

Christine Kempkes

Abschied gestatten

Die letzte Lebensstrecke
bewusst erleben:
Was am Ende
wirklich zählt

Ein Ratgeber
für Betroffene und
Angehörige, um
sich achtsam
auf den Tod
vorzubereiten

humboldt

Christine Kempkes

Abschied gestatten

humboldt

*Für meine Mutter,
die mir täglich zeigt, wie es möglich ist,
die letzte Lebensstrecke
mit Würde, Klarheit und Humor zu gehen.*

INHALT

Geleitwort	8
Vorwort	10
Wenn die Welt aus den Fugen gerät	16
Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit	16
Angst, deine neue Gefährtin	17
Der Angst einen Namen geben	19
Raus aus der Starre	20
Vom Druck, alles richtig machen zu wollen	21
Selbstmitgefühl ganz praktisch	21
Mit den eigenen Kräften haushalten	22
Die Bettkantenentscheidung	23
Gesund Grenzen setzen	24
Vier Entscheidungsfilter	25
Warum Selbstfürsorge nichts mit Egoismus zu tun hat	26
Vorweggenommene Trauer	27
Traueraufgaben statt Trauerphasen	28
Die Unterschiedlichkeit der Trauer aushalten	33
Ungeliebte Gefühle	34
Abschied will gelernt sein	42
Wir kommen hier alle nicht lebend raus	43
Rede ich den Tod herbei?	44
Leben bis zuletzt	45
Grenzen erkennen und wahren	47
Sowohl-als-auch statt Entweder-oder	48
Mit allen Sinnen fühlen	50
Um wen geht es eigentlich?	51
Wenn die Krankheit den Menschen verändert	51
Wer oder was trägt mich jetzt?	53
Hilfreiche und weniger hilfreiche Menschen	53

Ein Netz vielfältiger Unterstützung	54
Professionelle Begleitung	56
Spiritualität am Lebensende	60
Was kann, was darf, was möchte ich glauben?	61
Was wir aus Nahtoderfahrungen lernen können	61
Könnte es sein, dass wir im Tod gar nicht allein sind?	63
Und wenn doch nichts nach dem Tod kommt?	64
Was trägt in dieser fragilen Zeit am Lebensende?	65
Notfallübungen	66
Butterfly Hug – Schmetterlingsumarmung	66
Die Atmung beruhigen	68
Imagination deines sicheren Ortes	70

Miteinander reden **74**

Das große Schweigen	75
Der erste Schritt: Das Gute würdigen	77
Den Gesprächseinstieg finden	78
Hilfreiche Rituale	80
Mehr fragen als sagen	81
Die Kunst des Zuhörens	83
Die Kunst, sich einzufühlen	84
Sich schrittweise an den Kern herantasten	85
Wenn nur eine Seite sprechen möchte	86
Was tun bei unrealistischen Hoffnungen?	87
Humor als Katalysator	89
Humor gibt Wind unter die müden Flügel	90
Offene Baustellen	92
Im Angesicht des eigenen Todes: Der Blick zurück	93
Wenn Konflikte dein Herz schwer machen	93
Unausgesprochenes aussprechen	94
Konflikten ins Auge schauen	94
Reden – aber wie?	95

Ho'oponopono – ein Vergebungsritual	97
Wenn die andere Konfliktpartei bereits verstorben ist	99

Kinder einbeziehen **100**

Zutrauen statt zumuten	101
Die Last des Ungesagten	101
Wie du Kinder stärken kannst	102
Kinder haben ein Recht auf Information	103
Die Kompetenz der Kinder achten	104
Trauer zeigt sich ganz unterschiedlich	105
Im Gespräch bleiben	106
Achte auf deine Formulierungen	107
Deine Gesprächsbereitschaft ist das A und O	108
Die wichtigste Botschaft: „Du bist nicht schuld“	109
Du bist das Muster, an dem Kinder sich orientieren	109
Den Bedürfnissen Raum geben und mitgestalten	111

Erinnerungen schaffen **112**

Erleben	113
Die eigenen Ressourcen und Bedürfnisse wahren	114
Bewusste Abschiede	114
Schreiben	115
Briefe an die Lieben	116
Deine Lebensrückschau	116
Video/Audio	118
Gespräche am Lebensende	118
Botschaften an die Zurückbleibenden	119
Weitere kreative Gestaltungsmöglichkeiten	120
Erinnerungskiste	120
Fotobuch	120
Lieblingsrezepte	121
Playlist	121
Erinnerungsschmuck	122

Die finale Lebensphase

123

Vom Segen der Palliativmedizin	123
Palliativ versus kurativ	123
Bestmögliches Leben	124
Wann ist es Zeit für eine palliative Begleitung?	131
Krankenhaus, Hospiz oder doch zu Hause?	132
Palliativversorgung kommt überall hin	133
Eine anspruchsvolle Entscheidung	138
Die letzte Wegstrecke	140
Kommunikation ohne Worte	140
Blickkontakt aufnehmen	141
Sinneswahrnehmung bis zuletzt	142
Letzte Wünsche erfüllen	143
Die Schwierigkeit loszulassen	144
Die Hand halten, ohne festzuhalten	144
„Du darfst gehen“	145
Der letzte Atemzug	146
Was jetzt zu tun ist	147
Abschied in aller Ruhe	148
Hausaufbahrung	149
Ärztliche Todesbescheinigung	150

Die Zeit bis zur Beisetzung

152

Bestattungs- und Grabarten	154
Fragen, auf die ihr Antworten finden solltet	155
Erd- oder Feuerbestattung	156
Der Klassiker: Friedhof	157
Bestattungswald	158
Seebestattung	159
Luftbestattung	159
Die Trauerfeier als zentrales Abschiedselement	160
Religiöser Ritus oder freie Zeremonie?	160

Wo soll die Trauerfeier stattfinden?	162
Welche Musik soll gespielt werden?	163
Welche Dekoration ist passend?	164
Weitere Texte oder Wortbeiträge	165
Trauer- und Abschiedsrituale	166
Wie kommt der Sarg oder die Urne zum Grab?	167
Verbindung für die, die nicht dabei sein können	167
Weitere Gestaltungsmöglichkeiten	168
Abschiednahme am offenen Sarg	168
Sarg- bzw. Urnenbeigaben	170
Sarg oder Urne selbst gestalten	171
Kerze gestalten	172
Traueranzeige in der Zeitung	173
Kleine Zeremonie im Krematorium	173
Rechtliches	174
Vorsorgevollmacht	175
Hinterlegung im zentralen Vorsorgeregister	176
Patientenverfügung	176
Notfallordner: Alles auf einen Griff	179
Notfalldose	180
Testament	181
Digitaler Nachlass	182
Bankkonten	184
Dank	185
Anhang	188
Hilfreiche Adressen	188
Quellenangaben und Literatur	191
Register	193

GELEITWORT

Was für ein wundervolles Buch

Zum Thema Tod, Abschied, Sterben und Trauer gibt es eine fast erschlagende Vielzahl von Büchern, die meiste davon eher schwere Kost, nicht so dieses Buch.

