

# *schöner leben ... bis zuletzt* 4/2024

**THEMA**

## Bestattungen

Ein aussterbendes  
Kulturgut?



Mit Unterstützung der DGP

DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR PALLIATIVMEDIZIN



DEUTSCHER  
PALLIATIV  
VERLAG



# Gutes Tun. Leichter als man denkt.

Deutsches Stiftungswerk gGmbH

## Stiftungsberatung & Management

Gutes Tun durch Engagement ist eine wichtige Grundsäule unserer Demokratie. Vielleicht bewegt auch Sie die Idee eine Stiftung zu gründen? Wir blicken auf eine mehr als 15jährige Stiftungsexpertise zurück. Mit kompetenter Unterstützung gelingt die Gründung leichter als man denkt.

Die Deutsches Stiftungswerk gGmbH unterstützt Stifterinnen und Stifter von der Idee zur Realisierung bis hin zur Nachlassverwaltung. Wir übernehmen auch Ihre Testamentsverwaltung. Die Vergütung hierfür kommt gemeinnützigen Aufgaben zu Gute.

Gemeinsam mit unseren Partnern fördern und entwickeln wir Projekte und Angebote, für Privatpersonen, Unternehmen, Non-Profits und andere beim Start oder der Umsetzung ihres Engagements.

Unser exzellentes Netzwerk bietet eine hohe Qualität und Antworten auch auf ungewöhnliche Fragen.

## Wir sind Ihr Partner für ...

### ... Ihre Stiftungs-idee:

Entwicklung und Präzisierung  
Anerkennung der Gemeinnützigkeit

### ... Ihre Stiftungs-verwaltung:

Organisation  
Kontoführung  
Spendenverwaltung  
Projektanbahnung  
Jahresabschluss  
Rechenschaftsbericht

## Unsere Besonderheit:

### Wir sind eine 100%ige Non-Profit-Organisation.

Alle Erträge des Deutschen Stiftungswerk gGmbH kommen gemeinnützigen Aufgaben der bundesweiten Hospizarbeit und Palliativversorgung zugute.

### Wir l(i)eben als Ihr Dienstleister schlanke und kreative Lösungen.

Geschäftsführer: Dr. Thomas Sitte  
info@stiftungswerk.org  
0661 4802 7595

Postanschrift:  
Deutsches Stiftungswerk gGmbH  
Am Bahnhof 2  
36037 Fulda

## Inhalt

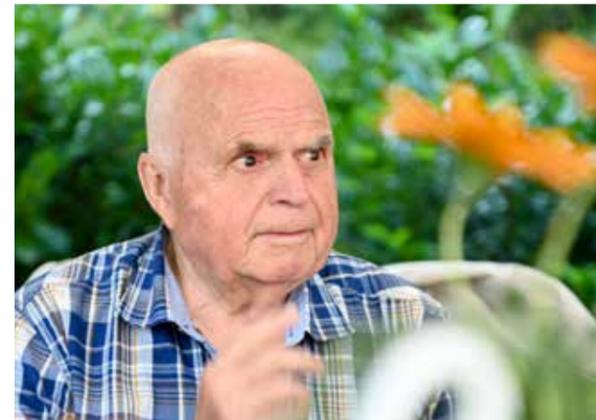


Foto: Thomas Sitte



Foto: Wikimedia Commons



Foto: Wikimedia Commons

- 5 — Editorial
- 6 — Kommentar  
Bestatter David Roth
- 8 — Palliativgeschichte  
Peter, 48 Jahre
- 10 — Internationales  
Young MedEthics
- 12 — Humor
- 13 — Helmfrieds Lyrikseite
- 14 — Das Interview  
Den eigenen Tröster feiern
- 16 — Gutes säen, Gutes ernten  
Stiften und Vererben
- 18 — Kinder einbinden  
Die Kinder und der Tod
- 20 — Kondolieren  
Eine Kunst gerät in Vergessenheit
- 22 — Aufbahren  
Public viewing oder gute Tradition
- 23 — Neues aus der DGP
- 24 — Museum für Sepulkralkultur  
Es war früher nicht besser / Memento Mori 4.0
- 28 — Faktencheck
- 29 — Nachgefragt
- 30 — Virtuoso Musicalfabrik  
Leben ohne mich
- 34 — Bestattungsarten  
Ab in die Urne
- 36 — Bestattungsarten  
Ohne Kirche / Im Friedwald
- 38 — Interkulturelles  
Trauer im Judentum
- 42 — Kongressbericht  
Der Friedhof der Zukunft
- 46 — Bekannte Friedhöfe
- 48 — Grabmale setzen Zeichen
- 50 — Bardo: Der große Übergang
- 52 — Das Flamarium: Ein Krematorium „von innen“
- 56 — Sternenkindbestattung
- 58 — Gaumenschmaus
- 59 — Aus dem Bücherregal
- 60 — Rätselserie
- 61 — Tagen bei der PalliativStiftung
- 62 — Fokus Gesundheit
- 64 — Grabgemeinschaft
- 65 — Wichtige Informationen
- 66 — Impressum

# DIE VORSORGEN! MAPPE



Sorgen Sie vor für Ihre Zukunft!

Haben Sie schon an eine Vorsorgevollmacht gedacht? Viele schieben dieses wichtige Thema auf. Doch wer trifft Entscheidungen für Sie, wenn Sie es nicht mehr können?

Wie möchten Sie bei schwerer Krankheit behandelt werden? Mit unserer VORSORGEN! Mappe beantworten Sie diese wichtigen Fragen selbst - für Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen.

Jetzt informieren und vorsorgen!

- Palliativ-Ampel
- (Vorsorge)Vollmacht
- Patientenverfügung
- Untervollmacht
- Vertreterverfügung
- Betreuungsverfügung
- Bestattungsverfügung
- Meine Wertvorstellungen

Zu bestellen unter:  
buero@palliativstiftung.com  
Telefon: 0661 4804 9797

[www.palliativstiftung.com](http://www.palliativstiftung.com)



## Editorial

### Was hat Palliativ mit Bestattung zu tun?

Als acht Palli-Aktivisten am 8. Mai 2010 die Deutsche PalliativStiftung gegründet haben, dachten wir daran, dass wir mit der Stiftung das Leben für (einige) Patienten schöner machen wollen. Seither ist viel geschehen. Und wir haben gesehen, dass wir mit Kranken und Sterbenden zu tun haben bis zu deren Tod. Aber, immer wieder auch deutlich darüber hinaus. Immer wieder haben wir Menschen begleitet, für die es nach dem Tod quasi „aus“ war. Finito. Ende. Da kam rein gar nichts mehr.

Als junge Studenten haben wir in Berlin neben dem Parkfriedhof Lichterfelde gewohnt. Oft ging ich mit meiner Freundin, Verlobten, frisch angetrauten Ehefrau dort spazieren. Einmal, sie war mit unserem ersten Kind schwanger, kamen wir an einem wirklich traurigen Trauerzug vorbei. Die beiden Friedhofsmitarbeiter und ein Pfarrer. Das war es. Meiner Frau kamen die Tränen.

Dann starb viele Jahre später Roswitha Seibert wirklich plötzlich und unerwartet. Eine Dame, die die Arbeit der PalliativStiftung großzügig unterstützt hatte. Eigentlich wollte sie unbedingt noch ihr Testament für die Palliativ-Stiftung machen. Aber: der Tod kommt manchmal wie ein Blitz aus heiterem Himmel.

Zehn Millionen Euro suchten einen Erben. Da keine Verwandtschaft bekannt war, sollte eine anonyme Billigbestattung gemacht werden. Wir haben mit der Stiftung dann für die Stifterin eine würdige Trauerfeier in ihrem Wohnort organisiert und später die Urne in Fulda beigesetzt. Es kamen beide Male doch ein, zwei Dutzend ihrer Freunde, Bekannten, Geschäftspartner. Da hat es zum ersten Mal „klick“ gemacht. Übrigens ist das namhafte Vermögen wohl dann noch an weitläufige Verwandte verteilt worden. Niemand von diesen hat sich erkundigt, wo die Erblasserin dieses warmen Regens bestattet worden ist ...

Inzwischen haben wir noch weitere Bestattungen organisiert und uns mehr damit befasst, was da gerade als Kulturgut verloren geht. Und was es – auch mit den noch gesund lebenden – Mitgliedern der Gesellschaft macht, wenn die Abschieds- und Erinnerungsrituale vergessen werden und verloren gehen.

Deshalb haben wir in diesem Jahr unseren Stiftungszweck erweitert: „Die Förderung der Unterhaltung und Pflege von Friedhöfen und die Förderung der Unterhaltung von Gedenkstätten für nichtbestattungspflichtige Kinder und Föten gemäß § 52 AO Abs. 2 Nr. 26.“ Und deshalb wollen wir künftig auch verstärkt die Möglichkeit bieten, dass Menschen eine angemessene und würdige Ruhestätte finden können, wenn sich niemand darum kümmern kann oder damit belastet werden soll.



# Herzlich Willkommen –

Den Tod zurück ins Leben holen



Foto: Pütz-Roth

Schade! Warum lässt sich eine Trauerfeier nicht genau so frei und unbeschwert planen wie eine Geburtstagsfeier? Warum trifft man sich ein letztes Mal immer auf dem Friedhof? Warum nicht in der Kirche, im Museum, im Sportlerheim oder der Lieblingskneipe des Verstorbenen. Warum spricht oft jemand auf einer Beerdigung, der den Toten gar nicht kannte? Wenn die Atmosphäre nicht so steif wäre, würden sich mehr Leute trauen, Geschichten aus dem Leben des Verstorbenen zu erzählen. Warum muss es auf Beerdigungen immer so steif und förmlich zugehen?

Ja, man ist in Trauer, und das Leben ist gerade düster und schwer. Aber genau in einem solchen Moment kann auch sehr viel Trost darin liegen, sich an die guten, die schönen Stunden mit dem Verstorbenen zu erinnern, auch über die lustigen und schrägen Seiten seines Charakters noch einmal was zu hören und noch ein letztes Mal auf ihn anzustoßen.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch, es geht hier nicht um Klamaus und platte Witzeleien. Es geht darum, aus dem Abschied eine wirkliche Feier zu machen, an die man sich später vielleicht gerne erinnert, weil dem Verstorbenen auf eine besondere Art und Weise Wertschätzung entgegengebracht wurde und er in Gedanken noch einmal lebendig werden konnte.

Wir haben bei uns im Bestattungshaus Pütz-Roth in Bergisch Gladbach viele Abschiedsfeiern ohne die üblichen, formelhaften Rituale erlebt. Diese Feiern waren warmherzig und berührend. Die Angehörigen und Freunde haben diese Feiern zwar auch traurig über den Verlust des Verstorbenen verlassen, zu spüren war aber auch das Glück diesen Menschen gekannt, geschätzt und geliebt zu haben.

Der reale Tod und persönliche Trauer begegnen vielen Menschen im Alltag kaum noch. Es wird ungern darüber gesprochen und wenn überhaupt, dann versuchen die Betroffenen oft, die Gespräche schnell hinter sich zu bringen. Wir haben den Tod aus dem Leben verbannt. Diese Entwicklung sollten wir dringend stoppen und umkehren. Nehmen wir zum Beispiel den Begriff Trauerfeier.

In diesem Wort steckt Feiern mit drin. Leider wird das oft ignoriert bzw. vergessen. Man bekommt vom Friedhofsamt einen kurzen Slot in der Aussegnungshalle zugeteilt, in den 20-25 Minuten werden dann vom CD Player zwei Songs genudelt (Stairway to heaven, Time to say goodbye oder I did it my way), die dem Verstorbenen häufig gar nichts bedeutet haben, ein Trauerredner oder der Pfarrer lässt die wichtigsten Lebensstationen Revue passieren.

**David Roth**  
Geschäftsführer des Bestattungshauses Pütz-Roth und der Gärten der Bestattung in Bergisch Gladbach

Friedhöfe sind für mich gute Orte. Es sind Orte des Lebens. Die Stille gefällt mir, man kann nachdenken und natürlich trauern. Friedhöfe sind Orte, an denen man sich erinnert, auch an gute Zeiten. Es sind Orte, um Glück zu empfinden. Glück darüber, was man mit einem verstorbenen Menschen erleben durfte.

Gleichzeitig sind Friedhöfe Orte, die Geschichten erzählen, jedes Grab auf seine Weise. Leider werden viel zu viele kreative Ideen, was die Gestaltung der Gräber und den Umgang mit Trauer angeht, durch die Friedhofssatzung im Keim erstickt.

Wenn man heute auf einen Friedhof kommt, sieht man am Eingang einen großen Anschlag mit Dingen, die verboten sind: Man darf keine Hunde mitbringen, die ja für viele Menschen gerade auch in der Trauer ein wichtiger Begleiter sind. Man darf nicht rauchen, nicht lärmern und nicht spielen. Das Lebendige, das man zum Beispiel von Friedhöfen im Süden kennt, dass sich eine Familie am Grab trifft, etwas zusammen isst, trinkt und lacht, wird heutzutage nicht mehr gerne gesehen.

Unsere Gärten der Bestattung in Bergisch Gladbach sind ein wesentlich freierer Ort als viele städtische Friedhöfe und Friedwälder - mal abgesehen von der Einschränkung, dass bei uns nur vergängliche Urnen beigesetzt werden. Es gibt keine Vorschriften, keine Öffnungszeiten, ja nicht einmal Tore oder Friedhofsmauern.

Ein Friedhof sollte ein Ort sein, an dem die Menschen sich verbunden fühlen. Leider ist unsere Gesellschaft gerade dabei, sich diese Sehnsucht nach Verbundenheit abzugewöhnen. Trendforscher würden von einem durch die Medien verstärkten Drang zu noch mehr Individualität sprechen. Ich glaube, wir steuern damit in eine noch größere Vereinsamung. Wir sollten keine Angst davor haben, die Verbundenheit mit den Verstorbenen zu suchen und wir können vor allem auf einem Friedhof Gemeinschaft mit anderen Menschen erleben.

Ein erster Schritt wäre, die Friedhofssatzung den Bedürfnissen der Menschen anzupassen, mehr Freiheit zuzulassen, die zu mehr Achtsamkeit führen würde und die Bindung, die Menschen zu „ihrem“ Friedhof spüren wollen, deutlich verstärken.

Vielleicht sollten wir noch einen Schritt weitergehen und alle Regeln über Bord werfen. Statt der Friedhofssatzung begrüßt einen am Eingang ein Schild mit der Aufschrift Herzlich Willkommen.

## Vita

*David Roth, Bestatter und Trauerbegleiter, Jahrgang 1978, übernahm nach dem Tod seines Vaters Fritz Roth dessen Platz in der Geschäftsleitung des Bestattungshauses Pütz-Roth in Bergisch Gladbach. Er hält Vorträge über die Themen Sterben, Tod und Trauer, leitet Seminare in der dem Haus angeschlossenen Privaten Trauerakademie und ist ein gefragter Teilnehmer auf Podiumsdiskussionen und Konferenzen. Als Buchautor spricht er zudem in den mittlerweile über 100 Folgen seines Podcasts Talk about Tod mit seinen Gästen über ihre Erfahrungen mit Tod, Trauer und Abschied.*

[www.puetz-roth.de](http://www.puetz-roth.de)

“  
*Friedhöfe sind Orte, die Geschichten erzählen, jedes Grab auf seine Weise.*”

# Peter, 48 Jahre

## Teil 4

*In dieser kleinen, vierteiligen Serie erfährt der Leser anhand eines „echten“ Patienten, worauf es wirklich ankommt. „Echter“ Patient insofern, dass alles, was hier über Peter steht, wahr ist und genau so geschehen ist. Allerdings wurde der Rahmen so verfremdet und ohne die Situation zu überspitzen, teils aus verschiedenen Patienten zusammengesetzt, dass ein Wiedererkennen von Personen nicht mehr möglich ist. Auch die Fotos sind zwar „aus dem richtigen Leben“. Sie stellen Peter aber nicht wirklich dar.*

*Peter ist der typische Best-Ager, der mitten im Leben erfolgreich, zufrieden, fit ist, aber dann kommt wie der Blitz aus heiterem Himmel eine Diagnose: Bauchspeicheldrüsenskrebs; eine schlimme Diagnose. Erst kommt Verzweiflung, Hoffnung, Kampf. Dann nimmt der Krebs aber seinen Lauf ...*

Irgendwann wird es dann klar, dass Heilung zwar als Wunder noch erhofft werden kann, aber kein wirkliches, kein vernünftiges Ziel mehr sein kann. Belastende Behandlungen werden reduziert oder möglichst gar nicht weitergeführt, wenn sie genau jetzt (!) die Lebensqualität nicht verbessern. Denn wichtig ist es, dass es Peter genau jetzt (!) gut geht. Was in ein, zwei Jahren, ach in ein, zwei Monaten vielleicht sein könnte und helfen würde, spielt jetzt keine große Rolle. Wichtig ist es, dass alle gemeinsam jetzt (!) dafür sorgen, dass nach Kräften Belastungen durch Behandlung und ganz besonders natürlich durch den Krebs selbst vermindert werden können. Belastung kostet Kraft. Lebenskraft.

Das Behandlungsziel ist es jetzt, zuallererst den Tagen mehr Leben zu geben.

Eine „erwünschte Nebenwirkung“ dabei ist, dass durch die verminderte Belastung bei gleichzeitig besserer Belastbarkeit dann auch

die wenige verbliebene Kraft besser ausreicht, den Lebenswillen wieder etwas zu verstärken und sich damit nicht nur die Lebensqualität verbessert, sondern auch die verbleibenden Tage meist mehr werden. Hospizarbeit und Palliativversorgung können also auch die Lebenszeit verlängern, ganz sicher aber die Lebensqualität!

Manche Maßnahme wird jetzt von Peter und auch von seiner Familie mehr als Sterbe- denn als Lebensverlängerung empfunden. Auf Wunsch von Peter setzen sich alle Beteiligten zusammen, erst das Palliative Care Team mit Ehefrau und Tochter Petra, später auch noch mit dem Hausarzt und dem Pflegedienst. Peter sagt klipp und klar, dass er nun so lange alles mitgemacht habe, weil er alles tun wollte, um bei der Familie zu bleiben. Aber er könne es nun einfach nicht mehr ertragen und er möchte seine Ruhe haben und nur schlafen.

Eigentlich will er sterben. Die Ehefrau und seine Tochter bitten ihn immer wieder inständig, sich nicht aufzugeben.

So gelingt es im Gespräch, einen Kompromiss zu finden. Er soll einfach ein paar Tage schlafen können und wir bieten eine palliative Sedierung an, die dies ermöglicht. Wir vereinbaren, ihn nach einigen Tagen etwas wacher werden zu lassen, um ihn fragen zu können, wie es ihm geht und wie es weitergehen soll. Und damit ist Peter einverstanden.

Daraufhin wird die Schmerzmitteldosis etwas erhöht, ein Schlafmittel dazugegeben. Die künstliche Ernährung und die Flüssigkeitsgaben werden unverändert fortgeführt.

Um die Sedierungstiefe und alle weiteren Schritte zu kontrollieren, kommt das Palliative Care Team mindestens 1x täglich ins Haus und ist rund um die Uhr per Videocall erreichbar. Zudem wird die Familie genau eingewiesen und bekommt alle wichtigen Punkte schriftlich ausgehändigt. Nach zwei Tagen wird – wie vereinbart – die Medikamentengabe vorsichtig

reduziert, und Peter kommt langsam wieder zu sich. Zwei Tage hat er vor sich hin geschlafen, wurde gelagert, gewaschen, umsorgt und künstlich ernährt. Er sagt gleich als er wacher wird, dass er noch einmal weiterschlafen will. Nach weiteren zwei Tagen fühlt er sich wesentlich besser als man ihn wacher werden lässt und er gewinnt wieder Lebensmut, sodass die palliative Sedierung wieder eingestellt wird.

Hätte Peter aber bestätigt, dass er nicht mehr will, dass er auch keine Ernährung und Flüssigkeit mehr wolle, dann hätte man auch diesem Willen folgen können oder besser sogar folgen müssen. Er hätte dann noch etliche Tage – ohne zu leiden – geschlafen und wäre schließlich irgendwann friedlich, ohne das Bewusstsein wieder zu erlangen, gemäß seinen Vorstellungen verstorben. Aber durch die Erholung geht es jetzt ja wieder. Das war eine große Beruhigung für die Familie. Es war aber auch ganz besonders beruhigend für Peter, weil er nun wusste: Er muss keine Angst haben.

So oder so. Der Krebs schreitet fort. Es gibt bessere, wachere Tage. An anderen ist er vor Schwäche so erschöpft, dass er nur vor sich hindämmert. Verwandte, Freunde kommen und gehen, sie besuchen ihn, wie er es möchte und wie er es noch kann. Als dann alles zu schwer wird, werden die wachen Phasen immer kürzer. Peter fällt in ein kurzes Koma und stirbt ohne Last für ihn.

So wird deutlich, dass Palliativversorgung nicht nur dem Betroffenen die letzte Lebensphase erleichtert, sondern auch den Angehörigen ermöglicht, mit dem Sterben des geliebten Menschen leben zu können. Dann erlebt die Familie hautnah am eigenen Leib:

*Den eignen Tod stirbt man nur - mit dem Tod der anderen muss man leben (Masha Kaleko).*

# Young MedEthics

Neues Angebot stärkt junge Menschen in Gesundheitsberufen im Umgang mit ethischen Fragestellungen



Mag. Susanne Kummer  
Direktorin des Instituts  
für Medizinische Anthropologie und Bioethik in  
Wien

Darf oder muss man sogar eine einmal begonnene Therapie wie z.B. künstliche Ernährung oder Beatmung unter veränderten Bedingungen beenden?

Soll eine risikoreiche Behandlung durchgeführt werden, obwohl ihre Wirksamkeit nicht sicher ist? Was ist überhaupt risikoreich oder risikoarm? Wie läuft die Kommunikation im Team und mit den Angehörigen? Dürfen oder sollen wir ihnen etwas raten? Wer übernimmt die Verantwortung und mit welchen Konsequenzen? Solche Fragen sind Alltag im Medizinbetrieb, den wir alle kennen. Dieser ist zunehmend geprägt von rasanten medizinisch-technischen Fortschritten einerseits und zunehmender Ressourcenknappheit andererseits. Das medizinische Personal gerät dadurch immer mehr unter Druck, die Unzufriedenheit auf Patientenseite steigt. Patienten müssen mehrseitige Informationsblätter unterschreiben, um ihr Einverständnis juristisch wasserdicht auszudrücken. Oft genug hat aber niemand Zeit zu erklären, um was es geht.

