

ERIC WREDE • EMILY CLAIRE VÖLKER

Wenn wir ins Gras beißen...

Das Buch vom Tod für
große & kleine Menschen

Mit Tipps
für Eltern
und Bezugspersonen

EMF



TROST GEBEN,
ANGST NEHMEN
UND AUFLÄREN

ERIC WREDE · EMILY CLAIRE VÖLKER

Wenn wir ins Gras beißen ...

Das Buch vom Tod für große & kleine Menschen

Mit Tipps
für Eltern
und Bezugs-
personen

TROST GEBEN,
ANGST NEHMEN
UND AUFKLÄREN

EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|--|
| Warum sterben wir? 4 | Die Erdbestattung im Sarg oder Tuch 24 |
| Was passiert, wenn der Körper natürlich stirbt? 6 | Die Einäscherung 26 |
| Beim Sterben begleiten 6 | Die Bestattung im Wald 28 |
| Warum sterben nicht nur alte Menschen? 8 | Die Seebestattung 30 |
| Woran merken wir, dass ein Mensch nicht mehr lebt? 10 | Alternative Bestattungsformen 32 |
| Was passiert mit einem toten Körper? 12 | Bestattungen und Nachhaltigkeit 34 |
| Warum bestatten wir unsere Toten? 14 | Warum trauern wir? 36 |
| Trauerfeiern weltweit 16 | Warum trauern wichtig ist und was hilft 38 |
| Was passiert in einem Bestattungsinstitut? 20 | Eure Rechte beim Trauern 40 |
| Traurig sein, aber das Leben feiern 22 | Das Sterben eint uns 44 |

Vorwort für die Großen

Seit fast zehn Jahren begleiten mein Team und ich bei lebensnah-Bestattungen nun schon Familien in ihrer Trauer. Wir helfen allen Trauernden, egal ob groß oder klein, jung oder alt, einen Weg zu finden, sich würdevoll von einem geliebten Menschen zu verabschieden. Dieses Buch spiegelt die Erfahrungen aus unserer Arbeit vor allem mit den jüngsten Trauernden wider, aber auch mit dem oft ungelungenen Umgang der Erwachsenen mit ihnen.

Wir Erwachsenen verwenden oft merkwürdige Ausdrücke, um den Tod zu beschreiben, anstatt klar und ehrlich zu reden. Wir sprechen im Zusammenhang von Tod und Trauer von „friedlich einschlafen“, „ins Gras beißen“ oder „den Löffel abgeben“ und haben verlernt, schlicht und direkt über unsere Gefühle und Gedanken zu reden. Kinder dagegen brauchen sehr klare Antworten und haben häufig einen anderen Zugang zu den Themen, über die Erwachsene ungern sprechen. Oft stehen dann eher technische Fragen statt emotionaler Prozesse im Vordergrund.

Wenn ich als Bestatter in Kitas, Kindergärten und Schulen Lehrer*innen und Erzieher*innen bei der Vermittlung der Themen Sterben und Trauer zur Seite stehe, stellen mir Kinder Fragen wie „Woran merkt man, dass ein Mensch nicht mehr lebt?“ und „Was macht eigentlich ein Bestatter?“ Dieses Buch möchte die natürliche Neugier der Kinder aufgreifen und ihre Fragen auf eine Weise beantworten, die sie verstehen können. Es lädt Erwachsene dazu ein, diese Themen gemeinsam mit den Kindern zu entdecken.

Denn während Kinder oft nach ganz praktischen Dingen fragen, machen sich Erwachsene eher Sorgen um die emotionalen Aspekte von Verlust und Trauer. Sie fragen sich, wie man mit Kindern über das Sterben oder verstorbene Personen sprechen oder was ihnen in einer solchen Situation zugetraut werden kann (oft mehr, als man denkt!). Für solche Fragen finden die großen Leser*innen in diesem Buch kleine Tippkästen, die helfen sollen, das Gespräch mit Kindern zu suchen und zu erleichtern.

