



vererben stiften schenken die verlagsseiten der taz

11./12. september 2021 **taz am wochenende**

I

Die Kunst der Freudenbiografie

Ein bewusster Umgang mit der eigenen Vergangenheit, dem eigenen Leben, hilft auch bei der Auseinandersetzung mit dem Tod

Von **Kristina Simons**

Jeder Mensch kennt gute und schlechte oder zumindest weniger gute Zeiten. Entscheidend ist, dass wir uns die positiven Erfahrungen immer wieder bewusst machen. Ein Rückblick auf Erfolge, gemeisterte Krisen und gute Erfahrungen kann uns helfen, Lebensfreude und Lebenssinn wiederzufinden, sagt die Psychologin Verena Kast. „Der Zugang zu unseren Erinnerungen ist von Emotionen und Themen abhängig, die uns aktuell beschäftigen“, schreibt sie in ihrem Buch „Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben“. „Haben wir gerade an etwas Negatives gedacht oder etwas Bedrückendes wahrgenommen, werden wir eher auch wieder an Schlimmes aus unserer Lebensgeschichte denken und bedrückende Erinnerungen erzählen.“ Genauso kann es aber auch mit schönen Erlebnissen sein. Kast rät deshalb dazu, mit einem positiven Blick auf die eigene Biografie zu schauen und sich dadurch mit der eigenen Geschichte zu verbinden.

Zum Beispiel indem man eine Freudenbiografie schreibt. Die Frage, wie und in welchen Situationen man im Leben Freude und Stolz erlebt hat, steht dabei an erster Stelle. „Die freudigen Situationen werden in der Vorstellung noch einmal erlebt, man versenkt sich in sie“, so Kast, „und erlebt dabei wieder Freude.“ Auch wichtige, schwierige Veränderungen im Leben würden dadurch sichtbar und sogar greifbarer. Die emotionale Erinnerung an Freuden helfe, das Leben nicht nur mit den Schwierigkeiten, sondern auch im Geglücksein wahrzunehmen, erläutert die Autorin.

Wenn es schwerfällt, sich an das Gute im eigenen Leben zu erinnern, helfe es, sich präzise Fragen zu stellen: Was hat mir gestern oder heute Freude gemacht? Wie hat sich das angefühlt? Wie hat es meine Stimmung beeinflusst? „Wichtig ist

zu beachten, dass es vor allem die kleinen Freuden sind, die uns den Alltag entscheidend verschönern und beleben können.“

Dass gute Erinnerungen sogar vor Depressionen schützen können, haben Wissenschaftler:innen der Universitäten Cambridge und London unter Leitung von Adrian Dahl Askelund gezeigt. In ihrer Studie forderten sie mehr als 400 Jugendliche mit depressiven Neigungen immer wieder dazu auf, sich an positive Ereignisse zu erinnern. Damit das besser gelang, gaben die Psychiater:innen

Sich an Positives zu erinnern kann uns im weiteren Leben stärken

den im Schnitt 14-jährigen bestimmte Begriffe vor, mit denen sie möglicherweise schöne Erlebnisse und Momente verbinden konnten. Nach einem Jahr wiederholten die Forscher:innen die Befragungen. Es zeigte sich, dass die Jugendlichen, die sich während dieses Zeitraums regelmäßig an Schönes erinnerten, subjektiv weniger Anzeichen für eine Depression zeigten. Objektiv ließ sich das wiederum an einem gesunkenen Spiegel des Stresshormons Cortisol ablesen – dieser ist bei depressiven Menschen erhöht.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht sind Erinnerungen keine detailgetreuen Abbildungen der Vergangenheit, sondern komplexe Rekonstruktionen. Vergangenes wird interpretiert und im Licht der Gegenwart gesehen. Für die Psychologin und Sozialanthropologin Robin Lohmann hat das, woran wir uns erinnern, mehr mit dem Jetzt zu tun als mit der Vergangenheit. „Unsere Erinnerungen treten erneut in unser Bewusstsein, weil sie uns etwas sagen möchten, weil sie Botschaften für die Gegenwart

in sich tragen“, schreibt sie in ihrem Buch „Was gestern war, hilft mir für morgen. Lebenskompetenz durch Erinnerung“. „Ob wir eine Erinnerung letztlich positiv oder negativ bewerten, hängt allein davon ab, wie wir sie aus heutiger Sicht bewerten. Bereichert sie unsere Gegenwart, hilft sie uns bei aktuellen Herausforderungen? Oder behindert sie uns in unserer Entwicklung, lähmt sie uns?“

Jede Erinnerung, egal ob spontan oder bewusst hervorgerufen, könne Geschenke mit sich bringen: Freude, persönlichen Lebenssinn, Identität und Selbstverständnis, Bewältigungsstrategien, Begleitung bei Umbruch und Wandel, Entdeckung persönlicher Potenziale oder Zukunftsorientierung. So helfe uns die Erinnerung an eigene Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen beispielsweise bei der Bewältigung unserer gegenwärtigen Aufgaben und Herausforderungen. Manchmal fördern unsere Erinnerungen auch bisher unentdeckte Potenziale zutage, deren wir uns gar nicht bewusst seien. „Es geht nicht darum, rückwärts zu leben, sondern darum, zurückzuschauen und sich dadurch weiterzuentwickeln.“

Das spielt auch in der Erforschung der Resilienz eine Rolle. Seit den 1950er Jahren spielt der Begriff, der ursprünglich die Widerstandsfähigkeit von Materialien beschreibt, eine Rolle in der Psychologie. Resilienz wird hier definiert als die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Sich an Situationen zu erinnern, in denen man Schwieriges gemeistert und bestimmte Kompetenzen gezeigt hat, kann einen selbstbewusster machen und auch die eigene Resilienz stärken. Die Göttinger Resilienz Akademie rät deshalb dazu, sich einfach mal die eigene „Heldengeschichte“ zu erzählen.

Auf Ewig – fotografischer Katalog einer 66-jährigen Ehe



Diese und die folgenden Seiten werden von Motiven der freien Fotografin und Bildredakteurin Nele Gülc begleitet, die in Hamburg lebt und arbeitet. Ihre Reihe „Auf Ewig – fotografischer Katalog einer 66-jährigen Ehe“ ist eine Annäherung an die ewige Liebe. Das Ehepaar, dessen Hausstand hier katalogisiert wird, ist seit 66 Jahren verheiratet und lebt seit 52 Jahren in einem Einfamilienhaus in einer deutschen Kleinstadt. Die Dinge, die sich über diesen langen Zeitraum angesammelt haben, erzählen aus dem Leben des Ehepaars und von seiner innigen Verbundenheit. Gleichzeitig hat jedes Stück seine eigene Geschichte: ein Radio zeugt vom Technischen vergangener Tage, alte Erbstü-

cke und Andenken erinnern an Heimat, Familie und zusammen durchlebte Zeiten; darunter zahlreiche kleine Trophäen, die in der Hoffnung aufbewahrt wurden, die Erinnerung zu konservieren. Der gesamte fotografische Katalog „Auf Ewig“ versammelt in Buchform auf über 500 Seiten etwa 1.000 Gegenstände aus neun Jahrzehnten. Die Dinge sind nach den einzelnen Zimmern geordnet, in denen sie sich befinden, und leiten den Betrachter so durch das Einfamilienhaus. Anhand der Gegenstände kann der Betrachter sich die Geschichte selbst zusammensetzen: Jeder für sich und jeder eine etwas andere. Alle Fotos: Nele Gülc
Weitere Informationen: www.neleguelck.de

