Skript QA 2025

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen

Evangelische Religionslehre

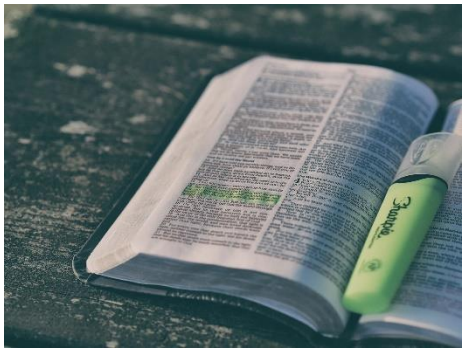
Frau Lengerer

Lieber QA-Prüfling,

wie schön, dass du dich für den QA in Reli entschieden hast!

Hier findest du ein ausführliches Skript mit den Themen und Inhalten, die schwerpunktmäßig auf dich zukommen werden.

*Innerhalb der Themen sind **Youtube-Links** angefügt, deren Inhalt in den Einträgen zwar zusammengefasst ist, der aber auch ausführlicher vorausgesetzt wird, da er im Unterricht diskutiert wurde.*



*Eine gute Nachricht zu Beginn: Du darfst im Reli-QA eine **Bibel** verwenden, und zwar die Basisbibel.*

Die schlechte Nachricht: Du musst wissen, wie man mit ihr umgeht. Setz dich also in deiner Vorbereitung mit der Heiligen Schrift auseinander. Üb, Bibelstellen aufzuschlagen. Je besser du darin bist, desto weniger Zeit verlierst du.

An externe Prüflinge: Falls du das nicht gelernt hast, such dir jemanden, der dir das erklärt oder guck dir ein Youtube-Tutorial dazu an!

Viel Durchhaltevermögen, Ausdauer, Konzentration und vielleicht auch etwas Freude beim Lernen! 😊

1. Zwischen Abhängigkeit und Freiheit

Abhängigkeit/Sucht

- **Magersucht**

Menschen verfallen immer wieder in Süchte oder Abhängigkeiten. Betroffene können nicht mehr selbst darüber bestimmen oder steuern, wie viel sie von dem, was sie berauscht, konsumieren. Wenn sie ihrer Sucht nachgeben, geht es ihnen scheinbar besser. Jedoch haben Süchte langfristig ungesunde Folgen.

Essstörungen sind ein Beispiel dafür. Es gibt verschiedene Formen von Essstörungen, z.B. Magersucht (Anorexie).

Anorexie bedeutet: Essgestörtes Verhalten, das Menschen dazu zwingt wenig bis keine Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Oft ist das verbunden mit einem großen Bewegungsdrang, um Kalorien zu verbrennen.

Empfindungen: Druck, Einsamkeit, Trauer, Zwang, Nicht-Verstanden-Werden, Schwindel,…

Gründe/Bedingungen: schwierige familiäre Bedingungen, Leistungsdruck, Schönheitsideal

Folgen/Schwierigkeiten: Körperschemastörung (man sieht sich selbst völlig anders als in der Realität), Unterversorgung des Körpers, Organversagen (in schlimmen Fällen Tod), Isolation, Einsamwerden,…

Weitere bekannte Süchte/Abhängigkeiten: Drogensucht, Alkoholsucht, Kaufsucht, Internet-/Bildschirmsucht, Spielsucht,…

Für Süchte/Abhängigkeiten besteht oft folgendes Muster:

Ungute Lebenssituation (problematisches Familienleben, Einsamkeit, Streit/Gewalt, Arbeitslosigkeit, Trennung, traumatische Erfahrungen) → Suche nach Betäubung/Ablenkung/Spaß, oft keine offene Gefühlskommunikation → zunächst: Erfolgserlebnis durch Suchtmittel: man fühlt sich besser (Entspannung, Erleichterung, Entlastung) → jedoch: der positive Effekt verfliegt, das Gehirn gewöhnt sich an den neuen Rauschzustand → Dosissteigerung → seelische Abhängigkeit (Suchtmittel ist Dreh-und Angelpunkt des Lebens: wenn Suchtmittel fehlt, dann Verstimmung); oft nach außen hin nicht so gut erkennbar; bei einigen Suchtmitteln (z.B. Alkohol, Nikotin, chemische Drogen) auch körperliche Abhängigkeit: Anpassung des Stoffwechsels auf die ständige Zufuhr des Suchtmittels → Entzugserscheinungen → Behandlungsbedürfnis! (Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter); der Abhängige muss aber gleichzeitig selbst den Wunsch haben, ein suchtmittelfreies Leben zu führen

Youtube-Link: Magersucht - Ich ging durch die Hölle | Close Up | Doku (youtube.com)

- **Religiöse Abhängigkeit**

→Religiöse Gruppierungen, die Menschen und ihre Freiheit im Leben und Glauben sehr einschränken (Sekten oder sektenähnliche Gruppierungen)