Wenn wir wollen, dass Sterben und Trauern wieder ein natürlicher, wenn auch trauriger Bestandteil unseres Lebens wird, und nicht nur ein schreckliches Ereignis, das einfach über uns kommt, dann müssen wir bei unseren Kindern, ihren Fragen und vor allem ihren Bedürfnissen anfangen. Ihr Bedürfnis nach klaren Antworten und ihre Offenheit können auch uns Großen helfen, einen natürlicheren Umgang mit dem Tod zu finden.

Ziel dieses Buches ist es, mit den Kindern erste Schritte zu machen, um sich Themen wie Tod und Trauern zu nähern. Vor allem in Zeiten, in denen vielleicht kein akuter Verlust im Raum steht, kann man so den Kindern dabei helfen, sich für Situationen, die sie erleben werden, zu wappnen und in ihrem Leben besser mit Verlusten umgehen zu können.

Eric Wrede

Warum sterben wir?

Alles, was lebt, wird sterben. Pflanzen, Insekten, Säugetiere und auch wir Menschen. Alle Lebewesen bestehen aus Zellen, die sich im Laufe des Lebens erneuern. Einflüsse von außen wie Dreck in der Luft oder Einflüsse von innen, wie Fehler bei der Erneuerung der Zellen, lassen alles, was lebt, altern. Wir beginnen bereits zu altern, wenn wir 25 Jahre alt sind, bekommen erste Falten und man ist nicht mehr ganz so fit. Das Altern zieht sich dann über einen langen Zeitraum und endet mit dem Tod.

Das älteste Lebewesen, ein Schwamm in der Arktis, kann bis zu 10.000 Jahre alt werden, Menschen können knapp über 100 Jahre werden.

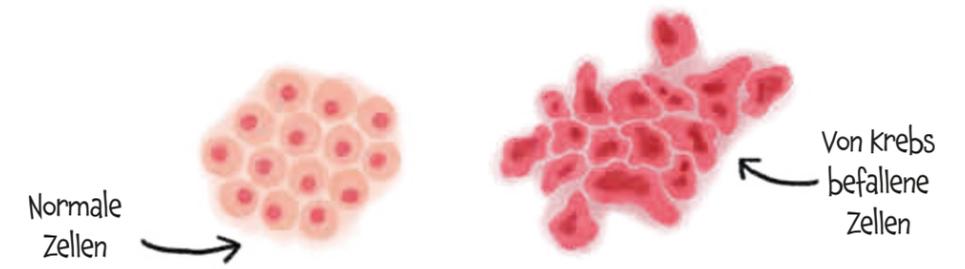


Der Schwamm „Scolimastra Joubini“ kann über 10.000 Jahre alt werden.

Die Eintagsfliege lebt oft nur einen einzigen Tag als erwachsenes Insekt.



Die allermeisten Menschen werden im hohen Alter sterben. Dabei sterben sie, weil Ihr Herz-Kreislauf-System nicht mehr funktioniert. Sehr häufig sterben Menschen aber auch an Krankheiten, wie zum Beispiel Krebs. Hierbei teilen sich die Zellen im Körper nicht mehr kontrolliert, sondern wachsen ohne Plan. Dabei zerstören sie den Körper und der Mensch kann sterben. Wichtig ist, dass die meisten Krankheiten, an denen Menschen sterben, nicht ansteckend sind.



Was passiert, wenn der Körper natürlich stirbt?

Natürlich zu sterben heißt, wir sterben, weil wir alt sind oder weil unser Körper an einer schweren Krankheit leidet. Es gibt einen Ablauf, was mit unserem Körper passiert, wenn es an die letzten Lebensmomente geht.



Beim Sterben begleiten

Die moderne Medizin ist in der Lage, dafür zu sorgen, dass Menschen, die sterben müssen, keine unnötigen Schmerzen haben. Dafür gibt es besondere Medikamente.

Die meisten Menschen, die wissen, dass sie sterben müssen, zum Beispiel weil sie krank sind, wollen ihre letzten Tage am liebsten zu Hause verbringen. Manchmal geht das aber nicht mehr, weil sie viel Pflege und medizinische Unterstützung benötigen. Dann gibt es die Möglichkeit, in ein Hospiz zu gehen. Dort kümmern sich andere Menschen darum, dass es der sterbenden Person so gut wie möglich geht.