Es ist trotz seiner großen inhaltlichen Dichte federleicht und mitreißend geschrieben, mit ganz vielen wunderbaren Bildern, unglaublich liebevoll formuliert und mit unendlich vielen hilfreichen Anknüpfungspunkten gespickt. Es gibt so vieles in diesem Buch zu entdecken – und das sage ich als gestandener Palliativmediziner, der seit über 20 Jahren ziemlich tief in diesen Bereich eingetaucht ist. An ganz vielen Stellen hatte auch ich meine Aha-Erlebnisse und werde einige der Ideen aus diesem Buch für meine eigene Arbeit nutzen bzw. auch an An- und Zugehörige weitergeben.

Ein Beispiel hierfür ist die Formulierung „Traueraufgaben“ statt „Trauerphasen“, weil es das, was vor einem liegt, viel besser beschreibt und alleine in dieser Formulierung schon ein kleiner Mutmacher steckt: in einer Phase steckt man drin, eine Aufgabe ist im besten Fall zu bewältigen. In diesem Kapitel formuliert die Autorin unter anderem auch einen extrem klugen und hilfreichen Abschnitt zum Thema Hoffnung: „Hoffnung bis zuletzt fühlt sich rückblickend wie ein Warteraum auf ein Wunder an. Und in diesem Raum sind Gespräche über den Tod und alles, was damit zusammenhängen könnte, leider tabu. Viele Menschen bereuen in der Rückschau, den Blick auf die Realität nicht geschafft zu haben.“

Auch bemüht sich die Autorin stets um positive Assoziationen. Diese finden sich in Formulierungen wie „sich dankbar erinnern als Traueraufgabe“ oder auch „die Unterschiedlichkeit der Trauer aushalten“. Die Autorin schreibt, dass ihre Oma gerne den Satz ‚Jeder ist anders komisch‘ gebraucht hat. Weiter heißt es, dass dieser Satz die Türe weit öffnet, hinter der sich Toleranz und Güte gerne verschanzen. Wir leben in einer zutiefst defizitorientierten Gesellschaft und so ist es umso erfrischender, auf ein Buch zu stoßen, das sich durch seine Ressourcenorientiertheit wohltuend davon abhebt.

Auch das Kapitel über den Umgang mit Kindern gefällt mir als Kinderarzt, Begleiter und „Anwalt“ von Kindern in schwierigen Situation und nebenbei auch noch Vater von fünf Kindern außerordentlich gut. Hier finden sich absolut treffende Formulierungen, wie schon die Überschrift „Zutrauen statt Zumuten“. Es ist eine unserer vornehmsten Aufgaben, insbesondere diese kleinen wundervollen Menschen nicht zu vergessen.

An keiner Stelle des Buches wird der moralische Zeigefinger erhoben, nie bekommt man das Gefühl, dass es nur den einen richtigen Weg gibt. Dieses Buch macht Mut, entlastet und schafft somit etwas, was vielen anderen Ratgebern nicht gelingt: es gibt Orientierung, ohne den individuellen Weg, den jeder selbst gehen muss, vorzuziehen.

Dieses Buch ist ein Geschenk. Und ich wünsche diesem Buch den Erfolg und die Verbreitung, die es verdient!

Sven Gottschling

Chefarzt im Zentrum für altersübergreifende Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie am Universitätsklinikum des Saarlands

VORWORT

*Wenn ich dieses Leben überstehe, ohne zu sterben,
wäre ich überrascht.*

Mullah Nasreddin, Philosoph und Sufi

Wir werden alle sterben. Wenn eins im Leben klar ist, dann das. Genauso klar ist jedoch auch: Wir möchten uns nicht mit dem Lebensende beschäftigen. Wobei das auch eine wirklich paradoxe Angelegenheit ist: Aus der Ferne mit genügend Abstand betrachtet, können wir nämlich gar nicht genug vom Tod bekommen: In Filmen, Büchern, Podcasts darf gern viel Blut fließen, lieben wir den Nervenkitzel und erleben so einen Tod nach dem nächsten. Gleichzeitig sprießen Ratgeber zu den Themen Sterben und Tod geradezu aus dem Boden, es scheint also grundsätzlich ein wachsendes Interesse an diesen sogenannten „schweren Themen“ zu geben.

Aber unser eigenes Lebensende oder das unserer Liebsten? Den Gedanken daran schieben wir gern weit von uns. Zu schwer scheint uns das Thema, um damit unser schönes Leben zu belasten. Ohne Not und konkreten Anlass über das Sterben nachzudenken, das ist doch nur etwas für lebensmüde oder sehr alte Menschen. Sicher tragen auch die Errungenschaften der medizinischen Forschung dazu bei, dass wir über die letzten Jahrzehnte ein Gefühl von Unsterblichkeit entwickelt haben. Der Tod betrifft nur die anderen, gegen die eigenen Krankheiten wird es wohl irgendein Mittel geben.

Und dann steht da plötzlich eine bedrohliche Diagnose im Raum! Eine Erkrankung, die mit hoher Wahrscheinlichkeit tödlich enden wird. Oder wir realisieren, dass die eigenen Eltern tatsächlich alt und „tüddelig“ werden und daher vielleicht doch nicht mehr so viel gemeinsame Zeit bleibt wie gedacht. Nun steht das Schreckgespenst Tod im Raum und blickt uns feindselig an. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, die Augen zu öffnen und diesem Schreckgespenst zu begegnen. Doch gleichzeitig lauern auch schon alle Emotionen hinter der nächsten Ecke, die uns daran hindern, klare Gedanken fassen zu können: die Angst zu sterben, die Überforderung angesichts so vieler anstehender Entscheidungen oder die unendliche Traurigkeit über den drohenden Abschied.

Als Bestatterin und Trauerbegleiterin erlebe ich allzu oft, dass Menschen erst dann erkennen, was sie alles hätten besprechen, entscheiden, tun oder auch lassen können oder sollen, wenn es dafür zu spät ist. Genau das ist mein Ansatz für dieses Buch: Ich möchte dir ermöglichen, das Tabu zu brechen und dem Tod möglichst angstfrei, unerschrocken und mutig ins Gesicht zu schauen. Mein Anliegen ist es, das schwere Thema Tod aus einer etwas leichteren, vor allem sinnerfüllten Perspektive zu betrachten. Sterben und Tod dorthin zu holen, wo sie hingehören, nämlich ins Leben – das ist mir eine Herzensangelegenheit.

Ich möchte dir ermöglichen, dem Tod möglichst angstfrei, unerschrocken und mutig ins Gesicht zu schauen.