Immer mehr Menschen im Gesundheitsbereich sind mit diesen Bedingungen unzufrieden. Niemand will auf Dauer gegen seine Wertvorstellungen arbeiten. Das schlägt sich auch in Zahlen nieder: Eine Studie von 2022 zeigte, dass über 40 % der Pflegekräfte in Deutschland und 55,3 % in Österreich ernsthaft über einen Berufswechsel nachdenken. Rund 60 % der Kassenärzte in Deutschland erwägen wegen Stress und Überlastung vorzeitigen Berufsausstieg. „Moral Distress“ ist eine der Ursachen. Dieser entsteht, wenn

jemand aufgrund äußerer Strukturen oder mangelnder innerer Ressourcen Handlungen ausführen muss, die im Widerspruch zu den persönlichen ethischen und moralischen Grundsätzen stehen. Damit wird die berufliche Integrität ausgehöhlt.

Gerade am Lebensanfang und noch mehr am Lebensende häufen sich Situationen, die noch vor einigen Jahrzehnten als schicksalhaft erlebt und auch bezeichnet wurden. Heute stehen dank verbesserter technischer Möglichkeiten Optionen des therapeutischen Eingreifens zur Verfügung. Deren Einsatz erfordert aber kluges Abwägen und Vermitteln durch das medizinische Fachpersonal, um Patienten und Angehörige in die Lage zu versetzen, eine selbstbestimmte Entscheidung zu fällen.

Insbesondere bei jenen, die frisch in einen medizinischen oder pflegerischen Beruf einsteigen, macht sich ein Gefühl der Überforderung breit – auch unter Studierenden und Auszubildenden.

Im deutschsprachigen Raum klagen sie darüber, auf die komplexen Probleme, die sich ihnen stellen, nicht genügend vorbereitet zu sein. Sie werden nicht genügend bei Entscheidungen und schwierigen Gesprächen durch die erfahrenen Kollegen und Lehrer unterstützt und fühlen sich letztlich durch die Anforderungen des eigentlich erwünschten Berufes überfordert.

Laut einer aktuellen Studie (2024) der MedUni Wien wollen mehr als 90 % der Studierenden besser auf ethische Entscheidungen vorbereitet werden, und 66 % haben Angst vor ethischen Dilemmata, insbesondere am Lebensende. Noch tragen die entsprechenden Ausbildungspläne dem nicht ausreichend Rechnung.

Es ist, wie wenn man beim Bergsteigen in der Steilwand hängt, die Situation schwierig ist. Woran kann ich mich halten, was hilft mir, um voranzukommen? Die Halterungen und Drahtseile im Felsen, an denen ich mich vorwärts hangeln kann.

Das ist ein Bild für die Ethik. Sie zeigt uns, woran wir uns halten können, orientieren müssen, um in einer komplexen Situation vorwärts und damit zu guten Entscheidungen zu kommen.

Das Institut IMABE plant im deutschsprachigen Raum eine Weiterbildung speziell für junge Menschen in Ausbildung zu medizinischen und pflegerischen Fachberufen. Ziel von Young MedEthics, das sich in Form von Webinaren und einer jährlichen Tagung als Angebot für den gesamten deutschsprachigen Raum versteht, ist es, die ethische Kompetenz und psychische Belastbarkeit bei jungen Berufstätigen aus dem Gesundheitsbereich zu stärken.

Mit Young MedEthics soll auch ein länderübergreifendes Netzwerk zwischen jüngeren und älteren Kollegen aufge-



baut werden, das Erfahrungsaustausch und Mentoring ermöglicht. Das neue Programm soll dazu beitragen, dass junge Menschen ein Handwerkszeug für den Berufsalltag bekommen und sich damit ethischen Herausforderungen besser gewachsen fühlen.

Ein solches Fundament verhilft nicht nur den jungen Professionellen zu mehr Sicherheit und Freude in ihrem Beruf. Die Stärkung des Berufsethos einer personenzentrierten Fürsorge in Medizin und Pflege kann der Gesellschaft insgesamt zu einer menschlicheren Haltung gegenüber Krankheit, Sterben und Tod verhelfen. Deshalb unterstützt die Deutsche Palliativ-Stiftung das Projekt ausdrücklich und wünscht ihm eine große Verbreitung.

Nähere Informationen  
unter [www.imabe.org](http://www.imabe.org)  
und (ab Oktober 2024)  
unter [www.youngmedethics.com](http://www.youngmedethics.com)



### Wer zuletzt lacht...

Ein Hausarzt wird nachts um 2:00 Uhr dringend zum Hausbesuch gerufen. Er untersucht den Patienten gründlich und fragt danach mit ernstem Gesicht: „Haben Sie schon Ihr Testament gemacht?“

Der entsetzte Patient entgegnet: „Noch nicht, ist es so schlimm, Herr Doktor?“ „Dann lassen Sie einen Notar kommen und rufen Sie auch gleich alle Verwandten an!“, rät der erfahrene Arzt.

„Heißt das, dass es mit mir jetzt zu Ende geht?“

„Nein, aber ich will nur nicht als Einziger um diese Unzeit mitten in der Nacht sinnlos auf dem Bett geholt werden.“

## Erholung

türkis klar  
das Wasser  
Wind

ohne Schatten  
tausendfach  
über den

Kopf gestrichen  
bis er mir unter  
die Haut geht

Helmfried von Lüttichau



Wie oft habe ich nach den Ferien, dem Urlaub oder nach ein paar freien Tagen schon in mich hineingehorcht und mir die Frage gestellt: bin ich erholt?

Oder ich freue mich gerade, dass ich so wahnsinnig gut erholt bin – und schwups passiert irgendwas unvorhergesehenes, das mich von einer Sekunde auf die andere in einen komplett anderen Zustand katapultiert. Und alle Erholung scheint beim Teufel.

Oder meine Empfindung am Urlaubsort selbst, ob am Meer oder in den Bergen: Ist das jetzt die ersehnte Erholung? Warum will sich partout keine Entspannung einstellen? Stattdessen nur eine merkwürdige Form der Melancholie. Warum fühle ich mich auf einmal fast mehr gestresst als vorher?

Ein unsicherer Zustand. Kein Verlass auf nichts. Nur die Sehnsucht nach Erholung, die ist stabil. Und manchmal die Ahnung: ja, das könnte sie sein.

## Den eigenen Tröster feiern?

Gerhard Friedrich hat Krebs und eine klare Meinung dazu. Schöner leben ... berichtet er einen Tag vor seinem 84. Geburtstag, dass er vor zwei Wochen nicht mehr leben wollte.

### Tröster, regionale Bezeichnung für Leichenschmaus:

Der Leichenschmaus soll Hinterbliebenen zeigen, dass das Leben weitergeht. Das gemeinsame Essen findet im Gedenken an den Toten statt und bietet nach der Bestattung einen zwanglosen Rahmen, in dem Geschichten rund um den Toten erzählt werden können. Das Erzählen dient zur Auffrischung der positiven Erinnerungen an den Verstorbenen. Die oft entstehende Heiterkeit hilft, Emotionen abzubauen und mit der Trauerarbeit zu beginnen. (Wikipedia)

*Wie kamen Sie dazu, nicht mehr leben zu wollen?*

„Die Übelkeit war schlimm, ich konnte nichts mehr essen. Schmerzen waren auch da. Dann kam der Palliativarzt, und ich habe ihm gesagt, wenn er mir jetzt die Pille gibt, dann nehm' ich sie. Aus. Schluss. Dann hat er mir die Medikamente ein bisschen geändert und plötzlich ging es wieder. Die Schmerzen und die Übelkeit waren weg. Das hätte ich nicht gedacht.

*Haben Sie da eigene Erfahrungen mit dem Sterben?*

Mein Bruder hat mit 74 Jahren Prostatakrebs gehabt. Ein elender Tod. Er hat alles mitgemacht. Er wollte auch nicht sterben, das hat er mir immer wieder ins Ohr geflüstert, als ich ihn gepflegt habe. Ich habe auch meine Frau gepflegt, die jahrelang immer weniger konnte. Das ging auch mit der Hausarztpraxis gut zu Ende. Aber so will ich nicht sterben. Ich mache auch keine Behandlungen mehr mit. Ich habe mein Leben gelebt.

*Haben Sie keine Angst vor dem Tod?*

Ich habe keine Angst vorm Tod. Überhaupt nicht. Wenn er jetzt kommt, das ist gut. Morgen will ich aber erst noch mit meiner Lebensgefährtin und 50 Gästen Geburtstag feiern, Geburtstag und Tröster zusammen. Das werde ich den Gästen dann auch sagen, wenn sie alle da sind. Was die dazu sagen, weiß ich nicht. Aber ich feiere meinen Tröster selbst mit. Jetzt kommt mein Enkel Nils. Da kommt der Opa noch mal in die Zeitung, wenn sie ihn da hochschaffen.“



*Wie stehen denn die Enkel zu so klaren Worten?*

„Den Enkeln tut das weh, dass ich jetzt abnibbel. Aber das steht doch schon fest, wenn Du geboren wirst. Gerne hätte ich die Enkel zur Kirche geführt. Aber das geht jetzt nicht mehr.

Ich habe es wunderschön hier. Hier in der Mühle. Alles grün. Wir haben es gut. Die Leute sagen, ich bräuchte nicht in Urlaub fahren. Leute kennenlernen. Aber ich bin immer gerne weggefahren und gerne wieder heim. Jetzt würde ich mich gerne abends hinlegen und morgens nicht mehr aufstehen.

*Und wie geht es jetzt weiter?*

Und morgen will ich erstmal meinen Geburtstag und Tröster feiern. Wer kann das schon? Wir können das!“

P.S.: Ein kleiner Rückblick. Die Feier war wunderschön. Der Tod war Thema bei der Begrüßung. Nicht jedem gefiel dies so richtig. Aber danach wurde es einfach ein schöner, sonniger Sonntag mit guter Laune.

”

*„Der Opa ist halt so locker. Das nimmt den Ernst der Lage etwas, so dass man einfacher darüber reden kann.“*

*Enkelsohn Nils,  
21 Jahre*

# Stiften und Vererben



**Hans Dieter Meisberger,**

Leiter  
Stiftungsmanagement  
der DZ PRIVATBANK S.A.,  
Niederlassung  
Frankfurt a. Main

Bei der Gründung einer Stiftung geht es um mehr, als nur einmalig zu spenden. Das Ziel heißt, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen und Veränderungen anzustoßen. Doch vor dem Start gibt es für Stiftungsgründer einige sehr relevante Dinge zu beachten.

Am Anfang sollte jeder Stifter abwägen, ob eine Stiftung die richtige Wahl zur Verwirklichung seiner Ziele ist. Denn es gibt weitere Möglichkeiten, sich finanziell für die Gesellschaft zu engagieren – etwa durch eine Spende oder eine Zustiftung. Die entscheidende Frage lautet daher: Will ich über die Verwendung der Mittel selbst entscheiden? Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung bejahten 71 % der befragten Stifter, dass dies für sie bei der Wahl dieser Rechtsform entscheidend war.

Der Grundsatz der Stiftungsfreiheit garantiert, dass jeder Zweck zulässig ist, solange dieser nicht das Gemeinwohl gefährdet. In einigen Fällen ergibt sich der Stiftungszweck unmittelbar aus der Biografie des Stifters. In anderen Fällen liegt die Antwort auf die Frage, welcher Bereich gefördert werden soll, nicht direkt auf der Hand. Selbstverständlich kann eine Stiftung mehrere Bereiche zugleich fördern.

Da grundsätzlich bei einer auf die Ewigkeit angelegten Stiftung nur die Erträge aus dem Stiftungsvermögen für den Stiftungszweck zur Verfügung stehen, ist es in der Regel durchaus sinnvoller sich auf ausgewählte Ziele zu konzentrieren. Das erhöht den Wirkungsgrad der eigenen Stiftung.

Eine neue Möglichkeit bietet hier eine Verbrauchsstiftung oder eine Hybridstiftung, bei der das Vermögen (ganz oder teilweise) satzungsgemäß nach und nach im Rahmen einer längeren Laufzeit zum Verbrauch entnommen wird.

Anerkennungsfähig sind rechtsfähige Stiftungen in der Regel ab einem Vermögen von 250.000 Euro. Im Zusammenhang mit der angemessenen Höhe des Stiftungsvermögens stellt sich zumeist auch die Frage, wann das Vermögen auf die Stiftung übertragen werden soll. Denn Stiftungsgründungen können sowohl zu Lebzeiten des Stifters, als auch aufgrund seines Ablebens erfolgen. Einen Teil seines Vermögens schon zu Lebzeiten unwiderruflich einzubringen, braucht Mut, der sich jedoch lohnt: Erstens hat der Stifter die Möglichkeit, sein Vorhaben einem Praxistest zu unterziehen, zweitens kann er aktiv zum Erfolg seiner Idee beitragen.

Die selbstständige Stiftung des bürgerlichen Rechts ist eine eigene juristische Person mit eigenem Vermögen und einer eigenständigen Organisation (Stiftungsvorstand und ggf. Stiftungsrat), und ist Träger von Rechten und Pflichten. Diese Form ist insbesondere geeignet, wenn eine operative Tätigkeit angestrebt wird oder wenn in das Stiftungsvermögen umfangreiches Immobilienvermögen oder Beteiligungen an Gesellschaften eingebracht werden sollen.

## Familiäres Umfeld berücksichtigen

Bei seiner Entscheidung sollte ein Stifter stets sein familiäres Umfeld berücksichtigen. Denn die Auswirkungen sind für alle Beteiligten groß: So steht das in die Stiftung einzubringende Vermögen der Familie nicht mehr unmittelbar zur Verfügung.

Sind die Grundlagen geklärt, kann der Stifter mit Hilfe von seinen Stiftungsberatern die Stiftungssatzung ausarbeiten. Dazu bestimmt er den Namen der Stiftung, die Organstruktur und die Besetzung der Organe. Bei Letzterem ist zu beachten, qualifizierte und engagierte Mitstreiter zu finden. Nach der Klärung weiterer Details wie Sitz, Geschäftsjahr oder Möglichkeiten von

Satzungsänderungen kann es losgehen. Um unnötige Verzögerungen im Genehmigungsverfahren der Stiftungsbehörde zu vermeiden, empfehlen sich rechtzeitige Absprachen. So kann es hilfreich sein, die Entwürfe bereits vor der Antragsstellung einzureichen. Mit der staatlichen Anerkennung erlangt die selbstständige Stiftung dann Rechtsfähigkeit.

Danach sollte sich der Stiftungsvorstand eine sogenannte Vertretungsbescheinigung ausstellen lassen, um die Geschäfte aufnehmen zu können.

Der überwiegende Anteil der Stifterinnen und Stifter entscheidet sich heute für die unselbstständige Stiftung, die sogenannte Treuhänderstiftung. Diese kann mit weit weniger Kapital gegründet werden und ist flexibler und kostengünstiger einzusetzen, da einzelne Aufgaben, aber auch die gesamte Verwaltung auf den Treuhänder übertragen werden können, insbesondere, wenn Sie überwiegend fördernd tätig sein wollen. Zudem ist die Gründung deutlich unkomplizierter und schneller umsetzbar als bei einer rechtsfähigen Stiftung.

Eine weitere Alternative sind Stiftungsfonds als eine zweckgebundene Zustiftung zu einer bestehenden Stiftung. In der Praxis ist eine Bezeichnung nach einem konkreten Zweck beliebt. Sie werden unter dem Dach einer zu den Zwecken passenden, bestehenden Stiftung geführt und können so einen konkreten Zweck im Rahmen der Dachstiftung ansprechen.

Steuerlich gilt aktuell: Wenn das Vermögen in eine dauerhaft zu erhaltende, gemeinnützige (Zu-)Stiftung eingebracht wird, kann die Stifterin oder der Stifter über einen Zeitraum von zehn Jahren einen Betrag von einer Million Euro im Rahmen seiner Einkommensteuer geltend machen – zusätzlich zum „normalen“ Sonderausgabenabzug.

Hat der Stifter das Vermögen, das er auf die gemeinnützige Stiftung übertragen möchte, selbst geerbt, entfällt die anfallende Erbschaftsteuer, sofern er das Vermögen innerhalb von zwei Jahren nach dem Erbfall an eine gemeinnützige Stiftung abgibt.

Trotz aller Hilfestellung: Die Thematik ist komplex und erfordert einen hohen Beratungsbedarf. Das sollte nicht unterschätzt werden! Wenn es an die Umsetzung geht, sind daher Partner gefragt, die Stiftungen ganzheitlich begleiten können: von der Gründung bis zur Vermögensverwaltung. Die DZ PRIVATBANK als genossenschaftlicher Spezialist für anspruchsvolle Finanzdienstleistungen der Volksbanken Raiffeisenbanken verfügt über die notwendige Erfahrung und das Know-how im Stiftungsmanagement. Das Deutsche Stiftungswerk und die DZ PRIVATBANK arbeiten hierbei vertrauensvoll und eng zusammen.

## Checkliste zur Stiftungsgründung

- Welche Ziele soll die Stiftung verfolgen?
- Welchen Namen soll die Stiftung tragen?
- Wer soll für die Organisation und Verwaltung der Stiftung verantwortlich sein?
- Wer begleitet die Stiftung bei der Gründung?
- Wie sollen die Gremien der Stiftung besetzt sein?
- Wie viel Kapital bringt die Stifterin oder der Stifter ein?
- Aus welchen Vermögenswerten setzt sich das Stiftungsvermögen zusammen?
- Ist mit diesem Vermögen ein angemessener Ertrag für die Erfüllung der Ziele zu erwirtschaften?
- Wollen Sie als Stifter aktiv in der Stiftung mitarbeiten?
- Soll die Stiftung fördernd oder operativ tätig sein?
- Welche Vorgaben sollen im Hinblick auf die Verwaltung des Stiftungsvermögens (Risikomanagement, Anlagerestriktionen etc.) gelten?
- Soll es ein Kapitalerhaltungskonzept (nominaler oder realer Kapitalerhalt) geben?
- Wie schnell soll die Stiftung gegründet werden und als gemeinnützig anerkannt sein?

PublicDomainPictures @ Pixabay



# Die Kinder und der Tod

von Thomas Sitte

*Kunst und Literatur sind voller eindrucksvoller Beispiele zum Thema Kinder und Tod. Doch wie sieht heute mein, unser eigener Alltag dazu aus?*

Es gibt keine Patentrezepte für Gespräche mit Kindern über Krankheit, Sterben und Tod. Die gibt es aber auch nicht für andere heikle Themen in der Kindererziehung. Denken Sie z.B. an die Sexualaufklärung. Wie wurden Sie selbst aufgeklärt, wie haben Sie mit Kindern darüber gesprochen. Sicherlich braucht es viel Übung, Selbstkritik, Reflexion, Rückmeldungen von anderen. Und sicherlich kann man auch im Rahmen von Trainings Methoden erlernen, die hilfreich sind, damit solche Gespräche gut gelingen.

Neben Empathie und Erfahrung braucht es sehr viel Mut zur Offenheit und angemessene, ehrliche Worte, die dem Entwicklungsstand der Kinder angemessen sind. Mindestens! Das muss keine vereinfachte Kindersprache sein. Dabei sind nicht lange Erläuterungen notwendig, manchmal braucht es nur eine kurze klare Antwort, und das Kind beendet das Gespräch, beginnt lachend irgendein Spiel, um den ernsthaften Faden zu einem anderen Zeitpunkt erneut aufzunehmen. Dafür muss der notwendige Raum gegeben werden, sich den Fragen der Kinder zu stellen. Dabei stellen Sie sich notwendigerweise auch Ihren eigenen Ängsten, Ihrer Scham und Ihren Schuldgefühlen. Auch solche Gefühle können dabei auftreten. Man muss sich seiner Tränen schämen. Tränen fließen nicht selten auch bei den professionellen Begleitern und gehören zum Erleben der Kinder dazu.

”

*Warum weint ihr denn alle? Das ist doch so schön!*

Es kommt zuhause zu einer Not- taufe bei einem drei Monate alten Kind, das bald darauf starb. Sechs, sieben Erwachsene und der „große“ Bruder sind dabei. Es ist wunderschön. Alle Erwachsenen weinen. Da fragt der vielleicht sechsjährige Bruder: „Warum weint ihr denn alle? Das ist doch so schön!“

Auch darauf kann gemeinsam eine ehrliche, kindgerecht verständliche Antwort gefunden werden. Das ist nicht immer einfach. Dann ist es gut, seinen Gefühlen und seinem Herzen zu folgen, und Angst und Trauer einfach auszusprechen.

Ich selbst wurde 1958 in einem kleinen Dorf im Westerwald geboren. Auch wenn wir dort nicht wohnten, verbrachte ich aber viel Zeit bei Opa und Oma im alten Haus. Am 25. September 1961 starb mein Opa Karl. Als Opa gestorben war, fuhr unsere Familie natürlich gleich hin.

Opa war, wie es damals auf dem Land noch üblich war, zuhause aufgebahrt worden, damit alle Abschied von ihm nehmen konnten. Es ist schwierig zu sagen, was die ersten eigenen Erinnerungen im Leben eines Kindes sind und sie

von Erzählungen zu unterscheiden. Aber hier bin ich mir sicher. Meine Erinnerung als Dreijähriger an Opas Tod gehört dazu und die Erinnerung an ein starkes Gefühl der Verunsicherung, des Ausgegrenzt-Seins.

Wir waren eine kleine Bande etwa gleichaltriger Cousins und Cousinen, die draußen bleiben mussten. Die Erwachsenen waren so traurig und merkwürdig. Wir spielten auf dem Hof zwischen Misthaufen und Scheune und verstanden nicht, was hier das Schlimme ist, warum wir nicht gucken dürfen ... Ich bin mir recht sicher, dass uns auch damals schon klar war, dass hier etwas irgendwie Endgültiges geschehen war und Opa weg ist und nie mehr zurückkommt. So gerne hätten wir ihn gesehen und gesehen, was mit ihm passiert war. Erst bei der Beerdigung waren wir wieder dabei und sahen zu, wie der Sarg in die Erde kam und zugeschaufelt wurde.

