



# DIE VIELEN TODE UND DIE VIELEN FRIEDEN

Sabrina R. Stein  
10.04.2021

# WIE DIE AUSEINANDERSETZUNG UND DER UMGANG MIT STERBEN UND TOD IM ZUSAMMENHANG MIT FRIEDEN STEHT



## **Grober Ablauf:**

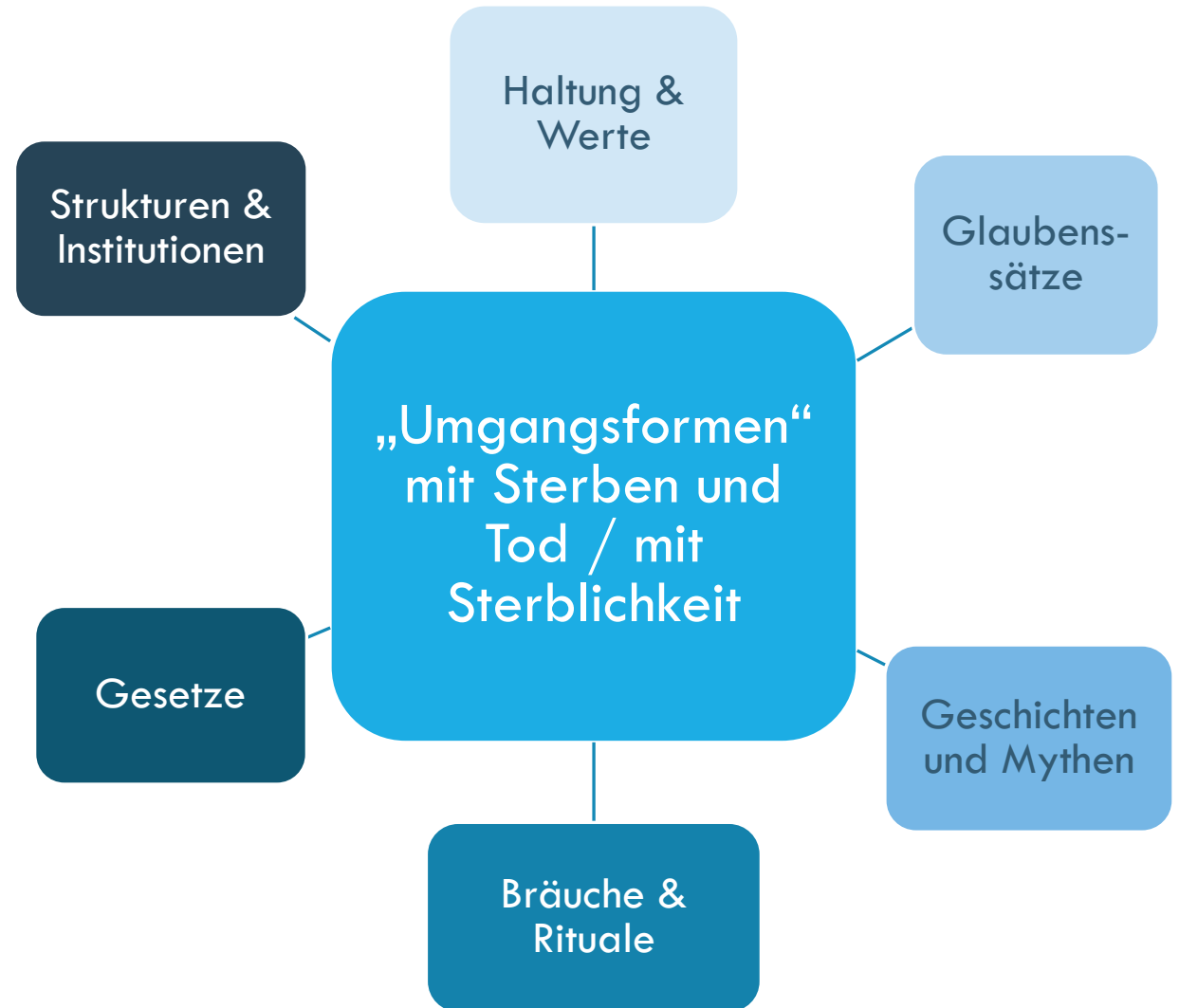
- kurze Einführung
- Kleingruppen mit Reflexionsfragen
- kurzes Plenum
- Vertiefung
- Austausch & Diskussion

# KURZE EINFÜHRUNG

*Leitfrage: Wie kann die Auseinandersetzung (und der Umgang) mit Sterben und Tod eine Form der Friedensarbeit sein?*

Was heißt das für die innere und äußere Friedensarbeit?

Welchen Ausdruck der Umgangsformen finden wir in Kulturen/Gesellschaftsstrukturen?





### ***Kleingruppen mit Reflexionsfragen***

- Wie und wo ist dir der Tod / das Thema Sterblichkeit zum ersten Mal begegnet?
- Wer war dabei? Oder warst du allein?
- Wie war Stimmung und haben die anderen reagiert? An was erinnerst du dich noch?