Die Journalistin und Redakteurin Regine Schneider schreibt in ihrem Buch „Ich möchte sterben, wie ich gelebt habe“: „Jeder, der sich nicht erst im eigenen Sterbeprozess mit diesem Thema auseinandersetzt, sagt, dass es sinnvoll und hilfreich ist. Und selbst im Angesicht des Todes ist es nicht zu spät, mit

dem Tod Frieden zu schließen.“ Wenn ich etwas empfehlen darf, dann warte mit dieser Auseinandersetzung nicht allzu lange. Je früher es dir gelingt, den Tod als realistische Option in dein Leben zu integrieren, desto erfüllter wirst du die verbleibende, kostbare Lebenszeit nutzen können. Ich bin überzeugt, dass die Auseinandersetzung mit dem Sterben unser Leben bereichert. Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit verschiebt unsere Prioritäten und lenkt den Blick auf das, was uns wirklich, wirklich wichtig ist.

In diesem Buch habe ich meine vielfältigen Erfahrungen aus der Sterbebegleitung, der Bestattung und der Arbeit mit Trauernden zusammengetragen und um Mut machende Beispiele meiner Klientinnen und Klienten und auch meiner Follower in den sozialen Medien ergänzt (siehe Anhang).

Ich unterstütze dich dabei,

- deine Perspektive auf Themen zu erweitern, die du bisher in deinem Leben eher ausgeklammert hast,
- deine Handlungsfähigkeit zurückzuerlangen in einer Lebensphase, die zunächst durch Ohnmacht und Fremdbestimmung geprägt ist,
- dich selbst und dein Familiensystem in der letzten Lebensphase noch einmal neu kennenzulernen und
- die Angst vor dem Tod abzulegen.

Du erhältst sehr konkrete Hilfestellungen, die dich und deine Lieben nun auf eurem Weg begleiten können. Verstehe dabei meine Ideen bitte als Vorschläge und entscheide selbst, was für dich und deine individuelle Situation am besten passt. Mancher Gedanke wird dir auf den ersten Blick fremd erscheinen und vielleicht sogar auf einen inneren Widerstand stoßen. Ich wünsche dir eine Portion

Neugier und Mut, dich auch auf diese Blickwinkel einzulassen und neue Denkpfade anzuschauen und auszuprobieren.

Bei der Vielfalt der skizzierten Ideen und Impulse mögen manche – je nach Krankheitsbild – nicht auf deine konkrete Situation anwendbar sein. Auch ist das eine oder andere Thema in deiner persönlichen Situation vielleicht nicht relevant. Für diese Fälle bitte ich dich einfach, solche Passagen zu überblättern.

Ausdrücklich geht es in diesem Buch nicht um medizinisches Wissen. Für das Kapitel „Organisatorisches“ über notwendige juristische Themen wie Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung habe ich mir fachlichen Beistand in Form einer Kapitelnpatin geholt. Was du hier auch nicht findest: 08/15-Lösungen, die für jeden Menschen gleichermaßen gelten. Vielmehr möchte ich mit meinen Ideen deine eigene Kreativität anstoßen, mit der du die individuellen Lösungen entwickelst, die richtig gut für deine Situation passen.

Da wir uns alle frühzeitig mit unserer Endlichkeit auseinandersetzen sollten, müssten Bücher über dieses Thema eigentlich für jede erwachsene Person Pflichtlektüre sein! Beim Schreiben habe ich mir insbesondere

Leserinnen und Leser vorgestellt, die durch eine lebensverkürzende Diagnose für sich selbst oder im engen Umfeld oder durch die Erkenntnis, dass die alten Eltern zunehmend gebrechlich werden, mit Sterben und Tod konfrontiert sind. Dabei spreche ich meistens sowohl die unmittelbar betroffenen, also erkrankten Personen, als auch ihre Zugehörigen an.

Mit meinen Ideen möchte ich deine Kreativität anstoßen, mit der du für dich individuelle Lösungen entwickelst.

Vielleicht ist dir der Begriff „Zugehörige“ fremd: Damit sind neben den Angehörigen, zu denen ja nur Verwandte und Angeheiratete zählen, alle Menschen gemeint, mit denen wir freundschaftliche Beziehungen pflegen. Gerade wenn es keine Verwandten mehr gibt oder diese auf der ganzen Welt verstreut leben, übernehmen diese Zugehörigen vielfach Aufgaben, die früher im engen Familienverbund angesiedelt waren.

Ganz bewusst habe ich entschieden, dich in diesem Buch zu duzen, auch wenn wir uns bisher noch nicht kennen. Wir sprechen über sehr persönliche Themen und ich möchte dir auf Augenhöhe begegnen. Dafür scheint mir die persönlichere Ansprache im „Du“ am besten geeignet zu sein. In vielen Formulierungen benenne ich sowohl die männliche als auch die weibliche Form. Manchmal wechsele ich beide Geschlechter ab, damit es leichter lesbar ist.

Alle persönlichen Geschichten, die Menschen mir für dieses Buch geschenkt haben und die den verschiedenen Themen Leben und Seele einhauchen, wurden von ihnen zur Veröffentlichung freigegeben.

Im Anhang findest du ein Register, das heißt, du kannst ganz gezielt nach den Themen suchen, die dich gerade besonders interessieren. Mitunter gebe ich Verweise auf andere Kapitel, die dir helfen, den Zusammenhang zu verstehen. Du brauchst also hier nicht von vorne bis hinten chronologisch zu lesen.

Nun wünsche ich dir von Herzen, dass dieses Buch dir ein hilfreicher Wegweiser für die vor dir liegende Lebensstrecke ist und dass es dich ermutigt, verantwortungsvolle Entscheidungen voller Liebe und Klarheit zu treffen.

Herzlichst

Deine

A handwritten signature in black ink that reads "Christine Kempler". The script is cursive and fluid, with the first letter 'C' being particularly large and decorative.

WENN DIE WELT AUS DEN FUGEN GERÄT

Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit

Eine lebensverkürzende Diagnose, ein gesundheitlicher Warnschuss in Form eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts, geliebte Menschen werden alt und gebrechlich – Situationen wie diese beunruhigen uns, ziehen uns vielleicht sogar den Boden unter den Füßen weg. Es sind diese Momente im Leben, die uns vor Augen führen, wie fragil unser Leben ist, wie schnell von heute auf morgen gefühlte Sicherheiten ins Wanken geraten können. Es sind Momente, in denen wir am liebsten den Reset-Knopf drücken würden, um einen neuen, angenehmeren Lebensfilm wählen zu können.

Eine lebensverkürzende Diagnose, geliebte Menschen werden alt und gebrechlich – solche Situationen ziehen uns vielleicht den Boden unter den Füßen weg.