Schließlich habe ich „die Seiten gewechselt“ und seit rund 40 Jahren spreche ich mit Menschen aller Altersstufen – auch mit Kindern – über das Sterben und den Tod, den von Verwandten oder auch ihren eigenen.

Es gibt dazu sehr viele eindruckliche Erlebnisse aus meiner Arbeit.

Im Familienkreis sind meine Frau und ich einmal zur Leichenschau bei einer Tante gefahren. Wir hatten unsere Kinder mitgenommen damit sie sich verabschieden können. Meine kleine Tochter sagte wörtlich zur Verstorbenen: „Tschüss Tante Elvira, bis später.“



Die kleinen Urenkelkinder verabschieden Uroma Anna.  
Foto Edelgard Ceppia-Sitte.

Wie schön! Wobei wir den Kindern dann erklärt hatten, dass das ruhig noch ein wenig dauern dürfe und die Tante es jetzt nicht mehr eilig habe

Ein anderes Mal hatte ich mit dem Palliativteam ein Kleinkind begleitet, das schwer und unheilbar erkrankt war. In der Sterbephase waren wir in ständigem, engem Austausch per Telefon und Video. Das kleine Leben ging friedlich ohne die Anwesenheit von Arzt oder Pflege vor Ort im Kreise der Familie zu Ende. Dann bin ich als der betreuende Kinderpalliativmediziner zur Leichenschau hingefahren.

Als ich ankam, herrschte natürlich große Trauer, zugleich auch Erleichterung, dass es so in Frieden und ohne technischen Aufwand gelungen war. Der sechsjährige Bruder begrüßte mich sinngemäß mit den Worten: „Schau mal, Doktor, Sarah ist schon ganz kalt“. Mit ihm war vorher intensiv darüber gesprochen worden, was kommen wird. So hatte er einen völlig natürlichen und gar nicht ängstlichen Umgang mit der verstorbenen kleinen Schwester. Aber, danach, auch Jahre später sind immer noch Gespräche über das Erlebte notwendig.

Ich selbst habe 12jährig meinen großen Bruder verloren. Das sind Wunden, die als Narbe zurückbleiben. Immer wieder, dem jeweiligen Alter angepasst, darüber sprechen hilft, dass die Narben nicht zu schmerzhaft bleiben.

## Ein Kunst gerät in Vergessenheit

Thomas Sitte

Kennen Sie das? Sie waren bei einer Beerdigung. Der Verstorbene war so alt wie Sie. Es sollte dort nicht schwarz, sondern bunt getragen werden. Und natürlich war höflichst darum gebeten worden, doch von Beileidsbekundungen am Grabe Abstand zu nehmen. Der Verstorbene war Ihnen nicht so nah, dass Sie schon vor der Bestattung einen Besuch im Trauerhaus gemacht hätten.

Und dann steht plötzlich die Witwe des Verstorbenen im Supermarkt

hinter Ihnen, als Sie gerade den Wochenendeinkauf aufs Band legen und einen Witz mit dem Kassierer machen.

Genauso ist es Ihnen wohl noch nicht passiert. So ähnlich aber schon. Wie schaut man denn dann? Sollen die Gesichtszüge einfrieren und die Leichenbittermiene aufgesetzt werden? Soll man die Witwe am Kassenband umarmen und ihr jetzt ein erstes Mal ein ehrliches „Herzliches Beileid“ sagen? Oder einfach „Hallo Sabine, schön Dich zu sehen. Wie geht es denn so?“

Ich selbst habe mich schon dabei erappt, dass ich die Straßenseite gewechselt habe, als ein trauernder Bekannter auftauchte, bei dem ich den richtigen Moment fürs Gespräch verpasst hatte. Deshalb: Seien Sie mutig. Trauen Sie sich am Grab zu bleiben, um sich einzureihen und zu kondolieren.

Auch wenn dies nur wie ein Ritual erscheint. Es darf noch ein persönlicher Satz gesagt werden. Es darf aber auch ein stummer, ehrlicher Händedruck ohne Worte sein. Trauen Sie sich, auch wenn es viele Trauergäste sind und die Schlange lang ist.

### Kondolenzschreiben

Neben dem direkten, persönlichen Kontakt spielen auch Kondolenzbriefe eine große Rolle. Oft ist die Angst groß, die richtigen Worte zu finden. Aber was sind richtige Worte? Wenn wir an Mark Twain denken, dann macht es mich ehrfürchtig. „Der Unterschied zwischen einem richtigen und einem fast richtigen Wort ist wie der Unterschied zwischen einem Blitz und einem Glühwürmchen!“, schrieb er blitzrichtig.

Dann dürfte ich gar nicht beginnen zu schreiben.

„Der Unterschied zwischen einem fast richtigen und einem nicht geschriebenen Wort ist wie der Unterschied zwischen liebevollem Trost und tiefster Verzweiflung!“, möchte ich da entgegen. Ich selbst schreibe recht häufig Kondolenzbriefe. Bei den meisten Menschen, die ich schon länger kenne und bei sehr vielen Patienten, die ich in den Tod begleitet habe. Für mich selbst hat es in gewisser Hinsicht eine befreiende Wirkung. Der „Behandlungsfall“ fühlt sich für mich abgeschlossen an. Und von den Hinterbliebenen höre ich immer wieder, dass mein Brief sehr, sehr tröstlich war und immer wieder zur Hand genommen und gelesen wird.

Also bitte, liebe Leserin, lieber Leser, haben Sie Mut. Für einen stummen, ehrlichen Handschlag, eine Umarmung. Oder auch einen spontanen Brief. Oder schreiben Sie eine Trauerkarte! Ein Sinnspruch und ein „Herzliches Beileid, Ihr ...“ ist besser als nichts. Sie werden vielleicht staunen, was es auch mit Ihnen macht.

Das Sichtbare ist vergangen  
- aber es bleibt die Liebe und die Erinnerung

”

„Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir Abstand zu nehmen.“



### Public viewing oder gute Tradition?

Foto privat  
Archiv Wolfgang  
Rübsam

Die kleine Eleonore starb kurz vor Kriegsende, als sie bei einem Bombenangriff verschüttet wurde. Aber auch da war es möglich, am offenen Sarg angemessen Abschied zu nehmen.

In der „guten alten Zeit“ in der längst nicht alles gut war, war es üblich, dass der Verstorbene entweder zuhause oder öffentlich zugänglich und sichtbar aufgebahrt wurde, damit sich jeder von ihm verabschieden konnte. Oft war das damit verbunden, dass man den Hinterbliebenen auch zur Hand ging, etwas zu Essen mitbrachte und auf jeden Fall mit ihnen Erinnerungen und Kummer teilte.

Kaum jemand weiß, dass so ein Aufbahren nicht nur beim Bestatter, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder Hospiz möglich ist. Das kann auch dort sehr würdig und schön gestaltet werden. Aber der Zugang zum Verstorbenen ist eben doch erschwert und die familiäre Atmosphäre fehlt. Es gibt verschiedene Vorschriften zu beachten. Aber:  
Erstens darf der zuhause verstorbene Mensch dort bleiben und zur letzten Ruhe versorgt werden. Und auch dort, wo es passt, aufgebahrt werden.

Zweitens kann ein Mensch, der an einem anderen Ort verstorben ist, nach dem Tod zur Aufbahrung und zur Verabschiedung durch die Familie nach Hause gebracht werden. Das ist sicher ungewöhnlich, aber es ist möglich.

Drittens. Das Bestattungsrecht gilt nur für bestattungspflichtige Leichname. Ein frühverstorbenes und totgeborenes Sternenkind unter 500 g kann ohne all diese Gesetze, Verordnungen und Vorschriften mit nach Hause genommen werden. Das klingt sehr, sehr ungewöhnlich. Es ist aber in vielen Fällen ausgesprochen hilfreich. Mehr dazu lesen sie im Beitrag zur Sternenkindbeerdigung.

Übrigens können solche kleinen Sternenkinde unkompliziert im Grab der PalliativStiftung einen passenden Ruhe- und Trauerort finden.

So oder so. Egal wo aufgebahrt wird, es sollte so sein, dass man in Ruhe Abschied nehmen kann und die Angehörigen in ihrem Schmerz Hilfe finden und gestützt werden können.

### Schöner leben... bis zuletzt – ab sofort mit Unterstützung der DGP!

Das Konzept des noch jungen Magazins „schöner leben... bis zuletzt“ überzeugt nicht nur in seiner Lebenszugewandtheit, Allgemeinverständlichkeit und Vielfalt, sondern ist in seinen ersten zwei Jahren zu einem wesentlichen kostenfreien (!) Format für viele Menschen geworden, die sich sonst vielleicht nicht mit der Hospizarbeit und der Palliativversorgung befasst hätten. Und das ist bei einer Auflage von 25.000 Exemplaren – in bester Druckqualität – sehr beachtlich, herzlichen Glückwunsch zur nunmehr achten Ausgabe!

Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin hat deshalb beschlossen, das Magazin „schöner leben...bis zuletzt“ zukünftig ideell zu unterstützen, Ihnen ist vielleicht das neue kleine Logo auf der Titelseite aufgefallen. Aus unserer Perspektive müssen wir Akteure in diesem Feld alles dafür tun, unsere Themen und Erkenntnisse mit den von schwerer lebensbegrenzender Erkrankung Betroffenen und den ihnen nahestehenden Menschen so zu teilen, dass sie in ihrer aktuellen Lebens- und Krankheitssituation etwas damit anfangen können.

Deshalb werden die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und die Deutsche PalliativStiftung ab sofort insbesondere in den Projekten kooperieren, die der Lebenswirklichkeit nah sind und die Belastungen und Nöte palliativ versorgter Menschen aufnehmen. Nach verschiedenen einzelnen Beiträgen in den vergangenen Ausgaben des Magazins werden wir nun regelmäßig über „Neues aus der DGP“ berichten und freuen uns, wenn Sie als Leserinnen und Leser rückmelden, inwieweit diese Informationen für Sie gewinnbringend sind.

Umgekehrt danken wir der Deutschen PalliativStiftung sehr herzlich, dass die Stiftung ihrerseits den finanziellen Support für die DGP-Kampagne „das ist palliativ“ zugesagt und ein erstes Projekt bereits zum 15. Kongress der DGP Ende September in Aachen unterstützt hat, das ist wunderbar, vielen Dank!

Es ist uns als Fachgesellschaft mit rund 6.500 in der Palliativversorgung Tätigen – Pflegekräften, Ärzt:innen, Psycholog:innen, Apotheker:innen, Sozialarbeiter:innen, Physio- und Ergotherapeut:innen, Geistes- und Sozialwissenschaftler:innen, Seelsorger:innen, Ernährungs-, Kunst- und Musiktherapeutinnen und vielen weiteren Berufsgruppen – ein Herzensanliegen, Sie so gut und umfassend wie möglich zu informieren.

Damit auch Sie wissen, wer Ihnen in einer schweren Erkrankungssituation zur Seite steht und wie das geht: schöner leben ... bis zuletzt!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Prof. Dr. Claudia Bausewein  
Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin



Prof. Dr. Claudia  
Bausewein

Präsidentin der  
Deutschen Gesellschaft  
für Palliativmedizin

# „Es war früher nicht besser, es war nur anders“

Ein Gespräch mit Gerold Eppler über den stetigen Wandel der Bestattungskultur

Von Jan Terhaar

Urnen aus Pappe, Trauerschmuck mit Fingerabdrücken, freie Trauerreden – viele Beispiele aus der Bestattungsbranche verdeutlichen: Die Bestattungskultur unterliegt einem Wandel. Bestattung ist längst nicht mehr (nur) das, was sie einmal war. Viele neuere Entwicklungen zeigen, dass auf Bedürfnisse der pluralen Gesellschaft, Abschied zu gestalten, innovative Antworten gefunden werden. Ein Gespräch mit Gerold Eppler, gelernter Steinmetz und stellvertretender Direktor des Museums für Sepulkralkultur, über den Wandel in der Bestattungskultur.

**Kultur ist nicht statisch und entwickelt sich stetig. Wo sehen Sie die bedeutendsten, aktuellen Tendenzen in der Bestattungskultur?**

Es ist klar: Die Bestattungskultur ist ständig im Umbruch. In der heutigen Zeit ist es so, dass immer häufiger die Trauernden bzw. die Zugehörigen von Menschen, die verstorben sind, in den Mittelpunkt rücken. Es gibt verschiedene Initiativen im Hinblick auf das Gedenken, im Hinblick auf die Bestattung selbst, aber auch im Hinblick auf das Sterben, die sich mit diesem Themenbereich beschäftigen.

**Wenn Sie sagen, dass die Hinterbliebenen stärker in den Blick genommen werden, heißt das, dass dafür andere Personen und Institutionen in den Hintergrund treten?**

Grundsätzlich lässt sich das schwer voneinander trennen. Es ist so, dass sich spätestens im 19. Jahrhundert ein Paradigmenwechsel im Umgang mit Sterben, Tod und Bestattung abgezeichnet hat. Es waren vor allem die Naturwissenschaftler und die Mediziner, die dann vermehrt den Umgang mit Sterben und Tod bestimmten. Vorher war dies religiös-kultisch geprägt. Ab dem 19. Jahrhundert wurde der Bereich des Umgangs mit Sterben, Tod, Bestatten, Trauern und Gedenken zusehends der Familie und der Kirche entzogen und an staatliche Institutionen übergeben. Damit setzte auch eine Veränderung in Bezug auf die Berufsgruppen ein, die sich mit diesen letzten Dingen beschäftigten. Im 19. Jahrhundert etablierte sich der Berufsstand der Bestatter aus den Fuhrgewerben und aus dem holzverarbeitenden Handwerk.

**...eine Entwicklung, die heute noch spürbar ist?**

Der Umgang mit diesen gesellschaftlichen Bereichen hat sich immer stärker institutionalisiert. Man kann aber feststellen, dass sich seit den 1980er bis 1990er-Jahren eine Gegenbewegung ausgebildet hat. Etwa werden die Sterbenden jetzt stärker in den Blick genommen. Weil der Umgang mit Sterbenden in den Krankenhäusern und Altenheimen zunehmend als unbefriedigend empfunden wurde, trat die Hospizbewegung auf den Plan. In den 1990er-Jahren setzte die Palliativmedizin an, um einen anderen Umgang mit den Sterbenden durchzusetzen. Das sind Entwicklungen, die in der heutigen Zeit schon fast selbstverständlich sind. Es gibt mittlerweile spezielle Ausbildungsberufe oder auch Fortbildungsmaßnahmen für das pflegerische und



Beisetzung eines Wolhyniendeutschen, 1930er Jahre  
Foto: Wikipedia

das medizinische Personal. Erst in den letzten Jahren werden nun zunehmend diejenigen, die nach einem Todesfall zurückbleiben, stärker wahrgenommen.

**Wie drückt sich das aus?**

Die Relevanz des Trauerprozesses wird deutlicher in den Blick genommen. Beispiel Friedhof: Ein Grab wird, so der Tod denn absehbar ist, nach den Wünschen des Verstorbenen gewählt und gestaltet. Doch es werden auch die Hinterbliebenen einbezogen und ihr Bedürfnis, Raum für Trauer zu bekommen. Das fängt an bei den Steinmetzen, die mit den Hinterbliebenen gemeinsam einen Stein gestalten und endet mit der Diskussion, wo auf dem Friedhof Bänke stehen dürfen, damit Trauernde einen Ort der Ruhe vorfinden und eine Aufenthaltsqualität auf dem Friedhof wahrnehmen.

**Historisch gesehen war die Bestattungskultur in Deutschland sehr lange stark religiös geprägt. In der Mehrheitsgesellschaft lässt sich ein starker Rückgang der Bedeutung des Christentums beobachten. Wie wirkt sich diese Entwicklung auf die Bestattungskultur aus?**

In der deutschen Mehrheitsgesellschaft ist es tatsächlich so, dass Religiosität eine immer geringere Rolle einnimmt. Mittlerweile ist es aber so, dass über Zuwendung religiöse Aspekte wieder eine ganz wichtige Rolle spielen. Menschen muslimischen Glaubens möchten ihre Angehörigen häufig nach ihren traditionellen, religiösen Vorstellungen bestatten lassen. Religiöse Vorstellungen sind ein wesentliches Merkmal ihrer kulturellen Identität. Rechtliche Dinge stehen dem teilweise entgegen. Friedhofsträger sind aber daran interessiert, den Wünschen und Bedürfnissen etwa von Menschen muslimischen Glaubens

zu entsprechen. Religion spielt in diesem Zusammenhang also häufig eine ganz wichtige Rolle.

Auf der anderen Seite stellen wir aber auch immer wieder fest, dass Spiritualität im Zusammenhang mit Bestattungen eine große Rolle spielt. Die ist aber nicht unbedingt christlich geprägt, sondern da gibt es unterschiedliche Vorstellungen.

**Aber diese Spiritualität bedingt dann eine vergleichbare Ritualisierung des Bestattungsprozesses?**

Genau, diese Spiritualität sucht natürlich nach Ausdrucksformen. Die zeigen sich dann auch im Umgang mit den Verstorbenen oder mit dem Totengedenken. Da ist zum Beispiel die Aussegnung eines Verstorbenen zu nennen oder auch die Etablierung von Gedenktagen wie dem World Wide Candle Lighting, an dem weltweit der verstorbenen Kinder gedacht wird.



Foto: Anja Köhne

**Gerold Eppler ist stellvertretender Direktor des Museums für Sepulkralkultur und stellv. Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Friedhof und Denkmal e.V. in Kassel. Der gelernte Steinbildhauer ist zudem der hauseigene Museumspädagoge und er berät Friedhofsträger.**

*Interessanterweise unterliegt ja sogar der Friedhof, als „der“ Ort des Abschiednehmens und der Bestattungskultur, einer großen Veränderung. Viele Menschen entscheiden sich heute gegen die Beisetzung auf dem Friedhof – etwa aus Kostengründen oder weil sie die Pflege eines traditionellen Grabes zeitlich nicht sicherstellen könnten. Wie passt das zu dem Bedürfnis der Menschen nach Ritualen?*

Lange Zeit hatten die kommunalen Friedhofsträger das Problem, dass sie sehr viele Freiflächen vorgehalten haben, die aber nicht belegt waren. Da gab es – um ein Beispiel zu nennen – Überlegungen, dass man diese sogenannten Überhangflächen für Wohnbebauung zur Verfügung stellt. Das würde nach unserer Erfahrung aber nur dort funktionieren, wo die Flächen nicht als Grabstätten genutzt worden sind. Die Vorbehalte, auf einem ehemaligen Friedhof ein Wohnhaus zu errichten, sind nach wie vor sehr groß. Das hängt offenbar mit traditionellen, abergläubischen Vorstellungen zusammen.

Mittlerweile ist es so, dass gerade die innerstädtischen Bestattungsplätze für das Stadtklima und für die Biodiversität von besonderer Bedeutung sind. Sie werden zunehmend als Erholungsorte aufgesucht und bekommen auch dadurch eine neue Bedeutung. Das geht so weit, dass auf Friedhöfen wie in Hamburg-Ohlsdorf ganze Bereiche zum Park erklärt werden. Im Baden-Württembergischen Süßen wurde vor einem Jahr der Campus Vivorum eröffnet, ein Experimentierfeld zur Friedhofsentwicklung. Dort werden etwa Friedhofsverwaltungen über Gestaltungsmöglichkeiten informiert, um ihren Friedhof zukunftsfähig und an die Bedürfnisse der Menschen angepasst, zu gestalten.

*Vom Sterben des Friedhofs kann also nicht die Rede sein?*

Auf keinen Fall. Das zeigt auch das große Bedürfnis nach Beratung, das uns als Arbeitsgemeinschaft Friedhof und Denkmal erreicht: Kommunen sind aktiv dabei, mit dem Erhalt des Friedhofs auch die traditionelle Bestattungskultur aufrechtzuerhalten. Die Zuwanderung bietet da eine große Chance, denn wie gesagt, bringen Zuwanderer Bestattungswünsche mit, für die nur die Erdbestattung in Frage kommt. Da werden Flächen wieder gebraucht, teilweise auch über längere Zeiträume. Bei Menschen muslimischen Glaubens ist es beispielsweise so, dass sie den Wunsch haben, die Grabstätten sehr lange zu behalten. Man spricht auch vom Wunsch nach Ewigkeitsgräbern. Das wirkt sich natürlich auf den Flächenbedarf aus. Auch wird versucht, auf dem Friedhof selbst neue Möglichkeiten der Beisetzung zu schaffen, die kostengünstiger sind und stärker auf die Bedürfnisse unserer Gesellschaft eingehen.

*Früher war also nicht alles besser?*

Man muss im Hinblick auf die Bestattungskultur vorsichtig sein, gerade was den Blick in die Vergangenheit betrifft. Das stellen wir auch bei Führungen hier im Museum für Sepulkralkultur fest. Die Entwicklungen in der Bestattungskultur gehen oft mit veränderten Haltungen und Wertschätzungen einher. Ich höre oft „früher war alles schöner“ und „früher war alles besser“. Das ist ein Trugschluss. Es war früher nicht besser, es war nur anders. Was zählt, ist, dass die Bedürfnisse der Menschen ernst genommen und altbewährte Modelle überdacht werden. Es braucht auch Innovation und Mut zum Neu-Denken, denn es geht um uns alle und unseren Umgang mit der Endlichkeit.

*Jan Terhaar studiert Geschichte und Öffentlichkeit an der Uni Kassel. Er absolviert ein Praktikum im Museum für Sepulkralkultur.*

# Memento Mori 4.0:

Die neue Generation der Bestatter\*innen

*Ab Dienstag, 10. September 2024 im Museum für Sepulkralkultur  
Eine Kooperation mit der Stiftung Deutsche Bestattungskultur*

Was bewegt einen jungen Menschen, Bestatter\*in zu werden? Und wie verändert sich das eigene Leben, wenn man sich immer wieder mit dem Tod beschäftigt? Der Fotograf Andreas Teichmann hat sie porträtiert: junge Menschen, die sich täglich mit der Endlichkeit beschäftigen. Sein so entstandener Band Memento Mori 4.0: Die neue Generation der Bestatter\*innen stellt er im Museum für Sepulkralkultur erstmals vor. Die Ausstellung ist Teil der Sonderausstellung dazwischen. Du, das Leben und die Endlichkeit.