Manchmal möchten schwerkranke Menschen nicht mehr weiterleben, weil sie wissen, dass sie nie wieder gesund werden. Es gibt Organisationen, die ihnen helfen, friedlich und ohne Schmerzen zu sterben, wenn sie das wünschen.



Die Vorstellung von Krankheit ist häufig mit Schmerz und Leiden verbunden. Der letzte Schritt des Sterbens wurde jedoch von der experimentellen Neurologie so gut untersucht, dass wir gesichert sagen können, dass dort kein Leiden auf uns wartet, sondern eher ein wohliges Gefühl.

Irgendwann machen wir den letzten Atemzug. Das merken wir aber schon nicht mehr, denn die meisten Menschen sind nicht mehr bei Bewusstsein, wenn sie sterben.

Das Letzte, was sich beim Sterben abstellt, ist unser Gehirn. Es schenkt uns ganz zum Schluss noch mal schöne Gedanken und Erinnerungen.

Unsere Hände und Füße werden kälter, weil unser Herz das Blut nicht mehr bis in die letzten Enden der Blutgefäße pumpen kann.

Der Körper braucht kein Essen und Trinken mehr, deshalb haben wir keinen Durst oder Hunger mehr.

In manchen Städten kann man weiß angemalte Fahrräder entdecken. Sie markieren Orte, an denen ein Fahrradfahrer bei einem Verkehrsunfall gestorben ist.



Vielen Menschen fällt es schwer, über das Sterben und den Tod zu sprechen oder einem Kind zu erklären, dass jemand gestorben ist. Für ein solches Gespräch helfen die „vier W“: Was, Wann, Wie und Warum.

„Tante Ann hat mich angerufen. Oma ist verstorben. Gestern Abend. Sie hatte einen Fahrradunfall und sie hat sich dabei so doll verletzt, dass man sie auch im Krankenhaus nicht retten konnte.“

Im zweiten Schritt kann man etwas zu seinen eigenen Gefühlen sagen, um dem Gegenüber den Einstieg und gegebenenfalls eine Reaktion zu erleichtern: „Ich bin so traurig und weiß nicht, was ich dazu sagen soll.“

Je nach Reaktion kann man danach in Form von Fragen Angebote machen: „Wollen wir zusammen für Oma eine Kerze anzünden?“, „Wollen wir uns zusammen Fotos anschauen?“, „Möchtest du ein bisschen Ruhe und ich gehe mal kurz raus?“



Warum sterben nicht nur alte Menschen?

Es gibt viele Arten zu sterben. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene viel seltener sterben als alte Menschen. Das Risiko zu sterben steigt erst, wenn man über 40 Jahre alt ist.

Gerade bei Menschen, die noch nicht so alt sind, ist häufig eine Krankheit oder ein Unfall die Todesursache. Dann sprechen die Erwachsenen oft von einer Tragödie oder einem Unglück, weil es eben so selten ist, dass junge Menschen versterben.

In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass ganz kleine Babys unerwartet sterben, das nennt man plötzlichen Kindstod. Babys, die vor oder kurz nach der Geburt versterben, werden auch Sternenkinder genannt.

Woran merken wir, dass ein Mensch nicht mehr lebt?

Um sicher festzustellen, dass ein Mensch nicht mehr lebt, braucht es immer eine Ärztin oder einen Arzt, die oder der den Körper genau untersuchen muss. Es reicht nicht aus, dass wir nicht mehr atmen. Denn im Krankenhaus können Menschen, die selbst nicht mehr atmen können, heutzutage noch sehr lange mit Maschinen am Leben erhalten werden.

Zuerst schaut der Arzt oder die Ärztin, ob der Tod durch Verletzungen passiert sein kann, die so stark sind, dass man mit ihnen nicht mehr leben kann.

Dann wird geprüft, ob die Muskeln des verstorbenen Menschen ganz fest geworden sind. Das nennen wir Leichenstarre. Diese Starre geht nach ein paar Tagen wieder weg.

