

So unterstützt man Betroffene. Rituale helfen



Ein Rezept für Trauer gibt es nicht

Der Verlust eines geliebten Menschen ist schwer zu ertragen. Jeder geht damit anders um. Fotos: thinkstock, Pütz-Roth/Manfred Esser

Kniffe & Tipps



Ein Mitmach-Kinderbuch für die Trauerarbeit.

Für Kinder

Trauerarbeit mit Stift

Ein Buch, das Kindern ab vier Jahren hilft, mit Trauer besser umgehen zu können. Ayşe Bosse und Andreas Klammt greifen in der Mitmach-Geschichte eines trauernden Bären die verschiedenen Gefühle rund um den Verlust einer geliebten Person auf und leiten zu aktiver Trauerarbeit an. Erwachsene lernen, mit trauernden Kindern umzugehen und können auch für sich viel mitnehmen. Ein Buch, das in seiner Klarheit bedrückt und in seiner Poesie berührt. Samt dafür komponierten Song „Weil du mir so fehlst“ von „Bosse“. (Carlsen Verlag, 14,99 Euro)

Wünsche und Kosten



Eine für eine Bestattung vorbereitete Urne.

Rechtzeitig vorsorgen

Damit Angehörige sich in der Trauerphase wenig um Organisatorisches und Finanzielles kümmern müssen, sollte man sich rechtzeitig um die eigene Bestattung Gedanken machen. Und seine Wünsche vorab schriftlich fixieren. Das geht auch mit einem Bestattungsvorsorgevertrag z.B. direkt mit einem Bestattungsunternehmen, so der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV). Auch den Kostenpunkt sollte man durchdenken und vorsorgen. Sonst müssen Angehörige alle Kosten übernehmen.

Schneller Schlu

Was ist die „Bestattungspflicht“?

Die Bestattungspflicht - geregelt im Bestattungsgesetz des Bundeslandes - gibt vor, wer für die Bestattung eines Verstorbenen zuständig ist. Falls es keine Verwandten gibt, übernimmt die Gemeinde diese Pflicht.

Trauernde erleben eine Notsituation. Wenn ein Elternteil, ein Kind oder ein guter Freund stirbt, bedeutet das: Ausnahmezustand. Ratlosigkeit, Verzweiflung, die Nerven liegen blank. Dazu große Niedergeschlagenheit, die viele als Lähmung empfinden. Das sind die Gefühle, die Menschen in Trauer überwältigen. Die Geschwister Roth vom Bestattungshaus Pütz-Roth in Bergisch Gladbach zeigen einige der Wege auf, wie man damit umgehen kann.

Zuhören „und den Trauernden Zeit geben, ist der wichtigste Rat, den wir Angehörigen geben können.“ Die Bestatter und Trauerbegleiter David und Hanna Roth fordern dazu auf, sich im Trauerfall nicht drängen zu lassen. Nicht von Bestattern, nicht von Behörden und auch nicht von Verwandten.

Für Trauernde da sein

„Wir haben keine vorgefertigten Rezepte für den Umgang

mit Tod und Trauer“, so David und Hanna Roth. Sie ermutigen die Trauernden, ihren eigenen Gefühlen und Wünschen zu trauen und zu folgen. Den Schmerz und das Leid über den Verlust eines geliebten Menschen kann Trauernden niemand abnehmen. Aber Freunde und Verwandte können da sein, den Schmerz mit den Trauernden aushalten.

Rituale pflegen

„Trauerfeier, Leichenschmaus, Grablegung, jede Kultur kennt Rituale, die zum

Abschied von einem verstorbenen Menschen auf jeden Fall dazugehören sollten. Leider werden diese Rituale immer seltener gepflegt“, finden die Geschwister Roth. Dabei können Rituale helfen, mit dem Tod eines geliebten Menschen zu leben.

Gefühle nicht verdrängen

Begriffe wie „damit fertig werden“ oder „darüber hinweg kommen“ werden nach Ansicht vieler Experten Trauer nicht gerecht. Den Schmerz und das Leid zu verdrängen oder möglichst schnell hinter sich zu lassen, ist der falsche Weg.

Liebevolle Bestattung

Kein Toter muss innerhalb kürzester Zeit unter die Erde gebracht werden. Im Gegenteil. Es ist gut, sich Zeit zu lassen. Suchen Sie die Lieblingskleider des Toten aus. Es be-



Ohne Worte Trost spenden: Für den Trauernden da sein.

steht kein Zwang, dem Verstorbenen ein schlichtes Totenhemd anzuziehen.

Es geht auch nicht darum, einen teuren Sarg zu kaufen. „Wir betreiben keinen Ablasshandel“, erklären David und Hanna Roth. Wer mit dem Verstorbenen nicht im Reinen war, erreicht das auch nicht durch einen teuren Sarg oder eine pompöse Trauerfeier.

Auch Wut gehört dazu

Aber es hilft, ein paar Stunden bei dem Toten zu sitzen und für sich Rituale zu finden, die etwas Versöhnliches haben können. Legen Sie dem Toten einen Abschiedsbrief in den Sarg. Während man einen solchen Brief schreibt, erinnert man sich an gute und auch schlechte Zeiten. Auch Wut gehört zur Trauer.

Abschied nehmen

Die Trauerfeier muss nicht zwangsläufig in der Aussegnungshalle auf dem Friedhof stattfinden. Im Grunde kann man überall Abschied nehmen. Der Bestatter kann die Urne und auch den Sarg nach Hause oder in die Kirche bringen. Taufe, Kommunion, Firmung, Konfirmation, Trauung viele wichtige Feste finden dort statt. Warum nicht auch Trauerfeiern, was früher übrigens üblich war.