Sabine Dinkel, Coach und Autorin des Buches „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“, vergleicht diese Ausnahmesituation mit einem sich Wiederfinden in einer völlig fremden Welt: „Wenn jemand die Diagnose

Krebs bekommt, ist es für mich, als wäre dieser Mensch ungefragt auf einem fremden Planeten abgeworfen worden, von dem er schon viele grausige Geschichten gehört hat. Womöglich kennt er auch Leute, die schon auf diesem Planeten verloren gegangen sind. Er weiß weder, was los ist, noch, was ihn auf diesem komischen

Planeten erwartet. Alles ist unheimlich, alles macht einfach nur ganz arg Angst. Kurzum: Er ist existenziell erschüttert. Doch nach und nach stellt sich heraus, dass der Planet nicht nur groß und gruselig ist, sondern dass man ihn erobern und dabei viel Schönes entdecken kann.“ Sabines Gedanken lassen sich problemlos auf alle anderen lebensverkürzenden, schockähnlichen Diagnosen übertragen.

Daher vorab ganz kurz eine Idee, die ich auf den nächsten Seiten noch weiter ausführen werde: Wie wäre es, wenn du versuchen würdest, den ersten Impuls anders zu bewerten? Anstelle von „Uns bleibt nicht mehr viel Zeit“ vielleicht ein liebevoller Satz, zum Beispiel „Ich nutze die verbleibende Zeit; ich versuche zu genießen, dass sie uns noch geschenkt ist“. Ja, dieser Switch ist nicht ganz leicht, dennoch möchte ich dich gern schon an dieser Stelle ermutigen, auf das Leben zu schauen, das jetzt noch möglich ist, anstatt wertvolle Energie auf das zu verwenden, was nicht (mehr) geht.

Angst, deine neue Gefährtin

Von Herzen wünsche ich dir, dass du medizinisch in guten Händen bist. Und zwar in solchen, die dich bzw. deinen geliebten Menschen nicht nur fachlich umfassend informieren und beraten, sondern auch eure emotionalen Bedürfnisse im Blick haben. Je unübersichtlicher die Situation ist und je mehr Informationen, vielleicht sogar widersprüchliche, auf euch einprasseln, desto stärker drängt sich nämlich eine unangenehme Gefährtin in den Vordergrund: die Angst. Zukunftsangst, die Angst vor dem, was noch alles kommen wird, Todesangst, finanzielle Angst, um nur einige Variationen zu nennen. Besonders belastend ist auch die Tatsache, nicht zu wissen, wie lange dieser Weg sein wird, der nun vor dir und euch liegt.

Wie jede Emotion hat auch die Angst einen Sinn. Du kannst sie dir vorstellen wie einen Bodyguard, der dich beschützen möchte. Angst entsteht nämlich immer dann, wenn wir uns körperlich oder seelisch bedroht fühlen. Sie signalisiert uns, dass Gefahr droht, und möchte diese Bedrohung vermeiden bzw. den erwarteten Schaden möglichst kleinhalten. Daher verstärkt jede für dich nicht verständliche Information, jedes überraschende neue Ereignis deine Angst. Hingegen trägt alles, was dir ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, zu einer Milderung deiner Angst bei. Wissen und Information ist also das Gebot der Stunde – denn das sind gewichtige Gegenspieler zur Angst!

Lass dich von der Frage leiten: Was hilft mir jetzt, mich sicherer zu fühlen? Neben der Recherche im Internet gibt es heutzutage zu beinahe jeder Erkrankung vielfältige Ratgeberliteratur. Vielleicht hast du die Möglichkeit, das Gespräch mit weiteren Fachleuten zu suchen oder dir eine zweite Meinung bei einer anderen Ärztin oder einem anderen Arzt einzuholen. Meistens gibt es ja nicht die eine Behandlungsmöglichkeit, sondern ganz unterschiedliche Vorgehensweisen und Empfehlungen. Je umfänglicher du dich bzw. ihr euch informiert, desto sicherer können Entscheidungen getroffen werden.

Ganz sicher findest du noch weitere Möglichkeiten, die dir Sicherheit schenken: das Gespräch mit Menschen, die dir nahestehen und wohlgesonnen sind. Menschen, die Ähnliches bereits erlebt haben, oder auch der Kontakt zu Selbsthilfegruppen, die es ja für alle möglichen Lebenssituationen gibt. Im Anhang findest du einige Links für die Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

Lass dich von der Frage leiten: Was hilft mir jetzt, mich sicherer zu fühlen?

MITEINANDER REDEN

So unterschiedlich, wie wir Menschen nun einmal sind, so gehen wir auch mit Krisensituationen am Ende unseres Lebens ganz unterschiedlich um. Während der eine von vorneherein ganz offen über seine Situation spricht, zieht sich die andere eher zurück und macht vieles erst einmal nur mit sich selbst aus. Und dann kommt es ja

Kommunikation, gerade außerhalb der engsten Familie, hat viel mit Vertrauen zu tun.

auch noch auf den Kontext an: In der Familie oder im Freundeskreis fällt es vielleicht leichter, eine Krankheit offen zu thematisieren, während man im Arbeitskontext schon mal eher Privates außen vor lässt. Es gibt

dafür auch keine allgemeingültige Lösung, denn Kommunikation, gerade außerhalb der engsten Familie, hat viel mit Vertrauen zu tun. Verlasse dich daher auf dein Bauchgefühl, es wird dir den für dich bzw. euch stimmigen Weg weisen.

Was ich in meiner Arbeit jedoch am häufigsten erlebe, ist die Tatsache, dass selbst innerhalb der Familie nicht oder zu wenig gesprochen wird. Meine Frage als Bestatterin an die Hinterbliebenen, ob ihr geliebter Mensch feuer- oder erdbestattet werden möchte, kann sehr häufig nicht beantwortet werden. Viele meiner Klientinnen in der Trauerbegleitung bereuen es rückblickend, über wichtige Themen mit ihrem geliebten Verstorbenen nicht gesprochen zu haben.

In diesem Kapitel möchte ich dir Hilfestellung an die Hand geben, wie eine liebevolle und achtsame Kommunikation auch über schwierige, vielleicht sogar Tabuthemen, möglich wird.

Das große Schweigen

Wir unterhalten uns ein Leben lang über alles Mögliche: das Wetter, die letzte Party, den anstrengenden Nachbarn, politische Aufreger, berufliche Erfolge, einen guten Film, selbst über Krankheiten – aber über den Tod? Für dieses Thema fühlen wir uns zu jung, zu lebendig, zu verliebt, zu beschäftigt, zu müde, zu krank, zu alt. Und irgendwann ist es dann zu spät.

Erster zweifelhafter Glaubenssatz: Wenn ich mich mit dem Tod beschäftige, rufe ich ihn erst recht herbei

Immer noch geistert dieser hinderliche Glaubenssatz durch viele Köpfe. Gerade in unserer Gesellschaft, in der wir das Positive möglichst noch optimieren wollen, ist kein Platz für die Auseinandersetzung mit unangenehmen Themen. Das geht bis hin zu toxischer Positivität nach dem Motto „Good vibes only“, wonach der Ausdruck schmerzlicher Gefühle bitte zu unterbleiben hat. Wir haben es schlichtweg verlernt, in Gesprächen an den wahren Kern zu gehen, und sei er noch so schmerzhaft.

