

I.46

Orientierung auf meinem Lebensweg

Sterben, Trauer und Verlust – Wie gehen wir damit um?

Claudius Kretzer



© RAABE 2023

© D-Keine / E+

Im Laufe ihres Lebens werden alle Menschen mit dem Tod konfrontiert. Oft wissen sie nicht, wie sie damit umgehen sollen. Sie fühlen sich in der Trauer hilflos und überfordert. Auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit kann herausfordernd und beängstigend sein. Die Unterrichtsreihe zeigt den Lernenden Möglichkeiten auf, konstruktiv mit den Themen „Tod“, „Trauer“ und „Verlust“ umzugehen.

KOMPETENZEN

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: den Sterbeprozess skizzieren, die christliche Hoffnung auf Auferstehung erläutern, Trauer beschreiben, Wege der Sterbebegleitung aufzeigen, Möglichkeiten zum Umgang mit Trauer benennen, eigene Rituale entwickeln, mit negativen Emotionen umgehen, Dialogfähigkeit und Empathie entwickeln

Thematische Bereiche: Sterbeprozess, Leben nach dem Tod, Opfertod Jesu, christliche Auferstehungshoffnung, das Jüngste Gericht, Hospizbewegung, lebensverkürzende Krankheiten, Trauer, Angst

Medien: Quellentexte, Videos, Apps, Software für Textverarbeitung

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Wie stirbt ein Mensch?
M 1	Was kommt nach dem Tod? – Meine Vorstellung, Ängste und Sorgen
M 2	Wie stirbt ein Mensch? – Die biologische Sicht auf den Sterbeprozess
M 3	Gibt es ein Leben nach dem Tod? – Eine Frage, viele Antworten
Inhalt:	Ausgehend von ihren eigenen Vorstellungen lernen die Schül/innen und Schüler verschiedene Ansichten zum Sterben und dem Leben nach dem Tod kennen und positionieren sich zu diesen.
Benötigt:	Smartphone/Tablet/PC

3. Stunde

Thema:	Christinnen und Christen können hoffen
M 4	Passion Christi und das Osterfest – Jesu Sieg über den Tod
M 5	Das Jüngste Gericht – Woher ich in den Himmel kommen?
Inhalt:	Ausgehend von den biblischen Erzählungen der Passion Christi, seiner Auferstehung und der Urteile vom endzeitlichen Gericht, entwerfen die Lernenden ein Bild der christlichen Vorstellung eines Lebens nach dem Tod.
Benötigt:	Kreuzifix bzw. Bild des gekreuzigten Christus, Smartphone/Tablet

4./5. Stunde

Thema:	Leben bis zum Schluss (K)ein Tabu?
M 6	Einmal erwischt es jeden – Bewusstmachen der eigenen Sterblichkeit
	Sterben begleiten – Die Hospizbewegung
M 8	„Ich muss bald sterben“ – Umgang mit lebensverkürzenden Krankheiten
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler lernen die Arbeit der Hospize kennen. Ausgehend vom Fallbeispiel eines Menschen mit einer lebensverkürzenden Krankheit setzen sie sich mit der Frage auseinander, wie sie damit umgehen, dass auch sie eines Tages sterben werden.
Benötigt:	Smartphone/Tablet/PC, Pappkarten, Pinnwand/Magnetwand

6./7. Stunde

Thema: Trauern und Abschied nehmen

M 9 **Umgang mit dem Tod – Was ist erlaubt?**
M 10 **Abschied nehmen – Rituale können helfen**

Inhalt: Die Lernenden setzen sich damit auseinander, wie Trauer aussehen darf, wie sie helfen kann und wie Rituale Trauernde unterstützen können

Benötigt: Smartphone/Tablet/PC, Pappkarten, Pinnwand/Magnetwand

8. Stunde

Thema: Der Tod gehört zu meinem Leben

M 11 **Die Angst vor dem eigenen Tod**
M 12 **Trauerbegleitung – Wie kann ich anderen Menschen helfen?**

Inhalt: Ausgehend von der Wahrnehmung der eigenen Unsicherheit und Angst im Zusammenhang mit dem Tod sowie dem bisherigen Wissen, entwickeln die Lernenden Möglichkeiten, anderen Trost zu spenden.

