



Leseprobe

Sarah Benz, Katrin Trommler
Sarggeschichten

Warum selbstbestimmtes
Abschiednehmen so wichtig
ist - Was wir über Trauer
und Bestattung wissen
sollten

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 15. November 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie wollen wir Abschied nehmen?

Wenn ein für uns wichtiger Mensch stirbt, sind wir oft nicht darauf vorbereitet. Dabei ist es sicher, dass wir alle im Laufe unseres Lebens nahe Menschen an den Tod verlieren werden. Doch kann man sich überhaupt auf den Tod vorbereiten? Sarah Benz und Katrin Trommler sagen: Ja, man kann! Die beiden Frauen sind die Macherinnen des bekannten YouTube-Kanals »Sarggeschichten – Kurzfilme, die erklären, was man alles tun und gestalten kann, wenn der Tod ins Leben tritt«. Katrin hat in ihrem Leben viele wichtige Menschen verloren, darunter ihre Eltern, ihren Bruder und ihre Tochter. Sarah ist Bestatterin, Trauerbegleiterin und Notfallseelsorgerin. Sie stellen sich allen wichtigen Fragen rund ums Sterben und Abschiednehmen:

- Wie versorgt man einen verstorbenen Menschen?
- Darf ich einen Toten zu Hause aufbahren?
- Was kann ich sagen, wenn jemand gestorben ist?
- Was brauchen trauernde Kinder?
- Was kostet eine Bestattung?

Mit zahlreichen Abbildungen, wichtigen Informationen und klaren Handlungsanweisungen zeigen die Autorinnen auf einfühlsame Weise, was alles möglich ist, wenn ein Mensch stirbt und bestattet wird.

Kann man einen Sarg auch von innen schmücken? Braucht man eine Urne? Wie kann man sich aus der Ferne verabschieden? Wie gibt man verstorbenen Menschen einen Platz im Leben? Auf diese und viele weitere Fragen gibt das Buch eine Antwort.

Sarah Benz · Katrin Trommler

Sarggeschichten

mosaik

Sarah Benz
Karin Trommler

Sarggeschichten

**Warum selbstbestimmtes
Abschiednehmen so wichtig ist**

Was wir über Trauer und Bestattung
wissen sollten

mosaik

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe November 2023

Copyright © 2023: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: © Tara Wolff

Redaktion: Nina Schnackenbeck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

KF/JE · IH/ast

ISBN 978-3-442-39403-6

www.mosaik-verlag.de

INHALT

VORNEWEG	13
WO WIR STEHEN	13
WAS WIR WOLLEN	14
Wie die »Sarggeschichten« entstanden	15
SARAH, KATRIN UND DER TOD	18
WORTWAHL UND FARBWAHL	34
Ansprache	34
Wer sind Zugehörige?	34
Farbige Überschriften, Zitate und Icons	35
1. BEVOR EIN MENSCH IM STERBEN LIEGT	36
WAS KOSTET EINE BESTATTUNG?	36
Welche Posten kann es bei einer Bestattung geben?	37
Was sind Paketpreise?	48
Was ist eine Bestattungsvorsorge?	49
Wusstet ihr schon?	50
Warum ist das wichtig?	52
WARUM BRAUCHE ICH EINE VORSORGEVOLLMACHT?	52
Was ist eine Patientenverfügung?	54
Wusstet ihr schon?	60
Warum ist das wichtig?	61

2. WENN EIN MENSCH IM STERBEN LIEGT	62
WIE KANN MAN STERBENDE UND ZUGEHÖRIGE UNTERSTÜTZEN?	62
Praktische Hilfe und Tipps	64
Wusstet ihr schon?	70
Warum ist das wichtig?	70
SARAH: ÜBER DEN TOD HINAUS	71
WIE KANN MAN STERBENDE IM KRANKENHAUS BEGLEITEN?	79
Informationen teilen	80
Persönliches mitbringen	82
Abschied	82
Wusstet ihr schon?	83
Warum ist das wichtig?	84
WAS IST EIN HOSPIZ?	84
Wusstet ihr schon?	89
Warum ist das wichtig?	90
SARAH: KANNST DU DEN HIMMEL SEHEN?	91
3. NACHDEM EIN MENSCH GESTORBEN IST	94
WAS PASSIERT, WENN DER TOD EINTRITT?	94
Was geschieht mit dem Körper nach dem Tod?	96
Nähe zum Körper	98
Wusstet ihr schon?	102
Warum ist das wichtig?	102
SARAH: ZEIG MAL DEINE KLEINE ZEHE	103
WIE VERSORGT MAN EINEN VERSTORBENEN MENSCHEN?	106
Die einzelnen Schritte der Totenfürsorge	106