Beispiel: **die Zeugen Jehovas**

- christliche Religionsgemeinschaft
- „Jehovas“ = von hebräischem Gottesnamen JHWH anders interpretiert (eigentlich Jahwe)
- Im 19. Jahrhundert in den Vereinigten Staaten von Charles Taze Russell gegründet
- ausgeprägte Missionstätigkeit (Klingeln an Häusern, Präsenz auf den Straßen in der Stadt) → kostenlose Bibelkurse und Zeitschrift „Der Wachtturm“
- Ablehnung von Bluttransfusionen
- Keine Geburtstagsfeiern
- Strenge Regeln im Leben (regelmäßige Bibellektüre, Druck in den Gottesdienst zu gehen, keine Sexualität vor der Ehe, sehr gemäßigter Alkoholkonsum, Ausschluss von Menschen, die keine Zeugen Jehovas sind)
- Wörtliches Verständnis der Bibel

Youtube-Links:

Wie extrem sind die Zeugen Jehovas wirklich? | Wann wird Glaube zu extrem? Folge 3/5 (youtube.com)

Zeugen Jehovas Aussteiger: So schwierig ist der Ausstieg! | Wann wird Glaube zu extrem? Folge 4/5 (youtube.com)

Freiheit – Raus aus der Abhängigkeit

Gott will, dass der Mensch frei ist!

***„Ihr aber seid zur Freiheit berufen**.“ (Brief an die Galater 5,13 – Neues Testament.)*

Die Geschichte vom verlorenen Sohn (Lukas 15,11-32)

Jesus erzählte weiter: »Ein Mann hatte zwei Söhne. Eines Tages sagte der jüngere zu ihm: ›Vater, ich will jetzt schon meinen Anteil am Erbe haben.‹ Da teilte der Vater seinen Besitz unter die beiden auf. Nur wenige Tage später machte der jüngere Sohn seinen Anteil zu Geld, verließ seinen Vater und reiste ins Ausland. Dort leistete er sich, was immer er wollte. Er verschleuderte sein Geld, bis er schließlich nichts mehr besaß. Da brach in jenem Land eine große Hungersnot aus. Es ging dem Sohn immer schlechter. In seiner Verzweiflung bettelte er so lange bei einem Bauern, bis der ihn zum Schweinehüten auf die Felder schickte. Oft quälte ihn der Hunger so sehr, dass er sogar über das Schweinefutter froh gewesen wäre. Aber nicht einmal davon erhielt er etwas. Da kam er zur Besinnung: ›Bei meinem Vater hat jeder Arbeiter mehr als genug zu essen, und ich sterbe hier vor Hunger. Ich will zu meinem Vater gehen und ihm sagen: Vater, ich bin schuldig geworden an Gott und an dir. Sieh mich nicht länger als deinen Sohn an, ich bin es nicht mehr wert. Lass mich bitte als Arbeiter bei dir bleiben!‹ Er machte sich auf den Weg und ging zurück zu seinem Vater. Der erkannte ihn schon von weitem. Voller Mitleid lief er ihm entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. ›Vater‹, sagte der Sohn, ›ich bin schuldig geworden an Gott und an dir. Sieh mich nicht länger als deinen Sohn an, ich bin es nicht mehr wert.‹ Sein Vater aber befahl den Knechten: ›Beeilt euch! Holt das schönste Gewand im Haus und legt es meinem Sohn um. Steckt ihm einen Ring an den Finger und bringt Schuhe für ihn! Schlachtet das Mastkalb! Wir wollen essen und feiern! Denn mein Sohn war tot, jetzt lebt er wieder. Er war verloren, jetzt ist er wiedergefunden.‹ Und sie begannen ein fröhliches Fest. Inzwischen war der ältere Sohn nach Hause gekommen. Er hatte auf dem Feld gearbeitet und hörte schon von weitem die Tanzmusik. Er rief einen Knecht herbei und fragte ihn erstaunt: ›Was wird denn hier gefeiert?‹ ›Dein Bruder ist wieder da‹, antwortete er ihm. ›Und dein Vater freut sich sehr, dass er ihn wohlbehalten wiederhat. Deshalb hat er das Mastkalb schlachten lassen, und jetzt feiern sie ein großes Fest.‹ Der ältere Bruder wurde wütend und wollte nicht ins Haus gehen. Da kam sein Vater zu ihm heraus und redete ihm gut zu: ›Komm und freu dich mit uns!‹ Doch er entgegnete ihm bitter: ›All diese Jahre habe ich mich für dich abgerackert. Alles habe ich getan, was du von mir verlangt hast. Aber nie hast du mir auch nur eine junge Ziege gegeben, damit ich mit meinen Freunden einmal richtig hätte feiern können. Und jetzt, wo dein Sohn zurückkommt, der dein Vermögen mit Huren durchgebracht hat, jetzt lässt du sogar das Mastkalb für ihn schlachten!‹ Sein Vater redete ihm zu: ›Mein Sohn, du bist immer bei mir gewesen. Alles, was ich habe, gehört auch dir. Darum komm, wir haben allen Grund, fröhlich zu feiern. Denn dein Bruder war tot, jetzt lebt er wieder. Er war verloren, jetzt ist er wiedergefunden!‹«

- Die Geschichte zeigt: **Umkehr** ist möglich. Das bedeutet: der Mensch kann zurück zum guten/freien Leben finden, wenn er Reue zeigt und wirklich bereit ist etwas zu verändern.