Memento Mori 4.0 ist eine authentische Dokumentation, die tief in die Seele eines Berufsstandes eintaucht, der sich aktuell in einem existenziellen Umbruch befindet. Den moralischen und ethischen Grundwerten des Berufes verpflichtet, sucht eine junge Generation nach neuen und zeitgemäßen Symbolen und Ritualen, um Trauer und Schmerz, Trost und Empathie Ausdruck zu verleihen.

Dem Fotografen Andreas Teichmann ist es über einen Zeitraum von mehr als drei Jahren gelungen, in eine Branche einzutauchen, mit der die allermeisten von uns immer nur punktuell in Berührung kommen. Seine Aufnahmen zeigen die Arbeitswirklichkeit junger Bestatter\*innen abseits vermeintlicher Klischees und falscher Vorstellungen. Anhand von 16 jungen Persönlichkeiten dokumentiert Teichmann seine fotografische Recherche, die ihn in jedes Bundesland geführt hat. Begleitet von einfühlsamen Gesprächen, offenbaren seine Aufnahmen unerwartete Begebenheiten und Einsichten in den Arbeitsalltag und die Gedankenwelt der Porträtierten.



Foto: Andreas Teichmann



*Es braucht auch Innovation und Mut zum Neu-Denken, denn es geht um uns alle und unseren Umgang mit der Endlichkeit*



Foto Thomas Sitte

## Kranke und alte Menschen nicht zu viel belasten!?

Werner Wurtinger, 93 Jahre alt, hatte unter Corona eine schwere Lungenentzündung. Dank der Online-Anleitungen mit den Physio-Tipps hat er sich mit täglichem Training zurückgekämpft. Jetzt ist er wieder so fit, dass er seinen Alltag allein meistern kann. Und er arbeitet gerade an einem neuen, abstrakten Bilderzyklus, die er an seinen Computern entwickelt und dann auf Leinwand überträgt. Die Vernissage Ausstellung im Konrad Zuse Museum in Hünfeld wird am 1. Advent sein.

[zuse-museum-huenfeld.de/de](https://www.zuse-museum-huenfeld.de/de)

Im Fitnessstudio, beim Arzt hören wir immer wieder, dass wir uns nicht überanstrengen sollten. Aber, was ist zu viel? Und was ist zu wenig?

Werner Wurtinger hatte mit 91 Jahren eine schwere Corona-Lungenentzündung. Bis dahin hat er sich selbst versorgt, mit dem Auto eingekauft, wunderbare Bilder gemalt. Jetzt ging nichts mehr. Er konnte nur noch sitzen, hatte Luftnot und brauchte Sauerstoff. Mit einigen einfachen Tipps kam er wieder auf die Beine. Tief einatmen und besonders auch tief ausatmen. Und die Muskeln langsam zunehmend fordern. Mit wenigen Wiederholungen, nicht mehr als 6 bis 10, muss es zu einer völligen Erschöpfung der beanspruchten Muskelgruppe kommen. Nur dann werden die Muskeln angeregt, wieder richtig zu wachsen.

Das heißt, auch wenn Herz und Lunge schwach sind, können wir kleine Muskelgruppen richtig gut trainieren.

Dadurch werden auch wieder Herz und Lunge gestärkt. Das ist quasi das Gegenteil des Teufelskreises aus Schonung und Schwäche; sozusagen ein Engelskreis ;-)

Zusammen mit der DFB-Stiftung „Die Mannschaft“ hat die PalliativStiftung während der Corona-Pandemie einfach umzusetzende Trainingsvideos verfasst. Die meisten davon kann man sogar im Bett machen! Und jeder kann die Belastung leicht so anpassen, dass es reicht.

<https://www.palliativstiftung.com/de/projekte/videos/dfb-physio-tipps>

### Das „Rezept“ gegen Muskelschwund

Ernährung 1,0-1,2 g Eiweiß/kg KG  
150 min Bewegung/Woche  
5 Einheiten  
Eventuell Vitamin D zusätzlich

*Auch und gerade im Alter!*

## Ein Fenster für die Seele öffnen?

Vielleicht haben Sie davon gehört. Oder haben es auch schon erlebt. Wenn ein Mensch gestorben ist, kommt es oft vor, dass einer der Anwesenden zum Fenster geht und es öffnet. Wozu? Soll frische Luft, frischer Wind ins Zimmer?

Es ist als alter Brauch eine symbolische Geste. Nun ist es zu Ende gegangen. Früher glaubte man, einige werden es auch heute noch meinen, nur durchs offene Fenster könnte die jetzt vom Körper gelöste Seele aus dem Haus hinaus und ihren Frieden finden.

Man mag es als Aberglauben abtun, aber es ist eine schöne Geste, ein Ritus, der uns beim Abschiednehmen hilft. Es zeigt den Hinterbliebenen, dass nun ein großer Schnitt, der Abschied gekommen ist. Und es ist zugleich tröstlich, weil von draußen auch Geräusche, Gerüche, ein Luftzug hineinwehen, was uns im Schmerz des Abschieds mit der Welt verbindet.



cottonbro studio@pexels

# Leben ohne mich

„Alles wahr! Ich habe in der täglichen Arbeit so viele Dinge erlebt, die man sich so nicht hätte vorstellen können.“



*das war genau die richtige Mischung aus Nachdenklichkeit, Fakten, purer Emotion, die wir auch für die Palliativversorgung viel mehr brauchen, um wichtige Botschaften zu transportieren.“, das habe ich nach den vier ausverkauften Aufführungen zu einem Reporter gesagt. Kannst Du den Lesern in wenigen Sätzen sagen, worum es bei dem Stück geht?*

Das Musical erzählt die Geschichte des 17-jährigen Noah, der nach einem Verkehrsunfall im Krankenhaus liegt. Seine Mutter Anne bangt um das Leben ihres Sohnes. Alleinerziehend vertraut sie sich Eddie an, der am Krankenbett seines Vaters steht. Anne macht sich große Vorwürfe, da das letzte Aufeinandertreffen mit ihrem Sohn in einem Streit endete. Daneben ist Mona, Eddies Schwester und alte Schulbekannte von Anne, die das zerrüttete Verhältnis zu ihrem im Krankenhaus liegenden Vater aufarbeitet. Es geht in „Leben ohne mich“ auch viel um die Frage, wie wir unsere Beziehungen pflegen und natürlich, wie wir unser Leben – von der Geburt bis zum Tod – gestalten.

*Und wie kommt man darauf, so einen schweren Stoff doch irgendwie leicht verpackt auf die Bühne zu bringen?*

Steffen Dargatz, der die Idee zum Stück hatte und sowohl Text als auch Musik geschrieben hat, wollte seinen Kindern etwas hinterlassen – seine Sicht auf die Welt. Ob die Thematik nun schwer oder leicht ist, das liegt ganz im Auge des Betrachters. Ich zum Beispiel finde es unglaublich bereichernd, mich mit der Vergänglichkeit des menschlichen Daseins zu beschäftigen. Alles, was grenzenlos vorhanden ist, verliert an

*Ein Musical aus einer Klinik über einen sterbenden jungen Mann. Palliativmediziner Thomas Sitte, Vorstandsvorsitzender der Deutschen PalliativStiftung, spricht mit der Co-Regisseurin Leonora Frohnapfel, die im Hauptberuf das Hotel mit Gasthaus und Biergarten derflorenberg.de bei Fulda betreibt über das Stück.*

*„Alles wahr! Ich habe in der täglichen Arbeit so viele Dinge erlebt, die man sich so nicht hätte vorstellen können. Und ich muss sagen, das war hier eine emotionale Dichte, die ganz hervorragend zeigt, worauf es ankommt im Leben. Was uns geschehen kann. Egal, wie sehr wir uns bemühen. Da ist kein willkürlicher Gott, der über uns (hinweg) entscheidet. Aber selbst bei bester Planung geschehen Dinge, die nicht in meiner Hand liegen. Bei der ersten Aufführung hatte ich sehr, sehr viel feuchte Augen. Die zweite konnte ich etwas sachlicher mitverfolgen. Auf jeden Fall,*

Foto: Kris Duanphung

“  
Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Jetzt-Momenten und jeder einzelne ist ein Geschenk



Foto: Matthias Hau

Wert. Und dieses Leben, welches wir geschenkt bekommen, erhält seinen Wert, weil wir diesen wunderschönen Planeten irgendwann auch wieder verlassen dürfen. Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Jetzt-Momenten und jeder einzelne ist ein Geschenk. Uns war es ein Bedürfnis, das Leben nicht als selbstverständlich zu betrachten, sondern den Zuschauern einen Impuls zu geben, mit Dankbarkeit und Achtsamkeit durchs Leben zu gehen.

*Wir Palli-Aktiven klären oft mit nüchternen Fakten auf. Immer mehr glaube ich, dass das Framing, die passende Verpackung für unsere Themen, viel wichtiger sind, als wir glauben.*

Leben und das Loslassen des Lebens sind hoch emotional - von Beginn unserer Zeugung bis zum Tod, ein Feuerwerk von Emotionen. Fakten beruhigen den Verstand. Doch unser Herz, unsere Seele und auch unser Körper brauchen das Durchfühlen dessen, was gerade in unserem Leben passiert. Jede Emotion wird in unserem Körper

durch ein Symptom begleitet. Seien es schwitzige Hände vor Aufregung oder die geweiteten Pupillen, wenn Gefahr droht. Dies zu unterdrücken bringt nichts, es muss durchlebt werden und befreit dadurch. Und auch Trauer muss ihren Raum bekommen. Hier kann Musik ein wunderbarer unterstützender Kanal sein, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

*Das Stück ist ja eine echte Teamarbeit. Gab es Gegenwind, Bedenken?*

Gegenwind überhaupt nicht. Doch Bedenken, ja. Wir, Steffen Dargatz und ich, hatten in den Probenphasen sehr intensive Gespräche mit den Darstellern. Hier gab es Ängste, ob wir den Zuschauern nicht zu viel zumuten. Es stand zum Beispiel im Raum, ob eine Triggerwarnung von Nöten sei.

“  
Es gab es Ängste, ob wir den Zuschauern nicht zu viel zumuten



Foto: Stephan Drewianka

„  
Das Stück ist ein Appell an das Leben – mit all seinen Facetten, Höhen und Tiefen

**Da gab es also berechnete Bedenken, wie ging das Team damit um?**

Solche Bedenken haben wir natürlich ernst genommen. Wir hatten intensive Gespräche während der Proben und sogar noch während der Aufführungen. Doch wir konnten eine Basis voller Vertrauen herstellen, dass wir gemeinsam etwas schaffen, das nachwirkt. Im Kreativ-Team stand immer die Vision im Raum, dass wir die Zuschauer bewegen, sie zum Nachdenken und zum Nachfühlen anregen. Das Stück ist ein Appell an das Leben – mit all seinen Facetten, Höhen und Tiefen.

**Ihr spielt ja mit der Livemusik eines großartigen Orchesters. Das ist für so eine Produktion mit ehrenamtlichen Amateuren schon bemerkenswert. Merken die Darsteller da emotional einen Unterschied, wenn die Musik aus dem Orchestergraben kommt, statt (nur) aus den Lautsprechern?**

Oh ja – das macht einen absoluten Unterschied. Zunächst einmal, weil 16 Menschen im Orchester sitzen und

einen Darsteller beim Durchleben der Geschichte und der Emotionen seiner Rolle begleiten. Das braucht viel Vertrauen, Abstimmung und gegenseitige Unterstützung. Am Ende ist es ein Zusammenspiel. Live wird ein einmaliges Erlebnis geschaffen – so etwas kann man nicht wiederholen. Und genau das sollte Leben sein: Eine Aneinanderreihung einmaliger Momente und keine alltägliche Wiederholung. Dass wir mit Max und Winfried Möller, die die Musik und Arrangements geschrieben haben, solch begnadete Musiker an unserer Seite haben, ist ein echter Glücksfall.

**Und wie waren die Rückmeldungen der Zuschauer? Und mit einigem Abstand zur Aufführung auch des Teams?**

Unglaublich. Ein Freund von mir musste in der Halbzeit gehen. Er meinte, er habe sich gehohlet gefühlt von uns. Er war am Ende absolut dankbar, weil er merkte, dass er permanent in der Vergangenheit lebt. Andere haben sich die Texte von uns geben lassen, da sie sich nochmals mit der Thematik und sich selbst auseinandersetzen wollten.

Wir hatten zwar „nur“ vier Shows mit „nur“ 1.600 Zuschauern. Doch das, was wir in jedem einzelnen bewegen konnten, das schaffen andere Stücke mit der 100-fachen Anzahl an Zuschauern nicht. Das Stück ist eben keine Unterhaltung, es kann ein Game-Changer fürs Leben sein.

**Eine allerletzte Frage. Wollt Ihr das vielleicht mal in Hamburg, München oder Berlin auführen? Ich finde, der Stoff in der Qualität gehört eigentlich auch einmal auf eine große Bühne. Außerdem wäre das eine super PR für die Botschaft der PalliativStiftung.**

Das wäre nicht nur eine super PR für die Botschaft der PalliativStiftung. Es wäre eine super PR für das Leben. Wir gehen leider viel zu selbstverständlich damit um.

In einer anderen Stadt spielen zu dürfen, das wäre natürlich grandios. Wenn ein Theater oder Ensemble das Musical auf die Bühne bringen möchte, sind wir ebenso dankbar, dass sie die Botschaft transportieren. Dann werden wir im Zuschauerraum sitzen und die Brandbreite aller Emotionen genießen. Denn es darf nicht nur geweint, sondern auch gelacht werden bei Leben ohne mich.

### „Virtuoso e.V. – Die Musicalfabrik“



Im Jahr 2005 gründeten Markus Goldbach und Steffen Dargatz mit einigen gesangsbegeisterten Jugendlichen die Jugendschola aus Petersburg. Schnell entstand die Idee, ein Musical über die Weihnachtsgeschichte zu schreiben und aufzuführen. Zwischen den Jahren in 2006 wurde so VOM SINN DER WEIHNACHT dreimal erfolgreich aufgeführt. In 2008 folgte LIOBA – IM ZEICHEN DER HOFFNUNG und dann ALLES FÜR FULDA in 2010 und 2022 – alle Stücke wurden selbst recherchiert, Steffen komponierte jeweils die Musik.

Aus diesen Projekten entstand „Virtuoso e. V. – Die Musicalfabrik“ als gemeinnütziger Verein. Es folgte MERGA BIEN in 2013 und 2016. Und in 2024 LEBEN OHNE MICH. Der Verein möchte kulturelle und religiöse Projekte durch die Aufführungen von Musicals realisieren und dabei auch Jugendliche der Umgebung ansprechen.

Bei allen Musicalprojekten wurde an soziale Projekte gespendet.

Wenn Interesse an näheren Informationen für Aufführungen in anderen Städten besteht, dann bitte melden unter [virtuoso.musicalfabrik@gmail.com](mailto:virtuoso.musicalfabrik@gmail.com)

# Ab in die Urne?

„Aus der Erde sind wir genommen, zu Erde sollen wir wieder werden, Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub.“  
Buch Genesis, Kapitel 2, Vers 7

Unser ganzes Leben ist im dritten Jahrtausend nach Christi Geburt anders, bunter, vielfältiger geworden. Auch bei den Möglichkeiten zur Bestattung.

## Welche Bestattungsarten werden heute angeboten?

Der Klassiker in unserem Kulturkreis ist die Erdbestattung in einem (leicht verrottbaren) Holzsarg auf einem öffentlichen Friedhof, dessen Träger meist die Gemeinde ist. Auch Religionsgemeinschaften können Träger sein. Da im muslimischen Glauben der Leichnam zur Bestattung in ein Tuch gehüllt werden muss, ist auch dies auf immer mehr Friedhöfen, meist in einem separaten, muslimischen Teil möglich. So oder so, der Körper des Verstorbenen zerfällt dann im Laufe der Jahre und Jahrzehnte und wird dabei bis auf meist wenige Reste vom Erdreich aufgenommen. (s.a. den Artikel zu jüdischen Bestattungsritualen in diesem Heft)

## Feuerbestattung und dann ...?

Mehr und mehr setzt sich die Einäscherung durch. Rund 80 % aller Bestattungen erfolgen inzwischen nach einer Verbrennung als Urnenbestattung. In speziellen Öfen wird unter Einsatz von relativ viel zugeführter Energie der Körper verbrannt, es werden dabei rund 20 l Heizöl oder entsprechend Gas benötigt. Die Reste werden zermahlen, nachdem nicht brennbares Material, z. B. Metallteile aus Prothesen, entfernt wurde. Die Abgase werden gereinigt in die Atmosphäre entlassen.

So bleibt aus rund 80 kg Mensch nicht viel Asche zurück, etwa zwei bis drei Kilo. Diese Asche kommt in eine kompostierbare Aschekapsel mit einem individuellen Code. Aber wohin jetzt damit? Hier ist der Klassiker die Erdbestattung in einem Urnengrab am Friedhof. Auch Seebestattungen sind allgemein bekannt. Hier und da sind diese auch als Flussbestattung möglich. Der letzte Ruheplatz im Friedwald wird deutlich mehr nachgefragt. Die Grabpflege entfällt hierbei. In einigen Ländern gibt es die Möglichkeit, die Urne mit nach Hause zu nehmen, was in Deutschland bisher nicht vorgesehen ist.

In manchen Staaten ist eine Luftbestattung möglich, wobei die Asche aus einem hochfliegenden Ballon oder Flugzeug mit dem Wind verstreut wird.

Eine Luftbestattung im traditionellen Sinn wird in manchen Kulturen durchgeführt, indem man die Verstorbenen im Freien von den Vögeln und anderen Tieren in würdiger Weise verspeisen lässt. Aus dem Kohlenstoff in der Asche lässt sich mit hohem Aufwand auch ein künstlicher Diamant pressen. Meist wird dieser als Schmuckstück zur Erinnerung getragen. Manche finden dann

ihre Bestimmung darin, diesen Diamanten ins Weltall reisen zu lassen. Schon Friedrich der Zweite sagte passend, jeder möge nach seiner Façon selig werden. Eine Baumbestattung im Garten ist legal möglich, indem man die Asche in die Niederlande schickt. Dort wird diese der Erde für einen Baum nach Wunsch beigemischt und nach einigen Monaten erhält man den Baum zurück in den eigenen Garten. Aber: Was tun, wenn der Baum mit den Molekülen des Verstorbenen eingehen sollte? Da stellen sich völlig neue Fragen an Pietät und guten Geschmack.



Foto: Wikimedia Commons

## Seltenere und eher unübliche Methoden

Ähnlich einer Kremierung ist Reerdigung. Dies ist eine umweltfreundliche Alternative für die Umwandlung des Körpers, salopp gesagt, in einem „Bio-Komposter“. Der Leichnam wird in einen Kokon auf organisches Material (Laub, Heu, ...) gebettet. Der Kokon wird verschlossen und über rund 40 Tage immer wieder vorsichtig gewendet. Dabei sorgen die vorhandenen Mikroorganismen für einen vollkommenen Zerfrass sogar der Knochen und eine Umwandlung zu gutem Humus. Dieser Humus kann auf Friedhöfen beigesetzt werden.

Wenn man sich intensiver mit dem Thema der Entsorgung von Verstorbenen befasst, finde man eine für die meisten Menschen etwas befremdliche Methode aus den USA. Die Hydrolyse. In einem Edelstahltank wird bei rund 150 °C in konzentrierter Kalilauge der Körper binnen Stunden vollkommen zersetzt und aufgelöst. Die Lauge kann dann durch den Gulli ins Abwasser gespült werden.

## Body Farm und Sektionskurs

Immer wieder gibt es auch den Wunsch, den Körper der Wissenschaft zur Verfügung zu stellen. Bekannt ist die Möglichkeit, über eine medizinische Fakultät den Körper für die Ausbildung der Medizinstudierenden zu spenden. Wenig bekannt ist es, dass auch sogenannte Körperfarmen immer wieder Leichname brauchen, damit im Rahmen von wissenschaftlichen Studien für die Rechtsmedizin die natürlichen Zersetzungsbedingungen studiert werden können.

## Einige Links zu besonderen Bestattungen:

**Ad mediterraneum:**  
admediterraneum.com

**Reerdigen:**  
Meine-Erde.de

**Diamantbestattung:**  
bestatter.de/wissen/varianten-der-feuerbestattung/diamantbestattung/

**Hydrolyse:**  
wikipedia.org/wiki/Alkalische\_Hydrolyse\_(Bestattungsart)

**Weltraumbestattung:**  
bestattungsplanung.de/bestattung/bestattungsarten/weltraumbestattung/

**Body-Farm**  
aktuelles.uni-frankfurt.de/forschung/rechtsmedizin-der-biologie-jens-amendt-sucht-nach-einem-areal-fuer-eine-body-farm/

**Zu guter Letzt noch ein Buchtipps: „Wo die Toten tanzen“**  
piper.de/buecher/wo-die-toten-tanzen-  
isbn-978-3-89029-506-0

Ein berührendes und Augen-öffnendes Buch über weltweite Bestattungsriten.

## Und die Moral von der Geschichte' ...

„Jedem Tierchen sein Pläsierchen“, hat schon Oma gesagt, oder Friedrich, der Zweite: jeder möge nach seiner Façon selig werden. Was für mich, was für Sie eine würdige und angemessene Form des Umgangs mit Verstorbenen ist, muss jeder selbst entscheiden im Rahmen und in Übereinstimmung mit den regional geltenden Vorschriften, Verordnungen und Gesetzen.

Beliebig ist der Umgang mit Verstorbenen sicherlich für die Gesellschaft nicht. Denn dieser hat eine unmittelbare Auswirkung darauf, wie wir mit uns Lebenden umgehen.

/s.a. „Den Tod zurück ins Leben holen“ in diesem Heft)

# Bestattung ohne kirchlichen Beistand

Von Sabine Schraut

Unsere Tante starb im Alter von 95 Jahren, wie von ihr gewünscht in ihrer eigenen Wohnung, die sie während der letzten Jahre bei zunehmender Pflegebedürftigkeit nicht mehr verlassen konnte. Klar war immer: bei Verschlechterung ihres Zustandes nicht mehr ins Krankenhaus.

Welche Art der Bestattung sie sich aber wünschte und wo diese sein sollte, konnten wir auch bei genauerem Nachfragen nicht erfahren.

