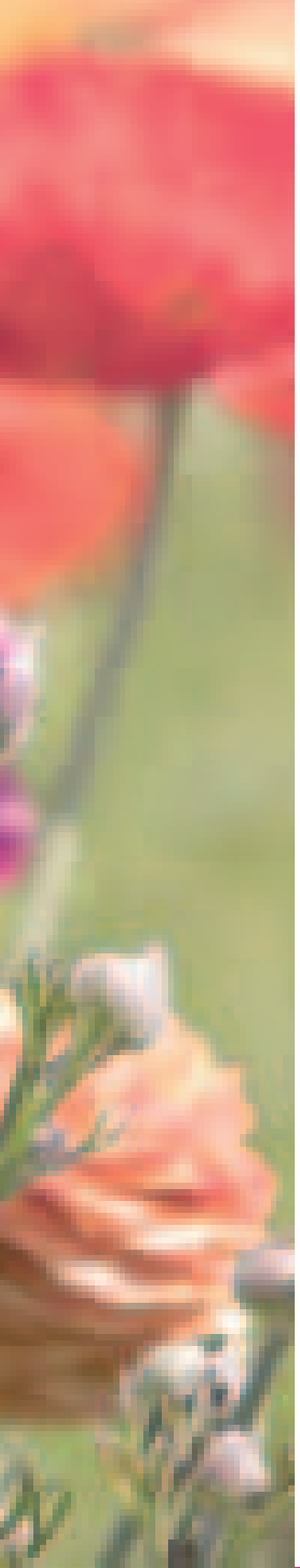
Ausgabe 33

LebensZeiten

Ein Magazin über das Unvermeidliche und für das Leben danach

Im Inneren Ordnung schaffen



Gedicht

Wer lebt es denn?

Und doch, obwohl ein jeder von sich strebt
wie aus dem Kerker, der ihn haßt und hält, –
es ist ein großes Wunder in der Welt:
ich fühle: alles Leben wird gelebt.

Wer lebt es denn? Sind das die Dinge, die
wie eine ungespielte Melodie
im Abend wie in einer Harfe stehn?
Sind das die Winde, die von Wassern wehn,
sind das die Zweige, die sich Zeichen geben,
sind das die Blumen, die die Düfte weben,
sind das die langen alternden Alleen?
Sind das die warmen Tiere, welche gehn,
sind das die Vögel, die sich fremd erheben?

Wer lebt es denn? Lebst du es, Gott, – das Leben?

Rainer Maria Rilke

Erste Worte

Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben lange mit dem Titel für diese Ausgabe gerungen.

Was ist der rote Faden, der sich durch alle Beiträge durchzieht?

Reise, Zuhause, Ankommen, Weite, Integration, Einordnen, Zusammenfügen – alle diese Worte haben uns in den letzten Tagen in verschiedenen Konstellationen begleitet.

Am Ende sind wir bei *Im Inneren Ordnung schaffen* angekommen.

Ihnen eine gute Zeit beim Entdecken Ihres eigenen roten Fadens.

Andrea Maria Haller
lebenszeiten@bestattungshaus-haller.de

Inhalt

Lebenswege
Ein Haus voller Erinnerungen 6
Ein gutes Stück Stuttgarter Geschichte: Christel Weiß 10

Aus fernen Ländern
Ankommen in der Weite: verstreute Asche in Südafrika 14

Kunst, Kultur und Historisches
Im Dialog mit der Natur: Susanne von Rosen 4
In guter Gesellschaft: Joseph Zeitler 19

Rechtliches
Auseinandersetzung rund ums Erbe: die Teilversteigerung 18

Gesellschaft
Haltgebende auf dem Weg: Trauerbegleitung in Stuttgart und der Region 20
Warum darf man Asche in Deutschland nicht mit nach Hause nehmen? 16
Gar nicht so dumm – künstliche Intelligenz: Was würdest du einem trauernden Menschen raten? 26
Filmempfehlung: Coco – Lebendiger als das Leben! 27

Rituale in der Trauer
Die gefüllte Schale unserer Vergangenheit 25

Veranstaltungen und Tipps
Trauergruppen und Begleitung 24

In eigener Sache
Hinter den Kulissen: So haben Sie uns noch nie gesehen 12
Unser Trauercafé 27

Gedicht
Wer lebt es denn? 2

Bildquellenangaben 24

Impressum 28

LebensZeiten erscheint vierteljährlich. Mit LebensZeiten wollen wir die Angst vor dem Tod und vor Trauer nehmen und uns für einen offenen Umgang mit diesen Themen einsetzen. LebensZeiten soll helfen, sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten, und Mut machen für das Leben danach. Hier erzählen wir die Geschichten der Menschen, die uns in unserer Arbeit als Bestatter begegnen.

Kunst

In dieser Serie stellen wir Künstler und Künstlerinnen aus der Region vor.
Diesmal: Susanne von Rosen

Im Dialog mit der Natur

Seit 30 Jahren liebt Susanne von Rosen Rost. Nicht den Rost, der sich so gleichmäßig und perfekt auf die modernsten Garten-Gestaltungs-Elemente verteilt, sondern den Rost, den das Leben schuf.

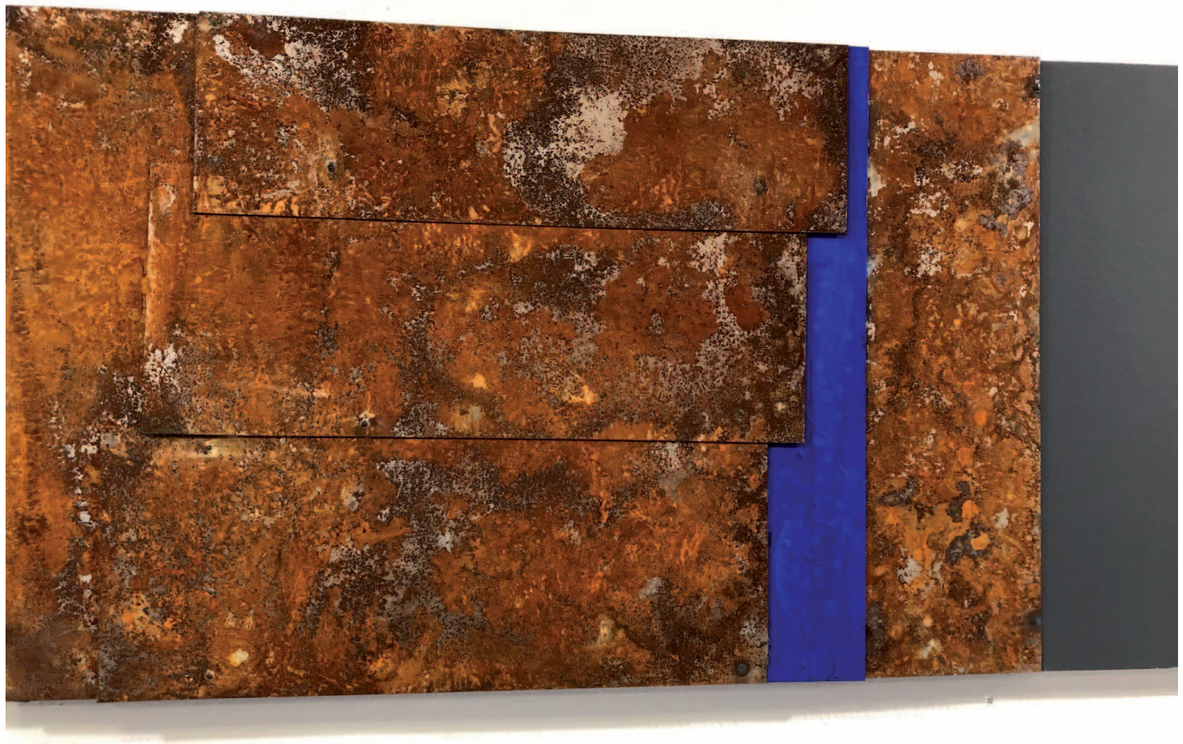
In den warm-feuchten Monaten Mai, Juni und September legt sie Blätter, Äste oder nasse Plastiktüten auf Eisen-Platten und stellt sie in den Garten. Sie brauchen die wärmende Sonne auf dem Metall und die Feuchtigkeit in der Luft. Je nachdem, was für einen Rost sie möchte, gibt sie noch weitere Materialien auf die Platten. Jede Ader eines Blattes kommt anders zum Ausdruck, hinterlässt eine andere Pigmentierung. Immer ist da ein kleines Element der Überraschung. Sie spielt mit den Elementen, neugierig, experimentierfreudig. Es ist eine Zusammenarbeit zwischen der Künstlerin und der Natur. Ein Geben und Nehmen, auf beiden Seiten.