Die Botschaft mag unbequem sein, aber sie ist die einzige Wahrheit: Der Tod kommt so oder so, ob wir über ihn sprechen oder nicht. Gegen den

Tod an sich können wir nichts ausrichten, aber wir können einen heilsamen oder wenigstens verträglichen Umgang mit ihm lernen.

Gegen den Tod können wir nichts ausrichten, aber wir können einen heilsamen Umgang mit ihm lernen.

Zweiter zweifelhafter Glaubenssatz: Wenn ich über den Tod spreche, gebe ich den geliebten Menschen auf

Hinzu kommt im Angesicht des Lebensendes der Gedanke, ein Gespräch über den Tod anzufangen könnte das Signal sein, mein Gegenüber oder auch mich selbst aufzugeben. Beide Seiten möchten ihre Liebsten schonen und so steht der Tod wie ein Elefant im Raum. Alle wissen, dass er da ist, aber keiner traut sich, über ihn zu sprechen.

Es gibt eine vielsagende Anekdote, die diesen Umstand auf humorvolle Weise auf den Punkt bringt: Sie liegt drinnen im Krankenzimmer und flüstert: „Ich spüre es, ich werde sterben – aber sagen Sie das auf keinen Fall meinem Mann.“ Er steht draußen vor der Tür

und sagt: „Meine Frau wird sterben, ich merke das – bitte sagen Sie ihr bloß nicht, wie ernst die Lage ist.“

Vermeidungsstrategien und Ausweichmanöver wirken sich spätestens nach dem Tod für die Zurückbleibenden fatal aus.

Für dieses Phänomen gibt es sogar einen Begriff: barmherzige Lüge. Es steckt also eine positive Absicht

dahinter: Wir schweigen aus Liebe und zum (vermeintlichen) Schutz unseres Gegenübers. Doch genau das Gegenteil ist der Fall! Vermeidungsstrategien wie Schweigen, Davonlaufen, Aussitzen, Schönreden, all diese Ausweichmanöver wirken sich spätestens nach dem Tod für die Zurückbleibenden fatal aus. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen, dieses oder jenes nicht gesagt zu haben. Sie bereuen ihr Nicht-reden-Können oder -Wollen, weil sie rückblickend realisieren, was sie alles versäumt haben. Und auch für die Person, die diese Welt verlassen wird, macht das Stillhalten die letzte Wegstrecke nicht unbedingt einfacher. Auch sie quält sich vielleicht mit

dem Wunsch, über etwas reden zu wollen, aber die Kurve nicht zu bekommen.

Du hast jetzt die Chance, es anders zu machen! Vielleicht spürst du, wie schwierig es dir bzw. euch fällt, über die wirklich wichtigen Themen zu sprechen. Im tiefsten Inneren ahnst du, dass es bessere Alternativen gibt, als den Tod totzuschweigen.

Auf den folgenden Seiten findest du einige Tipps, wie es dir gelingen kann, das Eis zu brechen. Bitte versteh sie als Ideen, suche dir diejenige heraus, die für dich und deine Situation stimmig ist, oder passe sie so an, wie du sie in deinem Kontext gut umsetzen kannst. Die Anregungen sind übrigens für die Zugehörigen genauso gemeint wie für den erkrankten oder alten Menschen, denn Schweigen kann ja von beiden Seiten ausgehen.

Der erste Schritt: Das Gute würdigen

Zunächst einmal möchte ich dich aber daran erinnern und ermutigen, die positive Absicht hinter dem Schweigen zu würdigen. Du schweigst, weil du deinen Lieblingsmenschen nicht noch mehr Schwere zumuten möchtest. Weil du sie liebst. Weil du sie viel lieber zum Lachen als zum Weinen bringen möchtest. Und genau diese Liebe ist der Ansatzpunkt, es anders zu machen! Aus reiner Liebe zu ihnen solltest du das Schweigen brechen. Denke es einmal aus einer neuen Perspektive: Du mutest es ihnen nicht zu, sondern du traust es ihnen zu, mit Offenheit und Ehrlichkeit umgehen zu können. Du zeigst Vertrauen in sie und in euch, auch die Schwere in der Situation gemeinsam durchzustehen und vielleicht sogar an ihr zu wachsen.

Auf meine Frage, was dabei geholfen hat, gemeinsam die wirklich wichtigen Themen zu besprechen, berichtet Anja: „Es war Thomas' ausdrücklicher Wunsch, dass ich dadurch, dass vieles besprochen ist, weniger Belastung als ohnehin schon haben werde.“

Darin kommt auch wieder diese Motivation, die Zugehörigen schützen zu wollen, zum Ausdruck. Aber eben mit einer hilfreicherer Strategie: Lass uns über alles reden, das dir später das Weiterleben erleichtert. Von der Dichterin Mascha Kaléko stammt der Satz: „Bedenkt, den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“ Die Zurückbleibenden sind diejenigen, die mit dem Weiterleben müssen, dessen Basis ihr heute zu Lebzeiten schaffen könnt.

DEN BODEN FÜR SPÄTER BEREITEN

Die leitende Frage sollte also sein: Was brauche ich, was brauchen wir, damit ein guter Boden für die Zeit nach dem Tod bereitet wird?

Den Gesprächseinstieg finden

Ihr seht also das Unaussprechliche wie einen Elefanten im Raum stehen. Ihr eiert um die Themen Sterben und Tod herum. Vielleicht hilft dir schon der Gedanke, dass es vermutlich euch beiden oder allen Beteiligten so geht. Es könnte also sein, dass in allen Köpfen so etwas kreist wie „Ich würde ja gern, aber ich weiß nicht, wie“ oder „Ich würde so gern, aber ich traue mich nicht“.

ERINNERUNGEN SCHAFFEN

Im Abschnitt zur sogenannten vorweggenommenen Trauer (S. 27) habe ich das Modell der sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt dargestellt. Vielleicht möchtest du dorthin noch einmal kurz zurückblättern, falls du es noch nicht gelesen hast.

Eine dieser Notwendigkeiten oder auch Traueraufgaben ist die dankbare Erinnerung an die gemeinsame Zeit, an all das, was euer Leben geprägt hat, an die großen und kleinen Ereignisse, die wie Inseln aus dem Meer der Zeit herausragen. Das Gute daran: Die Erinnerung von morgen ist das Tun von heute! Jetzt ist also der Moment, in dem ihr noch ganz bewusst Erinnerungen schaffen könnt. Von dem österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor

Die Erinnerung von morgen ist das Tun von heute.

Frankl stammt der schöne Satz: „Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheu-

nen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr ist alles unverlierbar geborgen.“ Das, was ihr jetzt noch gemeinsam erlebt, ist unverlierbar geborgen – was für eine liebevolle Vorstellung.

In diesem Kapitel möchte ich dir einen bunten Blumenstrauß an Möglichkeiten dafür binden. Wie immer gilt, dass du dir das heraussuchst, das zu dir bzw. zu euch passt.