Erst ein Jahr vor ihrem Tod, als sie schon recht dement war und wir nicht mehr zu hoffen wagten, zu diesem Thema noch eine Auskunft zu erhalten, erzählten wir ihr von einer Bestattung im Friedwald. Und plötzlich konnte sie uns klar und eindeutig sagen, dass dies ein Ort sei, den auch sie sich vorstellen könnte, weitere Wünsche äußerte sie nicht.

Da sie zwar katholisch getauft und nie aus der Kirche ausgetreten war, seit über 50 Jahren aber keinen Kontakt mehr zur Kirche hatte, schien es uns nicht passend, den auch uns nicht bekannten zuständigen Gemeindepfarrer nun um Hilfe zu bitten, und wir entschieden uns, die Gestaltung von Trauerfeier und Bestattung selbst in die Hand zu nehmen.

Es gab nur wenige Menschen, die an dem eiskalten Januartag in den Friedwald kamen und sich an der Andachtsstätte um die Urne versammelten: nur noch eine Person aus der Generation unserer Tante und knapp 20 Menschen aus unserer und der uns nachfolgenden Generation, alles Menschen, die sie gut gekannt hatten. Eine

von uns erzählte aus der letzten Lebenszeit und stellte den Ablauf des heutigen Tages vor. Statt einer traditionellen Trauerrede schlugen wir vor, dass alle Anwesenden, die das möchten, den anderen eine Begebenheit erzählen, an die sie sich gerne im Zusammenhang mit der Tante erinnern. Davon wurde sehr gerne Gebrauch gemacht, so dass wir alle sie schließlich wieder ganz lebendig vor uns sahen und gemeinsam Abschied nehmen konnten. Wir hörten die Musik, die sie selbst gerne hörte und die die meisten von uns mit ihr verbanden.

Der Gang zum Baum und das Absenken der Urne an ihren Platz waren dann von diesem warmherzigen und fast ein wenig fröhlichen Gefühl begleitet, das uns den Abschied leicht machte.

### Wichtige Säulen der Bestattung ohne kirchlichen Beistand

Jemand muss durch den Ablauf führen mit dem Wissen und der Beachtung dessen, dass manche der Anwesenden eine solche Zeremonie zum ersten Mal erleben.

Dies kann eine professionelle Trauerrednerin sein, die erfahren ist und die Hinterbliebenen beraten kann, aber den Verstorbenen nicht kannte.

Es können auch Angehörige diese Rolle übernehmen, die Erfahrung im öffentlichen Auftreten haben und sich dies zutrauen.

Wichtig ist, den Ablauf in Einzelheiten vorzubesprechen, um allen Anwesenden ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.

# Im Friedwald

Von Sabine Schraut

Wir hatten im Rahmen der lebensbedrohenden Erkrankung meines Mannes schon häufiger über das mögliche Lebensende und das, was vielleicht danach kommt, gesprochen. Einig waren wir uns auf Grund familiärer Erfahrungen, dass die Grabpflege auf einem Friedhof für uns keine tröstliche, sondern eher eine belastende Option darstellen würde. Also besichtigten wir den für uns örtlich nächsten Friedwald, der sich in einer Gegend befindet, in der wir immer gerne spazieren gingen und konnten uns beide vorstellen, den jeweils anderen dort zu bestatten. Als sich abzeichnete, dass es keine heilende, nicht einmal eine lebensverlängernde Therapie mehr geben würde, baten wir meine

Schwester und meinen Schwager zum Gespräch, mit der Frage, ob sie sich vorstellen könnten, mit uns gemeinsam einen Baum im Friedwald zu erwerben und diesen auch gleich gemeinsam auszusuchen. So geschah es. Der Sonntagsspaziergang zu viert im novembergrauen Wald ist mir in bleibender Erinnerung mit seiner wechselhaften Stimmung zwischen unendlicher Traurigkeit und lustigen Betrachtungen unterschiedlicher Baumarten und Bäume, (wer von uns liebt warum eher Buche, Eiche oder Kiefer? Was sagt das über sie oder ihn aus?) und melancholischen Visionen davon, wie ich im Frühjahr allein unter dem Baum sitze, mich von der Sonne wärmen lasse und auf das Gezwitscher der Vögel höre.

Von den an diesem Tag in die engere Wahl gezogenen Bäumen musste ich mich nur einige Wochen später für einen entscheiden, als ich die Bestattung anmeldete. Ob es der schönste war, weiß ich nicht mehr, ich war nur froh und entlastet über die Vorarbeit, die wir gemeinsam geleistet hatten.

Der zuständige Förster erklärte uns den genauen Ablauf und half mir, die Position zu ermitteln, an der die Urne bestattet werden sollte, ich konnte wählen zwischen zwölf Plätzen, die auf einem Kreis von 2 m Radius um den Baum lagen.

Am Tag der Bestattung stand die Urne, gebettet auf Tannengrün und Rosenblätter, auf dem dafür vorgesehenen Natursteinpodest an der Andachtsstätte und sah schön und feierlich aus, kein Foto, kein weiterer Blumenschmuck. Nach dem ersten Teil der Zeremonie führte der Förster uns zu dem Baum (der Weg war ziemlich weit und nicht ganz leicht zu finden), er hätte auch die Urne getragen, wenn ich das nicht lieber selbst getan hätte. Der zweite Teil der Zeremonie fand unter und neben dem Baum statt. Es war Platz für all die vielen Gäste, die gekommen waren, um sich zu verabschieden. Niemand musste Sorge haben, auf ein Nachbargrab zu treten.

Die Stelle war noch ein paar Wochen zu sehen und dann nur noch für uns, die wir dabei waren, erkennbar.

Den Geburtstag meines Mannes im darauffolgenden Frühjahr feierten wir als Familie mit einem kleinen Picknick unter dem Baum und waren sicher, dass er gerne dabei gewesen wäre.



### Einige Fakten

Im Allgemeinen gibt es die Möglichkeit, einen Platz an einem Baum oder einen ganzen Baum mit i.d.R. 12 Plätzen zu erwerben. Der Baum bzw. Platz kann vorsorglich erworben werden oder im Falle des Todes.

Es besteht eine Garantie über 99 Jahre, d.h. im Falle des Absterbens des Baumes während dieser Zeit wird ein Ersatz gepflanzt. Die Asche des/der Verstorbenen wird in einer biologisch abbaubaren Urne bestattet. Grabschmuck ist nicht gestattet.

Bestattungen im Friedwald erfolgen wie auf dem traditionellen Friedhof unter organisatorischer Federführung durch ein Bestattungsinstitut evangelisch, katholisch oder ohne kirchliche Beteiligung nach Wunsch des/der Verstorbenen bzw. der Angehörigen.

# Ein letzter Ruheplatz im „Haus des Lebens“

Trauer- und Begräbnisriten im Judentum



Fotos: Andreas Georg Berg

Von Andreas Berg

Wenn man bei einem Ausflug aufmerksam übers Land fährt, entdeckt man sie oft in entlegensten Gegenden und am Rand winzigster Dörfer: kleine jüdische Friedhöfe. Sie sind stumme Zeugen einer einst höchst lebendigen jüdischen Kultur in Deutschland, genau wie die in aller Welt bekannten israelitischen Begräbnisplätze in größeren Städten, zum Beispiel der „Heilige Sand“ in Worms oder der jüdische Friedhof in Berlin-Weißensee.

Wer sich die Zeit für einen Besuch dieser oft verwunschenen Orte jüdischer Kultur nimmt, entdeckt meist sehr schnell, dass es unter den Grabsteinen erstaunlich viele aus beachtlich alter Zeit gibt. Anders als auf vielen christlichen Kirchhöfen oder auf den meisten kommunalen Begräbnisstätten finden sich auf jüdischen Friedhöfen nahezu immer Gedenksteine für Verstorbene aus verschiedensten Jahrhunderten, vom Anbeginn und vom Anlegen des Begräbnisplatzes bis zu seiner letzten Nutzung. Da kann, wie zum Beispiel auf dem „Heiligen Sand“ in Worms, ein Grabstein sogar bis auf das Jahr 1085 zurückgehen. Denn die Ruhestätten verstorbener Jüdinnen und Juden werden nicht nach zwanzig oder spätestens dreißig Jahren aufgelöst und für weitere Bestattungen wiederverwendet, sondern dürfen niemals eingeebnet werden.

Eine außergewöhnliche Bestattungsvorschrift, die im jüdischen Glauben begründet liegt und die die hohe Anzahl kleiner jüdischer Landfriedhöfe und auch das hohe Alter vieler jüdischer Grabsteine weltweit erklärt. Im Judentum erhalten alle Verstorbenen



ihre Ruheplätze nämlich bis zu ihrer Wiederauferstehung und ihre Namen sollen bis zu diesem Zeitpunkt auf den Grabsteinen eingeschrieben bleiben, weshalb ein Grab nie eingeebnet und kein Gedenkstein entfernt werden darf. Da die Begräbnisorte vom Glauben an die Wiederauferstehung geprägt sind, werden die Friedhöfe im Judentum auch „Beit ha-Chaim“ - „Haus des Lebens“, „Beit Olam“ - „ewiges Haus“ oder „Beit tov“ - „gutes Haus“ genannt, sind also nicht Stätten des Todes, sondern des künftigen Lebens. In diesem Zusammenhang sei noch eine kleine Besonderheit erwähnt. Die eschatologische Vorstellung der Wiederauferstehung ist bekanntlich vom Judentum auch ins Christentum weitergewandert und findet sich in vielen Religionen. Aber von der Wiederauferstehung profitieren aus jüdischer Sicht nicht nur gläubige Jüdinnen und Juden, sondern alle unter ethischen Gesichtspunkten vorbildlich handelnden Menschen!

Sie brauchen nicht einmal religiös oder gläubig zu sein, sondern müssen sich nur an den zweiten Teil der zehn Gebote halten, also zum Beispiel nicht

morden, nicht stehlen, kurzum sich moralischen Prinzipien und Werten verpflichtet fühlen. Aus diesem Grund missioniert das Judentum auch nicht und kennt sogar ein Missionsverbot. Anders als das lange Zeit im christlichen Glauben gesehen wurde. Dort galt die Taufe als einziges Eintrittsbillet in den Himmel und als einzige Garantie für ein Weiterleben nach dem Tod, weshalb man in früheren Jahrhunderten manchmal selbst unter Androhung des Schwerts missionierte und die Ansicht teilte, die Leute mit Zwangstaufen zu ihrem Glück zwingen zu müssen.

Wer aufmerksam über einen alten jüdischen Friedhof schreitet, dem wird noch etwas auffallen, das dort anders ist als auf nichtjüdischen. Die Grabsteine sind meist von Größe und Form ähnlich beschaffen und es gibt fast nie aufwändig gestaltete Grabmale oder auch keine steinernen Grabeinfassungen. Im Judentum wird nämlich großer Wert auf den Aspekt gelegt, dass alle Menschen im Tod und vor dem Schöpfer gleich sind. Deshalb soll sich nicht eine Grabstelle von der anderen zum Beispiel durch eine aufwändige künst-



*Im Judentum wird großen Wert auf den Aspekt gelegt, dass alle Menschen im Tod und vor dem Schöpfer gleich sind*



”

**Jüdische Ruhestätten werden nicht nach spätestens dreißig Jahren aufgelöst sondern dürfen niemals eingeebnet werden**

lerische Gestaltung seitens des Steinmetzes oder Steinbildhauers unterscheiden und ein Verstorbener sich auf diese Weise noch posthum über die Mitbestatteten erheben können. Genauso werden alle Verstorbenen bei einem jüdischen Begräbnis traditionell im gleichen einfachen Holzsarg beigesetzt, der übrigens keine Nägel und keinen Schmuck aus Metall enthält, da dieser Werkstoff als ein Symbol für Schwert, Krieg und Gewalt gilt.

Teure „Designer-Erdmöbel“ aus edlem Mahagoni- oder Eichenholz sind bei einem traditionellen jüdischen Begräbnis fehl am Platz und der Millionär tritt die letzte Reise in der baugleichen Holzklasse an wie der Sozialhilfeempfänger. Auch werden alle Toten nur mit einem einfachen Hemd aus weißem Leinen bekleidet, um zu betonen, dass alle Menschen absolut gleichrangig sind, wenn sie in der kommenden Welt vor ihrem Schöpfer stehen. Bezüglich der äußeren Grabgestaltung gab es mit dem Aufkommen des liberalen Judentums und der Haskala, der jüdischen Aufklärung, hier und da eine Anpassung an die nichtjüdische Begräbniskultur, weshalb man auf jüdischen Friedhöfen trotz des Gleichheitsgrundsatzes manchmal auch aufwändiger gestaltete Grabmonumente oder abgebrochene Säulen als künstlerisch gestal-

tetes Symbol für ein zu früh zu Ende gegangenes Leben entdecken kann.

Aber das sind eher Ausnahmen, die vor allem Ende des 19. Jahrhunderts und Anfang des Zwanzigsten Jahrhunderts einer Assimilation an die Bestattungskultur der christlichen Mehrheitsgesellschaft geschuldet waren und die einer bis heute üblichen idealen Vorstellung jüdischer Grab- und Friedhofsgestaltung widersprechen.

Die religiösen Gesetze und Vorschriften im Judentum bezüglich des Umgangs mit Tod und Trauer beruhen auf zwei wichtigen Prinzipien:

**1. auf dem sogar jedem leblosen Menschen gebührenden Respekt, im Hebräischen Kibbut ha-Met genannt und**

**2. auf der verpflichtenden Fürsorge für die Trauernden, der Vorschrift, sich um ihr emotionales und seelisches Wohl zu kümmern und sie in ihrem Schmerz zu trösten, hebräisch Nichum Awelim.**

Die Versorgung der Toten überlässt man nicht einem kommerziellen Bestattungsinstitut, sondern diese übernimmt eine Chewra Kadischa (hebräisch: heilige Gemeinschaft) der jüdischen Gemeinde, eine sogenannte Beerdigungsbruderschaft. Gläubige

Gemeindemitglieder kümmern sich ehrenamtlich um das Waschen, Ankleiden und Einsargen des Leichnams, denn die Vorbereitungen für die Beerdigung und das Begraben eines Verstorbenen sind wichtige religiöse Pflichten im Judentum. Die Mitglieder einer Chewra Kadischa sehen es auch als wichtige Aufgabe an, bereits den sterbenden Glaubensschwestern und -brüdern beizustehen und sie in den letzten Tagen ihres Lebens zu begleiten oder in der Todesstunde gemeinsam mit ihnen zu beten.

Am Tag des eigentlichen Begräbnisses gibt es auf dem jüdischen Friedhof zum Teil etwas andere Riten als man sie von einem nichtjüdischen kennt. Alle anwesenden Männer müssen eine Kopfbedeckung tragen, auch wird nach dem Betreten des Friedhofs auf Begrüßungen per Handschlag oder Umarmungen unter den Trauergästen verzichtet. Ebenso werden private Gespräche gemieden, man nickt sich bestenfalls untereinander zu. Die Würde des Moments soll gewahrt bleiben und der Fokus ganz auf der oder dem Verstorbenen und der Trauer um den geliebten Menschen liegen. Als ein altehrwürdiges, auf biblische Zeiten zurückgehendes Zeichen des Schmerzes und der Trauer reißen die engsten Angehörigen

ihre Oberbekleidung in Brusthöhe ein Stück ein. Für die verstorbene Mutter oder den Vater auf der linken Seite, für Ehepartner, Kinder oder Geschwister auf der rechten Seite. „Krija“, wird dieser Brauch genannt, was im Hebräischen „Zerreißen“ oder „Riss“ bedeutet.

Vor der eigentlichen Beisetzung gibt es eine Trauerfeier, die von einem Rabbiner geleitet wird. Hierbei werden auch Traueransprachen gehalten und anwesenden Freunden und Angehörigen wird Gelegenheit geboten, die Verstorbene oder den Verstorbenen mit einigen persönlichen Worten zu würdigen. Nach der Trauerfeier wird der Sarg mit Gebeten zum geöffneten Grab geleitet und in die Grube gesenkt. Jeder der Trauernden kann ein bis drei Schaufeln Erde ins Grab werfen und anders als bei nichtjüdischen Begräbnissen bleibt die Trauergemeinde so lange zusammen anwesend, bis das Grab zugeschaufelt ist. Beim Verlassen des Friedhofes ist es üblich, sich an einem Wasserhahn auf dem Friedhofsgelände die Hände zu waschen. Ein ritueller Brauch, der in früheren Zeiten sicher auch eine hygienische Bewandnis hatte.

**Im nächsten schöner leben ... berichten wir über die Zeit des Trauerns nach der Beerdigung.**



Stephanie Albert @ Pixabay

# Der Friedhof der Zukunft

Fachleute aus Gen Y und Gen Z sehen ihn als Ort neuer Zuversicht und gesellschaftlichen Wohlergehens

## Friedhöfe als „Caring Infrastructure“

„Der Friedhof ist ein Ort der Zukunft. Hier verbindet sich der Abschied mit dem Neuen, das Innehalten mit dem Neuanfang. Eigentlich sind Friedhöfe Kraftorte, und sie können es für die Gesellschaft, für die Städte und Gemeinden, wieder werden. Dafür sollten wir bei ihrer Gestaltung künftig stärker auf die Psychologie der Trauer eingehen.“

So fasst Zukunftsforscher Matthias Horx (Wien) die Diskussion junger Experten zum Friedhof der Zukunft zusammen. Es sei „Zeit, Friedhöfe insgesamt neu zu denken: als für Menschen dienliche Räume des Abschiednehmens und der Gemeinschaft“.

Am 21.6.2024 hatte er auf dem „Zukunfts-Congress“ der Nürnberger Fachmesse Stone+tec mit zwölf jungen Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis ein Zukunftsbild des Friedhofes entwickelt. Friedhöfe könnten ihnen zufolge viel stärker als bisher Orte neuer Zuversicht für den Einzelnen und Quelle eines neuen gesellschaftlichen Zusammenhaltes werden.

## Blickwechsel in der Friedhofsentwicklung

Karin Gansloser (27), Bürgermeisterin aus Schlat (Baden-Württemberg) formuliert ihre Vorstellung so: „Wir sollten den Friedhof wie ein offenes Bürgerhaus zum Wohlfühlen sehen und gestalten – und

ihn den Menschen als ein gemeinsam zu nutzendes Gemeindehaus ohne Konsumzwang, jedoch mit vielen privaten Räumen anbieten.“ Sie konzipiert ihren örtlichen Friedhof derzeit bereits neu.

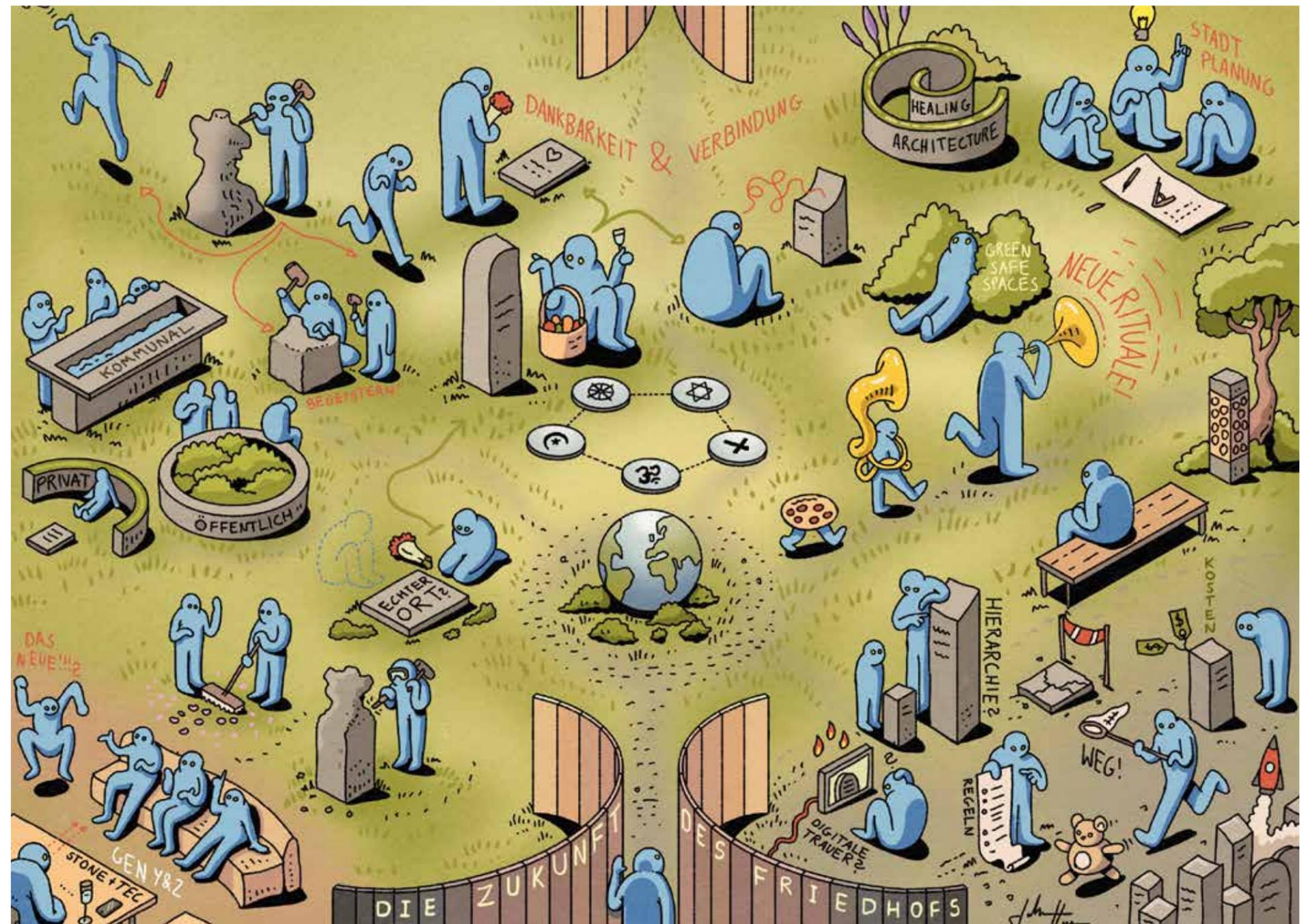
Der Austausch der interdisziplinär besetzten Runde junger Experten aus Wissenschaft und Praxis wurde ergänzt durch Fachbeiträge aus Psychologie, Zukunftsforschung, Landschaftsarchitektur und zu „menschen-orientierter Friedhofsentwicklung“.