Angefangen hat Susanne von Rosen als Töpferin. Metall entdeckte sie, als sie immer wieder Sockel für Ausstellungsgegenstände machen muss. Kalt und hart erscheint ihr der Stahl zu Beginn. Doch mit der Zeit findet sie Gefallen an seiner Sensibilität, seiner Formbarkeit. Jeder Fingerabdruck ist sichtbar. In ihrer Schweißer-Werkstatt lernt sie ihn zu gestalten und umzuformen.

Die Arbeit am Eisen ist ihr von langer Hand in die Wiege gelegt worden. Ihr Urgroßvater war Wagenmeister am Hofe Napoleons III. Er war Künstler und Schmied, Zeichner und Dichter.

Die Rost-Elemente verbindet sie gerne mit einem kräftigen Blau. Die Leuchtkraft und Tiefe der blauen Pigmente in der von Yves Klein erfundenen Farbe stehen zwar im farblichen Kontrast zum blühenden Orangebraun des Rostes. Doch gleichzeitig verbindet sie die Lebendigkeit der einzelnen Pigmente, der unlöslichen Feststoffpartikel der Farbe, egal wer sie geschaffen hat: die Natur den Rost oder die Menschenhand die Farbe.

Susanne von Rosen
lebt und arbeitet auf den Fildern.



Ein Haus voller Erinnerungen

Als Gabriele Hübbe stirbt, hinterlässt sie ihren beiden Kindern ein Haus. Ein Haus voller Erinnerungen. Das Haus, in dem die Kinder aufgewachsen sind. Das Haus, in dem die Eltern viele, viele Jahren gelebt haben. Am Ende wohnte die Mutter dort allein.

Es ist ein Haus auch voller Foto-Alben. Akribisch hatte die Mutter Bilder gesammelt, beschriftet und in Alben abgelegt. Über Jahrzehnte.

Als Kinder hatten sie sich oft gestritten, erzählen Chrissi und Karin. Das ist erst besser geworden, nachdem eine der beiden ausgezogen war. Heute verstehen sich die beiden gut. Sind froh, dass sie einander haben und dass sie die ganze Arbeit untereinander aufteilen können.

Ihre Mutter hatte das nach dem Tod des Vaters anders gemacht, die Arbeit nicht geteilt, vielleicht wollte sie es nicht haben. Damals vor 14 Jahren hat sie alles allein geregelt. Sie kümmerte sich um das gemeinsame Unternehmen mit dem Vater und auch um den Nachlass ihrer eigenen Eltern. Sie wollte ihre Kinder damit nicht belasten.

Ihren Töchtern tut das heute leid. Es muss schwierig gewesen sein, all das allein zu stemmen. Außerdem wäre es für die beiden jetzt gut, wenn sie etwas mehr wüssten.

Denn als die Mutter stirbt, müssen sie sich um alles kümmern.

Chrissi ist vertraut mit dem Gefühl, alles schnell zu erledigen, denn so hat man mehr Zeit für das nächste unvorhersehbare Projekt. Daran ist sie gewöhnt als Selbstständige. Nichts liegen lassen. Man weiß nicht, was morgen noch auf den Arbeitstisch kommt. Karin, ihre Schwester, mag es eher etwas langsamer, bedachter, bewusster.

Bald nach der Trauerfeier müssen sie mit dem Organisatorischen anfangen. Damit, das Leben der Mutter aufzuräumen und „abzuwickeln“. Sie müssen einen Haushalt auflösen, sich von Erinnerungstücken trennen, durch endlose Ordner gehen, sich um die Mieter im großelterlichen Haus kümmern.

Und natürlich haben sie sich gestritten. Einmal kurz, sagen sie und lachen. Karin tat sich schwer mit Chrissis Schnelligkeit. Chrissi konnte Karins Langsamkeit nicht verstehen.

Ein großes Thema: diese vielen Fotoalben. Gabriele hatte wirklich alles dokumentiert, Orte und Daten zu jedem Bild geschrieben. Von Anfang an ist klar, dass die Töchter nicht alle Fotos behalten können. Ihre Wohnungen sind zu klein.

Darum wählen sie die wichtigsten Bilder aus, die sie sich erhalten wollen, und digitalisieren diese. Digital haben sie beide einen guten Zugang zu den Erinnerungsstücken. Der Rest soll entsorgt werden.

Doch in der Nacht, bevor die Alben abtransportiert werden sollen, überlegt Karin es sich anders. Sie fühlt sich unwohl damit, wie schnell es geht, und sie hat die Sorge, dass die Bilder unwiederbringlich verloren sind. Sie braucht mehr Zeit und bittet ihre Schwester, die Alben zurückzuhalten.

Karin tut es gut, die alten Bilder noch einmal ganz in Ruhe anzuschauen – gerade auch jene, die sie in den Alben drin gelassen und nicht digitalisiert haben. Vor allem die glücklichen Tage berühren sie, als Papa noch lebte. Ihr wird bewusst, wie gut es den Eltern miteinander gegangen war – und auch, wie gut es ihnen im Leben ergangen war. Karin freut sich, dass ihre Eltern ein glückliches Leben hatten, und darüber, wie die Bilder genau das ausdrücken. Was für ein Schatz! Einen, den sie erst beim zweiten Hinschauen so richtig entdeckt hat. Sie ist froh, dass sie nochmal hingeschaut hat.

In diesem Prozess des Alles-noch-einmal-in-die-Hand-Nehmens spürt sie das Leben der Mutter, der Eltern noch einmal. Ihre Eltern sind in einer behüteten und glücklichen Zeit aufgewachsen. Hatten Haus, Familie, Urlaube und eine unglaubliche Stabilität im Leben. Karin ist froh, dass sie sich die Zeit genommen hat und nicht über sich selbst hinweggegangen ist – auch wenn Chrissi zunächst nicht begeistert war.

Jeden Tag müssen die beiden Töchter was Neues tun, etwas, das sie zuvor noch nie getan haben. Die Liste der Dinge, die sie zu erledigen haben, ist lang. Und dieses ganze Pensum kommt zusätzlich, obendrauf – zu einem normalen, schon vollen Leben mit Kindern und Arbeit.

Sie müssen gemeinsam wichtige Entscheidungen treffen. Was machen wir mit dem Elternhaus? Was mit dem Haus der Großeltern?

Karin denkt intensiv darüber nach, selbst ins Elternhaus einzuziehen. Doch sie sorgt sich, dass es nie ganz frei sein wird von Erinnerungen, dass es nie ganz ihr eigenes sein wird. Dass sie immer denken würde, ihre Mutter käme gleich um die Ecke. Zu viele Erinnerungen. Die Erinnerungen wären ja alle gut, aber es ist eben auch alles vergangen. Auch Chrissi entscheidet sich dagegen, in das Haus einzuziehen. Sie fühlt sich wohl in ihrer Wohnung in Stuttgart und verbunden mit ihrem Stadtteil.

Sie haben beide ihre eigenen Leben, kleine Wohnungen, die sie sehr mögen. Wohnungen, in denen aber nicht genug Platz ist für all das, was die Mutter in ihrem Leben angesammelt hat.

Das Haus zu verkaufen bringen sie nicht übers Herz. Ihr Erbe stärkt die Verbindung zu ihren Eltern und zu ihrer Familiengeschichte. Sie schätzen es, dass sie das haben, auch wenn es viel Arbeit ist. Gleichzeitig ist ihnen klar, dass sie vieles entsorgen müssen. Sie wollen dieses Haus vermieten.

Die beiden machen alles zusammen, gehen durch jedes Zimmer, jeden Schrank, jeden Ordner. Gemeinsam. Oft sind sie sich einig und schaffen es, Aufgaben gut untereinander zu verteilen. Chrissi ist überrascht, wieviel Freude sie daran findet, sich um Papiersachen zu kümmern. Steuererklärungen, Versicherungen. Eigentlich ist sie eher der kreative Typ, sagt sie. Karin findet den Kontakt mit den Mietern überraschend angenehm und interessant. Sie kümmert sich gerne um das Praktische. Beide lernen viel dazu und sind auch ein wenig stolz.

Bevor sie das Haus vermieten können, müssen sie es renovieren. Auch das ist ziemlich viel Arbeit. Manches machen sie selbst. Anderes geben sie in Auftrag. Sie investieren viel Zeit.