Gefragte Zeitzeugen

Für Erzähler wie Zuhörer ist es ein Gewinn, wenn erlebte Geschichte weitergetragen wird

Die Auseinandersetzung mit Geschichte kann uns nicht nur dabei helfen, verantwortlich zu handeln, sondern auch unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln: „Die eigene Positionierung im Strom der Zeit, die ein Geschichtsbewusstsein bewirkt, vermittelt uns gleichzeitig immer auch eine eigene Form von Identität: als Europäer, als Deutsche, als Schwaben, Friesen, Sachsen, als Städter, Dörfler, Bürger eines Landstrichs, eines Viertels, einer Straße, als Abkömmling einer Schicht, Gruppe und Familie“, schrieb der Publizist Martin Hecht vor zwei Jahren im Magazin *Psychologie*

heute. „Wir sind nicht nur, wenn oder was wir aus uns machen, sondern immer auch, in was wir hineingeboren werden, was wir mit uns tragen.“ Man könne das ablehnen, versuchen, es abzustreifen, wo es uns belastete oder zumindest nicht förderlich erscheine. „Aber man kann auch davon profitieren, ganz egal ob die Geschichte uns nun lehrt, andere Pfade zu gehen als die Irrwege derer, die vor uns waren – oder uns bestätigt, in die Fußstapfen unserer Ahnen zu treten.“

So will das Internetarchiv „Wir waren so frei... Momentaufnahmen 1989/1990“ den wichtigsten

Abschnitt der deutschen Nachkriegsgeschichte von Nutzern für Nutzer sichtbar machen. Bislang können dort fast 7.000 private Filme und Fotos aus der Umbruchzeit 1989/90 sowie über 100 begleitende Erinnerungstexte entdeckt werden. Entstanden sind alle zwischen der letzten Maikundgebung der DDR am 1. Mai 1989 und dem 2. Dezember 1990, dem Tag der ersten gesamtdeutschen Bundestagswahl. Wer private Filme, Videos und Fotografien besitzt, die die historischen Ereignisse mit ihren Auswirkungen auf den Alltag des Einzelnen in Ost und West zeigen, kann das

Archiv ergänzen. Auch wer keine eigenen Fotos und Filme besitzt, kann das Projekt unterstützen: durch Kommentare, die Bilder präziser und umfassender zu beschreiben.

In einzelnen Projekten arbeitet die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) mit Zeitzeugen zusammen, um historische Themen aufzuarbeiten. Die Auseinandersetzung beschränkt sich dabei nicht auf historischen Rückblick, sondern reicht bis in die Gegenwart. *Lars Klaaßen*

[wir-waren-so-frei.de](http://www.wir-waren-so-frei.de)
bpb.de/geschichte/zeitgeschichte

NACH MIR DIE FREIHEIT!

AMNESTY INTERNATIONAL



Erben ohne Trauschein

Ehepartner:innen sind durch das Erbrecht juristisch abgesichert. Ganz anders aber sieht das in Partnerschaften ohne Trauschein aus

Von Cordula Rode

Aus der einstigen „wilden Ehe“ ist in den letzten Jahrzehnten eine normale und sehr häufige Form des Zusammenlebens geworden: Fast 3 Millionen Paare in Deutschland verzichten auf einen Trauschein. Was im Alltag meist unproblematisch läuft, kann allerdings im Sterbefall gravierende Folgen haben: Das deutsche Erbrecht sieht keinerlei Absicherung für den hinterbliebenen Partner oder die Partnerin vor. Eine gesetzliche Erbfolge wie bei verheirateten Paaren existiert nicht, auch ein Pflichtteil ist nicht vorgesehen. Nicht einmal ein Anrecht auf persönliche Gegenstände oder ein Mitspracherecht bei den Bestattungsfeierlichkeiten sind gesetzlich festgelegt.

Claus-Henrik Horn, Fachanwalt für Erbrecht in Düsseldorf, kennt alle Facetten dieser Situation, in der sich die Hinterbliebenen oft völlig unerwartet wiederfinden: „Besonders bei jüngeren Paaren, wenn die Eltern des verstorbenen Partners noch leben, können die Folgen existenzbedrohlich werden.“ Bei unverheirateten Personen ohne Kinder stehen die „Schwiegereltern“ an erster Stelle der Erbfolge. Da ist dann der mögliche Streit um Fernseher oder Haustier noch das vergleichbar kleinere Übel – ganz andere Dimensionen hat der mögliche Rauswurf aus der gemeinsam bewohnten Immobilie. Denn selbst wenn diese gemeinsam erworben wurde und beide Partner*innen im Grundbuch stehen, geht der Anteil der verstorbenen Person an die gesetzlichen Erben. „Kann man sich gültlich einigen, erhält der

hinterbliebene Partner den Anteil gegen eine moderate Zahlung an die Erben“, so Claus-Henrik Horn. „Läuft es nicht gut, kann es in der Zwangsversteigerung enden.“

Nicht viel einfacher wird es, wenn bei Älteren die nicht gemeinsamen leiblichen Kinder aus früheren Partnerschaften erben. Und richtig kompliziert wird es zum Beispiel, wenn diese Kinder noch nicht volljährig sind und die gesetzliche Vertretung Partner:in aus unharmonisch beendeten Beziehungen ist. Ist eine frühere Ehe nicht geschieden worden, erbt automatisch auch der/die Ehepartner:in.

Die einzige Möglichkeit für unverheiratete Paare, diese zahlreichen möglichen Komplikationen zu verhindern, ist die entsprechende juristische Vorsorge zu Lebzeiten. Ein gemeinsames Testament wie bei Eheleuten ist aber in diesem Falle nicht möglich: Jede:r der Partner:innen muss ein eigenes Testament aufsetzen. Nachteil: Beide können eigenmächtig und ohne Kenntnis des anderen den letzten Willen zu jedem Zeitpunkt ändern. Verbindliche Absicherung ist auf diesem Wege also nicht möglich.

„Die sicherste Vorsorge für den Erbfall ist bei unverheirateten Paaren ein notarieller Erbvertrag“, erklärt Claus-Henrik Horn. Ein solcher Vertrag ermöglicht die genaue Regelung von Erbfolge und Wohnrecht und bindet beide Personen, ohne die Möglichkeit einseitiger nachträglicher Änderungen, an die festgelegten Inhalte. Auch eine mögliche Trennung kann diesen Vertrag nicht aushebeln – allerdings sollte das

Paar diesbezügliche Klauseln in den Vertrag aufnehmen. Besonders für Patchwork-Familien, in denen oft jeder leibliche Kinder hat und zusätzlich eventuell gemeinsame Kinder in der Erbfolge sind, empfiehlt sich die genaue Festlegung der Erbfolge unter Berücksichtigung der Reihenfolge des Versterbens.

Kann man individuelle Testamente privat verfassen, so muss ein solcher Erbvertrag immer notariell beurkundet werden. Er wird anschließend beim zuständigen Nachlassgericht amtlich verwahrt und beim Zentralen Testamentsregister registriert, was im Übrigen auch bei handschriftlichen Testamenten möglich ist. Die Notargebühren für einen Erbvertrag hängen dabei von der Höhe des gemeinsamen Vermögens ab. Liegt dieses bei 100.000 Euro, können circa 700 Euro Gebühr anfallen, bei 500.000 Euro sind es rund 2.300 Euro.