Danach bilden sich vor allem an der unteren Seite des Körpers dunkle Flecken, welche ein bisschen wie blaue Flecken aussehen.



... und?

Definitiv tot!

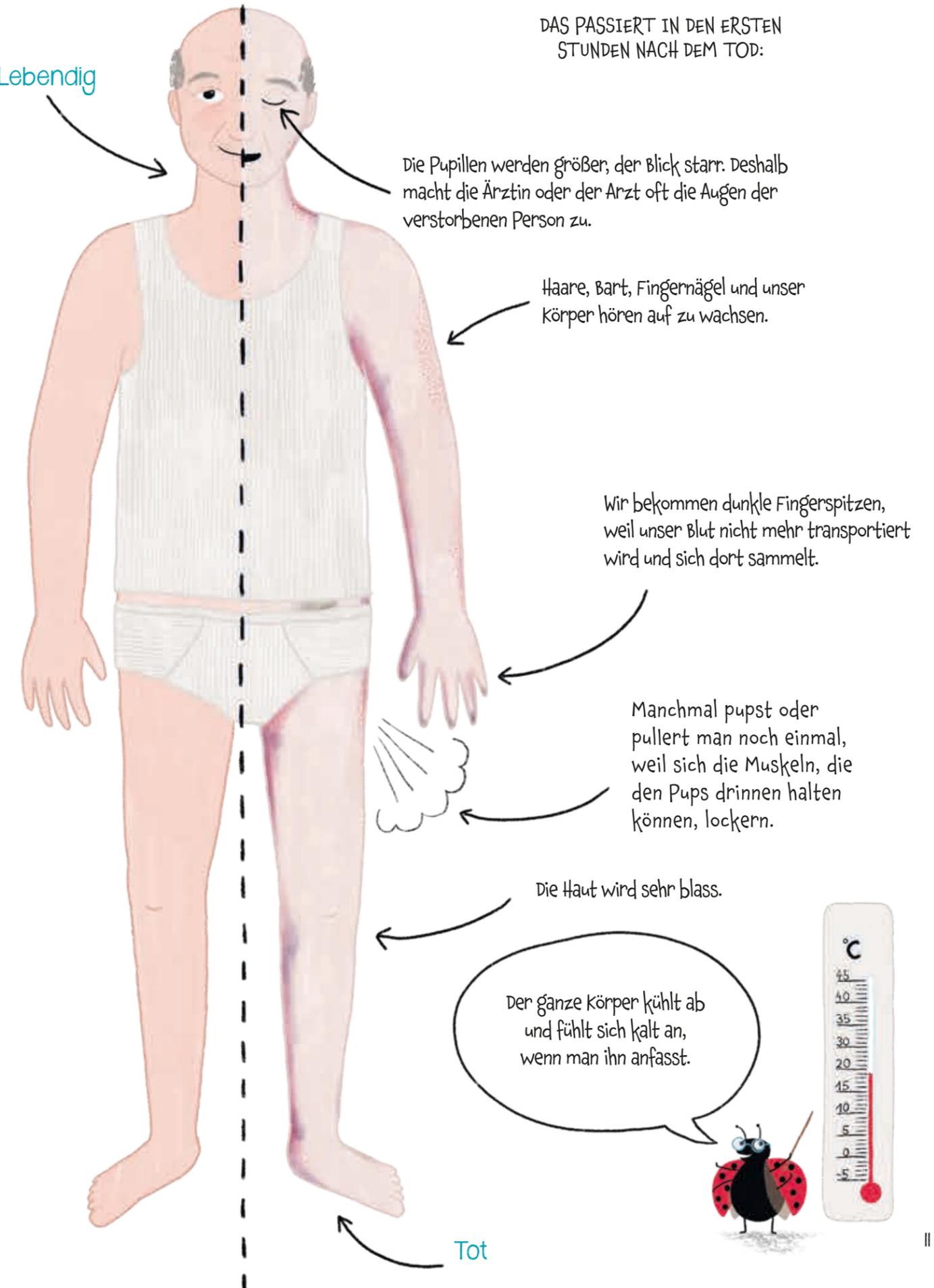
Und wenn ein Mensch schon länger verstorben ist, dann fängt er an, sich zu zersetzen – wie Früchte oder Fleisch, die zu lange in der Sonne lagen. Das ist ein weiteres ganz sicheres Merkmal, dass ein Mensch nicht mehr lebt.