## Paradigmenwechsel im Umgang mit Trauernden

Der Friedhof wird von den jungen Experten als potenziell heilsamer Raum der Begegnung und des gesellschaftlichen Miteinanders verstanden. Dabei spielen unter anderem die therapeutischen Wirkkräfte, die als Trauerorte gestaltete Beisetzungsorte haben können, eine wesentliche Rolle. Das bestätigt auch Prof. Dr. Dr. Michael Lehofer: Friedhöfe können ihm zufolge als heilende Räume wirken, die es den Hinterbliebenen ermöglichen, ihren Verlust zu verarbeiten und neuen Lebensmut zu schöpfen. Er ist sicher: Kommunen und Kirchen könnten so ihrer Fürsorgeverantwortung viel besser gerecht werden als bisher.

## Friedhöfe als fürsorgliche Infrastruktur einer sorgenden Gemeinschaft

Günter Czasny, Sprecher der Initiative ‚Raum für Trauer‘, ist



Grafik: Julian Horx

sicher: „Wenn wir gemeinsam die Friedhöfe menschenzugewandt in die Zukunft entwickeln, werden diese innerhalb der Stadtentwicklung ein Raum für die persönliche Trauer und ein Begegnungsort, der das soziale Füreinander, das gesellschaftliche Miteinander und den Zusammenhalt der Menschen

in den Kommunen und Gemeinden fördern und stärken kann.“ Es gelte, so Czasny, die Trauerkompetenz der Kommunen und Kirchen neu zu entdecken. In einer Zeit, in der Gemeinschaft und sozialer Zusammenhalt immer wichtiger werden, könnte der

Friedhof als Caring Infrastructure (fürsorgliche Infrastruktur) zunehmender Einsamkeit entgegenwirken und zum neuen sozialen Kern unserer Kommunen werden, nimmt er Bezug auf das im Mai vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vorgelegte Einsamkeitsbarometer 2024.

„Der Friedhof der Zukunft aus Sicht junger Fachleute der Gen Y und Gen Z“. Live-Kunstwerk, Urheber Julian Horx, 21.6.2024 beim Stone+tec Zukunftstag

## Statements einiger Protagonisten

„Ein Friedhof kann ein Spannungsfeld sein. Hier die privaten Beisetzungsorte, dort der öffentliche Raum. Machen wir ihn zukünftig zu einem selbstverständlichen Teil des Alltags, ohne seine primäre Funktion als Ort der Trauer und des Abschiednehmens zu vergessen.“

Richten wir den Blick nach vorne. Die Welt wird digitaler. Auf Friedhöfen sollten wir in Zukunft eine sensible, für (trauernde) Menschen dienliche Verknüpfung schaffen zwischen der analogen Welt von gestern und der digitalen Welt von morgen.“

**Emily Maichle (24),  
Bestattermeisterin, Geislingen**

„Wie schön ist die Vorstellung, wenn wir unsere Gedanken und Wünsche, die unseren Tod und unser Danach betreffen, mit den Menschen, die uns ein Leben lang begleiten, teilen würden – und zwar vor unserem Ableben.“

**Jacqueline Jansen (29),  
Filmemacherin, Berlin**

Wir sollten Friedhöfe aus einer neuen Perspektive betrachten. Aus Sicht der Menschen, die diese auch nutzen. Vor allem sollten wir auf die Bedürfnisse der Trauernden eingehen, um sie in ihrem eigenen Trauerprozess zu begleiten.

**Peter Lendrates (40), Theologe und Diözesanreferent, Katholische Kirche Diözese Stuttgart / Hauptabteilung IV (Pastorale Konzeption)**

„Friedhöfe sind – noch! – vielfältige Räume. Nutzen wir dieses Potential! Sie dienen der Stadtgesellschaft, sie sind Natur- und Kulturraum.“

Wenn wir sie gut gestalten und für das Leben öffnen, ohne ihre Ruhe und Intimität als Beisetzungsort zu zerstören, bieten sie einen unglaublichen Mehrwert für die Menschen, an den kaum ein anderer Ort in den Gemeinden heranreichen kann.

Damit das gelingt, müssen Friedhöfe sich den Lebenden und ihren Bedürfnissen zuwenden – um das zu schaffen brauchen sie aber auch die Unterstützung von Politik und Stadtverwaltung.“

**Lara Schink (33), Friedhofsverwalterin, Verband der Annenfriedhöfe Dresden, Sprecherin des Netzwerks Dresdner Stadtteilmfriedhöfe, Dresden**

„Tod und Trauer sind Bestandteile des Lebens; der örtliche Friedhof gehört dazu. Dort wird sichtbar, wie eine Gesellschaft tickt. Ich habe den Eindruck, heute will es niemand mehr wahrhaben. Dies nicht sehen zu wollen, nützt niemanden.“

Der Friedhof ist nicht nur ein schönes ‚Endlager‘ – er kann mehr! Kontrovers diskutieren, an einem Strang ziehen und mit konstruktiven Vorschlägen die Zukunft gestalten, das muss unser Ziel sein.“

**Luisa Lüttig (25), Steinmetzmeisterin, Göppingen**

„Ein Friedhof ist ein Friedhof. Ein neuer Name hilft nicht weiter.“

Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Menschen. Menschen tun auf Friedhöfen Verbotenes, weil es ihnen guttut. Es braucht dort keine Verbote, sondern Regeln, die aktiv fördernd sind und mehr Interaktion erlauben. Es braucht dort mehr Interkulturalität und vor allem mehr Miteinander.“

**Karin Gansloser (27), Bürgermeisterin, Schlat**

„Institutionalisieren wir den Friedhof als einen „place to be“ – in der urbanen Stadt und im kleinen Dorf. Im Mittelpunkt stehen Individual- und Sozialräume als achtsame Angebote, die den Menschen und ihren Bedürfnissen zugewandt sind. Dafür braucht es keinen allgemeingültigen „eins-zu-eins-Plan“ für alle Friedhöfe einheitlich. Jeder Friedhof hat seine eigene Charakteristik. Die Gegebenheiten sind unterschiedlich, die Bedingungen kaum zu vergleichen. Oft reichen kleine bewusste Veränderungen, die aus Friedhöfen wertvolle und niedrigschwellig zugängliche Kraftorte für die Gesellschaft in zentraler Lage machen.“

**Max Geiger, 30, Soziologie, Süßen**

„Als Kind habe ich den Friedhof nicht so richtig verstanden. Dort durfte ich nicht so sein, wie ich bin – das prägt. Der Friedhof der Zukunft muss zu einem – auch für Kinder – positiv erlebbar Ort werden. Dazu sind auch radikalere Veränderungen nötig.“

**Domenik Heinen (30),  
Kognitionswissenschaftler, Trier**

„Wenn ein Mensch stirbt, hinterlässt er bei seiner Familie und Freunden eine große Lücke. Ein Grab hilft, den Schmerz des Verlusts zu verarbeiten, weil man an diesem Ort dem Verstorbenen immer wieder ganz nah sein kann. Dieser Ort ist nicht nur für die Familie wichtig, sondern auch für Freunde, Bekannte und Kollegen, denen damit eine Möglichkeit gegeben wird, ihrer Erinnerung an den Verstorbenen Ausdruck zu geben. Mir ist es wichtig, nicht nur Jugendlichen, sondern auch Kindern den Umgang mit Trauer, Friedhofskultur und Tod zu unterbreiten.“

**Melanie Seidl (35), Steinmetz-Europameisterin 2012 und Fachlehrerin,**

„Friedhöfe sind nicht nur Ruheplatz für die Toten, sondern auch wichtig für uns Lebende – als Orte, um Abschied zu nehmen, Erinnerung zu teilen, Geschichten zu erzählen und Leben zu feiern. Die Zukunft dieser Orte und die Art und Weise, wie wir mit dem Abschiednehmen umgehen, bewegen uns auch als evangelische Kirche.“

Ich freue mich, mit anderen jungen Menschen über Veränderungen in der Bestattungskultur zu sprechen und zu erkunden, wie wir diese besonderen Orte lebendig und relevant halten können.“

**Anna Nicole Heinrich (28), Präses der 13. Synode der Evangelischen Kirche Deutschlands (EKD)**

„So können wir nicht weitermachen. Viele Angebote auf zeitgenössischen Friedhöfen verkrüppeln die Menschen emotional.“

**Johannes Heiser (37), Gärtnermeister, Trier**

# Quod Fuimos Estis. Quod Sumus Eritis!

„Was wir gewesen sind, seid ihr. Was wir sind, werdet ihr sein!“

Prof. Werner Schneider, ein Soziologe aus Augsburg, sagte einmal, wenn er in ein fremdes Land käme, würde er dort immer eine Grundschule besuchen und einen Friedhof, beides für sich und insbesondere zusammen, würde ihm sehr viel sagen können zur Kultur des Landes, das man nicht aus Fach- und Reisebüchern lernen kann.

Wenn Sie, wie so manch anderer, sich auch gerne hier und da Friedhöfe ansehen, dann haben wir hier einige Reisetipps für Sie:



### Kapuzinergruft, Wien

Wenn Sie schon dort sind, besuchen Sie doch auch die Grabstätte der Habsburger. Selbst, wenn Sie kein Sissi-Fan sind, werden Sie staunen.

[www.kapuzinergruft.com](http://www.kapuzinergruft.com)



### Zentralfriedhof, Wien

Absolut legendär. Es gibt wohl kaum einen bekannteren Friedhof. Viel besungen und viel beschrieben. Der Tod, das muss ein Wiener sein. Suchen und staunen Sie, wie viele Prominente in teils sehr besonderen Mausoleen Sie finden.

Infopoint am Haupteingang Tor 2

[friedhofewien.at/wiener-zentralfriedhof](http://friedhofewien.at/wiener-zentralfriedhof)



### Friedhof Ohlsdorf, Hamburg

Der größte Parkfriedhof der Welt! Einmalig und mitten in Hamburg. Mit 389 Hektar ist er zugleich Hamburgs größte Grünanlage.

[www.friedhof-hamburg.de/die-friedhoeefe/ohlsdorf/](http://www.friedhof-hamburg.de/die-friedhoeefe/ohlsdorf/)



### Hauptfriedhof, Frankfurt

70 ha. Über 65.000 Grabstellen. Viele bekannte Persönlichkeiten aus den letzten Jahrhunderten bis in die Neuzeit. Beeindruckend: Das Mausoleum Gans.

[friedhof-frankfurt.de/friedhoeefe/staedtische-friedhoeefe/hauptfriedhof/](http://friedhof-frankfurt.de/friedhoeefe/staedtische-friedhoeefe/hauptfriedhof/)

Fotos: Wikipedia / Wikimedia Commons

... und noch etwas anderes zur Anregung:

### Tod in Mitte: Spaziergänge zu Kirchen, Friedhöfen und Erinnerungsorten in Berlin-Mitte

Ein außergewöhnlicher Stadtführer zu besonderen Orten seit Gründung Berlins bis in die jüngste Vergangenheit.

Von Christof Müller-Busch, Palliativmediziner und Past-Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin

### Gärten der Bestattung

Die Firma Pütz-Roth hat hier im wahrsten Sinne des Wortes einen besonderen Friedhof ins Leben gerufen.

[puetz-roth.de/unser-friedhof/gaerten-der-bestattung/](http://puetz-roth.de/unser-friedhof/gaerten-der-bestattung/)

### Campus vivorum, Süßen/Baden-Württemberg

Das weltweit erste live-Experimentierfeld für eine etwas andere Friedhofskultur wurde am 29. Juni 2023 eröffnet. Schöner leben hat dazu bereits berichtet.

[raum-fuer-trauer.de/presse/ein-friedhof-fur-die-lebenden-gemacht/](http://raum-fuer-trauer.de/presse/ein-friedhof-fur-die-lebenden-gemacht/)

# Grabmale setzen Zeichen

Geborgenheit in Metall

„Grabmale sagen etwas aus, wollen seit ihrer geschichtlichen Entwicklung Geschichte schreiben: über den Toten, seine Familie, seine Situation, sein Erleben und seine Erfahrung mit dem Tod. Grabmäler schreiben Geschichte und erzählen Geschichten.“

Von Werner Gutheil

Grabmale haben in unserer Kultur einen besonderen Stellenwert. Schöner leben ... möchte eines vorstellen, das etwas ungewöhnlich ist. Der Schmiede- und Schlossermeister Karl-Winfried Vogel hat damit 2013 den Deutschen Metallbaupreis in der Kategorie Metallgestaltung gewonnen und im gleichen Jahr beim Grabmal-TED den zweiten Preis errungen.

Ein alter, verarbeiteter Stahlträger. Als Sockel ruht er in einem Bett aus Kohle. Der Friedhofsbesucher merkt auf den ersten Blick: Hier hat ein Schmied seine

letzte Ruhestätte gefunden. Ein langer, zweiter Blick kann dann noch viel mehr verraten über den, der hier bestattet wurde und die Menschen, die sein Grabzeichen gestaltet haben.

Besondere Wertschätzung, das wird hier zum Ausdruck gebracht. Eine Schmiede in fünfter Generation ist schon etwas Besonderes. So wollten die Brüder Dieter und Karl-Winfried Vogel mit dessen Sohn Maximilian, ebenfalls ein Meister seines Faches, dem verstorbenen Seniorchef ein besonderes Grabmal schaffen: Aus dem Material, das das Leben des Verstorbenen geprägt hat, Stahl.

Sohn Karl-Winfried bringt den Charakter des Verstorbenen in kurze Begriffe: „Standhaft, geradlinig, individualistisch, christlich, mit dem tiefen Wunsch nach Geborgenheit in der Familie. Die Liebe zu Glaube und Beruf haben meinen Vater Josef

Vogel ausgezeichnet.“ Das sollte sich auch in seinem Grabmal ausdrücken, das den Titel „Geborgenheit“ erhielt.

Das Material dazu lag seit vier Jahrzehnten hinter der Werkstatt. Ein alter Stahlträger, den der Vater beim Umbau eines historischen Gebäudes mit den Worten: „Daraus lässt sich noch was machen!“ gerettet hatte. Das war gerade recht für die geplante Stele.

Die Oberfläche vom Alter und von der Korrosion gezeichnet. Voller Gebrauchsspuren. Vergänglich, trotz Härte verletzlich wie das Leben selbst. Der Stahl war passend, sollte bleiben, wie er ist. Ohne oberflächliche Kosmetik.

Um in der Kontur der Stele das Leben mit seinen markanten Höhen und Tiefen in einer Linie darzustellen, bedienten sich die drei Vogels althergebrachter Techniken. Mit Brennschneiden wurde der Weg nachgezeichnet. Und „oben angekommen endet der steile, irdische Weg und es beginnt die Zeit der Ruhe beim Herrn, dargestellt durch eine glatte, ruhige,

flache Ebene. Sie ist unmittelbar in der Nähe des Kreuzes, dem Sinnbild unseres Glaubens.“, so Meister Karl-Winfried.

Zahlreiche Riefen entstehen beim Brennschneiden. Sie bleiben, wie die alten Narben im Stahl. Sie bleiben als die Fußabdrücke der Schritte im Leben auf dem Weg zur Ewigkeit zurück. Nur die Schnittkanten wurden leicht entgratet, damit man sich daran nicht verletzt.

Alle Schmiedetechniken hatte Meister Josef Vogel selbst exzellent beherrscht und angewendet. Auch das Kreuz wurde aus dem Träger ausgebrannt und anschließend zur Kreuzform verflochten. An seine Verfahren erinnern auch die durch Wasserstrahl und Erosion geschaffenen Schriften. Ein angenietetes Tombakblech mit Inschrift bildet einen kostbaren Kontrast zur rostig-schlichten Stele – so wird noch einmal die Wertschätzung gegenüber dem Verstorbenen betont. Alles bleibt naturbelassen. Die Blaufärbungen des Stahls durchs Brennschneiden

und Schmieden werden nur gebürstet, um Zunder zu entfernen, dann wird mit Leinöl konserviert. Mehr nicht.

Das Grabmal wächst aus einem Sockel aus nachempfundener Schmiedekohle. „Eine Hommage an ein Leben, das ohne diese Kohle, nicht dieses Licht, dieses Feuer, diese solche Wirkung hätte ausstrahlen können.“

Wenn Sie es „live“ erleben wollen: Das Grab befindet sich auf dem Dorffriedhof von Kämmerzell. Gleich rechts an der alten Friedhofsmauer.

# V O G G E L



# Der große Übergang

Die Zeit danach: Tibetisches Totenbuch inspiriert als Wegweiser.  
Ein multidimensionales Kunstprojekt geht auf die Reise.

Start dieser Reise war das 25-jährige Jubiläum der Arbeit des Palliative-Care-Team Ostfriesland im Juni 2024. Das Team begleitet professionell Menschen am Lebensende bis über den Tod hinaus. Hierfür wurde ein Projekt in Auftrag gegeben, das die Ereignisse im Leben und Sterben der Menschen künstlerisch darstellt. Umgesetzt gestaltet wurden die Bilder von den Künstlern Christian Wolff und

Domo Geshe Rinpoche, Wulfin Liske komponierte die Musik.

Zwei Maler und ein Komponist wurden gebeten, die Phasen des Übergangs während des Sterbeprozesses, inspiriert von den Beschreibungen des Tibetischen Totenbuches, in Bild und Ton zum Ausdruck zu bringen.

So entstand eine zweiteilige Gemäldereihe mit je fünf eindrucks-

vollen Bildern, die betrachtet und erfahren werden können, während der dazu passende fünfteilige musikalische Zyklus „meditatio“ die Zuschauer dabei begleitet.

Passende Vorträge zum Thema „Spirituelle Sterbebegleitung“ gingen der Vernissage und Uraufführung beim Palliativtag Nordwest voraus.

Palliativmedizinerin Dr. Magdalena Roth-Brons, die Initiatorin des Projektes ist begeistert vom Ergebnis: „Wenn sich Palliative Care und tibetischer Buddhismus treffen, ist Bardo, der Zwischenstand, nicht weit. Als PalliativTeam begleiten wir die uns anvertrauten Menschen bis zum Bardo, einem dieser insgesamt sechs Zwischenstände, der mit dem Tod beginnt.“

Der Zustand, in dem der Mensch dort ankommt, kann für das Erleben bedeutsam sein, die Auswirkung unserer Arbeit kann daher nicht unterschätzt werden.

Das Projekt und das Booklet nähern sich diesem Thema multidimensional, mit Text, der vielleicht mehr Anregungen und Fragen als fertige Antworten gibt, ausdrucksstarken Bildern und Musik. Möge allen ein guter Übergang ermöglicht werden können.“

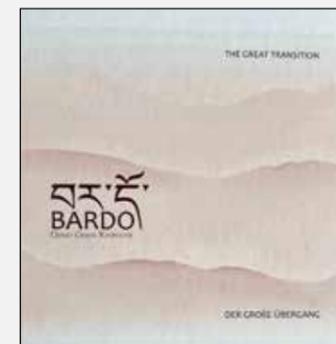
## Die Bilder aus der Sicht des Künstlers

Von Christian Wolff

Schon als kleines Kind hatte ich eh und je den Hang gehabt, bizarre Formen der Natur anzuschauen, nicht beobachtend, sondern ihrem eigenen Zauber, ihrer krausen, tiefen Sprache hingegeben. Denn ich merkte, dass ich eine

gewisse Stärkung und Freude, eine Steigerung meines Gefühls von mir selbst spürte.“ Als ich diese Worte des jungen Sinclair in Hermann Hesses Demian während der Pandemie wiederentdeckte, war ich wie elektrisiert. Denn ich merkte, dass dies genau das war, das ich am meisten vermisste. Ja, wir waren mit uns selbst in einem Raum, doch war dort nicht dieses Gefühl von Stärke und Verbundenheit, sondern oft Angst und Einsamkeit. Eine Einsamkeit, die viele Menschen auch schon vorher kannten, doch die mir dort zum ersten Mal bewusst wurde. In dieser Zeit sind viele meiner Gemälde entstanden, immer mit dem Ziel vor Augen, durch Betrachtung und das Hingeben an irrationale Formen die Grenzen zwischen den inneren und äußeren Eindrücken zum Zerfließen zu bringen. um das Bewusstsein für die Ewigkeit der Natur zu schaffen, die uns Liebes- und Schöpfungskraft schenkt.

Als Magdalene Roth-Brons mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte eine Bilderreihe für den ostfriesischen Palliativtag zu schaffen,



„Bardo“ nennt man diese Phase des Übergangs im Buddhismus. „Bardo“ heißt auch das Booklet mit den Abdrucken der Gemälde und der Musik als CD. Es ist im Deutschen PalliativVerlag erschienen.

<https://www.palliativstiftung.com/de/shop/bardo-der-grosse-uebergang>

musste ich gar nicht überlegen, da Betroffene und Mitarbeiter der palliativen Pflege direkt in Berührung mit dieser Thematik sind.

Aus dieser anfänglichen Idee entstand ein besonderes Projekt. Die buddhistische Lehrerin Domo Geshe Rinpoche aus den USA, die dort einen Vortrag über das tibetische Totenbuch halten sollte, ist ebenfalls Künstlerin und so kam es, dass wir uns beide dem Thema „Leben, Sterben und Wandlung“ künstlerisch näherten. Sie, die tiefst mit der Materie vertraut ist, aus ihrer gelehrten Sicht und ich durch meine intuitiv suchende Weise.

Um Besuchern und Besucherinnen ein ganzheitliches Erleben zu ermöglichen, schrieb Komponist Wulfin Lieske ein fünfteiliges Werk mit dem Namen „Meditatio“.

Für ihn vermag Musik aus dem Tiefsten des Menschlichen zu schöpfen: sie fordert nicht, sondern sie schenkt - Schönheit, Verbundenheit und Frieden. Somit ging es allen Beteiligten darum, ein stärkendes, mutmachendes Gefühl zu vermitteln und es wurde ein ganz besonderer Tag, an dem die Teilnehmenden auf diese oder jene Weise eine andere, vielleicht neue Sicht auf das Thema „Sterben“, das „Davor und Danach“, erleben konnten und wo wir Kunstschaffenden dankbar sind ein Teil davon zu sein.