Es war nicht nur das Haus, um das sie sich kümmern müssen. Auch der Hund ihrer Mutter braucht ein neues Heim. Die ersten Tage bleibt er bei einer Freundin der Mutter aus dem Hundekreis. Sie haben Glück, es findet sich schnell eine Familie, die ihn zu sich nimmt. Mit einem schönen Garten und einem anderen Hund. Am Anfang möchten sie ihn regelmäßig besuchen, bekommen aber bald das Gefühl, dass es ihn durcheinanderbringt und ihn daran hindert, sich in seinem neuen Zuhause und im neuen Gefüge einzuleben. Das ist für beide eine ganz schwierige, ganz traurige Entscheidung.

Chrissi und Karin sprechen viel miteinander. Über ihre Gefühle, über das, was passiert ist, was sie berührt und was sie beobachten.

Ihr Erbe stärkt ihre Verbindung zu ihren Eltern.

Chrissi hat großen Respekt vor dem ersten Todestag. Die Erinnerung an die Nacht, als die Mutter starb, war im ganzen Jahr so präsent. Sie versucht, diesen Tag zu ignorieren. Die beiden gehen miteinander Essen, aber diesmal sprechen sie nicht über jene Nacht, in der Gabriele starb. Zu nah.

Karins Sohn ist zwölf Jahre alt und bringt sie öfter mal zum Weinen. Er fragt nach der Oma und wie das mit dem Tod ist. Die Gespräche mit ihm tun ihr gut. Manchmal bringen die Kinder die Schwestern zum Lachen. Chrissis Tochter sagt einmal: Die Oma ist ausgestorben. Wie ein Dinosaurier. Diese unschuldige Heiterkeit hilft ihnen in diesen Momenten, nicht in der Arbeit und im Schmerz zu versinken.

Als Chrissi im Garten der Mutter arbeitet, findet sie, dass ihre Mutter ganz nah ist. Innerlich kann sie sie hören, wie sie ihr Anleitungen gibt. Lass das noch stehen. Das muss raus.

Für Karin spielt Musik eine wichtige Rolle. Musik berührt ihre Seele ganz tief. Elvis war die Musik ihrer Eltern, er kann singen, was er will, es bringt sie zum Weinen. Dann bricht es aus ihr raus wie ein Vulkan. Sie lässt es zu. Es beruhigt sich dann auch wieder von alleine.

Oft muss sie an den Moment denken, an dem sie ihre Mama das letzte Mal gesehen hat. Wie sie winkt. – Wenn sie doch nur gewusst hätte, dass dies der letzte Moment ist.

Dass die letzten beiden Lebensjahre so geprägt waren von Corona und davon, sich immer zurückzuhalten, sich nicht umarmen zu können, bedauern die beiden sehr.

Gabriele war schon immer vorsichtig, hatte die Lungenerkrankung COPD. Ihre Sorge war durch Corona natürlich verstärkt. Doch sie hatte immer einen Blick für die Zukunft, sagte immer wieder: Danach machen wir etwas gemeinsam, gehen Frühstücken, unternehmen etwas. Es tröstet Chrissi, dass ihre Mutter Hoffnung und Pläne hatte.

Chrissi und Karin sind froh, dass sie all das nun gemeinsam durchstehen. Die beiden Schwestern haben quasi eine Standleitung. Sie sprechen fünf Mal am Tag miteinander. Früher hatte Karin ihre Mama oft angerufen, wenn sie Fragen hatte. Jetzt ruft sie Chrissi an.

Auch für Chrissi kommen immer wieder die Momente, wo etwas Schönes passiert. Dann will sie ihrer Mutter ein Bild oder eine Nachricht per WhatsApp schicken. Sie erschrickt – und dann schickt sie es an Karin.

Seit Januar ist das Haus nun wieder bewohnt, ein Jahr nach Gabrieles Tod. Karin fährt öfter daran vorbei, und für sie fühlt es sich seltsam an, dass nun jemand anderes darin wohnt. Chrissi ist froh, dass das Haus wieder belebt ist und dass sich jemand kümmert.

Die Erinnerungen an die Mutter, an die Eltern, werden immer mit dem Haus verbunden sein, und gleichzeitig leben sie in den beiden Schwestern weiter.

Chrissis Tochter sagte einmal: Die Oma ist ausgestorben.

Wie ein Dinosaurier. Diese unschuldige Heiterkeit hilft ihnen in diesen Momenten, nicht in der Arbeit und im Schmerz zu versinken.

Ein gutes Stück Stuttgarter Geschichte:

Christel Weiß

Christel Weiß war bodenständig, fleißig und freundlich. Den Menschen zugewandt und am Leben der anderen interessiert. Ihr Zuhause war ein Kleinod. Es gab viele Feste im Haus und im Garten auf der Dornhalde. Jede und jeder war willkommen, alle wurden herzlich begrüßt und verabschiedet.

Wenn Christel einen begrüßte, dann immer mit einer herzlichen Umarmung. In der fröhlichen Runde war sie immer eine, die bis zum Schluss blieb. Sie war immer dabei, hat Alt und Jung miteinander verbunden.

Christel lebte mit ihrem Mann Dieter und den drei Kindern Bettina, Christian und Jörg im Garnisonsschützenhaus beim Dornhaldenfriedhof. Diese Ecke im Wald war 40 Jahre ihr Zuhause.

40 Jahre lang war das Garnisonsschützenhaus an der Dornhalde ihr Zuhause.

Dort pflanzte sie im Garten Obst und Gemüse. Es gab einen Hund, Hühner, Hasen und viele andere Tiere. Sie hatte einen grünen Daumen, und alles, was sie mit ihrem Mann pflanzte, das wuchs. Und sorgte für Nachschub für die viele leckere Marmelade und für Eingelegtes, was sie so fleißig produzierte.

Christel konnte sich noch gut daran erinnern, wie es war damals, als der Dornhaldenfriedhof angelegt wurde. Und sie erinnerte sich auch an die RAF-Bestattung, als alles voller Menschen war. Journalisten aus ganz Deutschland, dazu Polizisten, Sympathisanten. Alle kamen in ihre beschauliche Ecke im Wald. Das wilde Geschehen betrachtete sie voller Sorge. Sie war immer jemand, dem Harmonie wichtig war.

Christel war 1941 in Braunlage im Harz zur Welt gekommen. Sie war dort im Feuerwehrhaus aufgewachsen und hatte dort auch ihren Mann Dieter kennengelernt, mit dem sie 47 Jahre verheiratet war.

Durch ihre Schwester kamen die beiden nach Nellingen. Bald arbeitete Dieter auf dem Waldfriedhof in Stuttgart als Baggerführer, und Christel reinigte dort die Büroräume und später die Feierhalle auf dem neuen Dornhaldenfriedhof. Durch die Arbeit bei der Stadt ergab sich die Möglichkeit, in das Haus auf der Dornhalde zu ziehen und sich da ihr neues Heim aufzubauen – ihre kleine Ponderosa-Ranch, wie sie es nannten.

Die letzten Jahre ihres Arbeitslebens arbeitete Christel Weiß im Kinderhort in Degerloch. Sie hatte Freude am Kochen und an der Arbeit mit den Kindern.

Sie hörte gerne Udo Jürgens und David Garrett. Sie mochte die weicheren und sanfteren Töne, besuchte gerne Holiday on Ice und Musicals.

Einmal im Jahr flogen Christel und Dieter nach Gran Canaria. Sie waren dort immer in Playa del Inglés im Hotel Rey Carlos. Es war ihnen wie ein zweites Zuhause.

Christel Weiß sorgte überall für Sauberkeit.

2009 sollten Christel und Dieter aus dem Garnisonsschützenhaus umziehen nach Degerloch in eine Wohnung. Kurz davor starb Dieter, und Christel musste diesen neuen Lebensabschnitt alleine beginnen. Das war schwer, doch sie wusste sich gut aufgehoben im Kreise ihrer Kinder und Enkel. Sie kochte und backte mit den Enkeln und verreiste abwechselnd mit ihrer Schwester und ihren Kindern, beispielsweise nach Ägypten, Fuerteventura, Gran Canaria, auch mal nach Hause in den Harz. Oder zu kleinen Ausflügen, Saarbrücken war eines der Ziele.

Verabschieden konnte sich Christel nie. Manchmal hat sie zehnmal „Tschüss!“ in den Wald gerufen oder so lange mit dem Taschentuch gewinkt, bis man den Zug gar nicht mehr sehen konnte.

Trotz gesundheitlicher Rückschläge hat sie sich immer wieder hochgekämpft. Es war ihr wichtig, möglichst selbstständig ihren Alltag zu bestehen. Gleichzeitig hat sie dankbar die Hilfe und Unterstützung ihrer Familie annehmen können.