Unterstützungsangebote

- Diakonie: Suchtberatung
- Drogenhilfe Schwaben
- Lichtblume e.V.

2. Jesus Christus

Jesus von Nazareth – ein geschichtlicher Überblick

Youtube-Link: Gab es Jesus wirklich? | Terra X (youtube.com)

Jesus half seinem Vater in der Holzwerkstatt und erlernte einen Handwerksberuf. Meist übernahmen die Jungs den Beruf des Vaters. Jesus wurde also zunächst wie sein Papa Zimmermann.

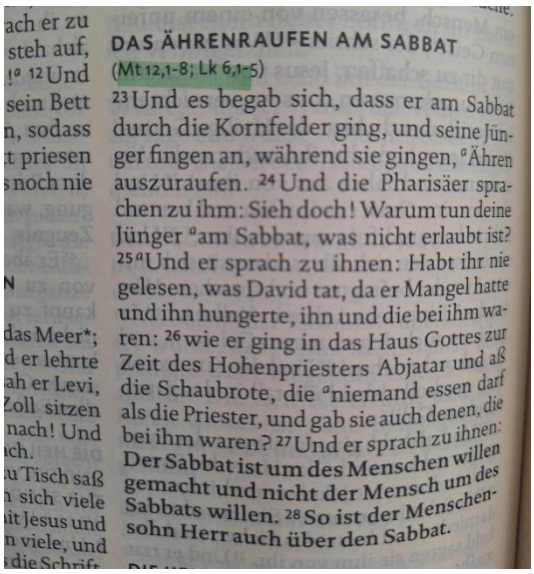
Zeugnisse über Jesus

→Biblische sowie außerbiblische „Berichterstattung“

Die vier Evangelien (=Gute Nachricht) im Neuen Testament

- Bilden den Anfang des Neuen Testaments (Matthäus, Markus, Lukas und Johannes)
- Im Alten Testament finden sich Hinweise darauf, dass der Messias geboren wird; Jesus selbst aber taucht im Alten Testament noch nicht auf!
- Das Markusevangelium ist das älteste; die anderen Evangelisten hatten seine Schrift als Vorlage
- Viele Geschichten von Jesus tauchen in mehreren oder allen Evangelien auf, oft aber sind sie etwas oder sehr verändert, da die Evangelisten verschiedene Schwerpunkte gesetzt haben; einzelne Geschichten tauchen nur in einem einzigen Evangelium auf
  - ➔ Um das herauszufinden, kann man beim Titel der Story gucken, ob andere Bibelstellen angegeben sind; auf diese Weise lassen sich die Versionen dann vergleichen.

Hier ein Beispiel aus dem zweiten Kapitel des Markusevangeliums


DAS ÄHRENRAUFEN AM SABBAT
(Mt 12,1-8; Lk 6,1-5)
23 Und es begab sich, dass er am Sabbat durch die Kornfelder ging, und seine Jünger fingen an, während sie gingen, [a] Ähren auszuraufen. 24 Und die Pharisäer sprachen zu ihm: Sieh doch! Warum tun deine Jünger [a] am Sabbat, was nicht erlaubt ist? 25 [a] Und er sprach zu ihnen: Habt ihr nie gelesen, was David tat, da er Mangel hatte und ihn hungerte, ihn und die bei ihm waren: 26 wie er ging in das Haus Gottes zur Zeit des Hohenpriesters Abjatar und aß die Schaubrote, die [a] niemand essen darf als die Priester, und gab sie auch denen, die bei ihm waren? 27 Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen. 28 So ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.

Die Evangelisten hatten immer auch die Absicht Leserinnen und Leser von Jesu Göttlichkeit zu überzeugen;