## Der Komponist Wulfin Lieske zu seinem Werk MEDITATIO für Gitarre

Als ich von meinem Freund, dem Künstler Christian Wolff gefragt wurde, ob ich mir ein gemeinsames Projekt anlässlich des Palliativ-Tages in Aurich vorstellen könnte, war ich sofort interessiert. Bereits in meinen Liederzyklen und Werken für Orchester habe ich mich mit dem Thema Tod und Unvergänglichkeit auseinandergesetzt.

Für mich stellte sich die Frage, inwieweit Musik uns Menschen angesichts des nahenden Todes etwas Gutes geben, Freude und Trost spenden kann. Mir wurde klar, dass ich mich auf die urreinsten Kräfte der Musik besinne, jener mentalen Kraft, die in unserer Seele ein eigenes Reich entstehen lässt und uns mit dem Zeitlos-Kosmischen verbindet. Nicht intellektueller Diskurs, sondern Fühlen und Loslassen stellen die Verbindung her.

In der formalen Anlage folgte ich dem fünfteiligen Bilder-Zyklus „Stoffwechsel“ von Christian Wolff. In Anlehnung an die ursprünglich fünf Elemente Erde-Feuer-Wasser-Luft und Äther verkörpern meine fünf „Meditationen“ fünf wesentliche Elemente unseres Daseins.

## Meditatio I „Glocken“

steht für das unaufhaltsam Fortschreitende der Zeit, den unaufhörlichen Pendelschlag der von Menschen geformten Glocken.

## MEDITATIO II „Kristall“

stellt sich in immer wieder neuen glitzernden Perspektiven dar - ein Sinnbild des unendlichen Erfindungsreichtums der Natur.

## Meditatio III „Melos“ (altgriech.: Glied, Weise, Melodie)

entfaltet sich der aus tiefster menschlicher Empfindung geborene große Gesang in Form einer ins Unendliche gestreckten einstimmigen Melodie.

## Meditatio IV - Libelle“

ist eine Metapher für Jugend, Tanz und irisierende Schönheit, eine Retrospektive des verklingenden Lebens.

## Meditatio V „Farewell“

ein Lied voller Innigkeit und Schönheit geleitet von Erden zum Jenseitigen.



Fotos: Flamarium

## Das Flamarium

Ein etwas anderes Krematorium



Ein Ort,  
der einen  
würdevollen  
Abschied  
ermöglicht

Im Herzen Mitteldeutschlands, zwischen Halle (Saale) und Leipzig, befindet sich eine einzigartige Einrichtung, die sich dem Erhalt und der Weiterentwicklung der Bestattungskultur verschrieben hat: das Flamarium. Gemeinsam mit dem Friedgarten Mitteldeutschland, der FUNUS Stiftung und dem Restaurant Gartenhaus bildet es ein ganzheitliches Zentrum, das Tradition und Innovation harmonisch miteinander verbindet.

Das Flamarium versteht sich nicht nur als Krematorium, sondern auch als Ort, der einen würdevollen Abschied ermöglicht. Aus der Überzeugung heraus, dass das Abschiednehmen zum Trauerprozess gehört, sind die Räumlichkeiten und Abläufe so gestaltet, dass sie den Bedürfnissen der Angehörigen entsprechen. Die Feierhalle, die „Blaue Halle“ in Osmünde, ist ein Raum des gemeinsamen Abschiednehmens und der letzten Begegnung mit dem Verstorbenen. Als offener Raum mit viel

Tageslicht bietet sie eine Atmosphäre der Ruhe und Offenheit. Im Zentrum des Raumes steht das eindrucksvolle Werk „Der letzte Hafen auf Erden“ von Bertil Vallien. Dieses Kunstwerk symbolisiert die Verbindung von Leben und Tod durch ein Boot aus Glas, das als Metapher für den letzten Weg dient. Diese Gestaltungselemente tragen wesentlich zur Würde und Bedeutung der Trauerfeier bei.

Eine Besonderheit des Flamariums ist die Möglichkeit der Einäscherung im Beisein der Angehörigen. Dieser intime Moment ermöglicht es den Hinterbliebenen, den Vorgang der Einäscherung mitzuerleben und persönlich Abschied zu nehmen. Es ist ein Ritual, das Trost spenden und den Trauerprozess unterstützen kann.

Die Angehörigen haben auch die Möglichkeit, ihre Verstorbenen auf Wunsch in einem speziellen Raum selbst zu waschen und anzuziehen. Dies ermöglicht

eine tiefere persönliche Bindung und ein tröstliches Abschiedsritual, das den Trauerprozess unterstützen kann.

Das Flamarium wird umgeben vom Friedgarten Mitteldeutschland, einem besonderen Ort der Ruhe und Besinnung. Hier können Angehörige ihre Verstorbenen in naturnaher Umgebung bestatten und selbst Trost und Kraft finden. Der Friedgarten ist so gestaltet, dass er den natürlichen Kreislauf des Lebens widerspiegelt und den Gedanken der Nachhaltigkeit integriert. Die Bestattungsformen im Friedgarten reichen von der klassischen Urnenbestattung bis zur Dünen- und Baumbestattung. Jede Ruhestätte wird individuell gestaltet und liebevoll gepflegt. Damit bietet der Friedgarten eine würdevolle Alternative zu herkömmlichen Friedhöfen und fördert den respektvollen Umgang mit der Natur.

Im Friedgarten begegnet man auch den „Alltagsmenschen“, lebensgroßen Skulpturen von Christel Lechner. Diese Figuren, die alltägliche Menschen in alltäglichen Situationen darstellen, verleihen dem Friedgarten eine besondere Atmosphäre der Nähe und Menschlichkeit.

Nach Abschied und Beisetzung können im Restaurant Gartenhaus direkt im Friedgarten die Angehörigen noch einmal zusammenzukommen. Diese Möglichkeit der Begegnung nach der Trauerfeier ist ein wichtiger Bestandteil der Bestattungskultur. Angehörigen bietet es Raum, sich auszutauschen, sich zu erinnern und gegenseitig Trost zu spenden.

Ein wichtiger Aspekt ist das Thema Nachhaltigkeit, das auch in der Bestattungsbranche immer mehr an Bedeutung gewinnt. Als eines von wenigen Krematorien lassen sie ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ermitteln. Die Auswertung zeigt ihnen, wo sie sich noch verbessern können. Der jährliche Nachhaltigkeitsbericht kann auf der Website eingesehen werden.

Die Asche der Verstorbenen wird sorgfältig aufbereitet. Metalle, die nicht in die Urne dürfen (z. B. Implantate), werden aussortiert und recycelt. Die Urnen selbst bestehen aus einem Material, das sich im Boden auflöst und so zur Umweltverträglichkeit beiträgt.





Lebens ist und dass Abschied und Trauer genauso zum Leben gehören wie Freude und Geburt. Durch die aktive Teilnahme an Projekten im Friedgarten können Kinder in einem geschützten Rahmen über ihre Gefühle sprechen und verstehen, dass der Kreislauf des Lebens weitergeht. Der Friedgarten ist ein lebendiger Lernort, der den Kindern hilft, wichtige Lektionen fürs Leben zu lernen und gleichzeitig einen Beitrag zur Erhaltung der Natur zu leisten.

Darüber hinaus bietet das Flamarium speziell ausgebildete Mitarbeiter, die im Rahmen des Schulunterrichts Führungen und Vorträge für Kinder und Jugendliche durchführen, um den Schülern ein tieferes Verständnis für die Themen Tod und Trauer zu vermitteln. Durch einen interaktiven und einfühlsamen Ansatz werden die Schüler ermutigt, über diese wichtigen Themen nachzudenken und ihre eigenen Fragen und Ängste auszudrücken. Die Führungen und Vorträge helfen den Kindern und Jugendlichen, ein gesundes Verhältnis zu den natürlichen Kreisläufen des Lebens zu entwickeln und die Bedeutung der Bestattungskultur in unserer Gesellschaft zu erkennen.

Ein weiterer zentraler Bestandteil der Arbeit von Flamarium und Friedgarten ist die FUNUS Stiftung, die sich der Förderung und dem Erhalt der Bestattungskultur widmet. Die Stiftung organisiert regelmäßig Veranstaltungen, Workshops und Vorträge, um das Bewusstsein für die Bedeutung von Bestattung und Trauer in der Gesellschaft zu stärken. Die Veranstaltungen sind vielfältig und richten sich an unterschiedliche Zielgruppen. So bietet die Stiftung zahlreiche Angebote, von Fortbildungen für Bestatter bis hin zu öffentlichen Vorträgen und Podiumsdiskussionen.

Der Friedgarten ist ein Ort der Biodiversität: Vögel, Bienen und viele andere Insekten finden hier ein Zuhause. Diese natürliche Vielfalt trägt dazu bei, dass der Friedgarten nicht nur ein Ort der Ruhe und Besinnung, sondern auch ein lebendiger Teil der Umwelt ist.

Kinder aus benachbarten Kindergärten haben Vogelhäuser bemalt und im Friedgarten angebracht. Diese bunten Häuser bieten nicht nur den Vögeln ein Zuhause, sondern bereichern auch die natürliche Umgebung des Friedgartens. Gleichzeitig betreuen die Kinder gemeinsam mit einem Imkerkollegen einen Bienenstock. Diese Zusammenarbeit ermöglicht es den Kindern, die Bedeutung der Bienen für unser Ökosystem haut-

nah zu erleben und aktiv zum Schutz der Bienen beizutragen.

Kinder haben einen unverstellten Umgang mit Leben und Tod. Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit ist für die Kinder hier ebenso wichtig wie die Naturerziehung. Der Friedgarten bietet eine einzigartige Möglichkeit, beides miteinander zu verbinden. Indem die Kinder hier ein tieferes Verständnis für den natürlichen Kreislauf des Lebens entwickeln können. Sie erfahren, dass Leben und Tod untrennbar miteinander verbunden sind und dass beides gleichermaßen zur Natur gehört.

Diese Erfahrungen fördern nicht nur das Umweltbewusstsein der Kinder, sondern auch ihre emotionale Entwicklung. Sie lernen, dass der Tod ein natürlicher Teil des



Im März fand im Zentrum für Endlichkeitskultur beispielsweise eine lebhafte Podiumsdiskussion statt, bei der führende Bestatter und Fachleute über die Zukunft der Bestattungskultur diskutierten. Ein zentrales Thema war die Frage, ob Urnen in Zukunft den Angehörigen mit nach Hause gegeben werden sollen oder ob der Friedhofszwang beibehalten werden soll. Die Diskussion beleuchtete die verschiedenen Perspektiven auf die Balance zwischen traditionellen Bestattungsriten und modernen Bedürfnissen und trug dazu bei, wichtige Fragen für die Weiterentwicklung der Bestattungskultur zu klären. Solche Diskussionsforen sind wichtig, um den Dialog über zeitgemäße Bestattungslösungen zu fördern und die Bestattungskultur weiterzuentwickeln.

Besondere Angebote der FUNUS-Stiftung sind auch das Magazin DRUNTER & DRÜBER und der DeathSlam. Diese Formate ermöglichen Menschen eine niedrigschwellige und oft kreative Auseinandersetzung mit den Themen Tod, Trauer und Bestattungskultur. Das Magazin bietet vielfältige



Perspektiven und Geschichten rund um das Thema Bestattung, während der DeathSlam eine Bühne für poetische und berührende Beiträge schafft.

Vielfältige Angebote und eine nachhaltige Philosophie tragen hier dazu bei, dass die Bestattungskultur in Deutschland lebendig bleibt und auch zukünftigen Generationen Halt und Orientierung bietet.

**Mehr über die Arbeit von Flamarium, Friedgarten und FUNUS Stiftung erfahren Sie auf der Website und den Social-Media-Kanälen:**

[www.flamarium.de](http://www.flamarium.de)

**Facebook:** [Flamarium Saalkreis](#)

**Instagram:** [flamarium\\_saalkreis](#)

# Mein Sternenkind – „Normal“ bestatten?

”

Die Beerdigung unseres Sohnes war eine schöne und bunte „Feier“

Ytto Hennig hat am 16.05.2023 in Köln ein Sternenkind zur Welt gebracht. Amyitri, was auf Berberisch „wie ein Stern“ bedeutet, kam in der 22. Schwangerschaftswoche zur Welt. Er wog zarte 370 g und war 22 cm klein.

Der Redaktion schickte Sie diese Mail:

„Wir haben unseren Sohn spät während der Schwangerschaft verloren. Den Weg zu Ihrer Stiftung haben wir gefunden, als wir für ‚Dein Sternenkind‘ spenden wollten. Wir sind bis heute immens dankbar für die wunderschönen Familienbilder, die wir dadurch bekommen haben. Das sind sehr wertvolle Erinnerungen und ein Beweis für das, was unserer Familie passiert ist.

Die Beerdigung unseres Sohnes war eine schöne und bunte ‚Feier‘. Seitdem gehen wir gerne zur Schmetterlingswiese im Kölner Ostfriedhof, um sein

Grab liebevoll zu schmücken. Und bunt. Bunt ist ganz wichtig. Das bringt Licht und Leichtigkeit. Es hilft uns die Freude und die Dankbarkeit zu pflegen für das was war, anstatt uns von dem, was uns genommen wurde, runterziehen zu lassen.

Unser Sohn war noch nicht bestattungspflichtig, als er geboren wurde und gestorben ist. Weil uns der Schicksalsschlag so unfassbar umgehauen hatte, hatten wir uns damit abgefunden, dass das Krankenhaus die Organisation für uns übernehmen würde. Die nächste Sammelbestattung sollte fünf Monate nach der stillen Geburt passieren. Was uns ursprünglich viel zu lang und qualvoll vorkam, hat uns wertvolle Zeit geschenkt, um es uns anders zu überlegen und alles ‚in Ruhe‘ zu gestalten.

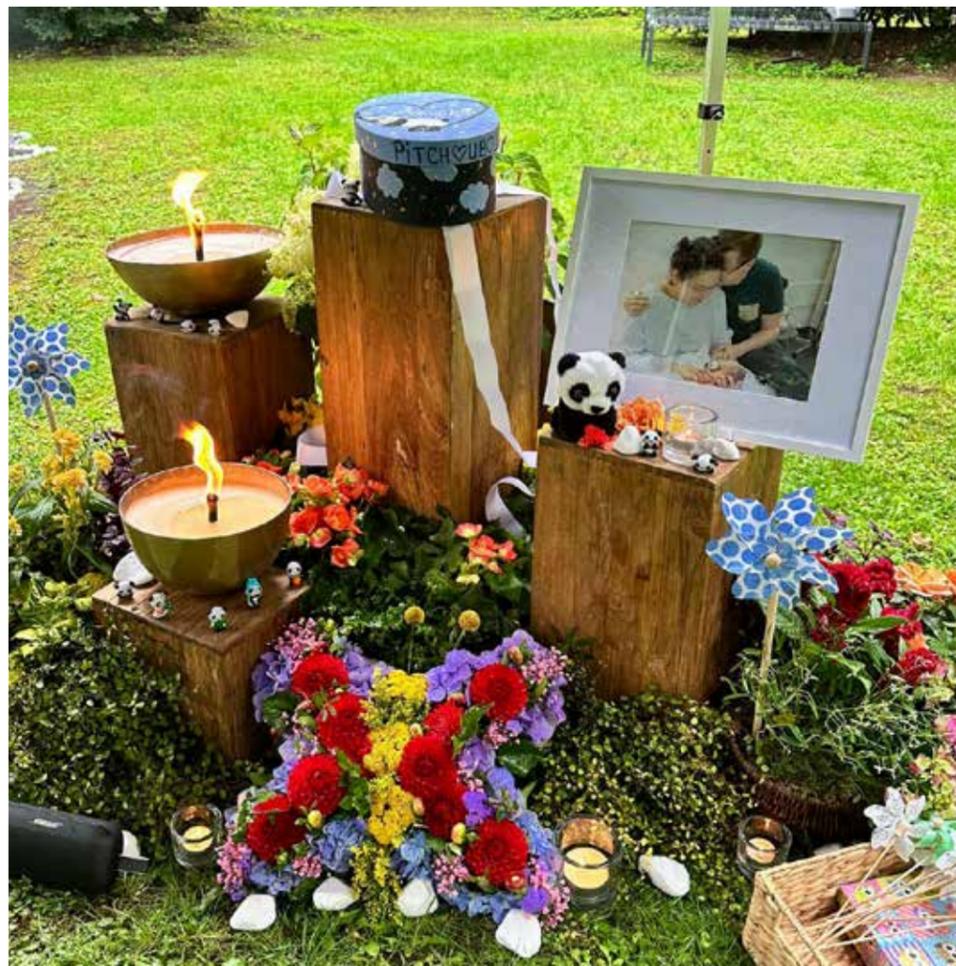


Foto Julia Specht, Dein Sternenkind Gestaltung Marco und Ytto Hennig

Die Beerdigung wollten wir wie einen Kindergeburtstag gestalten. Die Gäste sollten möglichst keine dunklen Kleider tragen. Es gab bunte Luftballons und ein spielerisches Büffet mit ‚Kinderspeisen‘. Ein Tipi haben wir auch noch im Wohnzimmer aufgebaut und überall hingen bunte Girlanden. Manche Dekoelemente stehen heute immer noch.

Für die Bestattung selbst haben wir die Unterstützung des Hope's Angels Vereins und eines Bestattungsinstituts bekommen. Es war hilfreich, Impulse zu bekommen. Wir hatten uns darauf gefreut, ein Kinderzimmer zu schmücken, aber über eine Beerdigung hatten wir uns natürlich noch keine Gedanken gemacht.

Es gab ja auch nur einen kleinen Absatz im Buch, das unsere Schwangerschaft begleiten sollte. Dort stand, dass die Schwangerschaft abgebrochen werden müsste, falls die ganzen Vorsorgeuntersuchungen nach der 12. Schwangerschaftswoche schlecht ausfallen sollten. Ich konnte das nicht richtig verstehen: Das hieße dann, dass eine Mutter ‚umsonst‘ gebären müsste? Dass sie durch die ganze Qual gehen müsste, wohlwissend, dass ihr Baby es nicht schaffen würde? Tränen. Buch zu. Das passiert doch nur den anderen!

Dann ist es uns passiert und wir haben uns über jede Hilfe gefreut,

die wir bekommen konnten. Und viel Hilfe gab es ehrlich gesagt nicht. Die wenigen Organisationen, die es damals schon gab, waren daher umso kostbarer. Zum Beispiel die Sternenfotografen oder die kreativen Menschen, die Frühchenkleider genäht und gehäkelt haben, damit die Kinder ein bisschen Würde genießen dürfen. Auch Baby-Särge. Worüber man sich alles Gedanken machen muss ... zum Glück ist uns das im Jahr 2023 passiert, in einer Welt, wo sich schon Menschen für Sternenkindfamilien engagieren.

Es war auch toll so viel Verständnis des Bestattungsinstituts zu bekommen, als wir Amyitri nicht einäschern lassen wollten. Zum Glück war er klein genug. Für uns hat es nicht nur weniger Zeitdruck bedeutet. Für mich war es eine Riesenerleichterung den Körper meines Babys nicht kaputt machen zu müssen. Das sind die Momente, in denen die theoretischen Überzeugungen plötzlich

nicht mehr gelten. Ich war schon immer für Einäscherung, schon als Kind fand ich das richtig. Als meine Mutter gestorben war und meine Großeltern sich für eine Beerdigung ihrer Tochter entschieden haben, war ich sauer. Ich wusste, dass meine Mama es anders gewollt hatte. Aber dann war mein eigenes Baby da und die Vorstellung seinen Körper zu verbrennen, war für mich unerträglich. In diesem Moment habe ich den Schmerz meiner Großeltern verstanden.

Die ganze Planung hat vielleicht vier bis sechs Wochen gedauert. Eine wertvolle Zeit in der wir uns um unseren Kleinen kümmern konnten. Eine wichtige Zeit für unseren Trauer- und Heilungsprozess. Heute sind wir dankbar für diese Zeit und für den Ort, an dem wir eine Familie sein können. Keine übliche, aber es ist unsere Familie und wir haben versucht, das Beste daraus zu machen“.

# Brasilianischer Fischeintopf

Eine unverhoffte Vorsuppenüberraschung für Gäste

## Zubereitung

1. Den Fisch (800 Gramm) grob würfeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.  
**Tipp:** Anstelle von Seelachs kann man auch andere Fischarten wie Kabeljau, Lachs oder einen Barsch nehmen.
2. Lauch (1 Stange) der Länge nach halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Petersilie (1 Bund) grob hacken, Paprika (2) halbieren und von den Kernen befreien. Anschließend in kleinere Würfel schneiden. Kartoffeln (8) schälen und in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

4. Das Öl (1 Esslöffel) in einem Topf auf mittlere Temperatur erhitzen. Lauch, Petersilie und Paprika in den Topf geben. Kurz anschwitzen.
5. Kartoffelscheiben und die Gewürze dazugeben. Brühe (circa 300 ml) angießen, bis alles bedeckt ist. Nun etwas salzen und circa 10 Minuten köcheln lassen.  
**Tipp:** Wer es gerne fruchtig-scharf mag, sollte frischen Chili verwenden.
6. Kurz bevor die Kartoffelscheiben gar sind, die Kokosmilch (1 Liter) und den Fisch mit den Garnelen (8) zugeben. Jetzt darf der Eintopf nur noch leicht sieden, aber nicht stark kochen, damit der Fisch nicht zerfällt. Mit Limettensaft (1 Limette), Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten

- 800 Gramm Seelachsfilet
- Salz und Pfeffer
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 rote Paprika
- 8 Kartoffeln (mittelgroß.)
- 1 Esslöffel Sonnenblumen
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1-2 Teelöffel Chiliflocken
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 l Kokosmilch
- 8 Garnelen
- Saft von 1 Limette

Das Rezept von Hospizkoch RUPRECHT SCHMIDT, ist dem neuen "Hamburg Leuchtfeuer Kochbuch – Rezepte und Geschichten aus dem Hospiz" entnommen. Darin finden Sie neben diesem noch viele andere wunderbare Kochideen in einfacher Sprache und gut lesbarer Schrift.

Es ist erschienen im Deutschen PalliativVerlag 2023 und erhältlich für 25 EUR bei der PalliativStiftung.