Erleben

Was möchtest du noch erleben, was möchtet ihr noch gemeinsam erleben? Eine wahrhaft große Frage, für die ihr innehalten und euch gemeinsam Zeit nehmen könnt. Der Grat zwischen blindem Aktivismus und einem für alle Beteiligten „guten Maß“ ist schmal. Und es kann sein, dass die Bedürfnisse innerhalb eines Familiensystems oder der Partnerschaft unterschiedlich sind. Während die eine gern jede freie Minute in gemeinsame Aktivitäten investieren möchte, sehnt sich der andere vielleicht nach etwas ganz anderem.

Nicole erhielt eine Krebsdiagnose mit schlechter Prognose. Ihr größter Wunsch war es, ihre beiden Kinder noch möglichst lange begleiten zu können und in dieser Zeit so viel wie möglich gemeinsam zu erleben. Ihr Mann Jörg schilderte mir ein Schlüsselerlebnis:

„Nach einer langen und intensiven Arbeitswoche habe ich einen Sonntag sehr chillig auf der Couch verbracht. Abends habe ich ihr gesagt, dass das ein richtig guter Tag für mich war, und sie entgegnete mir, dass es für sie eher ein verlorener Tag war. Danach haben wir uns besser abgesprochen und viele Ausflüge an Wochenenden gemacht, waren häufig zu viert, meistens auch nur für einen Tag, auf einer ostfriesischen Insel. Raus, die Welt genießen, Ablenkung vom Alltag zwischen Chemotherapie und Arztbesuchen.“ Heute in der Rückschau nach Nicoles Tod sagt Jörg, dass es genau die richtige Entscheidung war.

VOM LANGEN ENDE AUS GEDACHT

Vielleicht gilt es also, diese Frage vom langen Ende her zu denken: Was würdest du nach dem Tod deines geliebten Menschen bereuen, nicht getan zu haben? Was kannst du jetzt tun, um schöne Erinnerungen für später zu schaffen?

Die eigenen Ressourcen und Bedürfnisse wahren

Ein Maßstab für euch könnte die Frage sein, was euch nun in dieser Situation nährt. In Zeiten, in denen die Akkus tendenziell gegen Null laufen, ist es umso wichtiger, gut mit den eigenen Kräften zu haushalten. Vielleicht gibt es Unternehmungen, die ihr bisher immer auf „später“ geschoben habt, die genau jetzt dran sind, weil sie euch guttun. Vielleicht sind es Begegnungen mit Freunden. Vielleicht möchtet ihr noch einmal ein paar Orte aufsuchen, mit denen ihr besondere Erlebnisse verbindet. Und vielleicht ist es tatsächlich auch mal ein ganz ruhiges Wochenende in den eigenen vier Wänden, das schöne Erinnerungen für später entstehen lässt.

In Zeiten, in denen die Akkus tendenziell gegen Null laufen, ist es umso wichtiger, gut mit den eigenen Kräften zu haushalten.

Wichtig wird sein, dass ihr immer wieder im Gespräch über eure Vorstellungen seid. Es gehört eine Portion Mut dazu, so wie Nicole es im vorangegangenen Beispiel gezeigt hat, ein Bedürfnis klar zu formulieren. Darin steckt die Chance, diese wertvolle Lebenszeit wirklich im Einklang mit den unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten.

Bewusste Abschiede

Jetzt ist auch die Zeit, sich von Menschen, die einem besonders am Herzen liegen, ganz bewusst zu verabschieden. Ich weiß, es ist verdammt schwer – aber ohne Abschied wäre es noch schwerer.

André wusste, dass er aus dem Krankenhaus entlassen wird, um zu Hause mit palliativer Versorgung zu sterben. Es blieben ihm nur noch wenige Wochen. Gemeinsam mit seiner Partnerin stellten sie einen Plan auf, wer wann zu Besuch kommt, um ein letztes Bierchen gemeinsam zu trinken, Anekdoten von früher auszutauschen und Adieu zu sagen. So konnten sie gut dosiert die verbleibende Zeit füllen, denn André ermüdete schnell. Für die Freunde war es ein wichtiges Gefühl, willkommen zu sein und dabei die Familie nicht zu überfordern.

Besonders berührt hat mich, dass André seiner Partnerin noch einen Heiratsantrag gemacht hat. Die beiden lebten seit einigen Jahren zusammen, die Scheidung der ersten Ehe war noch nicht vollzogen. Christiane schrieb mir dazu: „Dass er noch verheiratet ist, scheint er nicht mehr zu wissen!“ In einer kleinen, privaten Liebesfeier mit den engsten Freunden und Familienmitgliedern an ihrer Seite gaben sie sich nur wenige Tage vor Andrés Tod ihr ganz persönliches Jawort.

Schreiben

Schreiben ist für viele Menschen Balsam für die Seele. Die Gedanken, die im Kopf Karussell fahren, sortieren sich, wenn sie beim Schreiben auf das Papier fließen. Es ist, als ob durch die Tinte oder die Tastatur der ganze Ballast abfällt.

Für dich als betroffene Zugehörige kann es überaus hilfreich sein, die Belastungen dieser Zeit in einem Tagebuch festzuhalten, sie quasi auszulagern, wie auf eine externe Festplatte. Darin sind auch kleine Zeichnungen möglich oder Kollagen aus Papierschnipseln oder einer Restaurantrechnung.

Die Gedanken, die im Kopf Karussell fahren, sortieren sich beim Schreiben.

Auf vielfältige Weise sammelst du Momente ein und hältst sie fest. So kannst du später nach dem Tod deines geliebten Menschen auch noch einmal nachlesen, was dich damals beschäftigt hat. Manche meiner Klientinnen und Klienten haben das gemacht und sind heute froh über ihre Aufzeichnungen. Mitunter staunend lesen sie dort Details nach, die ihnen bereits entfallen waren.

Briefe an die Lieben

Wenn du selbst gerade in deiner letzten Lebensphase bist, machst du deinen Lieben mit persönlichen Briefen ein großes Geschenk. Es sind kleine Schätze, die sie ganz sicher bis zum Ende ihres Lebens behutsam aufbewahren und immer wieder in liebevoller Erinnerung zur Hand nehmen werden. Vielleicht möchtest du dich für etwas bedanken, vielleicht lässt du das gemeinsame Leben wie in einem Film noch einmal Revue passieren, vielleicht möchtest du deinen Lieblingsmenschen ermunternde Worte mit auf den Weg geben.

Wenn deine Kraft nicht mehr reicht, um sie selbst zu schreiben, findest du bestimmt jemanden in deinem Umfeld, dem du die Briefe diktieren kannst. Oder du nimmst sie als Sprachnachricht mit dem Handy auf. Nur Mut!

Deine Lebensrückschau

Für die Zurückbleibenden ist es enorm heilsam zu erfahren, mit welchem Lebensfazit du diese Welt verlässt. Immer wieder erlebe ich Trauernde in meinen Begleitungen, die darüber nicht mit ihrem geliebten Menschen sprechen konnten. Diese Ungewissheit ist eine schmerzhaft Wunde im Trauerprozess.