Was tun bei Verletzungen?	117
Was bedeutet Versorgung im Bestattungsinstitut?	117
Was ist eine Einbalsamierung?	121
Wusstet ihr schon?	127
Warum ist das wichtig?	127
KATRIN: MIT WINZIGEN SCHRITTEN	128
WAS IST EINE ABSCHIEDNAHME?	131
Was könnt ihr bei einer Abschiednahme machen?	131
Abschiedsrituale	133
Abschiednahmen und Rituale in der Vergangenheit und heute	138
Wusstet ihr schon?	143
Warum ist das wichtig?	146
SARAH: SEIN ORANGEFARBENES LIEBLINGSHEMD	147
WAS KANN ICH SAGEN, WENN JEMAND GESTORBEN IST?	152
Welche Worte trösten denn nun?	152
Überbringung einer Todesnachricht	154
Wenn man Trauer messen könnte	155
Wenn Betroffenheit belastet	157
Wusstet ihr schon?	161
Warum ist das wichtig?	161
KATRIN: WIE EINE LÄSTIGE MÜCKE	162
WAS PASSIERT NACH EINEM PLÖTZLICHEN TOD?	165
Was tun bei Verletzungen?	167
Abschiednahme bei verletzten Verstorbenen.	168
Wusstet ihr schon?	173
Warum ist das wichtig?	173
SARAH: EIN STÖRRISCHER KLEINER WIRBEL	174

4. ABSCHIED GESTALTEN	178
WAS KÖNNT IHR BEI EINER FEUERBESTATTUNG MACHEN?	178
Fragen an die Leiterin eines Krematoriums	181
Wusstet ihr schon?	184
Warum ist das wichtig?	186
SARAH: DIE BRILLE AUF	187
WIE MACHE ICH EINE TOLLE TRAUERFEIER?	189
Rituale individuell gestalten	189
Wusstet ihr schon?	194
Warum ist das wichtig?	195
SARAH: EINE FRAU, FÜNF KINDER UND ZWEI HUNDE ..	197
WIE GEHT EIN ABSCHIED AUS DER FERNE?	199
Abschied mit Kontaktbeschränkung	200
Was, wenn es keinen Körper gibt?	203
Wusstet ihr schon?	205
Warum ist das wichtig?	207
SARAH: SIE KÜSSTE MEINE HÄNDE	208
FÜR WEN IST SELBSTBESTIMMUNG BESONDERS WICHTIG?	211
Wusstet ihr schon?	218
Warum ist das wichtig?	219
WAS KANN ICH TUN, WENN EIN BABY STIRBT?	220
Was ist wichtig bei Totgeburten und bei Schwangerschaftsabbrüchen?	220
Wusstet ihr schon?	232
Warum ist das wichtig?	236
SARAH: KLEINER FUCHS	237

5. MIT DER TRAUER LEBEN	243
WAS BRAUCHEN TRAUERENDE KINDER?	243
Das Verständnis vom Tod in verschiedenen Altersstufen. . . .	243
Was ist wichtig im Umgang mit trauernden Kindern?	248
Wusstet ihr schon?	257
Warum ist das wichtig?	258
KATRIN: AUCH DIE FÜSSE	259
WIE GIBT MAN VERSTORBENEN EINEN PLATZ IM LEBEN? .	262
Was ist, wenn der Platz zu groß wird?	268
Wusstet ihr schon?	270
Warum ist das wichtig?	271
SARAH: GETROCKNETE ROSEN	272
WIE LANGE DAUERT TRAUER?	274
Was ist Trauer eigentlich?	274
Trauer bei Suizid	281
Wusstet ihr schon?	286
Warum ist das wichtig?	289
KATRIN: MEIN LEBEN GING EINFACH WEITER	290
 HINTENDRAN	 295
Dank	299
Literaturverzeichnis	303
Weiterführende Links	305
Bildnachweis	309
Register	311

VORNEWEG

WO WIR STEHEN

Sterben. Tod. Trauer. »Damit beschäftigt man sich ja eigentlich nicht«, sagte letztens ein Journalist in einem Interview halb entschuldigend zu Sarah. Ja, so ist es meistens, man beschäftigt sich nicht damit, man beschäftigt sich nicht damit, man beschäf... – und dann stirbt jemand, und niemand weiß so genau, was zu tun ist, was man darf oder was man sich eigentlich wirklich für so einen Abschied wünscht.

