

A. Dem Tod die Macht genommen – Sterben und Tod als Infragestellung menschlicher Handlungsmacht

In der ersten Einheit wird das Thema Umgang mit dem Tod anhand des Themas Schwäche und Stärke bearbeitet.

Todesvorstellungen und der Umgang mit dem Tod stellen unsere Handlungsmacht infrage. Was kann ich noch tun? Wer muss mir helfen? Wie kann ich helfen? In der Auseinandersetzung um das Thema Tod scheint die Frage nach der eigenen Macht und Selbstbestimmung zentral zu sein.

Die erste Einheit soll die Möglichkeit bieten, sich über das eigene Starksein und Schwachsein bewusst zu werden. Dabei wird davon ausgegangen, dass „schwach sein“ eine Fähigkeit sein kann und nicht als Defizit (Schwäche) wahrgenommen werden muss.

1. Einstieg: Wie schwach kann ich sein? (30 min)

- Zwei Karten werden ausgeteilt. Die Teilnehmenden werden gebeten, darauf zu notieren: „Ich kann stark sein wie .../ Ich kann schwach sein wie ...“

Wie stark kann ich sein?
Stark wie ...

Wie schwach kann ich sein?
Schwach wie ...

- In einem Zweier-Gespräch stellen sich die Gesprächspartnerinnen und -partner die Karten vor.
- Die Tn. machen im Anschluss kleine Übungen zum Starksein und Schwachsein. Dazu werden Dinge mit unterschiedlichem Gewicht (Baumscheit, Backstein, gefüllter Korb) bereit gestellt. Die Tn. werden gebeten herumzugehen, die Gegenstände hochzuheben und einen Moment zu halten. Was empfinde ich als schwer? Welche Kraft entspricht mir?
- Anschließend werden die Tn. gebeten, sich entspannt hinzusetzen oder hinzulegen. Die Muskeln sollen möglichst nicht beansprucht werden. Schwachsein ist hier die Abwesenheit von Muskelspannung. Wie lange möchte ich so sitzen? Was empfinde ich dabei?
- Anschließend: Gespräch über das Erlebte. Habe ich etwas Neues entdeckt? Habe ich Vertrautes wieder erkannt? Was spüre ich an und in mir im Zustand der Stärke und im Zustand des Schwachseins?

2. In der Nähe des Todes – Zeichen von Schwachheit und Ohnmacht. Zeichen von Stärke und Macht (30 min)

Trauern, lieben, hoffen, leiden, Abschied nehmen, tot sein, leben, verzweifeln, erwarten, beten, begraben, erinnern, stille sein, vergessen, sterben, begleiten, berühren, tragen, tragen lassen ...

- Die genannten Worte (ggf. auch weitere) werden vorher auf ein Plakat oder Karten geschrieben. Es sollen Worte sein, die beschreiben, was im Umfeld und in Zeiten des Sterbens geschieht. Es wurden bewusst Verben gewählt, weil es um Handlungen geht.
- Nacheinander werden die Worte vorgelesen und anschließend zugeordnet: Zeigt sich in dem Verhalten ein Starksein oder ein Schwachsein oder beides?
- Zuordnung und Diskussion: Worin zeigt sich das Schwachsein, worin zeigt sich das Starksein in dem, was getan wird? Was ist Stärke für mich, was ist Schwäche für mich?

3. Mein Lebensbaum (60 min)

- Die Teilnehmenden werden gebeten, ihren Lebensbaum zu malen.
- Sie können ihn anschließend vorstellen, beschreiben und die Frage mit einbeziehen:
Wie hat der Baum etwas mit meinem Starksein oder Schwachsein zu tun?

Alternative:

- Unterschiedliche Bilder von Bäumen werden ausgelegt.
- Die Tn. werden dann gebeten, sich einen Baum auszuwählen, der ihnen gefällt.
- Sie werden gebeten, den Baum zu beschreiben, ggf. kann eine Baumgeschichte aufgeschrieben werden. Auch hieran schließt sich die Frage nach der Verbindung zwischen dem eigenen Starksein und Schwachsein an.