Der Tod als Teil des lebendigen Alltags

Wenn man heute auf einen Friedhof kommt, sieht man am Eingang einen großen Anschlag mit Dingen, die verboten sind: Hunde, für viele Menschen ja gerade in der Trauer ein wichtiger Begleiter; man darf nicht rauchen, lärmern und spielen. Das Lebendige, das man von Friedhöfen im Süden kennt, wo sich eine Familie am Grab trifft, isst, trinkt und lacht, wird nicht gerne gesehen. „Und genau das sollte man tun“, raten David und Hanna Roth (Fotos). Die Gärten

der Bestattung in Bergisch Gladbach, dem privat organisierten Friedhof der Roths, sind ein wesentlich freierer Ort als viele städtische Friedhöfe und Friedwälder. Keine Vorschriften, keine Öffnungszeiten, ja nicht einmal Tore



oder Mauern. Ein Rat der Trauerbegleiter Roth - auch wenn es zunächst merkwürdig klingt: Machen Sie einfach mal einen Termin mit dem Bestatter vor Ort. Reden Sie mit ihm, stellen Sie Fragen - nicht erst, wenn jemand gestorben ist. Im Bestattungshaus Pütz-Roth, Bergisch Gladbach, kann man jederzeit vorbeischaun, es gibt regelmäßig Führungen. Informationen gibt auch das Bestattungshaus Klemmer in Köln, das zur Pütz-Roth Gruppe gehört.

Experten-Tipp



Christoph Hartmann, Versicherungs-Experte der Provinzial Rheinland

Wenn der Partner stirbt

Advertorial

Für Hinterbliebene ist es mit Schmerz und Trauer verbunden, wenn der Lebensgefährte stirbt. Auch wenn manch einem dann nicht der Sinn danach steht, sich um organisatorische Dinge zu kümmern: Gerade in den ersten Tagen nach dem Tod des Partners gibt es einiges zu regeln. Das betrifft auch das Finanzielle. So müssen zum Beispiel die Versicherungen des Verstorbenen geprüft werden. Es gilt, die Versicherer so zeitig wie möglich über dessen Tod zu informieren.

Häufig wissen die Hinterbliebenen gar nicht so genau, welche Versicherungen der Verstorbene abgeschlossen hat. Deshalb ist es hilfreich, wenn man bereits zu Lebzeiten

eine Übersicht über seinen Versicherungsschutz aufstellt.

Ist eine Lebensversicherung darunter, muss diese unverzüglich über den Tod des Versicherten unterrichtet werden. Die Versicherung benötigt hierzu in der Regel den Versicherungsschein, die Sterbeurkunde sowie den Nachweis über die Todesursache. Die vereinbarte Versicherungssumme erhält nach dem Tod des Versicherten der im Vertrag genannte Bezugsberechtigte. Ist dort niemand angegeben, geht das Geld in den Nachlass über.

Auch alle anderen Versicherer müssen über den Tod informiert werden. Die meisten Personenversicherungen enden dann in der Regel automa-

tisch, wie zum Beispiel Berufsunfähigkeits- oder Krankenversicherungen. Das gilt auch für die private Haftpflichtversicherung.

War der Hinterbliebene mitversichert und möchte den Vertrag auf eigene Rechnung fortführen, ist das kein Problem, er wird dann Versicherungsnehmer. Bei der privaten Krankenversicherung können Mitversicherte innerhalb von zwei Monaten nach dem Tod des Versicherungsnehmers erklären, dass sie die Versicherung für sich fortführen möchten.

Die Hausratversicherung besteht noch zwei Monate nach dem Tod des Versicherten weiter. Den Vertrag kann der Partner übernehmen, wenn er wei-

ter unverändert im gemeinsamen Haus oder der gemeinsamen Wohnung bleibt. Wird der Hausstand allerdings aufgelöst, endet natürlich auch die Hausratversicherung. Bei der Wohngebäudeversicherung bleibt der Schutz im Erbfall bestehen. Wird das Haus verkauft, übernimmt der neue Eigentümer die Versicherung. Auch die Kfz-Police geht auf den Erben des Kfz über. Der Versicherer kann den Beitrag an den neuen Versicherungsnehmer anpassen.

Ein Sterbefall stellt für die Hinterbliebenen immer eine Ausnahmesituation dar. Bei den vielen Dingen, die es dann zu regeln gilt, stehen auch die Berater in den Versicherungsagenturen helfend zur Seite.

Telefon Tipp

Täglich im EXPRESS: Die günstigsten Anbieter ohne Anmeldung, ohne Einwahlgebühren, Abrechnung im Minutentakt. Quelle: www.telstar.de

Ortsgespräch
0-7 Uhr 01028 Sparcall 0,93 Ct./M.
7-24 Uhr 01052 01052 0,92 Ct./M.

Ferngespräch
0-7 Uhr 01028 Sparcall 0,1 Ct./M.
7-19 Uhr 010052 010052 0,84 Ct./M.
19-24 Uhr 01070 Arcor 0,59 Ct./M.

Festnetz zum Handy
0-24 Uhr 010011 010011 2,09 Ct./M.

Alle Angaben ohne Gewähr
Hotline (Mo. - Fr. 09-18 Uhr):
09001-1330100 (1,86 Euro/Min)