Christel starb am 29. Dezember 2022 und wurde am 5. Januar unter vielen Tränen auf dem Dornhaldenfriedhof begraben. Ihre Abschiedsfeier fand in den Räumen statt, für deren Sauberkeit sie jahrelang gesorgt hatte, umgeben von all denen, die ihr wichtig waren: ihre Familie, ihre Freunde und ihre Nachbarn.

Unsere letzten Bilder sind aus dem Jahr 2016. In der Zwischenzeit sind wir älter und theoretisch auch reifer geworden.

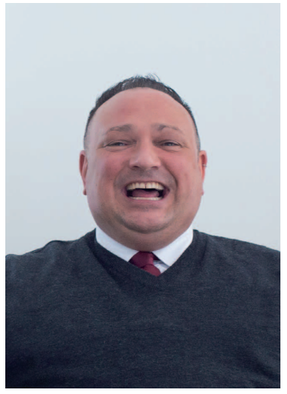
Die Stuttgarter Fotografin Anna-Lisa Lange versuchte einen Tag lang, uns mit der Kamera einzufangen.

Eigentlich lässt sich fast keiner von uns gerne fotografieren. Aber sie hat es geschafft, dass wir uns wohlgefühlt haben.

Wie Sie sehen, hatten wir Spaß.

Unsere neuen Bilder finden Sie ab Anfang Mai auf unserer Webseite unter:
www.bestattungshaus-haller.de/unser-team

Hinter den Kulissen



Aus fernen Ländern · Südafrika

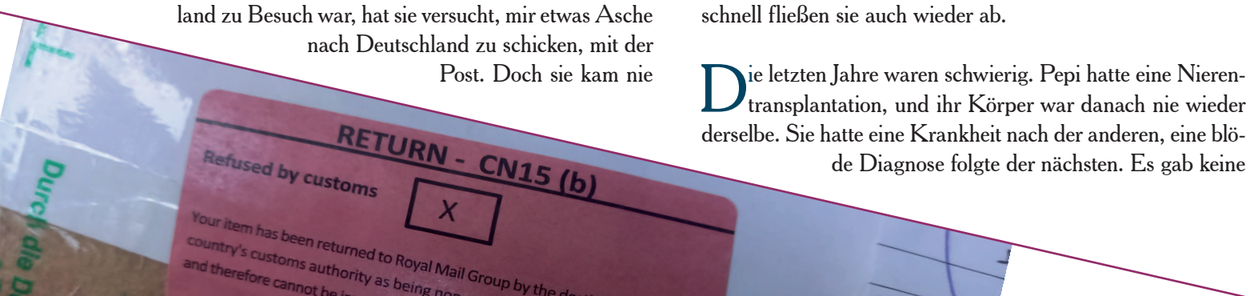
Eine Fortsetzung von Ausgabe 29

Ankommen in der Weite

Es ist das erste Mal seit Pepis Tod, dass ich nach Südafrika fahre. Sie starb im August 2021. Im Alter von 61 Jahren, plötzlich. An Corona. Ich freue mich. Ziemlich. Freue mich auf die Menschen, die ich kenne, und die Orte, mit denen ich vertraut bin.

Ich hatte lange Zeit Angst vor diese Reise, Angst vor der unleugbaren Tatsache, dass sie nicht mehr da ist. Angst vor den Orten, an denen wir gemeinsam waren. Angst vor meinen Erinnerungen und gleichzeitig eine Sehnsucht danach. Sehnsucht auch, mich mit den anderen zu verbinden, die sie kennen. Ich lebe in Deutschland, niemand hier kennt sie. Niemand kann mit mir um sie weinen, mit mir über sie lachen, über sie schimpfen. Mir ist bewusst, da ist so ein großer Teil in mir, den andere nie kennenlernen werden, denn dieser Teil hat nur in Verbindung mit Pepi seinen Ausdruck gefunden. Es gibt eine Ebene an Begegnung, die ich nur mit Menschen haben kann, die sie kennen. Ich freue ich mich unbändig darauf, diese Menschen wiederzusehen, und bin mir sicher, ich werde sofort und unaufhaltsam zerfluten.

Pepi wurde eingeäschert. Als ihre Schwester Linda in England zu Besuch war, hat sie versucht, mir etwas Asche nach Deutschland zu schicken, mit der Post. Doch sie kam nie an. Irgendwann nach drei, vier Monaten war die Asche zurück in England, mit der Aufschrift *not compliant with customs regulations.* Ei ei, was der Brexit uns alles beschert!



Was hätte Pepi gelacht. Und geflucht! In den Tiefen der deutschen Bürokratie verschüttet zu werden, war nicht ihre Vorstellung von endloser Freiheit nach dem Tod.

Mein Lebensgefährte macht diese Reise mit mir. Er hatte Pepi leider nie persönlich kennengelernt. In diesen ersten Tagen muss er viel aushalten. Wir müssen jeden Strand, jedes Restaurant, jedes Café besuchen, in dem Pepi und ich waren. Er muss sich anhören, was wir gegessen haben, worüber wir gesprochen und gelacht haben. Es muss sich die wilden Lieder anhören, die wir komponiert hatten, meine Hand halten, und er darf bloß nicht zu viel sagen. Er hat eine schwierige Aufgabe. Und er hat sie unglaublich gut gemeistert. Da ist eine überraschende Leichtigkeit um all die Orte, zu denen wir gehen, die mich überrascht. Ich hatte sie mit Pepi geteilt, nun teile ich sie mit ihm. Das ist gut, überraschend gut. Sie hat ihren Platz, er ist nicht alles einnehmend. So schnell, wie mir die Tränen in die Augen schießen, so schnell fließen sie auch wieder ab.

Die letzten Jahre waren schwierig. Pepi hatte eine Nierentransplantation, und ihr Körper war danach nie wieder derselbe. Sie hatte eine Krankheit nach der anderen, eine blöde Diagnose folgte der nächsten. Es gab keine Pausen, keine Momente, in denen wir noch glauben konnten, dass sich jetzt alles löst. Als Pepi starb, so plötzlich das durch Corona auch war, waren wir erschöpft. Jetzt sind die ganzen schweren Erinnerungen weg. Für mich ist sie nur noch, wer sie früher war.

Pepis Schwester Linda hat einen Teil der Asche im Süden Englands verstreut. Ganz in der Nähe des Ortes, wo Lindas Tochter Amy lebt, Pepis Nichte. Sie sind mit Kanus aufs Wasser hinaus gefahren und haben die Asche dem Meer übergeben.

Einen weiteren Teil der Asche wollen wir am Strand in Struisbaai verstreuen, bei Kap Agulhas, am allersüdlichsten Zipfel Afrikas. Und einen kleinen Teil sollte ich (nun endlich) mit nach Hause nehmen.

Es ist ein sonniger, aber extrem windiger Nachmittag, als wir Pepis Asche in Struisbaai ins Wasser lassen. Wir sind zu dritt, Linda, Amy (die mir die retournierte Asche aus England nach Südafrika mitgebracht hat) und ich. Pepis Asche ist viel feiner, als ich es von Deutschland kenne. Nicht nur Regularien sind anders, auch die Mühlen malen anders.

Wir lassen die Asche an einem geschützten Ort zwischen den Felsen, wo immer wieder das Meer hineinfließt und so die Asche nach und nach mitnehmen kann. Es tut mir gut, dass alles so langsam ist. Wir weinen, lachen, erzählen kleine Geschichten. Hören sie in unseren Köpfen sprechen, wie sie über das eiskalte Wasser flucht und es gleichzeitig liebt.

Amy und Linda übergeben mir einen Teil von Pepis Asche.

Wieder in Kapstadt angekommen, wird mit bewusst, dass das irgendwie nicht geht. Pepi war ein solcher Freigeist, jetzt soll sie ihren letzten Ruheplatz in meiner Wohnung finden? Am Durch-den-Zoll-Schmuggeln hätte sie ja noch ihre Freude, aber auf Dauer in Stuttgart wäre sie nicht glücklich. Es wäre ihr zu kalt, zu geordnet, zu strukturiert. Und dann in so einer Dose?

Also verstreuen unsere gemeinsame Freundin Lynne und ich ihre restliche Asche am vorletzten Tag meines Urlaubs an Noordhoek Beach. Ein großer, weiter Strand, den sie liebte, an dem wir unendliche Male zusammen spazieren gegangen sind. Auch hier geben wir die Asche vorsichtig zwischen den Felsen ins Meer. Die Wellen kommen und nehmen sie mit. Langsam. Behutsam. Das leuchtend klare Wasser ist ihr neues Zuhause. Bye Pepi. Go well, my girl.