Und nicht nur hier kann es für Unverheiratete teuer werden, weiß der Fachanwalt: „Eheleute haben bei der Erbschaftsteuer wesentlich höhere Freibeträge als unverheiratete Partner.“ Können Ehegatten 500.000 Euro steuerfrei erben, so sind es bei unverheirateten Hinterbliebenen gerade mal 20.000 Euro – denn für das Gesetz sind sie auch hier Fremde. Was oberhalb des Freibetrages liegt, muss mit 30 bis 50 Prozent versteuert werden. Die gleichen Steuersätze fallen auch bei Schenkungen zu Lebzeiten an.

Die einzige gesetzliche Regelung bezüglich des Todesfalles in Partnerschaften ohne Trauschein, die gegenüber Eheleuten nicht nachteilig ist, findet sich im Mietrecht: Auch wenn

Foto: Nele Gülick aus der Serie AUF EWIG – FOTOGRAFISCHER KATALOG EINER 66-JÄHRIGEN EHE



nur die oder der Verstorbene im Mietvertrag steht, geht dieser im Todesfall an die hinterbliebene Person über, sofern beide in der Wohnung ihren gemeinsamen Hausstand hatten.

Die Unwissenheit über die fehlenden Rechte unverheirateter Paare kann aber auch bereits vor dem Todesfall dramatische Folgen haben. So kann eine fehlende Vorsorgevollmacht dazu führen, dass der oder die Partner:in im schweren Krankheitsfall nicht einmal das Recht auf ärzt-

liche Auskunft hat, geschweige denn die Befugnis, im Sinne der erkrankten Person medizinische Entscheidungen zu treffen. Dies kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass statt des Partners oder der Partnerin durch das Amtsgericht eine gesetzliche Betreuung eingesetzt wird und eine völlig fremde Person über die Belange des geliebten Menschen entscheidet.

Durch eine entsprechende Vorsorgevollmacht lässt sich dies verhindern – darüber hin-

aus sollte jeder der Partner eine Patientenverfügung verfassen, die den eigenen Willen bezüglich lebensverlängernder Maßnahmen festlegt. Auch eine Bestattungsverfügung ist sinnvoll und sollte zusätzlich zum Erbvertrag gesondert verfasst werden. Da Letzterer oft erst Wochen nach dem Todesfall vom zuständigen Nachlassgericht eröffnet wird. In einer solchen Verfügung werden die Wünsche zur Bestattungsfeier, Beerdigung und Grabstätte festgelegt.

Nachlass planen

Zwei Ratgeber bieten Infos, Checklisten und Musterformulierungen rund ums Erben

Wer kann verantwortungsbewusst mit Geld umgehen? Wer ist verschuldet? Mit wem verstehe ich mich gut? Die Antworten auf solche Fragen können die schwierige Entscheidung erleichtern, wem man zu welchem Zeitpunkt das eigene Vermögen übertragen möchte. Solch eine Bestandsaufnahme der aktuellen persönlichen Lebensumstände sollte am Anfang der Nachlassplanung stehen – ergänzt durch eine Vermögensaufstellung und natürlich den Blick auf die rechtlichen Rahmenbedingungen. Der neu aufgelegte Ratgeber der Verbraucherzentrale „Richtig vererben und verschenken“ bietet Tipps und hilfreiche Checklisten, um die Umstände und Wünsche festzuhalten und zu beurteilen.

Das Buch unterstützt die Leserinnen und Leser dabei, die Weichen für den eigenen Nachlass rechtzeitig und richtig zu stellen. Es informiert über wichtige Themen wie Schenkungen, gesetzliche Erbfolge, Testament, Enterbung, steuerliche Stolperfallen oder Pflichtteilsansprüche. Zwar gibt es weder ein Patentrezept für die richtige Strategie noch ein geeignetes Testament „von der Stange“. Doch typische Fallbeispiele und Musterformulierungen helfen dabei, die Verfügung über Vermögen und Besitz so zu gestalten, dass die eigenen Wünsche in der geltenden

Rechtslage wirklich zum Tragen kommen.

Einen Ratgeber speziell für Immobilien hat die Verbraucherzentrale gesondert herausgegeben. Zum einen werden Aspekte rund um den Verkauf behandelt. Doch auch Erbkäufer, die wollen, dass ihre Immobilie in der Familie bleibt, sollten den Wert ihres Objekts genau kennen. Sonst können sie ihren Nachlass nicht gerecht verteilen. Der neu aufgelegte Ratgeber der Verbraucherzentrale „Meine Immobilie verkaufen, verschenken oder vererben“ hilft dabei, den Marktwert zu ermitteln, und bietet jede Menge weitere wertvolle Tipps.

Die Leserinnen und Leser erfahren, welche rechtlichen, finanziellen und steuerlichen Regelungen sie in verschiedenen Lebenslagen beachten müssen. So zeigt der Ratgeber auf, welche Absprachen mit Kindern oder nahestehenden Personen möglich sind. Dazu informiert das Buch über das Erb- und Steuerrecht und bietet Expertentipps sowie jede Menge Fallbeispiele.

Der aktualisierte Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ (256 Seiten) kostet 14,90 €, als E-Book 11,99 €. Der Ratgeber „Meine Immobilie verkaufen, verschenken oder vererben“ (160 Seiten) kostet 16,90 €, als E-Book 12,99 €.



Zukunft gestalten

Bedenken Sie die Welt hungerhilfe in Ihrem Testament und sichern Sie so die Lebensgrundlage vieler Menschen in Not.

1% Bereits mit einem Prozent Ihres Nachlasses können Sie Großes bewirken.

Unser kostenloser Testamentsratgeber gibt Ihnen Anregungen zur Testamentsgestaltung.

Stiftung Welthungerhilfe
Friedrich-Ebert-Straße 1
53173 Bonn
Telefon 0228 2288-600

www.welthungerhilfe.de/vererben



welt hunger hilfe

WERTE WEITER REICHEN

Das letzte Hemd hat keine Taschen

Die Anzahl der Menschen, die mit ihrem persönlichen Nachlass etwas Sinnvolles tun wollen, steigt. Erblassende sollten sich schon zu Lebzeiten darum kümmern und bei Interesse zu vertrauenswürdigen Organisationen Kontakt aufnehmen

Von **Volker Engels**

Ob Immobilienbesitz, ein Bankkonto oder Aktiendepot: Erbschaften sind für die Arbeit gemeinnütziger Organisationen und Stiftungen eine wichtige Finanzierungsquelle. Während sich die Geldspendeneinnahmen gemeinnütziger Organisationen und Stiftungen in zehn Jahren zwischen 2002 und 2013 nur um rund 30 Prozent gesteigert haben, sind die Einnahmen aus Nachlässen um 250 Prozent gestiegen. Und dieser Trend setzt sich bis heute weiter fort.

Klug beraten ist, wer vor dem eigenen Tod darüber entscheidet, wer in den Genuss des Vermögens oder der Ersparnisse kommt. 2013 konnten sich nach einer repräsentativen GfK-Studie 11 Prozent der über Fünfzigjährigen vorstellen, mit dem Erbe einen guten Zweck zu unterstützen. Heute liegt der Anteil dieser Menschen sogar bei rund 28 Prozent.

„Wer sich schon zu Lebzeiten für solche Projekte engagiert hat, will oft auch über den Tod hinaus mit dem Nachlass einen Beitrag dazu leisten, dass mit dem eigenen Vermögen Sinnvolles geschieht“, sagt Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, 22 Stiftungen und gemeinnützige Organisationen haben sich in der Initiative mit Sitz in Berlin zusammengeschlossen.