Daher meine Einladung an dich: Schreibe für deine Lieblingsmenschen deine ganz persönliche Lebensrückschau auf. Auch für dich sortiert sich damit ganz bestimmt einiges und vielleicht kommst du dabei auch noch in Frieden mit Themen, die dich bisher aufgewühlt haben. Wie schaust du heute auf die verschiedenen Lebensabschnitte, deine Kindheit und Jugend, das junge Erwachsensein, die späteren Lebensstationen? Was ist heute in der Rückschau dein Fazit?

Für die Zurückbleibenden ist es enorm heilsam zu erfahren, mit welchem Lebensfazit du diese Welt verlässt.

Auch ungewöhnliche Fragen kannst du für deine Nachwelt beantworten:

- Welche Träume vom Leben hattest du in deiner Jugendzeit?
- Gibt es Entscheidungen, die du bereust, und wenn ja, warum?
- In welchen Situationen hast du das Leben besonders geliebt?
- Was war dein schönstes Scheitern und warum?
- Welche Fußstapfen möchtest du der Welt hinterlassen?

Ich bin sicher, deine Lieben werden dir für immer dankbar sein, diese Gedanken nachlesen zu können, wann immer sie Sehnsucht nach dir haben. Du schenkst ihnen damit die Möglichkeit, sich mit dir jederzeit liebevoll verbinden zu können.

DIE ZEIT BIS ZUR BEISETZUNG

Die Trauerforscherin Ruthmarijke Smeding prägte für die Zeit zwischen dem Tod und der Beisetzung den Begriff „Schleusenzeit“: Sie dient wie eine Schleuse für den Verstorbenen vom Leben hier auf Erden hin zu dem, was danach kommen mag. Und auch für die Zugehörigen sind diese Tage bzw. Wochen ein Übergang vom Leben mit dem geliebten Menschen hin zu dem Leben ohne ihn.

Je nach Beisetzungsart – Erd- oder Feuerbestattung – dauert diese Zeit zwischen wenigen Tagen und einigen Wochen. Bestattungsrecht ist in Deutschland Länderrecht, daher ist im jeweiligen Bestattungsgesetz deines Bundeslandes nachzulesen, innerhalb welcher Frist eine Beisetzung erfolgen muss.

Mein wichtigster Rat für dich in dieser Zeit: Versuche, so viel wie möglich selbst zu entscheiden und zu gestalten. Der Tod ist gesche-

Die Schleusenzeit ist eine wichtige Phase für den späteren Trauerprozess der Zugehörigen.

hen, ein unkontrollierbares Ereignis, auf das du keinen Einfluss nehmen konntest. Nun gilt es, wieder selbst handlungsfähig zu werden, die Fäden in die Hand zu nehmen. Unsere Bestattungskultur der vergangenen

Jahrzehnte ging leider in eine andere Richtung: Den Zugehörigen wird heutzutage häufig fast alles aus der Hand genommen. Bestattungshäuser bieten das „Rundum-sorglos-Paket“ von der Überführung bis zur Beisetzung an, vielfach mit dem wohlgemeinten Slogan „Nehmen Sie sich Zeit für die Trauer, wir übernehmen den Rest“.

Dabei wird übersehen, welche wichtige Phase die Schleusenzeit für die Zugehörigen gerade für den späteren Trauerprozess ist.

In der Psychologie sprechen wir von der sogenannten „Selbstwirksamkeit“: Gemeint ist die Fähigkeit, für sich selbst wirksam zu werden. Es geht um das Vertrauen, Herausforderungen aus eigener Kraft meistern zu können. Dafür braucht es das aktive Tun! Es ist daher kontraproduktiv, sich alles vom Bestattungsunternehmen abnehmen zu lassen. Organisatorische Themen wie die Abmeldungen bei der Krankenkasse oder Rentenversicherung kannst du natürlich gern abgeben. Bei allem anderen möchte ich dich ermutigen, so viel wie möglich selbst zu gestalten. Mitunter braucht es eine gewisse Hartnäckigkeit, den Bestatter von den eigenen Wünschen zu überzeugen.

Natürlich gilt es, für deine/eure Ideen und Wünsche das passende Bestattungsunternehmen als Partner zu finden. Anja schreibt mir dazu:

Ich habe in den letzten Wochen vor Thomas' Tod viel im Internet gelesen und bin zum Beispiel Bestattern bei Twitter gefolgt. Ich wollte wissen, was alles erlaubt und möglich ist, um aktiv mitgestalten zu können. Dadurch entwickelte sich auch mein Wunsch, seine Urne selbst zu tragen.

Höre dich am besten frühzeitig in deinem Umfeld um, wer mit welchem Institut gute Erfahrungen gesammelt hat. Wenn dir von der Website oder aus den sozialen Medien ein Bestattungshaus sympathisch ist, führe dort ruhig schon einmal ein Gespräch, in dem du alle deine Fragen klären kannst und so auch ein Gespür bekommst, ob die Chemie zwischen euch stimmt.

Im Idealfall hast du über die meisten Entscheidungen im Vorfeld mit deinem geliebten Menschen sprechen können. Dessen Wünsche nun umzusetzen, ist ein überaus heilsamer und tröstlicher Prozess.

Ich wurde als Bestatterin zu einer Familie gerufen, weil der Ehemann und Vater im Sterben lag. Sie hatten noch viele Fragen rund um den Friedhof und die verschiedenen Grabarten. Ich fragte ihn, wie er sich seine Beerdigung konkret vorstelle und ob er sich Gedanken über die Musik gemacht habe. Er wünschte sich eine Trauerfeier unter freiem Himmel und sagte: „Alexa, spiele ‚Wish you were here‘ von Pink Floyd.“ Die Musik ging an ...

Drei Wochen später hielt ich die Trauerrede. Es war ein sonniger Septembermorgen, wir standen am Grab und hörten „Wish you were here“ mit der Alexa-Geschichte, die ich zuvor erzählt hatte. Es war so ein friedliches Gefühl zu wissen, dass wir nun alles ganz in seinem Sinne tun.

Bestattungs- und Grabarten

In Deutschland gilt grundsätzlich Friedhofszwang. Das bedeutet, der Körper oder die Asche eines Verstorbenen muss auf einer als

In Deutschland müssen Körper oder Asche eines Verstorbenen auf einer als Friedhof ausgewiesenen Fläche beigesetzt werden.

Friedhof ausgewiesenen Fläche (das kann auch ein Bestattungswald oder auf See sein) beigesetzt werden. Aktuell macht allein Bremen eine Ausnahme: Dort darf die Asche unter bestimmten Auflagen auch auf einem Privatgrundstück beigesetzt werden.

