

The image features a light grey background with numerous dark grey feathers scattered across it. The feathers vary in size and orientation, some pointing upwards, some downwards, and some horizontally. The word "Einführung" is centered in the upper half of the image in a bold, dark grey sans-serif font.

# Einführung

# Zum Thema Trauer

Trauer gehört zum Leben.

Diesen Satz höre ich oft.

Bei dem Wort Trauer denken viele Menschen an Tod.

Sie denken an das Ende von einem Leben.

Oft denken die Menschen an ganz bestimmte Personen:

- Die Mutter.
- Den Vater.
- Den Bruder.
- Die Schwester.
- Den guten Freund.
- Die nette Nachbarin.
- Den guten Kollegen.

Oft denken die Menschen an ganz bestimmte Erlebnisse:

- Gemeinsames Essen.
- Gemeinsames Feiern.
- Gemeinsamen Urlaub.
- Zusammen arbeiten.
- Eine Umarmung.

Die Menschen denken an die Verstorbenen.

Sie wissen:

- Unsere gemeinsame Zeit ist zu Ende.
- Der andere Mensch kommt nie wieder.

Die Menschen spüren:

Ich bin traurig.

Viele Menschen fragen dann:

- Wie kann ich mit meiner Trauer leben?
- Wie kann ich meine Trauer leben?

# Hinweis auf Erik Bosch

Erik Bosch hat ein Buch über Tod und Trauer geschrieben.  
Die Ideen von Erik Bosch finden wir gut.

Die Ideen helfen trauernden Menschen.  
Sie helfen Begleitern von trauernden Menschen.

Erik Bosch schreibt von Hilfen und Aufgaben.  
Bei ihm gibt es vier wichtige Aufgaben:

- **Visualisieren.**

Das ist ein schweres Wort.  
Das Wort meint:  
Eine Sache sichtbar machen.

Wir sagen in diesem Buch:

Ich sehe:

- Das ist passiert.
- Jemand ist gestorben.

- **Konkretisieren.**

Das ist ein schweres Wort.  
Das Wort meint:  
Konkret machen.  
Begreifbar machen.

Wir sagen in diesem Buch:

Ich begreife:

- Das ist passiert.
- Jemand ist tot.

- **Symbolisieren.**

Das ist ein schweres Wort.

Das Wort meint:

Besondere Zeichen finden.

Wir sagen in diesem Buch:

Ich finde besondere Zeichen.

Ich finde Symbole.

- Wie kann ich meine Trauer zeigen?

- Was ist für mich gut?

- **Ritualisieren.**

Das ist ein schweres Wort.

Das Wort meint:

In eine Handlung bringen.

Wir sagen in diesem Buch:

Ich finde besondere Handlungen.

Ich finde Rituale.

- Ich tue etwas.

- So kann ich mit meiner Trauer leben.

Die Aufgaben in der Trauer sind schwere Aufgaben.

Sie kommen oft wieder.

Sie sind jedes Mal anders.

Manchmal dauern die Aufgaben sehr lange.

Ich muss sie oft machen.

Ich muss sie jedes Mal anders lösen.

# Der Ansatz in diesem Buch

Wir denken die Trauer-Aufgaben von Erik Bosch weiter.  
Wir denken sie mit dem Thema Religion weiter.

Wir verbinden die Trauer-Aufgaben mit Hilfen:

- Aus der Religion.
- Aus der religiösen Begleitung.
- Aus der Seelsorge.
- Aus der seelsorglichen Begleitung.
- Mit den Möglichkeiten von Helferinnen und Helfern.

Dadurch können Lebens-Chancen bis zuletzt entstehen.  
So können wir unsere Trauer leben.

Das ist wichtig:

Ich lasse den Tod in mein Leben hinein.

Ich erinnere mich an Geschichten:

- Von sterbenden Menschen.
- Von verstorbenen Menschen.

In diesem Buch erzählen wir Geschichten.

Die Geschichten haben wir selbst erlebt.

Manche Personen in den Geschichten kennen wir sehr gut.