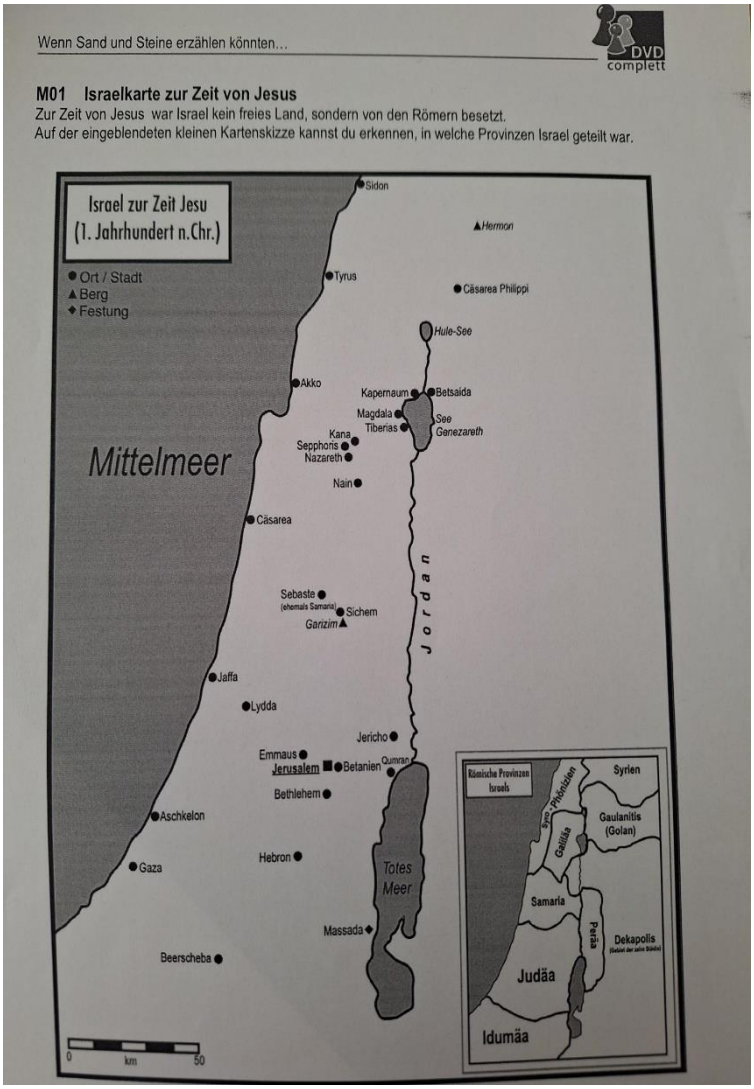
Flavius Josephus als Historiker allerdings bestätigt außerbiblisch einige der Storys. Dass Jesus gelebt und Wunder getan hat, wird in der modernen Forschung nicht angezweifelt. Dennoch bestehen um seine Person weiterhin einige ungelöste Geheimnisse.

Religion: Judentum (denn Jesus war Jude!)

Jeder jüdische Junge, also auch Jesus, wird am achten Tag nach der Geburt beschnitten. Das ist ein Zeichen dafür, dass das Kind zum jüdischen Volk gehört. Mit 5 Jahren kamen die Jungen zur Schule, wo sie lesen und schreiben lernten. Der Unterricht fand in der Synagoge statt. Dort wurden die Kinder vom Rabbi (Lehrer) unterrichtet, der gleichzeitig der Leiter der Gemeinde war (wie ein Pfarrer). Am Sabbat (Samstag, der heilige Tag im Judentum wie der Sonntag im Christentum) nach seinem 13. Geburtstag feierte Jesus seine Mar-Mizwa. Für jeden jüdischen Jungen ist das ein besonderer Festtag: Er darf zum ersten Mal in der Synagoge aus der Tora vorlesen und zählt als vollwertiges Mitglied der Gemeinde (wie bei der Konfirmation).

Jedes Jahr im Frühling feiert eine jüdische Familie das Passahfest, das an die Befreiung des Volkes Israel aus der Sklaverei in Ägypten erinnert. Am Sederabend, dem ersten Abend des Fests, sitzt die ganze Familie beisammen.

Lebensraum Jesu: Israel



Hoheitstitel und Herrschaftsbezeichnungen Jesu

Rabbi: Lehrer; Jesus spricht vor Gruppen, er lehrt und unterrichtet sie. Er weiß viel über Gott und Gottes Reich. Er kennt die Tora, die Heilige Schrift seiner Religion, dem Judentum. Leute hören ihm gerne zu. Er erzählt Gleichnisse (Geschichten über Gott und sein Wirken/sein Reich, indem er für die damals lebenden Menschen verständliche Vergleiche findet. (Gott ist wie ein Hirte, der auf Schafe aufpasst, Gott ist wie ein liebevoller Vater usw.))

Retter und Heiland: Fähigkeit, Menschen zu retten und zu heilen (Kranke, Außenseiter, Kinder, Frauen,…: Menschen, die nicht viel Wert hatten, hat er sich im besonderen zugwandt) Jesus als Heiland bringt Heil auf die Erde, d.h. gesunde und menschenfreundliche Umstände.

Lamm Gottes: Lämmer als typische Opfertiere zu biblischer Zeit. Lämmer stehen symbolhaft für Reinheit und Unschuld. Früher glaubten Menschen, Gott brauche Opfer, um mit Menschen liebevoll umzugehen und seinen Segen zu geben. Auch Jesus hatte die Rolle eines Opfers; er war der einzige Mensch, der sündenfrei war. Dennoch wurde er vom römischen Volk bloßgestellt, verprügelt, angespuckt und zum Tod verurteilt.