Die Mitgliedsorganisationen haben ein Erbschaftsiegel mit „klaren ethischen Richtlinien“ als Selbstverpflichtung entwickelt, das potenziellen Erblassenden Sicherheit für ihre Entscheidungen bei möglichst großer Transparenz geben soll. Organisationen, die das Siegel tragen wollen, verpflichten sich unter anderem, „keinen direkten oder indirekten, moralischen oder sozialen Druck“ aus-

zuüben und „die individuellen Wünsche sorgfältig und professionell zu bearbeiten“.

Immerhin geht es um viel Geld: Die meisten Nachlässe bewegen sich in einer Spanne zwischen 20.000 und 300.000 Euro, sagt die Sprecherin. „Das kleine Haus in Gelsenkirchen, das vor vielen Jahren für 50.000 Mark gekauft wurde, kann heute 400.000 Euro wert sein.“ Auch kleinere Erbschaften von einigen hundert Euro seien willkommen, weil sich auch damit „kleinere Aktionen ins Rollen bringen lassen“.

Wichtig sei es, vertrauenswürdige Organisationen oder Stiftungen zu finden, die den Nachlass im gewünschten Sinne

Sein Erbe zu planen ist oft eine sehr emotionale Angelegenheit. Hierfür sollte man sich ausreichend Zeit nehmen, um Klarheit zu schaffen

für ihre Arbeit einsetzen. „Auch wer zehn Mal angerufen hat, um sich beraten zu lassen, ist zu nichts verpflichtet und schuldet niemandem etwas“, sagt Susanne Anger und rät Interessierten, selbstbewusst und transparent über die eigenen Wünsche zu sprechen. „Es ist überhaupt kein Problem, zwei oder drei Organisationen oder Stiftungen im Testament zu bedenken.“

Die gemeinnützigen Organisationen sind auf solche Nachfragen gut vorbereitet, die meisten von ihnen bieten unter dem Stichwort „Testamentspende“ ausführliche Informationen für Interessierte an. „Wir beobachten ein steigendes Inte-

resse von Menschen, die mit ihrem Erbe Gutes tun wollen“, sagt Marc Herbeck, Ansprechpartner für Erbschaften bei der Deutschen Welthungerhilfe, und ergänzt: „Sein Erbe zu planen ist oft eine sehr emotionale Angelegenheit, für die man sich ausreichend Zeit nehmen sollte.“ Es sei wichtig, „in Ruhe zu überlegen, welche Menschen oder Organisationen einem am Herzen liegen“.

Im vergangenen Jahr hat der gemeinnützige Verein rund 5 Millionen Euro von 80 Nachlassgebern erhalten, ein Großteil davon waren Vermächtnisse. Etwa ein Drittel hatte vorher Kontakt zur Welthungerhilfe aufgenommen. „Wir merken, dass immer mehr Menschen das Angebot wahrnehmen, sich zu Lebzeiten telefonisch oder im persönlichen Austausch zu informieren.“ Bei diesen Gesprächen stehe auch die Frage im Raum, ob der Nachlass zweckgebunden vermachet werden kann, also zum Beispiel für die Arbeit in einem bestimmten Land. Grundsätzlich sei das möglich, allerdings sei eine sehr enge Zweckbindung wenig sinnvoll, weil sich die weltweiten Prioritäten der Welthungerhilfe ändern können. Wird zum Beispiel eine offener Formulierung wie „wenn möglich Malawi“ benutzt, könnte das Erbe auch für die Hilfe in anderen Regionen genutzt werden, in denen die Bevölkerung nach einer Naturkatastrophe oder infolge eines kriegerischen Konflikts zeitnah auf Hilfe angewiesen ist.

Auch Ansgar Beckervordersandfort, der im Geschäftsführenden Ausschuss der Arbeitsgemeinschaft Erbrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV) sitzt, empfiehlt, „Wünsche und keine Bedingungen zu formulieren“. Darüber hinaus sei es wichtig, die begünstigte Organisation „konkret und zweifelsfrei“ zu beschreiben. Denn wenn im Testament einfach nur stehe, dass „das Tierheim oder Hospiz“ erben soll, sei das gerade in größeren Städten viel zu allgemein gehalten. „Am einfachsten ist es, die gemeinnützigen Organisationen anzusprechen und konkret nachzufragen, welche Daten im Testament vermerkt werden sollten“, so der Fachanwalt für Erbrecht weiter.

Grundsätzlich reicht ein handschriftlich verfasstes und unterschriebenes Testament aus, um den letzten Willen zu bekunden. Eine notarielle oder anwaltliche Beratung kann aber dazu beitragen, formale Fehler oder unscharfe Formulierungen im Testament zu vermeiden und eine größere Rechtssicherheit herzustellen. Auch ein notariell beglaubigtes Testament lässt sich in der Regel ohne Probleme wieder ändern.

Generell sei es empfehlenswert, noch zu Lebzeiten mit Angehörigen über Erbschaftspläne zu sprechen, so Beckervordersandfort: „Viele Menschen wollen ihre Kinder oder andere Verwandte bedenken, aber zusätzlich auch gemeinnützigen Organisationen etwas für einen sinnvollen Zweck zukommen lassen.“

„Wir verbinden passgenau“

Wer Entwicklungszusammenarbeit unterstützen möchte, findet zahllose Projekte. Martin Block weist „Mit besten Empfehlungen“ den Weg

taz: Herr Block, wer mit Spenden oder seinem Erbe etwas bewirken möchte, muss hierfür die richtigen Adressaten finden. Sie geben dabei Orientierung. Auf welcher Basis?
Martin Block: Unsere Servicestelle für Stiftungen und Philanthropie gehört zur gemeinnützigen Gesellschaft Engagement Global, einer staatlichen Bundeseinrichtung zur entwicklungspolitischen Unterstützung der Zivilgesellschaft. Seit unserer Gründung 2012 haben wir Tausende zivilgesellschaftlicher Entwicklungsvorhaben deutscher gemeinnütziger Organisationen (NGOs) in aller Welt mit Bundesmitteln gefördert. Das heißt: Wir haben zahlreiche Erfahrungen mit Hunderten Trägern.

Wie kommt die andere Seite ins Spiel, also die Menschen, die etwas spenden möchten?
 Auf Anfrage von Spendenden teilen wir sehr gern entsprechende gute Erfahrungen. Diesen Service nennen wir „Mit besten Empfehlungen“. Potenziellen Geldgebern, die sich an uns wenden, schlagen wir ganz nach deren Vorstellungen geeignete Empfänger-NGOs vor. Wir verbinden Spendende und Vererbende passgenau mit deutschen NGOs, die sich in der Entwicklungszusammenarbeit engagieren. Die meisten sind global aktiv, einige auch in Deutschland, etwa in der Bildungsarbeit.

Inwiefern unterscheiden Sie sich von den anderen Akteuren?

Das Angebot der Servicestelle für Stiftungen und Philanthropie arbeitet ganz ähnlich wie Fundraiser einzelner Organisationen. Anders als Ansprechpartner einzelner NGOs haben wir dabei als Vermittler keine wirtschaftlichen Eigeninteressen – unser Service ist komplett unabhängig und kostenfrei, weil wir steuerfinanziert sind. Außerdem können wir den Kontakt zu einer großen Zahl von potenziellen Empfängern vermitteln. Kommen beide Seiten zusammen, schließen sie ein Rechtsgeschäft in eigener Verantwortung ab. Das ist dann von uns unabhängig.