Lynne und ich sind seltsam heiter. Wir weinen mit lachendem Herzen und sind uns ganz nah. Es fühlt sich gut an. Wir sind uns sicher: So ist alles in seiner Ordnung. Und ich weiß tief in mir: Egal wo ihre Asche jetzt ist, sie ist immer bei mir. Haltlos kichernd, stark und frei.

In Südafrika bekommen Angehörige die Asche des Verstorbenen ausgehändigt, wenn sie sie nicht auf einem Friedhof begraben möchten. Man darf die Asche verstreuen, sie aber nicht an öffentlichen Plätzen beisetzen. Dass jeder in der Familie einen Teil der Asche mit heimnimmt, ist nicht ungewöhnlich. Freunde von mir haben einen Teil der Asche ihres Vaters in einer hübschen Teedose auf dem Kamin. Die Mutter hatte seine Asche in den Topf ihrer Lieblingspalme gegeben, bei der sie davon ausgeht, dass sie mal mit ins Altersheim kommt – oder man sie zur Not auch im Garten pflanzen kann.

In Deutschland ist das anders. Für die Asche besteht Friedhofspflicht, wie für den Körper auch.

Mehr darüber in unserer Rubrik „Wie ist das eigentlich?“ auf der folgenden Doppelseite.

Wie ist das eigentlich?

Haben Sie keine Angst vor den Toten?

Darf man einem Toten sein Handy mitgeben?

Was ist schlimmer: wenn ein böser Mensch stirbt oder ein guter?
Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod?
Hatten Sie schon viele Morde?
Was passiert, nachdem jemand ermordet wurde?
Ist schon mal jemand im Sarg wieder aufgewacht?
Träumen Sie von den Toten?
Glauben Sie an Geister?
Wie sind Sie zu diesem Beruf gekommen?
Warum darf man die Asche nicht mit nach Hause nehmen?
Wie gehen Sie damit um, wenn ein junger Mensch stirbt?
Was war das Schlimmste, das Sie je gesehen haben?
Welches Lied hätten Sie gerne an Ihrer Beerdigung?
Was machen Sie mit Unfallopfern?
Nachdem meine Oma gestorben ist, kam sie nochmal zu mir. Ist das schlimm?
Darf man einem Toten sein Handy mitgeben?
Haben Sie keine Angst vor den Toten?
Weiß Ihr Mann, was Sie den ganzen Tag machen?

Warum darf man die Asche nicht mit nach Hause nehmen?

Glauben Sie an Geister?

Solche und andere Fragen hören wir häufig. Denn wir haben regelmäßig Schulklassen oder Konfirmationsgruppen bei uns zu Gast, die Führungen durch das Bestattungshaus machen. Wir zeigen ihnen nicht nur die Räume, die öffentlich sind. Wir gehen mit ihnen auch in unseren Versorgungsraum, ins Sarg-Lager oder in den Kühlraum, wo die Toten abgedeckt im Sarg liegen.

Manche dieser Fragen erwischen uns kalt. Dann müssen wir ganz schnell nachdenken.

Ja, wie ist das eigentlich?

Hier in dieser Rubrik wollen wir auf ein paar dieser Fragen eingehen.

Warum darf man in Deutschland die Asche eines Verstorbenen nicht mit nach Hause nehmen?

Warum darf man in Deutschland die Asche eines Verstorbenen nicht mit nach Hause nehmen?

Kurze Antwort: Weil es eine Friedhofspflicht gibt.

Und was bedeutet das? Nachdem ein Verstorbener eingeäschert worden ist, muss die Urne vom Garten- und Friedhofsamt, einer Seebestattungsreederei oder einem Bestattungswald beim Krematorium angefordert werden. Kommt keine Anforderung, bleibt die Asche beim Krematorium. Ohne offizielle Anforderung dürfen Krematorien die Asche nicht herausgeben. An niemanden. (Einzige Ausnahme ist Bremen: Dort darf die Asche, sofern der Verstorbene dem im Voraus zugestimmt hat, im Garten beigesetzt werden.)

Aber warum ist das so?

Immer wieder mal gibt es Bestrebungen, das Friedhofsrecht in Deutschland zu liberalisieren. Doch es gibt keine starke Lobby dafür, dass Asche frei verfügbar sein soll – hingegen eine stärkere Lobby für die Friedhofspflicht. Dahinter stehen mehrere Überlegungen:

- Nur auf einem Friedhof ist die gesetzlich verankerte Totenruhe gewährleistet.
- Friedhöfe sind ein hohes kulturelles Gut, das schützenswert ist.
- Ein Ort, an dem man um Verstorbene trauert, muss öffentlich zugänglich sein. Denn es sind nicht nur die allernächsten Angehörigen, die betroffen sind.

Als Bestatter können wir uns vorstellen, dass sich ein Familienzwist um Asche entwickelt. Wenn beispielsweise der neue Ehemann, der bestattungsberechtigt ist, die Asche der verstorbenen Mutter mit zu sich nach Hause nimmt – und dann können ihre Kinder ohne sein Zutun nicht zu ihr.

Eine weitere Frage könnte im Alltag auftauchen: Was geschieht mit Asche, nachdem derjenige oder diejenige, der sie zuhause hatte, auch stirbt?

Eine Regelung, die das Einverständnis des Verstorbenen sowie aller betroffenen Angehörigen in Betracht zieht, könnte zumindest für diesen letzten Punkt eine Lösung sein.

In einigen umliegenden Ländern sind die Regeln anders als in Deutschland: in Frankreich, in Holland, in Österreich und in der Schweiz. Wer dort lebt, darf Asche mit nach Hause nehmen. Aber auch in diesen Ländern dürfen Angehörige die Asche nicht einfach überall verstreuen. Fast überall gelten Regeln und Einschränkungen, beispielsweise zu öffentlichen Plätzen, Wegen und Binnengewässern.

Auseinandersetzung ums Erbe?

Eine Teilungsversteigerung kann helfen, ist aber langwierig

Wenn es um ein Erbe geht, geht es oft auch um eine oder mehrere Immobilien. Nicht selten erbt eine mehrköpfige Erbengemeinschaft. Dann kann es schwierig werden: Was tun, wenn einer der Erben die Immobilie erhalten will, ein anderer Erbe aber möchte lieber das Geld?

Oft ist es unmöglich, in solchen Fällen die Summe auszuzahlen. Denn wenn ein Erbe überwiegend aus einer Immobilie besteht, gibt es meist nicht genug liquides Vermögen, um eine Auszahlung zu ermöglichen. Der direkte Weg ist somit verbaut.

Es gibt einen Weg für denjenigen, der sich das Geld auszahlen lassen möchte: Er oder sie kann eine Teilungsversteigerung beantragen.

Wenn das Versteigerungsverfahren beginnt, wird vom Gericht zunächst ein Gutachter beauftragt. Er erstellt ein Wertgutachten der Immobilie. Sobald der Wert bekannt ist, können die Erben noch einmal versuchen, sich zu einigen. Wenn das nicht gelingt, kommt es zum Versteigerungstermin. Bis dahin können allerdings Monate ins Land ziehen.

Diese Phase ist wichtig, auch für jene Person, die die Immobilie behalten wollte und das Versteigerungsfahren nicht selbst beantragt hat: Sie sollte dem Versteigerungsverfahren unbedingt beitreten. Nur dann kann man auch Einfluss auf dieses Verfahren nehmen, speziell auf den zu erteilenden Zuschlag.

Wenn sich die Erben nicht einigen können über die Verteilung des Erlöses, wird der Erlös so lange hinterlegt, bis es eine Einigung gibt.

Man kann dem Verfahren auch erst nach dem Gutachten beitreten. Dann muss zunächst der Antragsteller die Kosten allein verauslagen.

Wie die eigentliche Versteigerung endet, lässt sich nicht steuern. Wenn die Gebote zu niedrig sind, unterhalb von 5/10 des festgestellten Verkehrswertes liegen, wird der Zuschlag nicht erteilt. Außerdem können alle Verfahrensbeteiligten einen Zuschlag verhindern, indem sie einen Antrag auf einstweilige Einstellung stellen.

Kommt es dazu, dass ein Zuschlag erteilt wird, dann wird der erzielte Erlös aufgeteilt: In der Regel wendet man dafür die Erbquoten unter den Miterben an. Wenn sich die Erben nicht einigen können über die Verteilung des Erlöses, wird der Erlös so lange hinterlegt, bis es eine Einigung gibt. Jeder der Erben kann auch selbst im Versteigerungsverfahren mitbieten.