Irgendwann sind nur noch Knochen übrig

DAS PASSIERT IN DEN ERSTEN STUNDEN NACH DEM TOD:

Lebendig



Die Pupillen werden größer, der Blick starr. Deshalb macht die Ärztin oder der Arzt oft die Augen der verstorbenen Person zu.

Haare, Bart, Fingernägel und unser Körper hören auf zu wachsen.

Wir bekommen dunkle Fingerspitzen, weil unser Blut nicht mehr transportiert wird und sich dort sammelt.

Manchmal pupst oder pullert man noch einmal, weil sich die Muskeln, die den Pups drinnen halten können, lockern.

Die Haut wird sehr blass.

Der ganze Körper kühlt ab und fühlt sich kalt an, wenn man ihn anfasst.



Tot

Was passiert mit einem toten Körper?

Wenn ein Lebewesen in der freien Natur stirbt, dann kommen ganz schnell Aasfresser, von kleinen Insekten bis zu großen Raubtieren, für die der tote Körper Nahrung ist. So sorgt die Natur für Ordnung und das verstorbene Wesen dient dazu, anderes Leben zu erhalten. Damit diese Aasfresser und Insekten den toten Körper auch schnell finden, entwickelt er bald nach dem Tod einen süß-säuerlichen Geruch.



Wenn Menschen sterben, wollen wir natürlich nicht, dass Aasfresser kommen. Deswegen werden menschliche Körper heutzutage bis zum Tag der Bestattung in Kühlräumen aufbewahrt – ähnlich einem Kühlschrank zu Hause. Denn wenn sie nicht gekühlt werden, würden sich unsere Körper nach dem Tod auch ganz ohne Hilfe von außen zersetzen. Das passiert über Flüssigkeiten, die in einem gesunden Körper eigentlich dafür da sind, unser Essen zu verdauen und zu zerkleinern. Das Ganze beginnt in unserem Bauch und greift dann auf den ganzen Körper über.

Aber ganz wichtig: Jemand, der gerade verstorben ist, ist nicht giftig oder gefährlich!



Vielen Kindern ist es sehr wichtig, allen Lebewesen eine Beerdigung zukommen zu lassen. Für verstorbene Haustiere oder gefundene tote Nagetiere, Amphibien und Insekten kann man auch selbst einen Minisarg bauen. Dafür reicht ein hübsch geschmückter Schuhkarton. Die Beerdigung kann von Kindern mit einer Rede und einem kleinen Grabstein gestaltet werden. Dabei sollte beachtet werden, dass nur Kleintiere auf dem eigenen Grundstück und in einem ausreichend tiefen Grab (mindestens 50 cm) begraben werden dürfen.

Traurig sein, aber das Leben feiern

Eine Bestattung sollte ein sehr liebevolles Ereignis sein, bei dem sich Familie und andere Hinterbliebene von der verstorbenen Person verabschieden können und man sich gemeinsam an das Leben eines geliebten Menschen erinnert. Dabei kann man zusammen weinen, aber auch zusammen lächeln.



Im Gespräch mit dem Bestattungsinstitut überlegt Jaffes Familie, was für Opas Beerdigung toll wäre. Wo er bestattet werden soll, was bei der Beerdigung passieren und welche Musik gespielt werden soll. Immer wieder weint Jaffes Papa, weil Opa ja sein Papa war.



Gemeinsam beschließen sie, dass Opas Jazzband spielen soll, denn Opa hat so toll Trompete gespielt. Neben Opas Namen soll auf dem Grabstein auch noch eine kleine Trompete eingraviert werden, bei Oma ist eine Katze daneben.

Mit einem Freund aus der Jazzband hält Papa die Rede. Sie sprechen immer abwechselnd über das, was sie an Opa so toll fanden und was sie besonders vermissen werden.