Wie kontrollieren Sie, dass alles korrekt verläuft?

Ein wichtiges Kriterium ist zum Beispiel die entwicklungspolitische Wirksamkeit. Grundlage hierfür ist neben der administrativen Umsetzungsfähigkeit, die wir prüfen, auch ein gutes Reporting der Projekte. NGOs, die bei uns eine Förderung beantragen, müssen die relevanten Eckpunkte hierfür in ihrem Antrag darlegen. Würde der Antrag bewilligt, wird das Projekt jährlich mit Zwischenberichten überprüft: ob alles nach Plan läuft oder an bestimmten Punkten nachjustiert werden muss. Zum Ende wird ein Schlussverwendungsnachweis eingereicht.

Nach welchen Kriterien kann man Empfänger bei Ihnen auswählen?

Da ist vieles möglich. Sie können den Fokus zum Beispiel auf einen Kontinent oder ein Land legen. Sie können Zielgruppen auswählen – etwa Frauen, Kinder, Senioren oder Menschen mit Beeinträchtigung; auch Sektoren wie Gesundheit, Ernährung, Klimaschutz, Bildung oder Wasserversorgung. Als staatliche Einrichtung handeln wir neutral, wollen niemand bevorzugen oder benachteiligen. In der Regel schlagen wir deshalb mehrere NGOs vor – auch weniger bekannte. Eine Förderung für Projekte in der entwicklungspolitischen Inlandsarbeit ist ebenfalls möglich.

Wie kann man sich die Projekte konkret vorstellen, haben Sie ein Beispiel?

Unter anderem hat sich einmal ein Augenarzt im Ruhestand an uns gewendet. Er wollte eine bestimmte Behandlungsmethode in Afrika zugänglich machen – eine kostengünstige OP, die den Grauen Star heilt. Wir konnten ihm mehrere Organisationen vermitteln, die dies ermöglichen.

Interview: *Lars Klaafsen*

Martin Block ist Leiter der Servicestelle für Stiftungen und Philanthropie.
 Kontakt: stiftungen@engagement-global.de

HALTUNG ZÄHLT. ÜBER GENERATIONEN.

Jetzt informieren und die Broschüre **Solidarisches Erbe** downloaden oder bestellen: unter www.stiftung-medico.de.

m) stiftung
 medico international



Foto: Nabe Guck aus der Serie ALF EWIG - FOTOGRAFISCHER KATALOG ENER 66-JÄHRIGEN EHE

Leben ans Grab bringen

Viele Städte und Gemeinden können die Kosten für den Erhalt historischer Grabstätten nicht mehr aufbringen. Durch Grabpatenschaften können Bürger:innen helfen

Von **Cordula Rode**

Friedhöfe sind seit jeher ganz besondere Orte – Ruheplatz für die Verstorbenen, Ort der Trauer und des Gedenkens für die Hinterbliebenen. Aber eben auch noch viel mehr. Andreas Masing gerät ins Schwärmen, wenn er von Friedhöfen spricht: „Friedhöfe sind eine einzigartige Mischung. Sie sind grüne Oasen in der Stadt, blühende Parklandschaften, laden zur Ruhe und zum Verweilen ein.“ Und ein Aspekt ist dem Vorsitzenden des Vereins zur Förderung der deutschen Friedhofskultur besonders wichtig: „Jeder Friedhof ist ein lebendiges Geschichtsbuch.“

Auf den großen alten Friedhöfen, die oft bereits im 19. Jahrhundert angelegt wurden, bieten Gräfte, Mausoleen und Grabmale einen Blick auf die Bau- und Erinnerungskultur vergangener Zeiten. Neben der Geschichte ist jeder Friedhof auch ein Ort der Geschichten: Grabsteine mit bekannten und unbekannt Namen, Gedenk sprüche, Geburts- und Sterbedaten erinnern an die Menschen, denen sie gewidmet sind. „Das ist wie ein lebendiges Museum, das wir selbst, die Gesellschaft und die den Friedhof umgebende Gemeinschaft, errichtet haben und weiterentwickeln“, so Masing. „Das gilt es zu erhalten.“

Dies ist für die Städte und Gemeinden nicht immer im erforderlichen Maße möglich, denn viele historische Gräber befinden sich nicht mehr im Familienbesitz und werden demzufolge nicht mehr gepflegt. Um die hohen Kosten aufzufangen, die mit dem Erhalt und der Pflege dieser Grabstätten verbunden sind, kam vor einigen Jahren die Idee der „Grabpatenschaft“ auf, die vom Verein gefördert und propagiert wird. Bei einer solchen Patenschaft übernehmen eine Einzelperson, ein Verband oder Verein die Verant-

Jeder Friedhof ist auch ein Ort der Geschichten. Das gilt es zu erhalten

wortung für eine Grabstätte. Zu den Pflichten gehören dann die Instandsetzung und/oder Pflege, im Gegenzug haben die Pat:innen in den meisten Fällen das Nutzungsrecht, das heißt, sie können Angehörige und sich selbst dort bestatten lassen.

Die kommunalen Friedhöfe in Frankfurt bieten bereits seit 1997 Grabpatenschaften für künstlerisch und historisch wertvolle Grabstätten an. Jeder Pate und jede Patin entschei-

det dabei selbst, welchen zeitlichen und finanziellen Aufwand er oder sie einbringen kann und möchte. Das kann das schlichte Grab mit Marmorplatte sein, eine Grabstätte mit einfachem Stein oder auch eine große Gruf mit aufwendigen Bauten. Über 400 Grabpat:innen konnten in diesen Jahren bereits gewonnen werden.

Zu den Grabpat:innen auf dem riesigen Hauptfriedhof Frankfurts, der in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts entstanden ist, gehört Lisa Niederreiter. Die Kunsttherapeutin und Professorin an der Hochschule Darmstadt entdeckte durch Zufall die Schilder, die darauf hinwiesen, dass bestimmte Gräber zur Patenschaft angeboten wurden. „Ich fand die Idee großartig und habe dann gesucht, bis ich genau die Grabstätte gefunden habe, die zu mir passt“, erzählt sie. Ihre Wahl fiel auf das Grab der italienischen Händlerfamilie Guaita, die im 17. Jahrhundert vom Comer See nach Frankfurt umsiedelte.

Georg Friedrich Guaita war im 19. Jahrhundert der erste katholische Bürgermeister der Stadt. Doch es waren nicht nur das historische und lokalpolitische Interesse und der Wunsch, sich bürgerschaftlich zu engagieren, die Lisa Niederreiter zu der Patenschaft bewegten: „Das

Thema Tod und Sterben begleitet mich privat und beruflich schon viele Jahre.“ Neben ihrem jahrelangen Engagement in der Sterbebegleitung von an Aids erkrankten Menschen war sie auch in ihrer Forschung ganz nah am Thema. „Die transkulturelle Forschung des Kunsthistorikers Aby Warburg zum Einfluss der Antike auf die abendländische Kultur, auch bei Motiven rund um Tod und Sterben, hat mich stark beeinflusst und inspiriert.“

Kein Wunder, dass Lisa Niederreiter Wahl auf das Grab der Familie Guaita fiel – es wird geschmückt von einer großen Reliefplastik der Göttin Nyx mit ihren Söhnen Thanatos (der Tod) und Hypnos (der Schlaf). Die Säuberung und Restaurierung des Reliefs mit der Unterstützung eines Steinhaue rs und unter den strengen Blicken des Amtes für Denkmalschutz kosteten viel Zeit und Geld. Und auch die Bepflanzung und Pflege der Grabstätte ist zeitaufwendig, wie Lisa Niederreiter erzählt: „Im Sommer muss ich mehrmals in der Woche nach dem Rechten sehen und gießen.“