In der Schweiz, in Frankreich und in den Niederlanden ist es möglich, die Asche selbst beizusetzen oder mit nach Hause zu nehmen. Die Oma auf dem Kaminsims stehen zu haben, ist dort etwas völlig Normales. In Deutschland ist dies bisher nur mit der Asche von Tieren möglich.

Fragen, auf die ihr Antworten finden solltet

Bei der Frage, wo und wie die Bestattung stattfinden soll, gilt es unterschiedliche Bedürfnisse zu berücksichtigen. Da gibt es den Wunsch des sterbenden Menschen einerseits und die Bedürfnisse der Zurückbleibenden andererseits, die mit dieser Entscheidung viele Jahre leben müssen.

Elkes Schwiegervater hatte zu Lebzeiten den Wunsch geäußert, in einer Urne anonym bestattet zu werden. Seine Ehefrau wollte das nicht, ihr war ein Ort, den sie besuchen kann und wo sie den Namen ihres Mannes sieht, wichtig. Da die beiden zu Lebzeiten keinen Konsens finden konnten und es auch keine Bestattungsvorsorge gab, entschied nach dem Tod die Ehefrau: Ihr Mann liegt nun in einem Erdgrab mit Grabstein.

Gerade bei sich widersprechenden Wünschen ist es also umso wichtiger, sich zu Lebzeiten ehrlich auszutauschen, Informationen über die Alternativen einzuholen und möglichst einen Konsens bzw. eine von allen Seiten respektierte Lösung zu finden.

Vielleicht helfen euch die folgenden Fragen dabei, die passenden Rahmenbedingungen für eure Entscheidung zu finden.

DER WEG ZUR PASSENDEN GRABART

- Brauchst du für dich als Angehörige oder Angehöriger das Grab als einen Ort, den du regelmäßig aufsuchen kannst? Ist das Grab der Ort, wo du deinem geliebten Menschen nahe bist?
- Ist das Grab für dich gut zu erreichen? (Entfernung, aber auch Wegbeschaffenheit: Das hinterste Eckchen im Friedwald ist für den gehbehinderten Witwer nicht die beste Entscheidung, wenn er regelmäßig das Grab besuchen möchte.)
- Wenn du das Grab selbst pflegen möchtest: Hast du dafür nicht nur in den ersten Jahren, sondern über den gesamten Zeitraum von 20 bis 30 Jahren Kapazitäten? Reichen die finanziellen Mittel für eine professionelle Grabpflege durch einen Friedhofsgärtner?
- Möchtet ihr perspektivisch in einem gemeinsamen Grab liegen? Das schließt manche Grabart, die es nur als Einzelgrab gibt, aus.
- Gibt es eine Familiengruft, in der ein Plätzchen frei ist? Für viele ist die Vorstellung einer Familienzusammenführung tröstlich, für andere ist genau das ein Ausschlusskriterium.

Erd- oder Feuerbestattung

Das ist die erste, ganz grundsätzliche Entscheidung, die ihr zu fällen habt. Mittlerweile sind bis zu 70 Prozent der Bestattungen Feuerbestattungen. Sie sind nicht nur kostengünstiger, auch die zu pflegenden Grabflächen sind kleiner und zudem sind die Möglichkeiten alternativer Bestattungsformen vielfältiger.

Es ist übrigens ein Mythos, dass wir im Sarg von Würmern zerfressen werden. In anderthalb bis zwei Metern Tiefe gibt es keine Wür-

mer! Die Zersetzung des Körpers geschieht vielmehr durch die körpereigenen Keime, und zwar genau diejenigen, die zuvor im Leben unser Essen zersetzt und für einen guten Stoffwechsel gesorgt haben. Was uns vielleicht nicht ganz geheuer vorkommt, ist in Wahrheit ein völlig natürlicher Prozess.

Feuerbestattungen sind nicht nur kostengünstiger, auch die zu pflegenden Grabflächen sind kleiner.

In meinen Augen ist es eher eine rein emotionale Entscheidung, wo und wie man sich seine letzte Ruhestätte vorstellen kann. Es ist dabei nicht zwingend erforderlich, dass ihr gemeinsam die gleiche Entscheidung treffen müsst. Solltet ihr ein gemeinsames Grab wünschen, gibt es auch Grabarten, in denen ein Sarg und eine Urne beigesetzt werden können.

Der Klassiker: Friedhof

Friedhöfe haben den Vorteil, dass es sie wohnortnah gibt und sie viele verschiedene Grabarten anbieten. Bei konfessionellen Friedhöfen ist zu klären, ob dein geliebter Mensch dort bestattet werden darf, auch wenn er aus der Kirche ausgetreten ist. Die Gemeinden handhaben das unterschiedlich liberal.

Ganz grob sind folgende Grabarten zu unterscheiden. Einzelheiten für den konkreten Friedhof kann euch der Berater oder die Beraterin des Bestattungshauses erläutern.

- **Reihengräber:** Sie werden auf einem Grabfeld der Reihe nach als Sarg- oder Urnengrab vergeben. In diesen Gräbern darf immer nur eine Person bestattet werden. Eine Verlängerung nach dem Ende der Ruhefrist ist nicht möglich.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4253-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-4254-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4255-3 (EPUB)

Abbildung: stock.adobe.com/SaturnO_27: Seite 34

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat:	Linda Strehl, wort & tat, München
Covergestaltung:	ZERO, München
Covermotiv:	shutterstock / Valentin Agapov
Satz:	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
Druck:	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dem Lebensende liebevoll begegnen

Das Lebensende – ob altersbedingt oder durch eine lebensverkürzende Diagnose – stellt eine Ausnahmesituation dar: Wie gehen wir mit den vermeintlichen Tabuthemen Sterben und Tod um? Wie kommen wir ins Gespräch über das, was uns jetzt beschäftigt? Wie gestalten wir gemeinsam die letzte Lebensphase? Und wie können wir in dieser belastenden Zeit als Angehörige stabil bleiben? Diesen Fragen widmet sich die Autorin und greift dabei auf ihren reichen Erfahrungsschatz aus Bestattung, Sterbe- und Trauerbegleitung zurück.



**Mit vielen praktischen Beispielen:
Wertvolle Erinnerungen schaffen und die letzte
Lebensstrecke gemeinsam gestalten.**

CHRISTINE KEMPKE plädiert als Trauerbegleiterin und ehrenamtliche Sterbebegleiterin für einen leichteren Umgang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer. Als systemischer Coach unterstützt sie Menschen dabei, ihren Weg in Phasen von Abschied und Trauer mutig und selbstbestimmt zu gehen. Als Trainerin vermittelt sie diese Haltung auch in der Qualifizierung von Trauerbegleitenden.

»Dieses Buch ist trotz seiner großen inhaltlichen Dichte federleicht und mitreißend geschrieben, unglaublich liebevoll formuliert und mit unendlich vielen hilfreichen Anknüpfungspunkten gespickt.«

Prof. Dr. Sven Gottschling

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-4253-9



9 783842 642539 22,00 EUR (D)