Weltenrichter: Jesus urteilt über Gut und Böse, aber anhand von himmlischen Maßstäben; Urteil gelenkt durch Liebe

Friedefürst: Macht und Herrschaft über sein Land, sein Territorium, ähnlich wie König. Jesus regierte völlig friedlich und gewaltfrei, obwohl er so viel Macht hatte. Er erinnerte Menschen an wichtige Werte fürs Zusammenleben, er setzte sich ein für Bedürftige und stand zu denen, die ausgeschlossen wurden. Sein Regierungsmaßstab lautete: Stell dir vor, du wärst an der Stelle des Ausgegrenzten oder Misshandelten. Wie würde es dir gehen? Also behandle andere so wie du selbst behandelt werden möchtest!“

Christus: „der Gesalbte“ – erinnert an Könige, die damals gesalbt wurden → Macht und Herrschaft; von diesem Beinamen aus hat sich unsere Religion benannt, das Christentum

Biblische Geschichten von Jesus

Deine Aufgabe wird es sein, eine biblische Geschichte mithilfe des sog. POZEK-Schlüssels angemessen zu lesen und zu deuten/interpretieren. Dabei geht es vor allem darum, dass du auf wichtige Schlüsselwörter der Story achtgibst und den Kern der Geschichte erfasst. Zeige dein **Hintergrundwissen** über Jesus und seine Zeit.

P Personen: Wer kommt in der Geschichte vor?

O Ort: Wo spielt sich die Geschichte ab?

Z Zeit: Gibt es eine Zeitangabe/zeitliche Einordnung?

E Ereignis: was ist passiert? Gib das Geschehen in eigenen Worten kurz wieder.

K Kern der Geschichte: was lernst du aus der Geschichte? Welche Botschaft nimmst du (für dich) mit?

Dazu kannst du in der Bibel blättern! Es stehen Bemerkungen innerhalb des Textes. Auf den ersten und den letzten Seiten der Bibel gibt es verschiedene Verzeichnisse, die du dir zu Hilfe nehmen darfst und sollst.

Jesu Todes- und Auferstehungsgeschichte

Die Kar- und Ostergeschichte sollst du so präzise wie möglich im Kopf haben! Hier eine knappe Zusammenfassung:

Jesus zieht nach Jerusalem ein. Er reitet auf einem Esel. Die Menschen, die von seiner Ankunft wissen und die ihn schätzen, haben Palmblätter in der Hand, mit denen sie zur Begrüßung wedeln. (Palmsonntag)

Jesus und seine Jünger sitzen abends zusammen und essen. Jesus bricht das Brot, dankt Gott und teilt es mit den Worten „Das ist mein Leib“ aus. Auch für Wein dankt er und gibt seinen Freunden/Anhängern davon mit den Worten „Das ist mein Blut“. (Gründonnerstag) Aufgrund dieser Geschichte feiern heutige Christen Abendmahl mit Brot (Oblaten) und Wein oder alternativ Traubensaft (für Menschen, die Alkohol nicht mögen oder keinen trinken dürfen).

Einige verlasse das Haus und machen sich auf den Weg zum Garten Gethsemane. Dort will Jesus alleine sein und beten. Seine Freunde sollen wach bleiben und Wache halten, doch sie schlafen ein. Da kommt eine Schar von Soldaten, vorneweg Judas. Judas hatte den Deal mit den Soldaten des Hohepriesters. Sie gaben ihm Geld und dafür verrät er, wer Jesus ist, indem er ihn küsst. Genauso passiert es und Jesus wird festgenommen.

Jesus wird vor dem Hohen Rat verhört. Der Hohepriester fragte Jesus, ob er der König sei, der von den Propheten angekündigt wurde, der Messias, Gottes Sohn. Jesus bejahte. Das interpretiert der Hohepriester als Gotteslästerung und verurteilt ihn.

Währenddessen wird Petrus dreimal gefragt, ob er Jesus kennt und zu ihm gehört. Petrus verneint das, obwohl er einer der besten Freunde von Jesus gewesen ist. Er verleugnet Jesus dreimal, bevor der Hahn zum zweiten Mal gekräht hat.

Am nächsten Morgen wird Jesus gefesselt und zum römischen Statthalter Pontius Pilatus geführt. Der entschied gemeinsam mit der anwesenden Menge, dass nicht Jesus am Passafest freigelassen wird, sondern Barabbas, ein Mann, der aufgrund von Mord im Gefängnis saß. Jesus wird eine Dornenkrone auf den Kopf gesetzt, angespuckt, geschlagen und ausgelacht. Am Kreuzbalken oben ist der Grund seiner Verurteilung angebracht: INRI – Lateinisch für Jesus von Nazareth, König der Juden. Freitag nachmittags um 15 Uhr ist seine Todesstunde. (Karfreitag)

Sein Leichnam wird in ein Felsengrab gelegt und dieses mit einem großen Stein verschlossen.

