

4C: Wie stehst du zu „Sterben und Tod“ und was möchtest du darüber erfahren?

Du findest hier eine Reihe von Fragen zum Endpunkt des Lebens. Die kannst du mit der Therapeutin, den Eltern, Großeltern und Freunden diskutieren. Taste dich an das Thema heran, erwarte aber keine genauen Antworten, denn manchmal lassen sie sich schwer finden. Geh das Thema „Sterben und Tod“ mutig an. Vielleicht lässt dann deine Todesangst etwas nach.

- Weißt du noch, wann du das erste Mal etwas über Sterben und Tod gehört hast? Was hat das mit dir gemacht? Wie haben die Menschen um dich herum reagiert? Wie hast du den Unterschied zwischen lebendig und tot gesehen? Konntest du mit jemandem darüber reden? Wurde in deiner Familie über Sterben und Tod gesprochen?
- Was ist deiner Meinung nach der Tod? Wie könnte er aussehen? Kannst du ihn beschreiben oder malen?
- Hast du schon einmal einen lieben Menschen oder ein geliebtes Tier verloren? Was hast du dabei empfunden? Hat dir der Verlust sehr wehgetan? Warst du traurig? Hast du dich schuldig gefühlt?
- Hast du die sterbende Person vor ihrem Tod (im Krankenhaus oder bei ihr zu Hause) nochmals gesehen? Warst du auf der Beerdigung? Kannst du sie auf dem Friedhof besuchen? Lebt sie für dich weiter? Wie stellst du sie dir vor? Kannst du über sie reden?
- Hattest du nach dem Todesfall die Befürchtung, es könnte noch jemand in deinem Umfeld sterben, z. B. die Großeltern, Mutter oder der Vater? Oder du selber? Hast du Angst, du könntest im Schlaf sterben? Oder befürchtest du, man könnte dich für tot erklären und lebendig begraben?
- Wovor hast du mehr Angst, vor dem Sterben oder vor dem endgültigen Tod? Was macht dir bei der Vorstellung, zu sterben, am meisten Angst? Hast du das von jemand anderem gehört (oder in einem Film gesehen oder gelesen)? Kannst du Horrorfilme oder Krimis sehen? Was lösen sie in dir aus?
- Glaubst du an Gott oder an eine göttliche Fügung? Gehörst du einer religiösen Gruppe an?
- Wie möchtest du am liebsten sterben? Möchtest du in einem Sarg beerdigt werden oder lieber eingeäschert und in einer Urne unter die Erde gebracht werden? Wie möchtest du gerne in Erinnerung bleiben?
- Was, glaubst du, geschieht mit dir nach dem Tod? Gibt es ein Weiterleben? Als Engel? Wirst du deine verstorbenen Angehörigen wiedersehen? Was bedeutet deiner Meinung nach „für alle Zeit und Ewigkeit“? Was heißt für dich „da ist nichts“ und wie stellst du dir das vor?