# Hundert Tage im Frühling

Geschichte eines Abschieds · von Eric Bergkraut

Eine Frau ist krank, sie wird sterben. Ihr Ehemann begleitet sie. Die Reise geht über hundert Tage, sie führt in drei Kliniken, zu zahlreichen Ärztinnen und Ärzten und schließlich nach Hause.

„Hundert Tage im Frühling“ ist das berührende Dokument eines Abschieds - von Eric Bergkrauts Frau, der Schriftstellerin Ruth Schweikert, die im Juni 2023 an einer Krebserkrankung starb. Ruth Schweikert hat vor Jahren über ihre Krebserkrankung ein Buch geschrieben, „Tage wie Hunde“.

Ihr Ehemann Eric Bergkraut schreibt das Buch fort, es wird zur Hommage auf seine Partnerin. Direkt und behutsam zugleich zeichnet er in präziser Sprache den gemeinsamen Weg nach. Er blendet dabei zurück auf ein gemeinsames Leben mit allen Höhen und Tiefen. Die erste Begegnung steht neben den letzten Gesten.

Natürlich findet der Leser zunächst einmal ein Buch übers Sterben eines geliebten Menschen. Davon gibt es nicht wenige Berichte. Dieses Buch ist etwas anders, es fesselt den Leser, nimmt ihn mit auf eine sehr intime Reise. Und hinein in die Gedanken und Gefühle der Beteiligten. Denn nichts anderes als sehr, sehr intim sind doch Sterben und Tod. An einem kurzen Abschnitt bleibe ich hängen:

**„Arztvisite:**

– Frau Schweikert, wollen Sie mir noch etwas sagen?

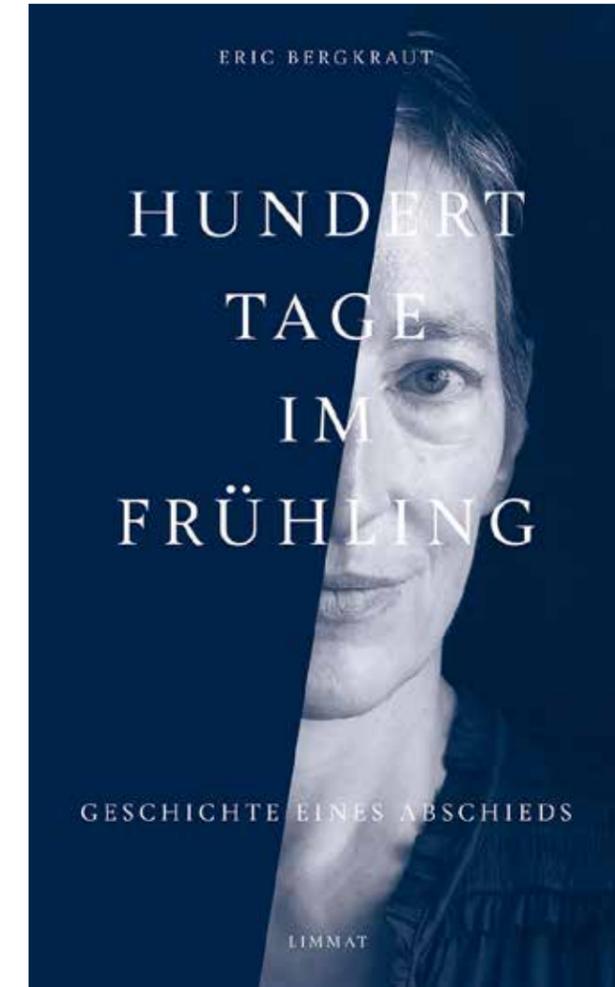
– Ja, das nicht über mich entschieden werden soll.

Ich möchte selbst entscheiden.

Du willst kein Opfer sein. Von nichts und niemand. So wird es bleiben.

**MEIN BRUSTKORB IST WARM**

**MEINE HÄNDE UND FÜSSE SIND EISKALT“**



Gebunden mit Schutzumschlag, ca. 208 Seiten

erschienen im August 2024 im Limmat Verlag

Ca. 27,- €

ISBN 978-3-03926-075-1

So wird es zugleich zu einem Lebensbuch, das Mut spendet. Vielleicht nicht auf ein anderes Leben nach dem Tod. Aber auf das Leben bis dahin.

Eric Bergkraut, geboren 1957 in St-Maur bei Paris, ab 1961 aufgewachsen in Aarau. Zunächst Engagements als Schauspieler am Theater sowie für Film und Fernsehen. Später Autor von Reportagen, seit 1991 Filme als Regisseur und Produzent, u.a. mit Anna Politkowskaja und Michail Chodorkowski. Sein Werk wurde mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Václav Havel Award für „Letter to Anna“.



Bandenchef	Angriff	38. Präsident der USA (Gerald)	eine der Nornen	Araberfürsten	englisch: Bein	finn. Längenmaß (60 cm)	indische Indigopflanze	Gehalt
Gegenteil zu „entleeren“	6						chinesisch: Fluss	
						Pfefferkuchen	Stadt in Oldenburg	in dem
militärische Anzüge	m. Erdgeschmack				Decke (engl.)			
Meeresstraße	1		Elite-truppe	Vorn. der West (†)	Säulenwulst	bayer. Erzähler		charakteristisches Merkmal
Tumklubname		veraltet: einfache Soldaten					horn-ähnliche Substanz (Insekt)	
engl.: Fahrer	Fluss z. Donau	Platzmangel	Inserat					2
			dt. Tanzkapellmeister († 1973)				deutsche Auto-marke	3
Kaffeemischung	8		Pfefferstrauch	Gelöbnis		Nebenfluss der Rhöne		
Rhône-Zufluss	Hirschmaul			4		Ballettrock		5
			bayer. Wallfahrtskirche	7		Industriemaß f. Normgrößen		
schweiz. Rundfunkanstalt		langweilig			chines. Dynastie			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Hat man früher bei jeder Beerdigung gebraucht.

## Tagen bei der Deutschen PallativStiftung

Öffentlichkeitsarbeit für ein Leben bis zuletzt kann auch ganz anders stattfinden. Zum Beispiel, indem Menschen für Meetings und Veranstaltungen unsere Räume nutzen und niederschwellig über Hospizarbeit und Palliativversorgung informiert werden.

Und wir haben Räume von 20 bis 105 qm, die wir gerne für große und kleine Treffen, Sitzungen, Konferenzen und Vorträge zur Verfügung stellen. Sie sind mit bestem Internet, Whiteboards, Pinnwänden, Flipcharts, Moderationsmaterial und je nach Wunsch reichlich Technik ausgestattet. Was immer Sie brauchen, erhalten Sie bei uns.

*Hybridsitzungen, Livestreams, Podcasts, YouTube-Videos können wir natürlich auch möglich machen.*

Unsere Konferenzräume sind lichtdurchflutet, können jedoch auch abgedunkelt werden. Im Haus selbst existiert ein Parkhaus. Vor dem Gebäude finden Sie Taxi-stand, Busbahnhof und Hauptbahnhof. Die Räume werden je nach Nutzungszeit gebucht und abgerechnet.

Wir bieten eine (Raum)Pauschale pro 30 min Raumnutzung 20 EUR netto. Dies gilt auch für unseren großen Veranstaltungsraum, der mit 105 qm angenehm geräumig und flexibel zu gestalten ist.

(Kopf)Pauschale von 12 EUR pro Kalendertag-Nutzung und Person. Diese beinhaltet

- warme und kalte Getränke,
- Süßigkeiten und auch „alles andere“,

weshalb wir für Moderationsmaterial, Pinnwände, Whiteboard, Flatscreen, schnelles WLAN, Reinigung usw. nichts gesondert berechnen.

In Etage E+2 steht im großen Raum mit 105 qm klimatisierter Fläche ein Podium von 3 x 7 m Größe und mit einer Höhe von 30 cm, was Frontalvorträge deutlich besser möglich macht.



<https://www.palliativstiftung.com/de/palliativstiftung/vermietung-von-tagungsraeumen>

Hier haben wir ein reichliches Angebot für (fast) jeden Zweck:

- Flatscreen Diagonale 163 cm
- Flatscreen Diagonale 215 cm
- 2 Whiteboards/ Pinnwände auf Rollen
- 20 Pinnwände
- 4 Flipcharts
- Diverse Moderationskoffer

In Etage E+4 haben wir gut Platz für acht Personen, dort finden Sie eine Neuland-Moderationswand, Flipcharts und einen Beamer. Dazu haben Sie eine beeindruckende Aussicht.

Je nach Wunsch und je nach Absprache kämen weitere Technik, belegte Brötchen, Eintopf, Obst und so weiter dazu.

Storno: Bis 14 Tage vor dem Termin ist die Stornierung kostenfrei. Danach berechnen wir 50 % nur für die Kosten der Raumnutzung. Bei einer Stornierung weniger als drei Tage vor dem gebuchten Termin oder später würden dazu 50 % der weiteren Kosten fällig.

Wenn Sie gewinnen wollen, so schicken Sie uns das Lösungswort aus dem Rätsel per eMail an [Mail@schoener-leben.info](mailto:Mail@schoener-leben.info)  
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir je

**Drei Hospizkochbücher  
Drei Doppel-Sets Mutmachkarten  
und drei CD-Sets der Deutschen PalliativStiftung.**

Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt und mit Namen und Ort auf der Website veröffentlicht.

**Der Einsendeschluss ist der 31.12.2024 um 24:00**

**Eine Besonderheit für unsere treuen Leser haben wir. Unter allen, die bis zum 31.12. um 24:00 noch ein Gesamtlösungswort einsenden, verlosen wir eine Zuwendung über 1.000,00 EUR an eine hospizlich-palliative Einrichtung Ihrer Wahl.**

Das gesuchte Wort hat vier Buchstaben:

- Ausgabe 2024-1 der letzte Buchstabe
- Ausgabe 2024-2 der zweite Buchstabe
- Ausgabe 2024-3 der erste Buchstabe
- Ausgabe 2024-4 der sechste Buchstabe



# Lohnt Krafttraining im Alter?

Prof. Dr. med. Daniel Jaspersen

Fitnessstudios verzeichnen einen deutlichen Zulauf von Senioren nach dem Motto: „Für Sport ist man nie zu alt“. Hintergrund von Sport im Alter ist, dass der Mensch im Lauf des Lebens kontinuierlich Muskelmasse verliert, wenn nicht gezielt trainiert wird. Unser Körper wird in einem komplexen Zusammenspiel von 656 Muskeln gesteuert. Körperliche Aktivitäten wie Atmen, Laufen oder Lachen wäre ohne unsere Muskeln nicht möglich. Da alles im Leben seine Zeit hat, wird ab dem 30. Lebensjahr bis zu 1 % Muskelmasse pro Jahr abgebaut und die Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt. Ohne Sport büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr bis zu 40 % seiner Muskulatur ein mit Folgen für den gesamten Organismus: Weniger Muskelmasse bedeutet, dass Stoffwechsel und Energieverbrauch heruntergefahren werden. Daraus resultieren ein verringerter Appetit und eine reduzierte Nahrungsaufnahme. In der Konsequenz werden die Betroffenen noch schwächer, sie bewegen sich weniger - und die Muskelmasse geht noch weiter zurück. Man spricht dann von der Sarkopenie, einer anerkannten Erkrankung mit hohem Sturz- und Knochenbruchrisiko. Und wer im Alter nicht genug Muskeln hat, dem drohen der Verlust der Selbständigkeit und die Pflegebedürftigkeit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher, zweimal pro Woche Kraft und Muskeln zu trainieren.

Aber kann man wirklich auch im Alter noch mit dem Pumpen anfangen? Unbestritten Ja, wenn nicht schwerwiegende Erkrankungen oder Behinderungen dagegensprechen. Einer, der es ganz besonders gut wissen muss, ist Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. Der 66 Jahre alte Sportwissenschaftler und Bestseller-Autor warnt seit Jahren vor den körperlichen Folgen von Muskelschwund. In

einem pointierten und lesenswerten Artikel der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung titelt die Journalistin Natalia Wenzel-Warkentin dazu auch nicht umsonst: „Omas Muskeln müssen brennen“. Froböse führt aus, dass zu viele untrainierte Menschen nur 60 % Prozent ihres Muskelvolumens überhaupt rekrutieren können. Und welche Übungen empfiehlt der renommierte Sportprofessor im Alter konkret?

Grundsätzlich rät er zum Besuch von Fitnessstudios wegen der professionellen Anleitung. Aber auch zu Hause kann effektiv trainiert werden. Zum Beispiel mit einfachen Übungen, die Bauch und Rücken stärken: Setzen Sie sich auf die äußere Stuhlkante und bewegen Sie Ihren Oberkörper wie ein Pendel abwechselnd nach vorne und hinten. Wichtig ist, dass der Oberkörper dabei angespannt und kontrolliert bleibt. In einer zweiten Stufe wiederholen Sie das Ganze am Boden, die Beine sind im 90-Grad-Winkel aufgestellt. Anspruchsvoller wird es, wenn man sich auf den Bauch dreht, Beine und Arme ausgestreckt anhebt, und sie in kurzen Hick-Hack-Bewegungen hoch und runter bewegt. Den Krauler, nennt Froböse das. Und er sagt, dass eine klare Muskeler schöpfung eintreten muss. Das bedeutet: Wer am Ende eines Satzes mit acht bis zwölf Wiederholungen keine eindeutige Erschöpfung des Muskels spürt, trainiert ineffektiv und muss das Gewicht erhöhen. Und, je älter die Menschen werden, desto höher muss auch die Belastungsintensität sein. Es ist also wichtig im fortgeschrittenen Alter 60, 70 oder sogar 80% der Maximalkraft bei der Benutzung von Hanteln mit Hilfe von höheren Gewichten abzurufen. Auch wenn die Zahl der Wiederholungen damit sinkt. Im Alter muss also nicht leichter, sondern umso härter trainiert werden.

Froböses Lieblingsübung ist die Kniebeuge. Sie gehört zu den Grundübungen im Krafttraining, ist in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen umsetzbar und trainiert einen Bewegungsablauf, der auch fest im Alltag integriert ist – beim Hinsetzen oder beim Bücken. Bei der Kniebeuge sind die Füße schulterbreit aufgestellt, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, der Rücken bleibt gerade, während wir die Knie beugen und uns mindestens in einem 90-Grad-Winkel dem Boden nähern.

Die gute Nachricht ist, dass sich der Muskelabbau im Alter durch regelmäßige Bewegung aufhalten und sogar umkehren lässt. Die Muskeln müssen aber durch Ziehen, Drücken oder Heben angesprochen und gezielt und regelmäßig trainiert werden. Experten empfehlen für Senioren neben dem Kraft- ein moderates bis intensives Ausdauertraining, etwa zügiges Spazierengehen, Fahrradfahren oder Gartenarbeit von mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche. Dazu sind Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe sinnvoll.



Foto: privat



Wer im Alter nicht genug Muskeln hat, dem drohen der Verlust der Selbständigkeit und die Pflegebedürftigkeit



Claus C. Pieper, 60, Techno Urgestein, Raver und Fitnesstrainer

Fotograf: Privat

Ganz verschieden gelebt. Und dann gemeinsam umsorgt Ruhe finden.



Palliativ! Das kann schon früh im Leben oder Krankheitsverlauf beginnen. Da werden palliativ Versorgende immer wieder auch angesprochen, dass nach dem Tod sich niemand mehr um ein Grab kümmern kann. Entweder weil keiner mehr da ist, oder weil die Verwandten viel zu weit weg wohnen. Die PalliativStiftung denkt deshalb auch über das Leben hinaus. Anders als im Friedwald oder bei einer Seebestattung sind sowohl individuelle Trauerhandlungen und auch Gedenken am Bestattungsort möglich.

In Fulda gibt es – auch für Menschen aus anderen Regionen oder sogar Staaten – die Möglichkeit, sich durch die PalliativStiftung in deren Grabanlage beerdigen zu lassen. Niemand muss sich später darum sorgen. Die PalliativStiftung übernimmt die Grabpflege für die nächsten 30 Jahre.

Die PalliativStiftung bietet damit eine preiswerte Option für immer mehr Menschen, die nicht sicher sind, wer sich würdig um sie kümmert, wenn sie schon (lange) gestorben sind. Da die erste, kleine Anlage fast komplett ist, richtet die PalliativStiftung gerade eine zweite wesentlich größere Grabanlage ein, die ab 2025 belegt werden soll.

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro der PalliativStiftung und hier ist der Link zu einem kleinen Video der ersten Grabanlage: <https://youtu.be/i3KGZeJolww>



Beim Deutschen PalliativVerlag der Deutschen PalliativStiftung sind zahlreiche Bücher, Flyer, Ratgeber u.v.m. teils kostenfrei, teils preisgünstig erhältlich.



### Die PFELEGTIPPS – Palliative Care

Das leicht verständliche Buch wendet sich sowohl an professionell Pflegende als auch an Menschen, die sich um einen Angehörigen zu Hause in seinem gewohnten Umfeld kümmern oder in einem Heim begleiten. Es bietet praktische Hilfe in schwerer Zeit.

**Download und gedruckt in 22 Sprachen**  
104 Seiten, kostenfrei



### Demenz und Schmerz

70 Seiten, 5 EUR



### Forum Kinderhospiz

104 Seiten, kostenfrei



### Handreichung PiPiP 2020

Die Essenz aus dem Pilotprojekt Palliativversorgung in Pflegeeinrichtungen. Anleitung und Unterlagen zur grundlegenden PalliativSchulung in Pflegeeinrichtungen

48 Seiten, 20 EUR, kostenfrei in Hessen



### Komplementäre und alternative Methoden in der Palliativversorgung

112 Seiten, 5 EUR



### Gerontopsychiatrie und Palliativversorgung

137 Seiten, 10 EUR



### Die VORSORGEN! Mappe Version 2024

Alle Unterlagen rund um Vollmacht und Verfügung

40 Seiten, kostenfrei

### Vorsorgeunterlagen online erstellen

Die Deutsche PalliativStiftung ist dabei, alle ihre Unterlagen aus Die VORSORGEN!-Mappe so zu digitalisieren, dass sie online sauber und übersichtlich ausgefüllt, gespeichert und ausgedruckt werden können. Zu allen Punkten gibt es Erklärungen und Antworten auf die häufigsten Fragen.

Weil die Vertreterverfügung besonders wichtig ist, haben wir dieses Formular zuerst digitalisiert, ausprobiert und zur Verfügung gestellt. Die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht werden Anfang 2024 ebenfalls nutzbar sein. Die PalliativStiftung will damit ganz besonders erreichen, dass deren Verbreitung in stationären Pflegeeinrichtungen noch deutlich zunimmt. Auf der Website [VorsorgenMappe.de](https://www.vorsorgenmappe.de) (Achtung: mit dem „n“ in der Mitte) findet man nach dem Einloggen viele Erklärungen und wird professionell durchs Menü geführt, so dass man in der Regel (fast) alles ohne weitere Hilfe ausfüllen kann. Einfach ausprobieren!

Über Rückmeldungen der Nutzer freuen wir uns, weil wir auch dieses Werkzeug wie alle Materialien stetig aktualisieren und verbessern werden.



### Impressum

#### Herausgeber

Dr. med. Thomas Sitte  
Deutsche PalliativStiftung  
Am Bahnhof 2  
36037 Fulda  
Telefon 0661 48049 797  
[www.palliativstiftung.com](http://www.palliativstiftung.com)

#### Email-Kontakt zum Herausgeber

[mail@schoener-leben.info](mailto:mail@schoener-leben.info)  
[info@doc-sitte.de](mailto:info@doc-sitte.de)

#### Gestaltung

Dipl. Des. Hans Peter Janisch  
[pressedesign.de](http://pressedesign.de)

#### Druck

Rindt-Druck, Fulda  
Auflage 25.000 Exemplare

#### Copyright:

Deutscher PalliativVerlag 2024  
Verlag der  
Deutschen PalliativStiftung

Bei Verwendung einer männlichen Form sind in der Regel selbstverständlich alle möglichen Geschlechter gemeint.

Anzeigenpreisliste beim Verlag erhältlich

© Deutscher Palliativverlag, 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

# Sammelband „schöner leben ... 2023“

Unser Magazin schöner leben haben wir mit vier Hefen in 2023 begonnen, die dann auch schnell vergriffen waren! Über die vier Ausgaben haben wir den Inhalt und das Design stetig weiterentwickelt.

Wegen der anhaltenden Nachfrage haben wir aus den vier Hefen des Jahres 2023 einen Sammelband gemacht. Beiträge wurden aktualisiert, und das Layout komplett an den aktuellen Stil angepasst. So erhalten Sie jetzt 146 Seiten zeitlose und doch brandaktuelle Informationen rund um Hospizarbeit und Palliativversorgung für nur 20 € im Deutschen Palliativverlag.



Verkaufspreis 20,- €

# Im nächsten Heft

Sie als Leserin und Leser können gerne am Magazin mitwirken, sich einbringen mit Fragen, Ideen, Texten, Bildern, Buchbesprechungen, relevanten Terminvorschlägen.

Das nächste Heft hat den Schwerpunkt: **Hospiz und Palliativ: Wer macht was?**

Wenn Sie aussagekräftige Fotos dazu haben, können Sie uns diese gerne bis Anfang November zusenden.

Für jedes abgedruckte Bild überweisen wir 100 € an eine hospizlich-palliative Einrichtung Ihrer Wahl.

Und für das schönste Bild gibt es 1.000 €.

Wir freuen uns über alle Zuschriften unter

[mail@schoener-leben.info](mailto:mail@schoener-leben.info)

Wenn Ihnen unser Magazin gefällt, wenn Ihnen das Thema wichtig ist, dann bitten wir Sie konkret, diese Arbeit mit einer Spende zu unterstützen. Damit wir auch künftig diese Informationen in die Gesellschaft tragen können.

Wirklich jeder Beitrag ist wichtig und willkommen. Von der 1-Euro-Spende bis zur großen Erbschaft. Ohne Ihre Spenden können wir die Auflage des Magazins nicht halten.

**Deutsche PalliativStiftung**

[www.palliativstiftung.com](http://www.palliativstiftung.com)

**Spendenkonto**

VR Bank Fulda

IBAN: DE65 5306 0180 0200 0610 00

VK 10,00 € (D)



[WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE](http://WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE)

Wir unterstützen die **Charta**