Am dritten Tag, dem Sonntag, wollen drei Frauen mit Ölen den Leichnam einbalsamieren. Doch als sie ankommen, ist der Stein weggerollt und Jesus nicht auffindbar. Eine männliche Erscheinung – sie vermuten, dass das ein Engel ist – sagt, Jesus sei auferstanden und deshalb nicht mehr bei den Toten, sondern bei den Lebenden. Er sagt, die Frauen sollen zurückgehen und es allen anderen erzählen.

Aufgrund dieser Geschichte glauben Christen und Christinnen:

- ✓ Der Tod hat nicht das letzte Wort.
- ✓ Das Leben hat mehr Kraft.
- ✓ Gott ermöglicht Auferstehung.
- ✓ Im Tod und danach ist man Gott besonders nahe.
- ✓ Auferstehung bedeutet so etwas wie „Neuanfang“, zweite Chance

Wundergeschichten

Sturmstillung

Jesus heilt einen Blinden

Bekannte Texte von Jesus

Das Vaterunser

Vater unser im Himmel
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.

Matthäusevangelium 6,9-13

Die Seligpreisungen (Gute Nachricht nach Matthäus)

Wen Jesus glücklich nennt

3 »Glücklich sind, die erkennen, wie arm sie vor Gott sind,[1] denn ihnen gehört sein himmlisches Reich. 4 Glücklich sind, die über diese Welt trauern, denn sie werden Trost finden. 5 Glücklich sind, die auf Frieden bedacht sind, denn sie werden die ganze Erde besitzen. 6 Glücklich sind, die Hunger und Durst nach Gerechtigkeit haben, denn sie sollen satt werden. 7 Glücklich sind, die Barmherzigkeit üben, denn sie werden Barmherzigkeit erfahren. 8 Glücklich sind, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott sehen. 9 Glücklich sind, die Frieden stiften, denn Gott wird sie seine Kinder nennen. 10 Glücklich sind, die verfolgt werden, weil sie nach Gottes Willen leben; denn ihnen gehört sein himmlisches Reich. 11 Glücklich könnt ihr euch schätzen, wenn ihr verachtet, verfolgt und verleumdet werdet, weil ihr mir nachfolgt. 12 Ja, freut euch und jubelt, denn im Himmel werdet ihr dafür reich belohnt werden! Genauso hat man die Propheten früher auch schon verfolgt.«

Salz und Licht: Was die Jünger von Jesus für diese Welt bedeuten

13 »Ihr seid für die Welt wie Salz. Wenn das Salz aber fade geworden ist, wodurch soll es seine Würzkraft wiedergewinnen?[2] Es ist nutzlos geworden, man schüttet es weg, und die Leute treten darauf herum. 14 Ihr seid das Licht, das die Welt erhellt. Eine Stadt, die oben auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. 15 Man zündet ja auch keine Öllampe an und stellt sie dann unter einen Eimer. Im Gegenteil: Man stellt sie auf den Lampenständer, so dass sie allen im Haus Licht gibt. 16 Genauso soll euer Licht vor allen Menschen leuchten. Dann werden sie eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel preisen.«

3. Sterben, Tod und Auferstehung

Die Sterbephasen nach Kübler-Ross (Ärztin und Sterbeforscherin)

- Nicht-wahrhaben-wollen
- Zorn
- Verhandeln
- Depression
- Akzeptanz

Phase 1: Nicht-wahrhaben-wollen
Auf die Nachricht über den bevorstehenden Tod reagieren viele Patient*innen zunächst mit Verdrängung als Folge des Schocks. Bis zur Akzeptanz des nahenden Endes ist es noch ein großer Schritt. Oftmals werden weitere Ärzt*innen aufgesucht, in der Hoffnung auf eine andere Diagnose.

Phase 2: Wut
Zorn, Wut oder Ärger sind Emotionen, die in der Verarbeitung einer infausten Prognose ganz natürlich sind. Patient*innen reagieren häufig auch mit Schuldzuweisungen. Das kann für behandelnde Ärzt*innen eine große Belastung darstellen.

Phase 3: Verhandeln
Diese Phase verläuft, der Erfahrung von Kübler-Ross nach, in der Regel nur kurz und flüchtig ab:

- Patient*innen verhandeln mit den Ärzt*innen.
- Kooperatives Verhalten im Zuge der palliativen Therapie
- Häufig vermehrte oder neue Zuwendung zur Religion

Das Eingreifen in das Verhalten der Patient*innen ist nicht notwendig, außer die Hoffnungen werden unrealistisch, dann müssen Betroffene erneut über ihre Situation aufgeklärt werden.