Eine Teilungsversteigerung kann also ein sehr langwieriges Verfahren sein. Wenn ein Erbe diese lange Zeit und den Aufwand nicht will, vielleicht auch Sorge hat, dass die Immobilie unter Wert versteigert wird, gibt es noch weitere Lösungen: Man kann einen Erbteil verkaufen oder aber in Form eines Abschichtungsvertrags aus der Erbengemeinschaft ausscheiden.

Kerstin Herr
Rechtsanwältin
Kanzlei Königstraße, Stuttgart

Josef Zeitlers Grab auf dem Waldfriedhof

In guter Gesellschaft · Waldfriedhof Stuttgart

Josef Zeitler

Bildhauer
geboren 1871 in Fürth
gestorben 1958 in Stuttgart

Josef Zeitler machte bei seinem Onkel Johann Zeitler in Gütersloh eine Lehre als Schreiner, Drechsler, Steinmetz und Bildhauer. Danach zog er nach München und erhielt von Pfarrer Sebastian Kneipp seinen ersten Auftrag: Er sollte einen Altar in Bad Wörishofen anfertigen.

Auf Stationen in ganz Europa traf er viele berühmte Bildhauer und Baumeister. Er begegnete auch Kaiser Wilhelm II. und Otto von Bismarck.

1901 kam er nach Stuttgart und wurde hier zu einer festen Größe im Kulturleben der Stadt. Er machte sich einen Namen als einer der bekanntesten und erfolgreichsten Bildhauer Deutschlands.

Von 1922 bis 1937 war er Professor an der „Höheren Bauschule“, der heutigen Hochschule für Technik in Stuttgart.

Er schuf viele bekannte Werke, zum Beispiel den „Hans-im-Glück-Brunnen“ in Stuttgart-Mitte oder den „Wackeren Schwaben“, der leider bei der Zerstörung des Alten Schlosses im Zweiten Weltkrieg verbrannte. Von ihm stammt auch die wunderschöne Brunnenplastik „Die Jungfrau mit den Tränenschalen“, auch die „Tränende“ genannt, die an der Rückfront der Feierhalle auf dem Waldfriedhof Stuttgart aufgestellt ist.

Er schuf den „Hans-im-Glück-Brunnen" in Stuttgart und „Die Jungfrau mit den Tränenschalen“ auf dem Waldfriedhof

Zudem fertigte er einige Kriegerdenkmale, eine Vielzahl von Brunnen und unzählige Reliefs an vielen Bauwerken. Die meisten seiner Werke sieht man in Stuttgart und den benachbarten Kommunen.

In seinen letzten Lebensjahren hatte Zeitler ein schweres Augenleiden, am Ende war er fast blind.

Er starb am 24. März 1958 in Stuttgart und wurde auf dem Waldfriedhof neben anderen bekannten Künstlern beigesetzt.

In dieser Serie schreibt Werner Koch, der ehemalige Leiter des Garten-, Friedhofs- und Forstamtes der Stadt Stuttgart. Er ist zusammen mit seinem Sohn, dem Fotografen Christopher Koch, Autor des Stuttgarter Friedhofsführers.

Haltgebende auf dem Weg

In dieser Mini-Serie werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Formen von Trauerbegleitung, die sich in den vergangenen Jahren entwickelt haben.

Ungefähr zehn Prozent aller Menschen in Deutschland suchen sich, wenn sie jemanden verloren haben, anschließend eine Form von Trauerbegleitung. Eine Gruppe oder auch eine Einzelbegleitung. Manche tun dies, weil sie sich rückversichern wollen. Weil sie alles richtig machen wollen. Manche, weil sie Angst haben, sie werden verrückt. Dann kann die Gruppe ihnen helfen zu verstehen, dass ihre Reaktionen vollkommen normal sind. Manche fühlen sich isoliert in ihrer Trauer und suchen den Austausch mit Gleichgesinnten. Und manche sind so eingespannt in ihrem Alltag, dass sie keine Zeit zum Trauern haben und sich über die Trauerbegleitung

bewusst den Raum dafür schaffen. Sie alle suchen Menschen, die sie in dieser Zeit begleiten können.

Matthias Kopp ist ein solcher Begleiter. Nach dem Tod seiner Frau wünschte auch er sich Hilfe und fand sie im Hospiz Stuttgart. Er bildete sich weiter, machte die Ausbildung zum Trauerbegleiter und hilft heute Menschen auf vielfachen Wegen, damit sie wieder zurück zur Lebensfreude finden, wie er es beschreibt. Er bietet online Gruppen an, auch Wanderungen rund um Stuttgart sowie verschiedene Möglichkeiten speziell für Männer, wo sie anderen trauernden Männern begegnen können.

In der Zeit von Corona und auch jetzt noch erlebt er (zu seiner eigenen Überraschung), dass Online-Gruppen wirklich gut funktionieren. Eine solche Gruppe lässt sich mithilfe der Technik leicht aufteilen in Kleingruppen für einen persönlichen Austausch. Dafür bräuchte man bei Präsenz-Veranstaltungen deutlich mehr Räume. Es gibt für Online-Termine auch weniger kurzfristige Abmeldungen. Der Aufwand ist für die einzelnen Teilnehmer reduziert. Sie müssen nirgendwo hinfahren, keinen Parkplatz finden. Wer einmal angemeldet ist, kommt auch.

Ohne Verbindlichkeit können solche Gruppen nicht funktionieren, sagt auch Martina Reinalter vom Hospiz Stuttgart. Langsam werden die Gruppen wieder voller, erzählt sie. Das hat eine Weile gedauert nach Corona. Doch mittlerweile sind die Anmeldungen so hoch wie davor. Sie beobachtet, dass Menschen immer früher in eine Begleitung kommen wollen. Teils noch vor der Trauerfeier. Die Gründe dafür können vielfältig sein, viele wollen es einfach richtig machen. Manchen ist ihr soziales Netzwerk in den letzten drei Jahren entglitten. Andere wollen ihre Freunde und Familien nicht belasten.

Die Corona-Zeiten haben ihre Spuren auch in den Trauergruppen hinterlassen. Selbstvorwürfe und Schuldgefühle spielen heute eine größere Rolle als früher. Nicht da gewesen zu sein, wenn der andere einen brauchte, obwohl man es doch versprochen hatte. Sich nicht verabschieden zu können, weil man nicht auf die Krankenstation oder ins Heim durfte. Die Trauerfeier nicht so gestalten zu können, wie es dem Verstorbenen gerecht geworden wäre. All das treibt die Menschen um, das erschwert ihnen die Trauer. Querbeet. In allen Altersgruppen.

Vor dem ersten Gruppen-Termin gibt es in der Regel ein Gespräch. Zum Kennenlernen, zum gegenseitigen Verstehen und zur Überbrückung, bis die Gruppe startet.

Das Hospiz Stuttgart unterscheidet nicht nach Art des Verlustes, alle kommen in die gleiche Gruppe, und alle lernen voneinander. Sie lernen, wie es dem anderen geht, was gleich ist. Und sie lernen auch zu schätzen, was sie noch haben.

Zusätzlich gibt es punktuelle Angebote für Wanderungen und meditative Spaziergänge. Angebote, zu denen Menschen oftmals nur ein oder zwei Mal kommen. Um anzudocken, ihrer Trauer einen bewusst gestalteten Raum zu geben, vielleicht auch einfach um zu merken: Ich bin ganz normal.

Anke Keil ist Trauerbegleiterin und arbeitet als Referentin für Trauerpastoral im TrauerZentrum des Hospiz' St. Martin in Degerloch. Die Zugangswege in Gruppen sind wie im Hospiz Stuttgart, allerdings haben sie hier gute Erfah-

Im letzten Jahr gab es Schlagzeilen wegen einer Ergänzung im ICD. Das ist die *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, eine Klassifikation von Krankheiten, eine Art Verzeichnis, das auch in Deutschland Relevanz hat.

Bei dieser Ergänzung geht es um eine langanhaltende Trauerstörung. Gemeint ist eine tiefgreifende Verhaltensänderung, die dazu führt, dass der Trauernde über eine längere Zeit hinweg nur um den Verlust kreist, so dass er seinen Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen kann.

Es gab bisweilen heftige Kritik an dieser Änderung. Trauer ist keine Krankheit, hieß es aus vielen Ecken. Doch wer den Text liest, versteht schnell, dass es sich hier um Menschen in einem Grenzbereich handelt, die eventuell einer weiterreichenden, professionellen Unterstützung bedürfen, um wieder am Leben teilnehmen zu können.

Kritisiert wurde zudem, dass diese Ergänzung normale Trauer pathologisieren und Druck ausüben kann.