M 1

Was kommt nach dem Tod? – Meine Vorstellungen, Ängste und Sorgen

2008 wurden im Rahmen einer Studie der Universität Bielefeld junge Menschen zu ihren Todesvorstellungen interviewt. Einige der Fragen aus der Studie finden Sie hier.



Aufgaben

1. Legen Sie für die kommenden Unterrichtsstunden ein Begleitheft an. In diesem Heft können Sie sich zu allen Themen aus dem Unterricht Notizen machen. Es soll Ihnen helfen, sich mit Ihren Ängsten und Sorgen auseinanderzusetzen. Es soll Ihnen ebenfalls eine Hilfe in der Trauer sein. Die Notizen müssen Sie mit niemandem teilen.
2. Schreiben Sie die Antworten auf die Interviewfragen in Ihr Begleitheft.
3. Tauschen Sie sich in der Klasse darüber aus, wie es Ihnen beim Beantworten der Fragen ergangen ist.
4. Nennen Sie mögliche Gründe, warum es schwieriger war, manche Fragen zu beantworten als andere.
5. Tragen Sie weitere Fragen zusammen, die bei der Auseinandersetzung mit dem Thema „Tod“ hilfreich sein können.



Interviewleitfaden zur Untersuchung der Todesvorstellungen Jugendlicher

Wo begegnet uns der Tod? Bei welchen Gelegenheiten beschäftigst du dich mit dem Thema „Tod“?

- [...] An welchen Orten wird man an den Tod erinnert? (Krankenhaus? Friedhof?)
- [...] Warst du schon mal an einem ...
- Kennst du verschiedene Formen der Bestattung? Welche?
- Warst du schon mal bei einer Bestattung dabei? Wie war das?
- Welche Bedeutung hat die Bestattung?
- Wie könnte man damit umgehen, wenn man einen Menschen verloren hat?

Was passiert mit uns, wenn wir sterben?

- Wie könnte es nach dem Tod weitergehen? Wie stellst du dir das vor?
- Was verbindest du mit [...] Begriffen wie Himmel, Hölle, Nirwana, Wiedergeburt/ Reinkarnation, Gericht?
- Wovon denkst du, wie könnte man mit Verstorbenen in Verbindung bleiben?

Kannst du dich daran erinnern, wie du als Kind zum ersten Mal mit dem Tod zu tun bekommen hast?

- Hast du welche Erfahrungen mit Tod und Sterben? Welche?
- Was hat ihr in der ... [...] über das Thema „Tod“? Wie?
- Bei welchen Gelegenheiten?
- Hast du mal einen toten Menschen gesehen? Wie war das für dich?

Was ist es noch etwas, das du zum Thema „Tod“ gern erzählen möchtest?

Text: Streib, Heinz/Klein, Constantin: Todesvorstellungen von Jugendlichen und ihre Entwicklung. In: Englert, Rudolf (Hg. u. a.): Was letztlich zählt – Eschatologie. Jahrbuch der Religionspädagogik 26, Neukirchen/Vluyn 2010, S. 75.

Wie stirbt ein Mensch? – Die biologische Sicht auf den Sterbeprozess

M 2

Wie läuft der Sterbeprozess ab? Ab wann gilt ein Mensch als tot? Um diese Fragen geht es im Folgenden.

Aufgaben

1. Schauen Sie sich folgendes Video an: <https://raabe.click/Video/Sterben>. Fassen Sie die wichtigsten Informationen stichpunktartig zusammen.
2. Lesen Sie den Text. Erläutern Sie die drei Phasen des Todes mit Ihren eigenen Worten.
3. Diskutieren Sie, warum es bis heute umstritten ist, wann ein Mensch als tot bezeichnet wird.
4. Notieren Sie die für Sie persönlich wichtigsten Erkenntnisse über den Sterbeprozess.



Sterben

Sterben ist mehr als der letzte Atemzug oder das Verlöschen des Pulsschlags. Sterben ist ein Prozess, der sich auch über eine längere Zeit hinziehen kann. Medizinisch unterscheiden sich drei Phasen des Todes: den klinischen Tod, den Hirntod und den biologischen Tod. [...]