Phase 4: Depression
Die depressive Phase richtet sich in ihrer Trauer sowohl an die Vergangenheit als auch die Zukunft. Patient*innen trauern über verpasste Chancen und Gelegenheiten oder schöne Erlebnisse, aber auch über bevorstehende Ereignisse, die sie nicht mehr miterleben werden. Die Depression ist meistens der letzte Schritt bevor die Sterbenden ihren Tod akzeptieren, weshalb Behandlungen abgebrochen werden oder Patient*innen

das Krankenhaus verlassen möchten, selbst wenn das ärztliche Personal noch nicht dazu rät. Für diese Phase ist Folgendes wichtig:

- Signalisierung von Gesprächsbereitschaft
- Beachtung des Informationsbedarfs des sterbenden Menschen und der Angehörigen, z. B. Patientenverfügung, Testament etc.
- Zögern Sie selbst nicht, sich in der eigenen Trauerarbeit Unterstützung zu suchen, bspw. bei Kolleg*innen oder in einer Balint-Gruppe.

Phase 5: Akzeptanz
Haben Patient*innen ihren Tod akzeptiert, sollten alle unnötigen Maßnahmen eingeschränkt werden, da sich Sterbende in dieser Phase gerne zurückziehen, sowohl von Ärzt*innen als auch von Angehörigen. Letztere sind es dann eher, die auf Sie zukommen werden, weil Gesprächsbedarf besteht. Patient*innen wünschen sich in dieser Phase meistens nur noch Ruhe, weshalb Besuche und Gänge ins Zimmer von Ärzt*innen, Angehörigen und Pflegenden auf ein Minimum beschränkt werden sollten.

Die Trauerphasen

Wenn jemand stirbt, den man lieb hat, ist häufig Trauer ein aufkommendes Gefühl. Man unterscheidet zwischen **4 Trauerphasen**.

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen : Unmittelbar nach dem Tod eines geliebten Menschen steht man unter Schock. Manchmal versucht man sogar zu leugnen, dass er gestorben ist. Man will es nicht wahrhaben. Es ist wichtig, Trauernde in dieser Phase zu begleiten und ihnen eine Schulter zum Anlehnen zu bieten. Manche Trauernde wollen aber lieber ganz alleine für sich sein. Das sollte dann respektiert werden.

2. Gefühlsausbrüche: Gefühle wie Schmerz, Zorn, Wut, Aggression bestimmen diese Phase. Diese Gefühle sind normal und sollten vom Trauernden nicht unterdrückt werden. Es ist wichtig, diese Phase durchzustehen, um im Trauerprozess weiterzukommen.

3. Suchen und sich trennen: In dieser Phase setzt man sich mit dem Verstorbenen auseinander, indem man sich an Erlebtes mit ihm erinnert. Manche Menschen reden in Gedanken mit dem Verstorbenen, andere reden mit Freunden über den Verstorbenen und wieder anderen ist es wichtig, einen Ort zu haben, wo sie sich dem Verstorbenen nahe fühlen (→ Orte des Trauerns).

4. Neuer Selbst -und Weltbezug: In dieser Phase gelingt es mit der Zeit, inneren Frieden zu finden. Der Schmerz wird geringer und man schafft es, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Zum Beispiel beginnt man, neue Pläne für das eigene Leben zu schmieden. Man kann den Tod nun besser akzeptieren, auch wenn die Erinnerungen natürlich bleiben.

Wichtig: Jede Phase dauert unterschiedlich lang. Jeder Mensch tickt und fühlt anders. Außerdem hängt der Prozess davon ab, wie nahe man dem Verstorbenen stand.

Orte des Trauerns

Erdbestattung am Friedhof

- Grab mit Angaben zur Person (Name, Lebenszeit, evtl. Foto)
- Religiöse Symbole (Engel, Kreuz, Kerze, betende Hände)
- Blumenschmuck

Feuerbestattung

- Der Leichnam wird verbrannt und einer Urne beigesetzt
- Die Urne kann auf einem Friedhof Platz finden, oder ins Meer gelassen werden → **Seebestattung**