Jaffes Opa hatte immer diese kratzige Strickjacke an. Die trägt er auch, als die ganze Familie noch einmal im Bestattungsinstitut vorbeischaut, um sich bei Opa am offenen Sarg zu verabschieden.



Mit Jaffe zusammen legt Papa Fotos von Opa aus den gemeinsamen Urlauben mit in den Sarg. Jaffe legt ihm eines von seinen Lieblingsbüchern dazu, damit es Opa nicht so langweilig wird.

Die Erdbestattung im Sarg oder Tuch

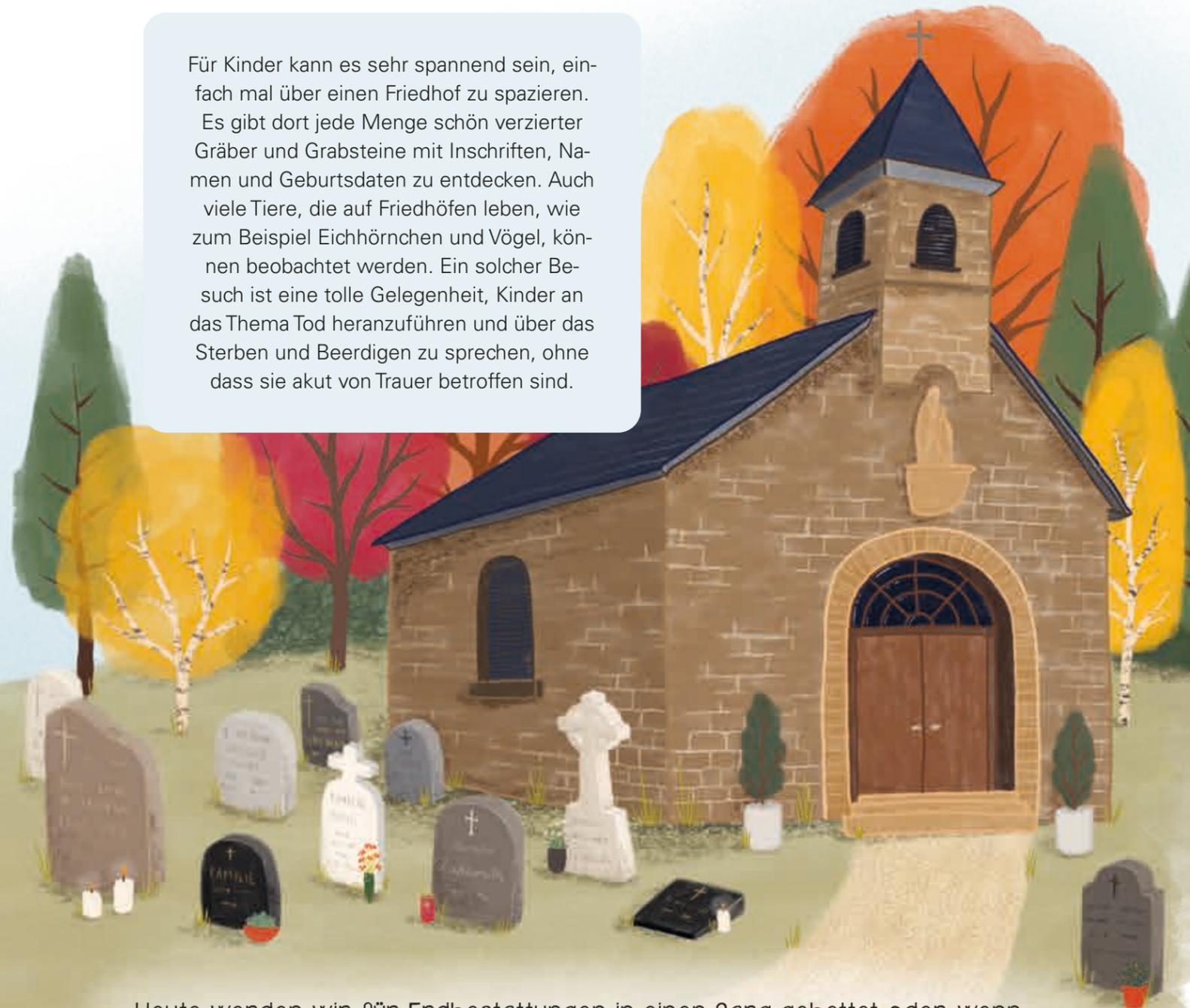
Die älteste Form, Menschen zu bestatten, ist, sie in der Erde zu vergraben. Eines der ältesten Gräber in Deutschland war für ein Kind, das von seinen Eltern liebevoll beerdigt wurde. Es ist ca. 8500 Jahre alt.