Der klinische Tod

- 5 Beim klinischen Tod kommt es zu einem Kreislaufstillstand. Die Atmung setzt aus, der Puls ist nicht mehr fühlbar, die Sinne fallen aus. Der Sauerstoffmangel sorgt dafür, dass die Organe absterben. Als Erstes ist das Gehirn betroffen. Bereits drei bis fünf Minuten nach dem Kreislaufstillstand ist es unumkehrbar geschädigt. Nur wenn der Mensch von vornherein tot ist, kann er mit etwas Glück wieder ganz gesund werden.

10 Der Hirntod

- Beim Hirntod sind alle Funktionen des gesamten Gehirns erloschen [...]. Einige Anzeichen dafür: Der Mensch ist bewusstlos, atmet nicht mehr von allein und seine Hirnstammreflexe sind ausgefallen. Das bedeutet etwa, dass seine Pupillen nicht mehr auf unterschiedlichen Lichteinfall reagieren und dass der Hustenreflex nicht mehr funktioniert. Auch Hirnströme können nicht mehr gemessen werden. Für viele Angehörige ist es schwer zu begreifen, dass der Patient tot sein soll, denn er sieht nicht so aus: Sein Brustkorb hebt und senkt sich und auch sein Herz schlägt noch. Doch das geht nur, weil die lebenserhaltenden Maßnahmen der Intensivmedizin dafür sorgen.

Der biologische Tod

- 20 Nach dem klinischen Tod und dem Hirntod folgt der biologische Tod. Das bedeutet, dass alle sogenannten Vitalfunktionen des Körpers zum Stillstand gekommen sind, also etwa die Reflexe und alle Stoffwechselprozesse. Die Verwesung beginnt. In dieser letzten Phase weist der Körper des Toten die oben genannten typischen Todesmerkmale auf: Schon nach etwa 20 bis 30 Minuten sind Totenflecken zu sehen. Die charakteristischen rötlichen Flecken entstehen, wenn durch den Stillstand des Herzens der Blutstrom zum Erliegen kommt. Das Blut wird nicht mehr durch den Körper gepumpt, sondern sammelt sich an den Stellen, auf denen der Leichnam liegt, bei Rückenlage also an der Rückseite. [...] Nach wenigen Stunden setzt die Totenstarre ein, die sich nach zwei Tagen wieder von selbst lockert. [...] Da Muskelfasern sehr schnell zerfallen, ist die Leichenstarre nach rund 48 Stunden wieder aufgehoben. Dann beginnt der massive Zerfall des Körpers durch Enzyme und Bakterien.

Text: Fernandes, Irina: Sterben. Zu finden unter https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod_und_trauer/sterben/index.html [zuletzt abgerufen am 12.01.2023].

Passion Christi und das Osterfest – Jesu Sieg über den Tod

M 4

Nach christlicher Vorstellung hat Jesus durch sein freiwilliges Leiden, seinen Tod und seine Auferstehung ein ewiges Leben für die Menschen erst möglich gemacht.

Aufgaben

1. Lesen Sie den ersten Text und erläutern Sie, warum Leiden, Tod und Auferstehung Jesu zentral für den christlichen Glauben sind.
2. Lesen Sie 1 Kor 15,3–5.11–20. Erläutern Sie, wie der Apostel Paulus begründet, dass es ein Leben nach dem Tod gibt.
3. Diskutieren Sie in der Klasse, inwiefern Paulus Brief an die Gemeinde in Korinth noch heute Hoffnung schenken kann.
4. Arbeiten Sie zu zweit. Gestalten Sie Paulus Botschaft zeitgemäß, um Menschen heute zu erreichen – zum Beispiel in Form einer Videobotschaft oder eines Plakats.
5. Gestalten Sie ein persönliches Hoffnungsbild oder machen Sie sich Gedanken, welche Hoffnungen Sie persönlich aus dem christlichen Auferstehungsglauben gewinnen können.