Etwa 2,5 Prozent aller Trauernden haben größere Schwierigkeiten nach einem Todesfall, meist trifft es ältere Männer.

rungen damit gemacht, die Gruppen auszudifferenzieren. So gibt es zum Beispiel eine Gruppe für Verwitwete mit Kind und Verwitwete ohne Kind. Weil die Themen und die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder im Alltag anders sind, allein schon wenn es darum geht, wieviel Raum für die eigene Trauer bleibt neben der Organisation und dem Leben mit trauernden Kindern. Die Gruppen sind nach Alter, Verlustart und Zugang (kreativ, körperlich, gesprächsorientiert) geordnet und werden von haupt- und ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen und -begleitern geleitet.

Anke Keil spricht davon, wie die Trauernden in den Gruppen miteinander lernen, wie sie die Trauer gut in den Alltag integrieren können – nicht damit sie weg ist, sondern damit sie mit ihr zurechtkommen. Damit sie lernen, das Gefühl einzuordnen und sich selbst besser verstehen können. Daneben gibt es Einzelbegleitung oder auch Veranstaltungen wie die Kunsttherapeutischen Freitage, Zirkus Martinelli für Kinder oder die Segensfeier für Trauernde.

Wer es etwas loser mag, ist in einem Trauercafé besser aufgehoben. Jahrelang leitete Hermann Bayer das Lebens-Café in Bad Cannstatt. Trauernde trafen sich regelmäßig in einem öffentlichen Café und redeten in seiner Begleitung bei Kaffee und Kuchen über das, was sie gerade erleben. Heute liegt sein Fokus vor allem auf Einzelbegleitungen. Oftmals sind es Menschen, deren nahe Angehörige er als freier Trauerredner bestattet hat.

Auch er spricht davon, wie wichtig es vielen ist, dass sie es richtig machen. Sie wollen wissen, dass sie normal

Manchmal fühlt sich der Trauerweg verschlungen und unklar an.

Menschen, die einem Halt geben, können helfen, in die eigene Mitte zu kommen.

sind und nicht gerade vollkommen verrückt werden.

Und vielleicht verläuft hier der rote Faden, der sich durch alle Nachfragen nach Trauerbegleitung webt: eine Unsicherheit, die unserer Zeit eigen ist. Wie mache ist es richtig? Was ist richtig? Ordnung zu haben in einem unordentlichen Gefühl. Das kontrollierbar zu machen, was einem fremd erscheint. Und oft auch: ein Bestreben, immer zu funktionieren.

Jahrhunderte, Jahrtausende wusste man, wie Trauern geht. Schließlich starben wir schon immer. Es gab Rituale, es gab eine gesellschaftlich akzeptierte Erinnerungskultur, die es nicht als schräg oder morbide empfand, wenn jemand das Bild der Verstorbenen mit einer Kerze in einer Ecke des Wohnzimmers stehen hatte.

Die letzten 100 Jahre haben unseren Bezug zu unseren Toten verändert. Mit der Industrialisierung, die strukturelle Anforderungen an all unsere Leben stellt. Mit Sigmund Freud und seiner Auffassung, dass man irgendwann mal aufhört, um jemanden zu trauern. Mit den Weltkriegen, die auch emotional eine unbeschreibliche Herausforderung waren. Mit der modernen Medizin, die uns hilft, länger zu leben. Das alles wirkt sich aus. Der Tod ist an den Rand gedrängt. Aber unsere Trauer will ins Leben zurück. Und manchmal braucht sie Menschen, die ihr dabei helfen.

In den nächsten Ausgaben von LebensZeiten möchten wir die verschiedenen Möglichkeiten etwas näher betrachten.

In der Vergangenheit hatte Sigmund Freud einen großen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir Trauer verstehen. Auch das Phasenmodel von Elisabeth Kübler-Ross, das sie aus ihrer Beobachtung und ihren Gesprächen mit Sterbenden entwickelt hatte, zog sich durch unser Verständnis davon, wie gesunde Trauer zu sein hat. Doch in den letzten Jahren ist durch Forschung und wissenschaftliche Beobachtungen einiges davon ins Wanken geraten.

Wo früher Trauernden angetragen wurde, sie sollten den Verstorben loslassen und mit der Trauer irgendwann abschließen, werden heute Angehörige eher dabei unterstützt, die Verbindung zu dem Verstorbenen zu halten und auch bewusst zu gestalten. Den Schmerz in das Leben zu integrieren und als einen natürlichen Teil davon zu akzeptieren. Der Trauer im Leben Raum und Zeit zu geben, ohne dass sie irgendwann einmal weg sein muss. Sie darf sich wandeln und verändern. Und sie darf bleiben.

Trauergruppen und Begleitung

Trauerzentrum des Hospiz' St. Martin · Jahnstraße 44-46 · 70597 Stuttgart Tel.: 0711 · 652 90 70
www.hospiz-st-martin.de · diverse Gruppen und Einzelbegleitung

Hospiz Stuttgart · Stafflenbergstraße 22 · 70184 Stuttgart Tel.: 0711 · 237 41 52 · www.hospiz-stuttgart.de
Einzelgespräche und -begleitung, Gesprächsgruppen

Hospizgruppe Leinfelden-Echterdingen
Barbara Stumpf-Rühle Tel.: 754 17 33 · Gudrun Erchinger Tel.: 756 05 14 · Elfriede Wieland Tel.: 754 13 41

Hospizdienst Leonberg · Seestraße 84 · 71229 Leonberg
Tel.: 07152 · 335 52 04 · www.hospiz-leonberg.de

Hospizdienst Ostfildern · Café für Trauernde Treffpunkt Ruit · Scharnhauser Straße 14 · 73760 Ostfildern-Ruit
Tel.: 0711 · 341 53 36 oder Tel.: 0711 · 616 099 Gesprächskreis & Gesprächsgruppe für Trauernde

Hospiz Esslingen · Keplerstraße 40 · 73730 Esslingen · Tel.: 0711 · 13 63 20 12 · www.hospiz-esslingen.de
Einzelbegleitung, Trauergruppen (donnerstags), Trauercafé (einmal im Monat, sonntags)

Verwaiste Eltern · Hubertus Busch · Seelsorger im Olgäle · Tel.: 0711 · 278 73 860
Vermittlung, Trauergruppen für Eltern, die ein Kind verloren haben

Arbeitskreis Leben · Römerstraße 32 · 70180 Stuttgart Tel.: 0711 · 60 06 20 · www.ak-leben.de
Einzel-, Paar- und Familiengespräche für Menschen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben

Quellenangaben

Die Quellen der Bilder werden seitenweise angegeben, innerhalb der Seite jeweils von links nach rechts und von oben nach unten.

Umschlag: alles Adobe Stock / Fotolia
Seite 3: Lange Photography
Seite 4: & 5 alle privat
Seite 6 & 7: Adobe Stock
Seite 8 & 9: Adobe Stock
Seite 10 & 11: Lange Photography
Seite 12-13: alle privat
Seite 14 & 15: alle privat
Seite 16 & 17: Adobe Stock
Seite 18: Kanzlei Königstraße / Ralf Klamann, Christopher Koch
Seite 19: Adobe Stock
Seite 20 : privat, Adobe Stock
Seite 21: Christoph Koch
Seite 22 & 23: Adobe Stock
Seite 25: Adobe Stock
Seite 26 : Adobe Stock,
Seite 27: Coco: Disney·Pixar, Adobe Stock

Texte, falls nicht anders angegeben: Andrea Maria Haller · Inhaltliche Beratung: Heiko Hauger

Rituale können uns helfen, unkontrollierbaren Gefühlen einen Rahmen zu geben. Sie nehmen das Gefühl der Traurigkeit nicht weg, machen es aber ein wenig aushaltbarer und helfen uns dabei, es in unser Leben zu integrieren. Sie können eine innere Ordnung wiederherstellen, wenn alles aus den Fugen geraten zu sein scheint.

Die gefüllte Schale unserer Vergangenheit

Für dieses Ritual brauchen Sie eine Schale und eine Schnittblume.