Als eine gute Freundin der Hochschulprofessorin ohne Angehörige verstarb, durfte Lisa Niederreiter deren Urne auf „ihrem“ Grab bestatten –

Foto: Nabe Click aus der Serie AUFLEWIG – FOTOGRAFISCHER KATALOG EINER 66-JÄHRIGEN FRIE



und schlug damit den Bogen zwischen Vergangenheit und Zukunft: „Danach kamen Anfragen von anderen alleinstehenden Künstlerinnen und Künstlerinnen, die Sorge haben, anonym und lieblos bestattet zu werden.“ Die große Grabstätte bietet Platz für sechs Särge und

bis zu 60 Urnen. Nun überlegt die engagierte Kunsttherapeutin, die für ihr großes Engagement vom Denkmalamt zur „Grabpatin des Jahres 2019“ gekürt wurde, das von ihr betreute Grab für die Bestattung weiterer Alleinstehender nutzen zu können.

Den eigenen Körper geben

Spende für die Wissenschaft: Studierende der Medizin üben an Leichen ihre ersten Schnitte

Ein Gedenkstein steht auf dem Friedhof in Groß Grönau in der Nähe von Lübeck, die Inschrift lautet: „Sie halfen im Tod den Lebenden – wir danken und gedenken.“ Vor dem Stein liegt ein Kranz mit einer Schleife, auf der zu lesen ist: „Es sind die Lebenden, die den Toten die Augen schließen. Es sind die Toten, die den Lebenden die Augen öffnen.“ Die Texte lassen ahnen, dass es sich hier um eine besondere Begräbnisstätte handelt. In diesem anonymen Urnengrab sind Menschen beigesetzt worden, die zu Lebzeiten bestimmt haben, dass sie nach ihrem Tod an das Anatomische Institut Lübeck überführt werden. Sie spenden ihren Körper, damit

Studierende der Medizin an ihnen ihre ersten Schnitte üben, Sehnen und Muskeln freilegen und so den menschlichen Körperbau besser verstehen können. Ärzte probieren an ihnen neue Operationstechniken aus. „Mir ist zu Lebzeiten von der Medizin geholfen worden. Dafür will ich mich bedanken, indem ich meinen Körper der Wissenschaft zur Verfügung stelle“ – solche Begründungen hört Institutsleiter Jürgen Westermann von Spendern häufig. Bei Alleinstehenden spielt oft eine Rolle, dass sie als Körperspender alles für den Fall ihres Todes geregelt haben, auch das Finanzielle: 1.300 Euro müssen sie in Lübeck im Voraus für Überführung, Ein-

äschung und Beisetzung zahlen. Werbung muss Westermann nicht machen – jährlich kommen in Lübeck rund 100 neue zu den bestehenden etwa 2.700 Körperspendern hinzu. Sie haben schriftlich ihre Bereitschaft erklärt, ihren Körper nach dem Tod dem Institut für Anatomie zu überlassen. Diese Erklärung kann jederzeit ohne Begründung zurückgenommen werden. Während es in Lübeck weder eine Altersobergrenze noch ein Mindestalter gibt, müssen Spender des Anatomischen Instituts Münster mindestens 50 Jahre alt sein – aus Rücksicht auf Studierende, die von einer jungen Leiche geschockt sein könnten.

An der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) führt Andreas Schmiedl als Leiter des Vermächtniswesens die Gespräche mit Personen, die Näheres zum Thema wissen wollen. Dabei betont er, dass eine Beerdigung meist erst zwei Jahre nach dem Tod möglich ist – kurz nach dem Tod wird die Leiche in der MHH in Alkohol fixiert und darf knapp ein Jahr nicht angerührt werden. „Manche Angehörigen haben daran zu knabbern, dass sie so lange auf ein Grab warten müssen. Deshalb empfehlen wir potenziellen Spendern, zunächst mit der Familie über dieses Thema zu sprechen“, sagt Schmiedl. An der MHH werden die Angehörigen nach dem

Ende des Präparierkurses zu einer Gedenkfeier eingeladen, an der Studierende und Dozenten teilnehmen, um ihre Dankbarkeit für die Körperspende zu zeigen. Schmiedl: „Diese Feier kann ein Trost für die Hinterbliebenen sein.“ In Halle arbeiten Studierende der Medizin in Sechsergruppen an einem Seziersch. Außer Todesursache und Todesalter erfahren sie nichts über den Spender. Der Kopf wird bewusst nicht abgedeckt – es soll immer sichtbar sein, dass es sich um einen einzigartigen Menschen handelt. Vier Monate dauert der Kurs. Dreimal die Woche je drei Stunden wird ein Körper zerlegt, entnommene Teile werden neben der Leiche abgelegt. „Es kommt vor, dass junge Leute anfangen zu weinen oder rauslaufen“, sagt Heike Kielstein, Direktorin des Instituts für Anatomie und Zellbiologie der Uni

Halle-Wittenberg. „Wir machen ihnen klar, dass sie gute Ärzte werden können, auch wenn sie mit dieser Situation Probleme haben. Ich persönlich würde eher zu einem empathischen Arzt gehen als zu jemandem, der einfach draufloschneidet.“ Nicht als Körperspender werden Organspender oder Personen mit schweren infektiösen Krankheiten akzeptiert – auch HIV-positive Menschen. Matthias Stoll, Facharzt für Infektiologie und Oberarzt an der MHH, kritisiert dies scharf und spricht von einer diskriminierenden Regelung: „Über die Sinnlosigkeit des Ausschlusses sollte man nicht streiten können, denn die HIV-Infektion ist nicht hochansteckend; die Beachtung einfachster Grundregeln der Hygiene mit menschlichem Gewebe ist professioneller Standard und schützt ausreichend.“ Joachim Göres

Für eine lebendige Demokratie

Wandel bewirken, Werte bewahren: Setzen Sie sich mit Ihrem Erbe für sozialen, ökologischen und demokratischen Fortschritt ein.

Bestellen Sie die kostenlose Broschüre zur Testamentsgestaltung unter:
www.campact.org/testament

Demokratie-Stiftung Campact | Planufer 91 | 10967 Berlin
 testament@demokratie-stiftung-campact.de

Demokratie-Stiftung campact

Herzliches Beileid, schmerzliches Beileid

Ob schriftlich oder im Gespräch: Wer Trauernden sein Beileid bekundet, kann Trost spenden – aber auch ins Fettnäpfchen treten. Was sollte man sagen? Und was lieber nicht?