Leiden, Tod und Auferstehung

In allen vier Evangelien finden sich die Erzählungen über das Leiden und Sterben Jesu. Diese Erzählung wird Passionsgeschichte genannt. Die Evangelien erzählen, wie Jesus freiwillig erliegen hat und das Todesurteil durch Kreuzigung ohne Widerspruch akzeptiert hat. Er stirbt unter größten Qualen und wird schließlich begraben. Doch dann erzählen die Evangelien eine unglaubliche Geschichte. Jesus steht von den Toten auf. Dieses Ereignis feiern Christinnen und Christen an Ostern. Leiden, Tod und Auferstehung Jesu sind zentral für den christlichen Glauben. Sein Tod wird als Opfer für die Sünden aller Menschen verstanden. Die Menschen wurden durch diesen Tod mit Gott versöhnt. Gleichzeitig hat Jesus durch seine Auferstehung den Weg zum ewigen Leben für alle Menschen geöffnet. Der Apostel Paulus erklärt in einem Brief, warum das so ist:



1 Kor 15,3–5; 11–20

Das Bekenntnis zu Tod und Auferweckung Christi

³Denn vor allem habe ich euch überliefert, was auch ich empfangen habe: Christus ist für unsere Sünden gestorben, / gemäß der Schrift, ⁴und ist begraben worden. / Er ist am dritten Tag auferweckt worden, / gemäß der Schrift, ⁵und erschien dem Kephas, dann den Zwölf. [...] ¹¹Ob nun ich verkünde oder die anderen: Das ist die Botschaft und das ist der Glaube, den ihr angenommen habt. ¹²Wenn aber es gründet wird, dass Christus von den Toten auferweckt worden ist, wie können dann einige von euch sagen: Eine Auferstehung der Toten gibt es nicht? ¹³Wenn es keine Auferstehung der Toten gibt, ist auch Christus nicht auferweckt worden. ¹⁴Ist aber Christus nicht auferweckt worden, dann ist unsere Verkündigung leer, leer auch euer Glaube. ¹⁵Wir werden dann doch als falsche Zeugen Gottes entlarvt, weil wir im Widerspruch zu Gott das Zeugnis abgelegt haben: Er hat Christus auferweckt. Er hat ihn eben nicht auferweckt, wenn Tote nicht auferweckt werden. ¹⁶Denn wenn Tote nicht auferweckt werden, ist auch Christus nicht auferweckt worden. ¹⁷Wenn aber Christus nicht auferweckt worden ist, dann ist euer Glaube nutzlos und ihr seid immer noch in euren Sünden; ¹⁸und auch die in Christus Entschlafenen sind dann verloren. ¹⁹Wenn wir allein für dieses Leben unsere Hoffnung auf Christus gesetzt haben, sind wir erbärmlicher als alle anderen Menschen. ²⁰Nun aber ist Christus von den Toten auferweckt worden als der Erste der Entschlafenen.

*Text: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe.
© 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.*

Einmal erwischt es jeden – Bewusstmachen der eigenen Sterblichkeit

M 6

Jeder Mensch muss sterben. Das ist eine Tatsache, die viele Menschen verdrängen. Dabei kann es hilfreich sein, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Die Psychologin und Trauerbegleiterin Hildegard Willmann hat sich in einem Interview mit dem Onlinemagazin ze:tt dazu geäußert.

Aufgaben

1. Lesen Sie das Interview. Notieren Sie die wichtigsten Aussagen.
2. Führen Sie die im Interview angeregte Übung durch. Sie müssen Ihre Ergebnisse nicht teilen.
3. Diskutieren Sie in der Klasse. Wie es gelingen kann, offener über den Tod zu sprechen.
4. Schreiben Sie in Ihr Begleitheft, wie Sie persönlich mit Ihrer Sterblichkeit umgehen wollen.

Mit dem Tod leben

ze:tt: Was bringt es, sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen?

Hildegard Willmann: Es baut Berührungsängste ab. Kaum jemand beschäftigt sich gerne allein mit dem Thema „Sterben und Tod“. Das ist natürlich und nachvollziehbar. Ich glaube, wir tun uns keinen Gefallen, wenn wir das bis zum Schluss aufschieben.