Baumbestattung

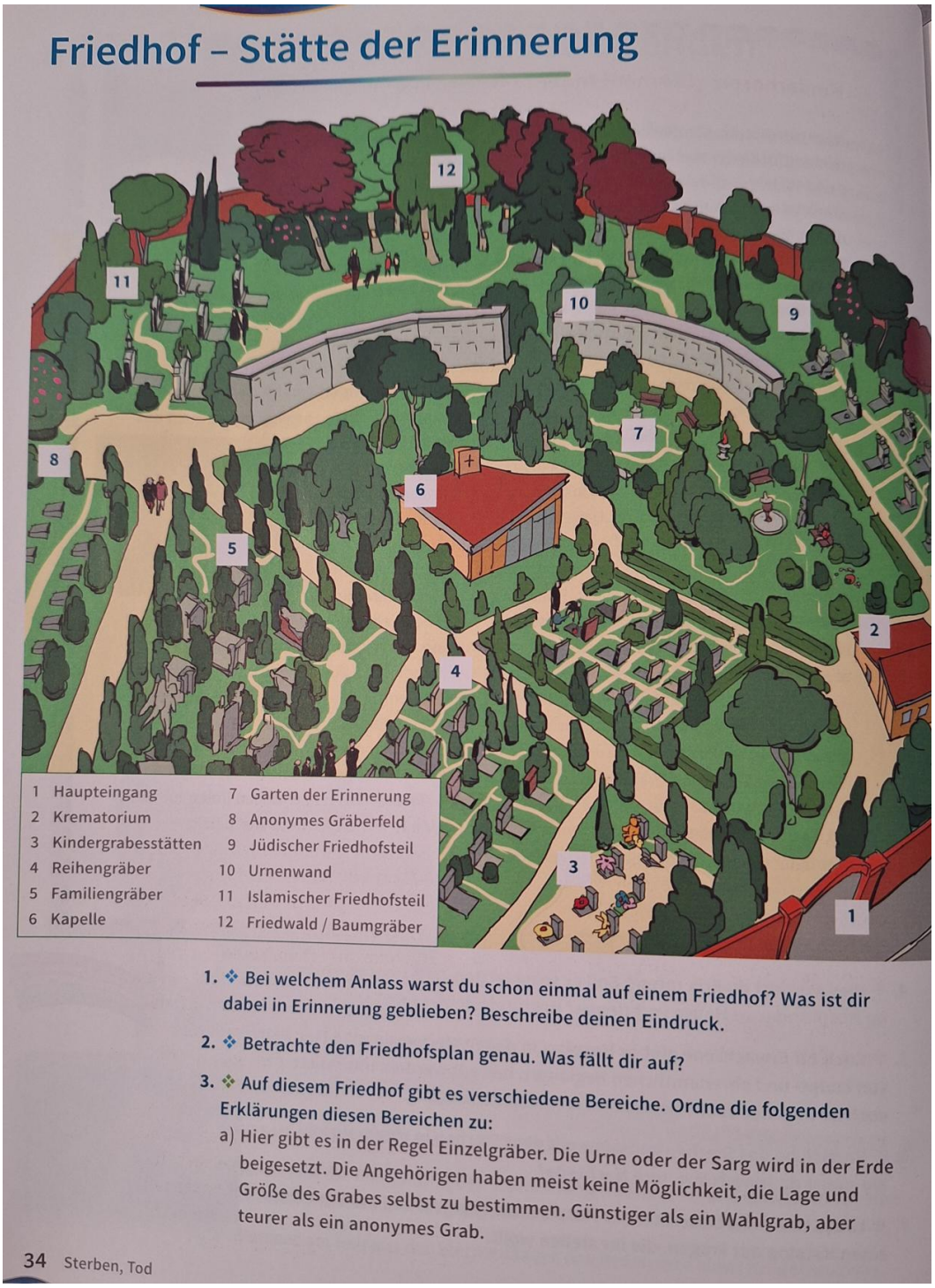
- Begräbniswald oder auf dem Friedhof
- In einer Urne
- Natur

Anonyme Bestattung

- Keine Trauerfeier
- Keine Angaben zur Person
- Sowohl in Grab- als auch Urnenform möglich

Der Friedhof

Du sollst wissen, wie ein Friedhof aufgebaut ist und was dort zu finden ist.



Friedhof – Stätte der Erinnerung

1	Haupteingang	7	Garten der Erinnerung
2	Krematorium	8	Anonymes Gräberfeld
3	Kindergrabesstätten	9	Jüdischer Friedhofsteil
4	Reihengräber	10	Urnenwand
5	Familiengräber	11	Islamischer Friedhofsteil
6	Kapelle	12	Friedwald / Baumgräber

1. ❖ Bei welchem Anlass warst du schon einmal auf einem Friedhof? Was ist dir dabei in Erinnerung geblieben? Beschreibe deinen Eindruck.
2. ❖ Betrachte den Friedhofsplan genau. Was fällt dir auf?
3. ❖ Auf diesem Friedhof gibt es verschiedene Bereiche. Ordne die folgenden Erklärungen diesen Bereichen zu:
   a) Hier gibt es in der Regel Einzelgräber. Die Urne oder der Sarg wird in der Erde beigesetzt. Die Angehörigen haben meist keine Möglichkeit, die Lage und Größe des Grabes selbst zu bestimmen. Günstiger als ein Wahlgrab, aber teurer als ein anonymes Grab.

34 Sterben, Tod

Hospizarbeit

Was ist Hospizarbeit?

Hospizarbeit ist aus einer Bürgerbewegung heraus entstanden und wird bis heute maßgeblich vom ehrenamtlichen Engagement getragen. Sie steht für ein ganzheitliches Konzept zur Beratung und Begleitung schwerstkranker oder sterbender Menschen. Ziel ist es, die letzte Lebensphase so lebenswert wie möglich zu gestalten und den Menschen ein Sterben in Würde und Geborgenheit zu ermöglichen.

Hospizarbeit besteht auch darin, Angehörige und nahestehende Menschen in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, den Verlust emotional zu verarbeiten. Hospizarbeit bringt Normalität und Alltäglichkeit in die von schwerer Krankheit oder Sterben bestimmte Lebenswelt der Betroffenen.

Zum Film über ein Kinderhospiz:

Liebe Grüße

Frau Lengerer