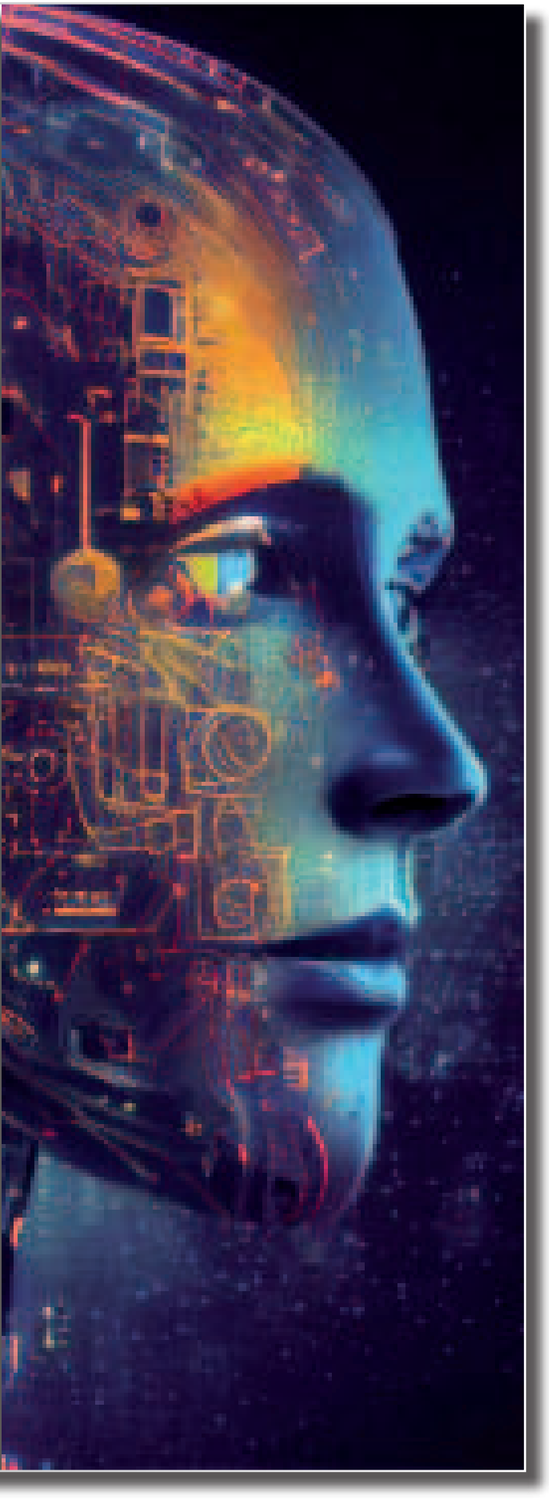
Füllen Sie die Schale fast bis zum Rand mit Wasser. Nun denken Sie an all die Kostbarkeiten, die der verstorbene Mensch in Ihr Leben gebracht hat. Ziehen Sie für jede dieser Kostbarkeiten sacht ein Blütenblatt aus der Blume. Bedanken Sie sich dafür und legen das Blütenblatt dann in die Schale mit dem Wasser.

Das Ritual ist beendet, wenn an der Blüte keine Blätter mehr sind, sondern nur noch der nackte Kelch oder der Blütenboden. Die Wasserschale ist nun gefüllt mit Blütenblättern. Jedes steht für etwas Kostbares.

Behalten Sie diese Schale einige Tage bei sich. Sie können nur die Schale mit den Blütenblättern aufstellen oder, wenn Sie mögen, auch mit dem Stängel. Wenn sie einen besonderen Ort für den Verstorbenen in ihrem Zuhause haben, ist das ein guter Platz für die Schale. Sie kann aber auch ein paar Tage auf dem Tisch oder dem Fenstersims stehen.

Die Schale wird Sie an die kostbaren Schätze erinnern, die ohne diesen Menschen nicht in Ihr Leben gekommen wären.

Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.
Viktor Frankl



Gar nicht so dumm: Künstliche Intelligenz

ChatGPT ist in aller Munde: eine künstliche Intelligenz im Netz, die offenbar zu jedem Thema etwas zu sagen hat. Auch wir waren neugierig. Wir wollten wissen, was uns künstliche Intelligenz über Trauer sagen kann. Wir haben ChatGPT gefragt, was es einem trauernden Menschen raten würde. Hier kommt die Antwort.

Einem trauernden Menschen kann man folgenden Rat geben:

Akzeptieren Sie Ihre Gefühle: Trauer ist ein normaler und natürlicher Prozess, nach dem Verlust einer geliebten Person oder eines wichtigen Ereignisses. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Gefühle akzeptieren und ihnen Zeit geben, sich zu entfalten.

Sprechen Sie mit jemandem: Teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle mit Freunden, Familienmitgliedern oder einem Therapeuten. Dies kann helfen, Ihre Trauer zu verarbeiten und Ihnen ein besseres Verständnis Ihrer Situation geben.

Nehmen Sie sich Zeit für sich: Verbringen Sie Zeit mit Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, und gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung.

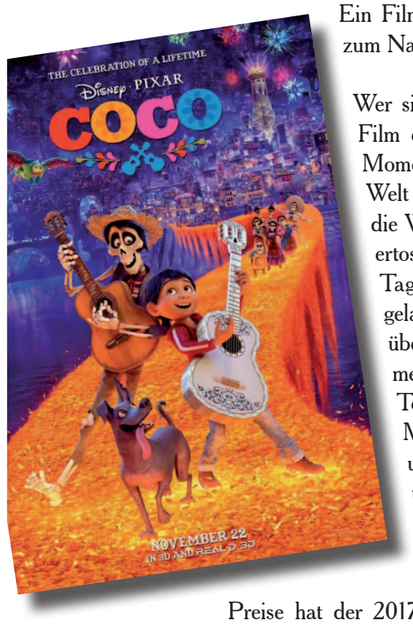
Erinnern Sie sich an die guten Zeiten: Halten Sie die Erinnerungen an die geliebte Person oder das Ereignis in Ehren und denken Sie an die positiven Erfahrungen, die Sie gemacht haben.

Suchen Sie Unterstützung: Es ist in Ordnung, Unterstützung von Freunden, Familie oder einem professionellen Helfer zu suchen, wenn Sie sich überwältigt fühlen.

Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Trauerprozess einzigartig ist und dass es keine festen Regeln dafür gibt, wie man mit Trauer umgehen sollte. Suchen Sie den Rat und die Unterstützung, die Sie für Ihre individuellen Bedürfnisse benötigen.

ChatGPT, 2023

Coco – Lebendiger als das Leben!



Ein Film als Seelennahrung und zum Nachdenken

Wer sich auf diesen animierten Film einlässt, wird vom ersten Moment an die mexikanische Welt der Toten entführt: in die Welt des „Día de los Muertos“, des feierlichen, bunten Tags der Toten. Im Film gelangt der kleine Miguel überraschend über eine Blumenbrücke in die Welt der Toten. Dort entdeckt er die Macht die Erinnerungen und erlebt, dass Liebe weit über den Tod hinaus Bestand hat.

Preise hat der 2017 herausgekommene Film „Coco – Lebendiger als das Leben!“ mehr als genug gewonnen. Herzen auch! Ein mutmachender, rührender Film für die ganze Familie.

In eigener Sache

Unser Trauercafé

Nach einer langen Corona-Pause wollen wir unser Trauercafé jetzt wieder mit Leben füllen. In einem neuen Format.

Eingeladen sind alle, die einen nahen Menschen mit uns bestattet haben.

Kunden erhalten in den nächsten Tagen eine Einladung per E-Mail mit Ort und Uhrzeit.

Unser erster Termin ist am Mittwoch, 16. Juni 2023.

Wir bitten um Anmeldung über unser Büro: 0711 · 72 20 950
oder per Mail an trauercafe@bestattungshaus-haller.de

LebensZeiten soll helfen, sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten, und Mut machen für das Leben danach. Ein Magazin des Bestattungshauses Haller.

Möchten Sie LebensZeiten regelmäßig erhalten?

Dann senden Sie diesen Coupon an LebensZeiten, Bestattungshaus Haller, Obere Weinsteige 23, 70597 Stuttgart oder kontaktieren Sie uns per E-Mail an lebenszeiten@bestattungshaus-haller.de.
Wir schicken Ihnen die nächsten Ausgaben von LebensZeiten zwei Jahre lang zu, innerhalb Deutschlands kostenlos.

Vorname: Nachname:

(LZ33)

Straße: PLZ & Ort:

(Kunden des Bestattungshauses Haller erhalten LebensZeiten automatisch zwei Jahre lang.)

Impressum

LebensZeiten, Herausgeberin & Redaktion: Andrea Maria Haller, Obere Weinsteige 23, 70597 Stuttgart, Internet: www.bestattungshaus-haller.de/magazin-lebenszeiten
E-Mail: lebenszeiten@bestattungshaus-haller.de · Lektorat: www.renkenberger.net
Druck: Offizin Scheuffele · Auflage 3.200 · LebensZeiten erscheint vierteljährlich.