Schon in der Vergangenheit wurden den Menschen manchmal Beigaben und Geschenke mit ins Grab gelegt. Das waren oft Waffen, Schmuck oder auch Essen, das sie auf ihrer Reise ins Jenseits stärken sollte.



Je nachdem, wie die Erde auf dem Friedhof ist, dauert es zwischen 10 und 20 Jahren, bis vom Körper nichts mehr übrig ist als die Knochen.

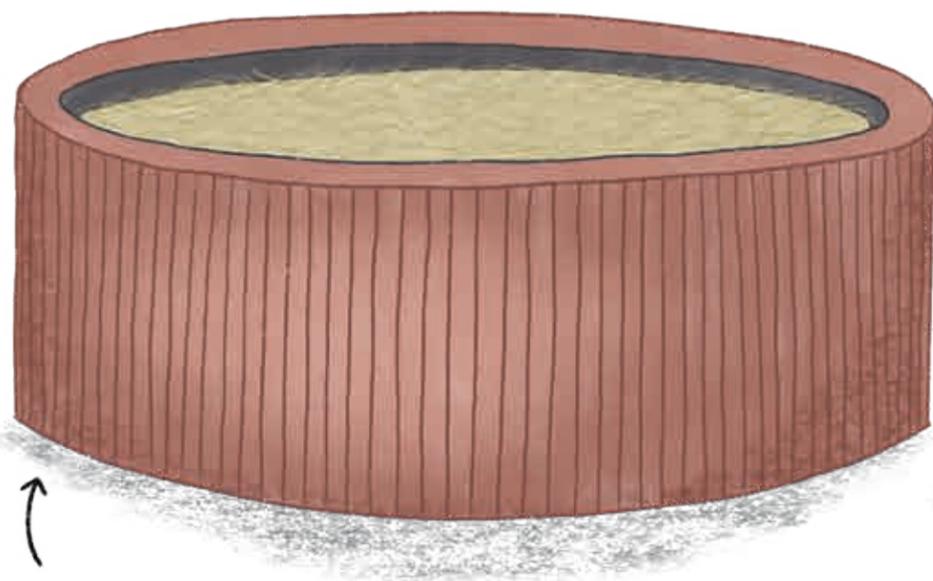
Für Kinder kann es sehr spannend sein, einfach mal über einen Friedhof zu spazieren. Es gibt dort jede Menge schön verzierter Gräber und Grabsteine mit Inschriften, Namen und Geburtsdaten zu entdecken. Auch viele Tiere, die auf Friedhöfen leben, wie zum Beispiel Eichhörnchen und Vögel, können beobachtet werden. Ein solcher Besuch ist eine tolle Gelegenheit, Kinder an das Thema Tod heranzuführen und über das Sterben und Beerdigen zu sprechen, ohne dass sie akut von Trauer betroffen sind.



Heute werden wir für Erdbestattungen in einen Sarg gebettet oder, wenn es für die verstorbene Person aus religiösen Gründen wichtig ist, in ein Tuch gelegt. Bei der christlichen Beerdigung steht der Sarg in der Kapelle auf dem Friedhof, bevor er von Sargträger*innen oder Freundinnen und Freunden zur Grabstelle getragen und mit Seilen hinuntergelassen wird. Oft leitet jemand Geistliches die Beerdigung, nimmt die Segnung vor und hält die Rede für den verstorbenen Menschen. Zum Schluss der Trauerfeier verschließen die Gäste das Grab symbolisch mit einer Handvoll Erde oder Blumen, bevor es mit Erde aufgefüllt wird.