Von **Katja-Barbara Heine**

„Kopf hoch, das wird wieder“, „Das Leben geht weiter“ oder „Zeit heilt alle Wunden“ – Aufmunterungen wie diese sind gut gemeint, in einer Beileidsbekundung jedoch fehl am Platz. „Damit spielt man das Leid der Trauernden herunter“, sagt Sascha Helm, Trauerredner und Bestatter in Worms. „Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen wird nichts mehr, wie es vorher war.“ Auch Formulierungen wie „Du musst jetzt stark sein“ oder „Ich wünsche dir Kraft“ seien unpassend, denn „oft möchten die Betroffenen einfach nur schwach und traurig sein dürfen“. Annett Ruland, Trauerrednerin aus Berlin, bekräftigt: „Wenn man fassungslos vor einem Ende steht, geht überhaupt nichts weiter. Doch unsere unemotionale Leistungsgesellschaft lässt kaum Empathie zu. Schnell soll man nach großen Verlusten wieder funktionieren. Trauer und traurig sein ist ein ähnliches Tabu wie Sexualität oder Beziehungsprobleme.“

Ein weiteres No-Go: Rat schläge, wie man mit der Trauer umgehen sollte. „Bitte auf keinen Fall aufdringlich sein und belehren, weil man denkt, man weiß, was der andere braucht“, so Annett Ruland. „Das weiß man nämlich nicht. Der Betroffene weiß ja selbst kaum, was er braucht. Versuchen Sie, gemeinsam herauszufinden, was jetzt gut tun kann.“ Sascha Helm betont: „Trauer ist etwas ganz Individuelles. Jeder trauert auf seine eigene Art und Weise, da gibt es kein Universalheilmittel.“

Ziel einer Beileidsbekundung ist es, Mitgefühl zu zeigen, Anteilnahme auszudrücken und Hinterbliebene zu trösten. Damit das gelingt, ist Fingerspitzengefühl gefragt. Trauerhelfer beobachten immer wieder, dass gut gemeinte Bemerkungen ihr Ziel verfehlen und Betroffene irritieren oder gar verletzen. Welche Worte sind also die richtigen, wenn jemand ein Familienmitglied, den Partner oder einen anderen geliebten Menschen verloren hat? Sascha Helm empfiehlt Formulierungen wie „Ich fühle mit dir“ oder „Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst“. Dramatische

Übertreibungen sollte man vermeiden: „Mein allerherzlichstes Beileid – das muss nicht sein“, so Helm. „Mein Beileid“ reicht vollkommen aus.“

Silke Wittmaack, Trauerrednerin im Raum Hamburg, hat sogar „Mein Beileid“ aus ihrem Wortschatz gestrichen. „Selbst diese zwei Worte können schon zu viel sein und übergreifig wirken – gerade, wenn ich als Kondolierende die Tote oder den Toten kaum kannte.“ Sie sagt zu Trauernden lieber „Es tut mir leid für dich“ oder „Ich wünsche dir alles Gute“.

Ohne viele Worte

Die Trauer-Experten sind sich einig: Beileid geht auch ohne viele Worte. Ein warmer Händedruck, eine Umarmung, eine Hand auf der Schulter des Trauernden oder Augenkontakt – das wirkt Wunder. „Man muss gar nicht viel sagen“, so Silke Wittmaack, „einfach nur da zu sein ist schon eine ganze Menge.“ Dass ein warmer, fester Händedruck bei Trauerfeiern in Zeiten von Corona oft nicht möglich ist, bereut sie zutiefst. „Ich ersetze diese Geste seitdem durch eine kleine Verneigung vor den Trauernden oder winke ihnen zu.“

„Echtes Beileid würde ich immer persönlich bei einem Besuch aussprechen“ rät Annett Ruland. „Das sind manchmal nur ein paar Minuten an der Haustür. Ist der Weg zu weit, empfehle ich ein Telefonat. Geht auch das aus irgendeinem Grund nicht, tut es eine

Trauerbegleitung

Einen Menschen, der einen nahen Angehörigen verloren hat, in seiner Trauer zu begleiten, ist enorm wichtig. Es stellt aber oft eine große Anstrengung für Freunde und Familie dar. Wenn Trauernde sich professionelle Unterstützung und Begleitung im Trauerprozess wünschen, können sie sich an einen ausgebildeten Trauerbegleiter wenden. Dieser sollte eine Qualifizierung zum Beispiel nach den Richtlinien des Bundesverbandes Trauerbegleitung vorweisen können.

bv-trauerbegleitung.de

E-Mail oder ein handgeschriebener Brief.“ Ein Beileidsschreiben kann man natürlich auch zusätzlich zur mündlichen Kondolenz verfassen. Gehört man nicht zum engen Kreis der Trauernden und möchte man dennoch Anteilnahme zeigen, ist es ebenfalls eine gute Option.

Hierbei gilt: Je persönlicher und authentischer, desto besser. „Eine vorgedruckte Karte aus dem Supermarkt zu unterschreiben ist keine gute Idee“, so Sascha Helm. „Das wirkt lieblos und unpersönlich.“ Idealerweise werden Beileidsbekundungen in eigenen Worten formuliert und per Hand geschrieben. Allerdings kondolieren gerade jüngere Menschen immer häufiger auch per E-Mail, WhatsApp oder Social Media. Man müsse keine Doktorarbeit verfassen, „drei einfache Sätze, die von Herzen kommen, sind besser als drei Seiten Floskeln“, so Silke Wittmaack. „Schildern Sie Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse. Schreiben Sie, was Sie an dem Menschen geschätzt haben und warum sie ihn vermissen werden.“ Ein schönes Zitat oder Gedicht, das die eigenen Empfindungen ausdrückt, ist durchaus erlaubt. Besonders gelungen ist ein Beileidsschreiben den Experten zufolge dann, wenn es die Trauernden zum Lachen bringt. Oder zumindest zum Schmunzeln.

Fürsorge statt Mitleid

Auch ein Hilfsangebot kann das Schreiben enthalten – allerdings nur, wenn man es tatsächlich einlösen kann. Je konkreter, desto besser: „Ruf mich an, wenn du etwas brauchst“ ist nicht sehr hilfreich. „Trauernde haben oft nicht die Kraft, von sich aus Menschen um Hilfe zu bitten“, so Sascha Helm. Mit konkreten Vorschlägen mache man es ihnen leichter, etwa: „Ich kann abends mit dem Hund Gassi gehen“ oder „Soll ich Behördenangabe XY für dich erledigen?“ Unterstützung im Alltag kann Trauernde entlasten und zeigt ihnen, dass sie nicht allein sind.

Und wenn man partout keine Worte findet, um sein Beileid auszudrücken? „Dann darf man das den Angehörigen auch so sagen oder schreiben“, sagt Silke Wittmaack. „Ein aufrichtiges ‚Ich weiß einfach nicht, was ich

sagen soll‘ oder ‚Ich würde dir so gerne helfen, aber ich weiß nicht, wie‘ ist auf jeden Fall besser, als gar nichts zu sagen oder zu tun.“ Denn auch das passiere leider. „Es kommt vor, dass Menschen die Straßenseite wechseln, wenn sie Trauernden begegnen, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen, oder Angst haben, etwas Falsches zu sagen.“ Damit begehen sie den größten Fehler überhaupt, denn „gemieden zu werden ist für Trauernde schlimmer als jedes falsche Wort“, weiß die Trauerrednerin. Man müsse Trauernde gar nicht unbedingt auf den Verlust ansprechen: „Man kann ihnen ganz normal einen guten Tag wünschen. Man kann über Fußball oder den Gartenverein reden – und abwarten, ob sie von selbst das Thema ansprechen.“

Wenn Bestattung und Trauerfeier vorbei sind und das bis dahin sehr teilnehmende Umfeld wieder zur Tagesordnung übergeht, beginnt für viele Trauernde eine Leere – und die schwierigste Phase der Trauerbewältigung. Dann sollte man unbedingt für sie da sein, sie einladen, ablenken, mit ihnen Dinge unternehmen und einfach nur zuhören, wenn sie reden möchten. Annett Ruland vergleicht Trauer gerne mit einer Krankheit: „Betroffene können sich ruhig eingestehen: Ja, mir geht es dreckig. Und wenn wir krank sind, was brauchen wir da? Mitleid? Nein, wir brauchen jemanden, der uns Suppe oder Tee kocht, warme Socken und Wärmflasche reicht und einfach nur da ist. Fürsorge lautet das Zauberwort. Sämtliche Konventionen können wir uns eigentlich sparen.“