Bei diesen Personen sagen wir Du.

Alle Namen in den Geschichten haben wir verändert.

Die Geschichten erinnern uns an Menschen.

Die Erinnerung an Menschen ist wichtig.

Der Tod gehört zum Leben.

# Warum Einfache Sprache?

Die Kirche erreicht immer weniger Menschen.  
Das liegt häufig an der Sprache.

Fast alle Menschen verstehen Einfache Sprache.  
Mit dieser Sprache schreiben wir dieses Buch.

Die Regeln von Einfacher Sprache helfen beim Verstehen:

- Wir schreiben kurze Sätze.
- Wir nutzen die Gegenwartsform.
- Wir nehmen immer die männliche Form.
- Fremdwörter erklären wir oder übersetzen sie.
- Wir nehmen keine direkte Rede.

Wir arbeiten in der Kirche.

Wir sind der Meinung:

Einfache Sprache hilft beim Verstehen vom Tod.

Einfache Sprache hilft beim Leben mit der Trauer.

Jochen Straub und Armin Gissel

# Grundsätzliches



# Sterben gehört zum Leben

*Ich erzähle eine Geschichte von Wilma:*

Wilma ist die älteste Freundin meiner Schwiegermutter.  
Sie kennen sich über 90 Jahre.  
Sie sind beide älter als 90 Jahre.

Vor einiger Zeit haben wir Wilma besucht.  
Das passiert nicht oft.  
Wilma wohnt weit weg.

Wilma und meine Schwiegermutter haben viel erzählt.  
Dann haben sie sich verabschiedet.

Wilma hat gesagt: Auf Wiedersehen.

Meine Schwiegermutter hat gesagt: Auf Wiedersehen.

Dann haben beide gestutzt.  
Sie haben gefragt: Wer weiß, wann wir uns wiedersehen?  
Und: Wer weiß, ob wir uns wiedersehen?

Dann hat Wilma gesagt:  
Der Tod kann jeden Tag kommen.  
Aber ich warte nicht auf ihn.

Wilma weiß:  
Sterben gehört zum Leben.  
Für alte Menschen ist es normal zu sterben.  
Das Ende vom Leben ist nahe.

Wilma hat für sich beschlossen:  
Ich genieße das Leben.  
Jeden Tag genieße ich.  
Jede Stunde genieße ich.  
Bis der Tod kommt.  
Dann sterbe ich.

Jeder von uns kennt den Tod.  
Jeder von uns ist dem Tod begegnet.

Der Tod gehört zum Leben.  
Er kommt, wann er will.  
Das überrascht uns oft.

Viele Menschen werden alt.  
Dann sterben sie.  
Trotzdem überrascht es uns.

Manche Menschen sterben jung.  
Das überrascht uns besonders.

Wir sagen gerne:

- Das ist zu früh!
- Das ist nicht normal!

Der Tod gehört zum Leben.  
Er kommt, wann er will.  
Am besten ist es:  
Wir lassen den Tod zu.  
Wir nehmen ihn in unser Leben hinein.

# Jeder Mensch lebt anders

Jeder Mensch ist einzigartig.

Auf der Welt leben ganz viele Menschen.

Keinen Menschen gibt es doppelt.

Jeder Mensch lebt anders.

Jeder Mensch:

- Denkt anders.
- Fühlt anders.
- Kennt andere Menschen.
- Erlebt andere Geschichten.

Manche Geschichten wiederholen sich.

Sie kommen öfter vor.

Jeder Mensch erlebt die gleiche Geschichte anders.

Das ist wichtig für unsere Lebenszeit.

Es kann sagen:

- Irgendwann ist deine Geschichte zu Ende.
- Genieße deine Zeit.
- Du lebst nicht ewig.
- Halte dein Leben in Ordnung.

Das ist wichtig für den Tod.

- Jeder Mensch hat andere Geschichten mit dem Tod.
- Jeder Mensch erlebt den Tod anders.
- Jeder Mensch trauert anders.

Das ist wichtig für das Sterben:

- Jeder Mensch stirbt anders.