Alternative Bestattungsformen

Die meisten Menschen, die sterben, werden entweder beerdigt oder verbrannt. Es wird aber noch an weiteren Methoden gearbeitet, einen Menschen zu bestatten. Eine der spannendsten neuen Arten der Bestattung ist die Kompostierung. Dabei zersetzt sich der Körper wie bei einer Erdbestattung zu Erde – das geht hier aber viel schneller: Der Körper wird zusammen mit Stroh und anderen Pflanzen in einen Kokon gelegt, wo er innerhalb weniger Wochen zu Kompost wird. Die daraus entstehende Erde muss danach auf einem Friedhof beigesetzt werden.



Der Körper bleibt 40 Tage im Kokon, dann ist er zu Erde geworden und kann auf einem Friedhof beerdigt werden.



Viele alternative und nachhaltigere Bestattungsmethoden befinden sich noch in der Entwicklungsphase oder sind in Deutschland noch nicht als erlaubte Bestattungsart zugelassen. Es ist auch nicht klar, ob sie jemals alle zugelassen werden. Für Kinder kann es jedoch spannend sein, sich Gedanken über weitere Möglichkeiten zu machen, was mit einem Verstorbenen passieren kann.



Überleg mal: Was könnte man noch mit Verstorbenen machen? Zum Mond schießen? Ausstopfen?



Warum trauern wir?

Ganz viele Lebewesen, nicht nur wir Menschen, empfinden Trauer, wenn uns etwas fehlt oder sich etwas Wichtiges verändert hat. Menschen erleben und empfinden Trauer unterschiedlich: Manche weinen, andere sind wütend oder fühlen sich leer und lustlos. Trauer kann viele Gesichter haben und kann sehr weh tun.

Manchmal wird uns gesagt, dass wir nicht weinen sollen oder nicht wütend sein dürfen. Aber es ist wichtig, diese Gefühle zuzulassen, und oft hilft es, mit jemandem darüber zu sprechen, wie wir uns fühlen. Und manchmal hilft uns Trauer dabei, uns selbst und andere Menschen besser zu verstehen.



Miguel trauert, weil sein bester Freund Yve in eine andere Stadt zieht und sie sich jetzt nur noch in den Ferien sehen können.



Seit Felicitas Opa gestorben ist, trauert nicht nur sie, sondern auch Opas Dogge verhält sich anders. Der Hund springt jedes Mal erwartungsvoll auf und hofft, dass Opa Ernst wiederkommt, wenn Felicitas Papa mit dem alten Auto von Opa am Haus vorfährt.

Stepane ist wütend auf die Ärzte, die seinen Papa nicht retten konnten.

Zu oft denken wir bei Trauer nur an Traurigkeit. Doch Trauer ist kein Gefühl, sondern ein Zustand. Die Gefühle, welche wir in Trauer erleben, können die ganze Bandbreite von Wut, Zorn, Traurigkeit und tiefe Liebe in sich tragen.

Um mit Kindern über ihre Trauer zu sprechen, können folgende Fragen hilfreich sein: „Worüber können wir noch trauern?“, „Was macht dich traurig oder wütend?“, „Was hilft dir dann?“. Damit legen wir den Grundstein für die Kompetenzen, später mit Verlust- und Überforderungssituationen umzugehen.



Woran merke ich,
dass ein Mensch nicht mehr lebt?
Was passiert mit einem toten Körper?
Warum trauern wir und was kann helfen?

Tod, Verlust und Trauer sind Themen, mit denen sich Erwachsene nicht gern auseinandersetzen, die Kinder aber faszinieren. Daher stellen sie viele Fragen und gehen meist viel offener mit dem Tod um.

Dieses Aufklärungsbuch beantwortet mit kindgerechten und einfühlsamen Vorlesetexten Fragen rund ums Sterben und Bestatten und nimmt die Angst vor dem Tod. Die Info-Kästen für Eltern und Bezugspersonen geben wertvolle Hilfestellung, wie Kinder und Erwachsene besser mit Verlustsituationen umgehen können.



EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER
WG 1280 Sachbilderbuch
ISBN 978-3-7459-2407-7

9 783745 924077
€ 16,00 (D)
€ 16,50 (A)