5 Warum?

Die Endlichkeit, die der Tod unserem Leben vorgibt, ist eine wichtige Richtschnur für unsere Entscheidungen. Wenn ich weiß, dass das Leben endlich ist, bekommt es eine andere Gewichtung. Je früher ich darauf achte, desto zufriedener kann ich sein. Außerdem ist es eine große Lebensaufgabe zu sterben. Meiner Meinung nach ist das ein genauso großes Ziel, wie einen Beruf zu lernen oder eine Familie zu gründen. Diese Aufgabe kann gut gelingen, sie kann aber auch zu einer riesigen Katastrophe werden. [...]

Was ist Ihrer Meinung nach der Grund, dass wir den eigenen Tod so oft von uns fernhalten?

Es ist die Angst vor dem Unbekannten: Was passiert da, wenn ich hier nicht mehr bin, wo bin ich dann? Das ist ein Thema, das Menschen seit Urzeiten beschäftigt und das die Religionen versuchen zu beantworten. Die Angst vor dem Tod ist aber auch kulturell bedingt. Wir sind geprägt durch unsere Eltern oder Großeltern, die den Weg erlebt haben. Sie waren damit sehr allein und sie verbinden mit dem Tod Horrormotivarien [...]. Unsere Generation hingegen ist mit Wirtschaftswunder und medizinischem Fortschritt aufgewachsen. Alles wird vermeintlich immer besser und schöner. [...]

Wie sollte ich vorgehen, wenn ich mich mit meinem eigenen Tod auseinandersetze?

Das Erste, was ich empfehlen kann, ist dem Tod, da, wo er im Leben auftritt, nicht aus dem Weg zu gehen. Wenn die Tante im Sterben liegt, sollte man sich die Zeit nehmen und sie besuchen – auch wenn eine Humbug ist und man nicht weiß, ob sie überhaupt noch sprechen kann oder ob sie mich überhaupt noch erkennt. Das andere ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Es gibt eine gute Übung dafür. Überlege dir, dass du nur noch einen Monat zu leben hättest: Was würdest du unbedingt noch machen wollen, mit wem würdest du unbedingt noch sprechen wollen? Das klingt vielleicht etwas buddhistisch, aber das Wissen darüber, dass alles vergänglich ist, macht uns klüger. Es hilft, jeden Tag wie einen kleinen Tod zu sehen. Wir müssen lernen, uns von Dingen und Menschen zu verabschieden. Alles im Leben ist vergänglich und wir müssen immer wieder loslassen und irgendwann müssen wir alles loslassen – eben dann, wenn wir sterben. [...]

Text: Bogner, Manuel: Mit dem Tod leben: Warum es sinnvoll ist, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Interview mit Hildegard Willmann, 01.04.2018. Zu finden unter https://www.zeit.de/zett/2018-04/mit-dem-tod-leben-warum-es-sinnvoll-ist-sich-mit-der-eigenen-sterblichkeit-auseinanderzusetzen?utm_referrer=https%3A%2F%2F [zuletzt abgerufen am 23.02.2023].

„Ich muss bald sterben“ – Umgang mit lebensverkürzenden Krankheiten

M 8

Der YouTuber Philipp Mickenbecker hat im Jahr 2016 zusammen mit seiner Schwester und seinem Zwillingenbruder den YouTube-Kanal „Real Life Guys“ gegründet, der heute über 1,5 Millionen Abonnenten hat. Im Jahr 2021 ist er im Alter von 23 Jahren an Lymphdrüsenkrebs gestorben. In Interviews und auf einem zweiten YouTube-Kanal (Life Lion) hat sich Philipp Mickenbecker immer wieder zu seiner Krankheit und seinen Hoffnungen geäußert.

Aufgaben

1. Schreiben Sie mögliche Fragen auf, die ein Mensch haben könnte, der die Diagnose einer lebensverkürzenden Krankheit erhält.
2. Philipp Mickenbecker hat am 09.06.2021 ein letztes Video gepostet. Recherchieren Sie das Video und geben Sie dessen Inhalt mit Ihren eigenen Worten wieder.
3. Lesen Sie das Interview und fassen die wichtigsten Aussagen in wenigen Sätzen zusammen.
4. Beschreiben Sie, wie der Glaube Philipp Mickenbecker im Umgang mit dem Tod geholfen hat.
5. Notieren Sie vor dem Hintergrund der Geschichte von Philipp Mickenbecker Antworten auf die Fragen aus Aufgabe 1.