# WIE KANN DIE AUSEINANDERSETZUNG (UND DER UMGANG) MIT STERBEN UND TOD EINE FORM DER FRIEDENSARBEIT SEIN?

**Friedstiftend:** die Umgangsform, die Auseinandersetzung mit Tod dient dem Leben?

**Annahme:** Tod ist mehr als das Gegenteil vom Leben, oder nur „ohne“ Leben, sondern Sterben und Tod dient dem Leben und hat damit einen positiven Wert an sich

Wie wollen wir mit Tod umgehen? Wir wollen wir die „Integration von Sterblichkeit“ in unseren Kultur leben? Was ist unsere individuelle und gesellschaftliche Verantwortung dabei?

Ver-antworten: Wie antworten wir dem/ unserem Leben darauf, dass Sterblichkeit Teil davon ist?

# TRAUERKULTUR UND TRAUER ALS FÄHIGKEIT

## **Trauerkultur**

- Trauer- & Sterbe-prozesse verstehen und einen Umgang damit finden (Elisabeth Kübler-Ross, Francis Weller, Scott Eberle, Meredith Little, Sylvester Walch, Stanislav Grof, David Steindl Rast)
- Trauer alleine oder in Gemeinschaft

## **Trauer als Fähigkeit** anstatt ein Gefühl (Stephen Jenkinson)

- Trauer zeigt die Liebe/Dankbarkeit fürs Leben auf
- Trauer bleibt, Emotionen kommen und gehen. Trauer als Initiation in das (bewusste) Leben.
- Erkenntnis dass es nach dem eigenem Leben weiter geht

# UMGANG MIT TOD, STERBEKULTUR & TRAUERKULTUR

- Die Sterbe- und Trauerkultur hat auch Einflüsse auf den Umgang mit dem stetigen Wandel des Lebens selbst (Loslassen von Identitäten = die vielen Tode im Leben)
- Sterben als Initiation in das Leben
- Kulturelle Verantwortung; wie gehen wir mit den Ältesten um und wie sind die jüngsten eingebunden?
- Wie verstehe ich mich als Mensch in Beziehung zum Leben?
- Menschlichkeit entsteht auch daraus zu verstehen, dass das Leben endet (Stephen Jenkinson)

# VERTIEFUNG ZUM INNEREN & ÄUßEREN FRIEDEN

**Deathphobia (USA)** (Stephen Jenkinson – Film: „Griefwalker“)

Kulturelle Depression und „Deathphobia“ (USA) kommt nicht davon, dass wir sterben, sondern dass wir JETZT und HIER sterben und es spüren können, aber es nicht wahrhaben wollen = die Depression hat ihre Ursache in dem Nichtwissen; dass wir sterben, in dem Verdrängen davon:

„Warum muss dir gesagt werden, wenn du stirbst? Wie sehr stehst du dann mit beiden Beinen im Leben?“

- Einfluss des verlorenem Paradies: „Der Mensch ist Heimatlos“ – Scham, Schuld, Angst, Hoffnung...

**Sterben als Lernfeld** für andere (initiiertes Sterben; „wie menschlich kannst du sein im Angesicht von etwa was dir das Menschlich-Sein nimmt?“)



# VERTIEFUNG ZUM INNEREN & ÄUßEREN FRIEDEN

## Beispiel; der Umgang mit Corona?

- Wie gehen Kulturen mit der Pandemie um? Impfstrategie? Die Alten schützen? Die Jungen? Die die arbeiten? Die Wirtschaft?
- Was ist wirklich systemrelevant? Wertschätzung systemrelevanter Berufe...
- Aufbau oder Abbau psycho-soziale Anlaufstellen? Was ist mit Trauerarbeit? Alleine oder in Gemeinschaft?
- Medizinethik? „EU sollte die Impfung für „ärmere“ Länder zahlen“
  
- Wie gehen wir damit individuell um?
- Dankbarkeit fürs Leben? Was ist wirklich wichtig?
- Wie wollen wir leben?
- Loslassen von alten Identifikationen/Gewohnheiten
- Reaktionen; Frustration, Wut, Trauer, Ängste etc.

# LERNFELD „STERBEN UND TOD“

- Softskills für Friedens- und Konfliktarbeitern\*innen in der angewandten Friedensarbeit können sein:
- Trauer, Liebe und Dankbarkeit für das Leben
- Wandel als Dynamik des Leben und Tod zu begreifen
- Haltung zur Sterbehilfe\*Begleitung (Sterbeamme/Hebamme)
- Aussprechen/halten von „unangenehmen“ Wahrheiten
- Wichtigkeit von Ältesten (Generationen Austausch)
- Für einen selbst (Loslassen von Identitäten)
- (Ver)antwortung; wie beantworte ich das Leben
- Dankbarkeit, Respekt, Liebe für das Leben und alles Lebende



*„Ihr Schauspiel ist immer neu,  
weil sie immer neue Zuschauer schafft.*

*Leben ist ihre schönste Erfindung und  
der Tod ist ihr Kunstgriff, viel Leben zu haben.“*

*(Goethe 1836, 319)*



*Kontakt: [Sabrina.Stein@uibk.ac.at](mailto:Sabrina.Stein@uibk.ac.at)*