Meistens geht alles sehr schnell: zu einem Bestatter gehen, Sarg aussuchen, sich zwischen Erde und Feuer entscheiden, eine Rednerin oder den Geistlichen bestellen. Und dann sitzt man nach der Bestattung da und fragt sich, ob das alles war.

Aber es geht auch anders. Eine Vorbereitung auf den Tod ist möglich. Nicht auf die Gefühle, die wir dann durchleben – die werden kommen, und wir werden ihnen ähnlich ausgeliefert sein wie dem Tod selbst. Aber auf das, was es zu gestalten gibt, darauf können wir uns vorbereiten.

Der Tod gehört zum Leben. So zumindest sagt man es immer. Und ja, Menschen sterben. Im Durchschnitt werden wir in unserer Lebenszeit zwei bis zehn nahestehende Personen verlieren und betrauern. Großeltern, Eltern, Geschwister, Partnerpersonen, Kinder, befreundete Menschen und Personen, mit denen wir arbeiten. In manchen Fami-

lien- oder Freundeskreisen gibt es mehr Todesfälle als Geburten, werden mehr Trauerfeiern veranstaltet als Hochzeiten gefeiert.

Abschiede ziehen sich durch unser Leben, aber wie wir damit gut umgehen können, dazu gibt es keine Anleitung. Und wir haben Angst davor. Mit dem Tod fühlen wir uns oft allein. Dabei betrifft er uns doch alle. Wäre es da nicht wichtig, zu wissen, was möglich ist? Wie der Abschied gestaltet werden kann? Denn wir haben oft mehr Angst vor Dingen, die wir nicht kennen, und fühlen uns hilflos, wenn wir nichts tun können. Aber dieser Angst können wir begegnen und lernen, mit ihr umzugehen.

Die Gefühle, die mit einem Verlust einhergehen, benötigen viel Energie. Dann im Moment des Abschieds das erste Mal davon zu hören, dass man einen Verstorbenen eine Zeit lang auch zu Hause behalten kann, spontan entscheiden zu müssen, ob man die Mutter selbst anziehen will oder sie im Sarg noch einmal zu ihrem Lieblingswald gefahren werden soll – das kann eine große Überforderung sein. Es kann dazu führen, dass Dinge nicht geschehen, die eigentlich schön wären. Besonders dann, wenn es keine Begleitenden an der Seite gibt, die Möglichkeiten aufzeigen und Raum und Zeit dafür geben.

WAS WIR WOLLEN

Wir sind Sarah Benz und Katrin Trommler. Gemeinsam machen wir das Kurzfilmprojekt »Sarggeschichten«. Wir wollen euch in diesem Buch erklären, was wir alles gestalten können, wenn ein uns wichtiger Mensch stirbt und beerdigt werden muss. In achtzehn Kapiteln erhaltet ihr Einsicht in verschiedene Stationen des Abschieds, vom Sterbebett über die Abschiednahme bis hin zur Trauerfeier und der Erinne-

An alle Personen, die uns mit ihrer Spende unterstützt haben und weiterhin unterstützen, geht unser großer Dank!

Die vielen Kommentare und Fragen, die wir über unsere Social-Media-Seiten bekommen, besonders über den von mir geführten Twitterkanal @sarggeschichten, zeigen, wie wichtig es ist, offen über die Themen Sterben, Tod und Trauer zu sprechen. Es gibt viel Unwissen, Hilflosigkeit und viele Ängste, und dabei ist es so einfach, etwas dagegen zu tun. Informationen geben Sicherheit, und dann können Menschen Entscheidungen treffen und handlungsfähig werden.«

Das wichtigste Anliegen der »Sarggeschichten« ist es, Menschen Mut zu machen, Dinge zu gestalten, wenn der Tod ins Leben tritt. Deshalb sind wir so glücklich, dass es dieses Buch gibt. Ein Mutmachbuch für eine Zeit im Leben, in der Menschen geschwächt und verletzlich sind; für eine Zeit, in der es hilfreich sein kann, wenn man vorher schon einmal darüber nachgedacht hat, was geschehen soll, wenn jemand Wichtiges stirbt und verabschiedet werden muss.

SARAH, KATRIN UND DER TOD

Uns beide verbindet eine lange Geschichte. In unserem Leben sind viele wichtige Menschen gestorben. Die Art, wie wir Abschied genommen haben, hat sich über die Jahre sehr verändert. Wir haben viel gemeinsam gelernt und sind daran gewachsen. Nicht zuletzt aus diesen Erfahrungen entstand die Motivation für dieses Buch.

Wir waren neun Jahre alt, als wir uns kennenlernten. Sarah kam damals neu in die Klasse. Wir freundeten uns an und verbrachten viele