Auszug aus einem Interview mit Philipp Mickenbecker

Hat sich „real life“ für dich irgendwie verändert, seitdem du die Diagnose Krebs bekommen hast? Hat das Leben noch einmal eine neue Bedeutung bekommen?

Philipp Mickenbecker: [...] Ich habe da im Glauben so viel festgestellt. Wenn ich früher von einer Klippe gesprungen bin, dann wusste ich nicht, wie es ausgeht. Ich gebe da irgendwie die Kontrolle ab und spring da runter. Im Moment geht es mir da ähnlich, gerade in meiner aktuellen Situation. Es ist ein kleines Risiko, ich gebe die Kontrolle an Gott. Wenn Gott dir sagt, ich trag dich da durch und ich bin bei dir, dass er das dann tatsächlich macht und er sich daran hält. Das ist tatsächlich kein langweiliger Glaube, sondern das Gefühl, es ist wirklich ein Abenteuer, mit Jesus unterwegs zu sein. Das hat für mich die Dimension von „real life“ noch richtig krass erweitert.

Bei deiner Geschichte muss man den bekannten Satz denken: „Lebe jeden Tag so, als wäre er dein letzter!“ Ist das etwas dir?

Philipp Mickenbecker: Ich finde das einen richtig guten Satz. Tatsächlich würden viele Menschen ihr Leben komplett anders leben, wenn sie wüssten, ich habe jetzt nur noch zwei Wochen zu leben. Die Sache ist, wir wissen nicht, wie lange wir noch leben werden. Es kann jederzeit vorbei sein. Unser Leben ist so kurz. Bin ich dort, wo ich sein soll? Bin ich da, wo Gott mich haben will? Wenn man sein Leben ein bisschen hinterfragt, dann heißt dieser Satz für mich nicht „Yolo, you only live once“, man heute was Dummes, du stirbst eh – sondern, dass man sein Leben wirklich auskostet, genießt und frückt, was man Sinnvolles mit seinem Leben macht. Ich glaube, am Ende, wenn man zurückdenkt oder wenn man auf einer Beerdigung ist, dann zählt nicht, wie teuer das Auto war. Oder auf dem Grabstein stehen nicht: Dieser Mensch hat so viel gearbeitet! Die Sachen, die zählen, sind Beziehungen zu Freunden, wo man anderen Menschen hilft, für andere Menschen da ist, nicht, wo man egoistisch ist, sondern, wo man wirklich seinen Nächsten liebt. Warum mach ich das, was ich mache? Mach ich damit etwas Gutes, helfe ich damit anderen? Was werden die Leute über mich sagen, wenn ich nicht mehr da bin.

Text: You Magazin. Interview Michi Cech. Zu finden unter <https://www.youmagazin.com/real-life-guys/> [zuletzt abgerufen am 23.02.2023].

Abschied nehmen – Rituale können helfen

M 10

Eine Kerze anzünden, ein Gebet sprechen, ein Lied singen. Es gibt unterschiedliche Rituale, die dabei helfen, von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen.

Aufgaben

1. Beschreiben Sie die Bilder. Notieren Sie zu jedem Bild spontan fünf Begriffe.
2. Beschreiben Sie Ihnen bekannte Rituale, die nach dem Tod eines Menschen vollzogen wurden.
3. Ordnen Sie die abgebildeten und die von Ihnen genannten Rituale den Kategorien „persönlich“ und „allgemein“ zu.
4. Diskutieren Sie in der Klasse, welche Kriterien ein Trauerritual erfüllen muss.
5. Erstellen Sie eine Übersicht mit persönlichen Ritualen, auf die Sie im Trauerfall zurückgreifen können.



Rituale zum Abschied



© ti-ja / E+



© kafe / E+



© FG Trade / E+



© SDI Productions / iStock / Getty Images Plus



© RichLegg / iStock



© RUNSTUDIO / Moment

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de