Selbst die Nachfrage „Wie geht es dir?“ kann in dieser schwierigen Zeit kontraproduktiv sein, weiß Silke Wittmaack. „Durch sie werden Betroffene unweigerlich wieder an ihre Trauer erinnert – auch wenn sie in dem Moment vielleicht endlich mal an etwas ganz anderes gedacht haben.“

annettruland.de
hamburgerrednerin.com
bestattungen-klotz.de/trauerredner/

Bundesverband der Trauerredner: batf.de/
Bundesverband Deutscher Bestatter: bestatter.de

Foto: Nele Gluck aus der Serie AUF EWIG – FOTOGRAFISCHER KATALOG EINER 66-JÄHRIGEN EHE



„Die palliative Wende“

Von der Kunst der Anpassung an die Schwäche und der Wertschätzung verbleibender Spielräume

Wenn Rückbau und Schadensbegrenzung zu den praktischen Künsten der Zukunft werden: Was passiert dann mit der Kunst der großen Utopien und Avantgarden? Wird sie zu einer behutsamen Begleiterin des Verschwindens? Gestaltet sie die Krise und macht sie erträglich? Hilft sie uns, sich mit der Stagnation als neuem Wunschbild zu befreunden, während wir lernen, dass es nicht mehr höher, schneller, wertvoller und teurer geht? Der Brandenburgische Kunstverein Potsdam zeigt Künstler:innen, die eine „palliative Wende“ proklamieren. Sie lehnen sich an jene

medizinische Fachrichtung an, die das Sterben begleitet und nicht länger auf die Wiederherstellung des körperlichen Zustandes vor der Erkrankung zielt, sondern den angemessenen Umgang mit dem Unvermeidlichen sucht. Da, wo der Mensch nicht heilbar ist, will die palliative Medizin ihm seine Würde bewahren. Sie ist die Kunst der Anpassung an die Schwäche und der Wertschätzung verbleibender Spielräume. (lk)

„Die Palliative Wende – wie würden Sie gern Abschied nehmen?“ (bis 17. 10.)
bkv-potsdam.de



Wandel anstoßen – über das eigene Leben hinaus

Die Bewegungsstiftung fördert soziale Bewegungen, die sich für Ökologie, Frieden und Menschenrechte einsetzen.

Stärken Sie diesen Protest für eine gerechte Welt mit einem Vermächtnis.

Kostenlose Erbschaftsbroschüre anfordern unter www.bewegungsstiftung.de/vermaechtnis

Bewegungsstiftung
Anstöße für soziale Bewegungen

Gerne berate ich Sie persönlich: Gabriele Bischoff, 04231/957 552, www.bewegungsstiftung.de

Solidarität

über das Leben hinaus

Die Rote Hilfe e.V. unterstützt alle, die für eine bessere und gerechtere Welt kämpfen.

Mit einer Berücksichtigung der Roten Hilfe e.V. in Deinem Testament kannst Du Solidarität mit denen leisten, die diese Ideale und Kämpfe weiterführen. Bitte melde Dich bei uns, wenn Du an diesem Thema interessiert bist und den Bestand der Roten Hilfe e.V. mit einem Vermächtnis unterstützen willst.

nachlass@rote-hilfe.de
Rote Hilfe e.V. – Postfach 3255
37022 Göttingen
Tel.: +49 (0)551 – 7 70 80 08

Heinz Sielmann Stiftung

Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat für nachfolgende Generationen zu schützen – mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 05527 914 419.

www.sielmann-stiftung.de/testament

Für die Lebenden den Tod studieren

Der Studiengang Perimortale Wissenschaften in Regensburg befasst sich mit Sterben, Tod und Trauer. Auch andernorts widmet man sich dem Thema rund um den Tod akademisch

Von **Anna Löhlein**

Jeder Mensch nähert sich dem Thema Sterben und Tod auf seine Weise – innerhalb des ihn umgebenden kulturellen, gesellschaftlichen oder religiösen Bezugsrahmens. Auch auf akademischen Pfaden an ihn heranzutreten, ist eine Möglichkeit. Den „Zeitraum um den Tod“ betrachten im Master-Studiengang Perimortale Wissenschaften an der Universität Regensburg rund 40 Studierende vier Semester lang.

„Wissenschaftlich reizt es uns besonders, das Menschheitsthema Tod interdisziplinär anzugehen. Meines Erachtens bedarf es eines geistes-, natur- und sozialwissenschaftlichen Dreifachzugangs, damit wir uns einen zeitgemäßen Reim auf Sterben, Tod und Trauer machen können“, erläutert der Moraltheologe und Entwickler des Studienfachs Rupert M. Scheule. „Während die Geisteswissenschaften sich überwiegend mit dem Befassen, was inzwischen Verstorbene getan, geschrieben, gemalt und gedacht haben und allein deswegen vor einer Art Hintergrundlogik achtsamer Totenversorgung operieren, haben die naturwissenschaftlich geprägten ‚Life Sciences‘ die Adaptionsprozesse des Lebens zum Gegenstand.“ Die Gesellschaftswissenschaften schließlich nähmen Institutionen in den Blick. „Und gerade die großen, uns erschütternden Themen wie der Tod schreien nach Institutionalität.“

Ein Gespräch mit Thorsten Benkel, Soziologe an der Universität Passau, zeigt, dass es auch innerhalb eines Faches gelingen kann, in Bezug auf den Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer ein bemerkenswert breites Spektrum abzudecken.

Im Jahr 2011 gründete er mit seinem Kollegen Matthias Meitzler das Projekt Friedhofssoziologie, später gaben beide das Buch „Zwischen Leben und Tod. Sozialwissenschaftliche Grenzgänge“ heraus. „Es irritierte mich, dass mein Fach so wenig auf diese Thematik schaut“, erklärt der Wissenschaftler. „Denn der Tod ist, genau wie die Geburt, eine elementare Form des sozialen Lebens. Nur während die Geburt absolut positiv wahrgenommen wird, ist der Tod vor allem: sehr traurig – jedenfalls in unserer westlichen Kultur“, erläutert Benkel und weist auf das Spannungsfeld hin, welches

Verbote in Verbindung mit Trauer funktionieren nicht

sich aus dem Verdrängen des eigenen Todes einerseits und der starken medialen Präsenz desselben Themas andererseits ergibt.

„Meine empirische Forschung führte mich an Orte, an denen man sich professionell mit dem Tod befasst“, beschreibt Benkel. Das waren zunächst Friedhöfe, auf denen sich durch zunehmenden Parkcharakter ein deutlicher Strukturwandel bemerkbar mache. Im medizinischen Bereich widmete er dem Phänomen besondere Aufmerksamkeit, dass global kein Konsens darüber herrscht, wann ein Mensch tot ist. „Wie der Tod bestimmt wird, ist vom kulturellen Kontext abhängig.“ Während in Deutschland der Hirntod als finale Diagnose gilt, ist dies in Japan höchst umstritten, dort versteht man den Herz- und Atemstillstand als Todeskriterium.

Auf dem Gebiet der Trauer und Begräbniskultur stellt der Forscher im Zuge der Individualisierung der Gesellschaft eine Wandlung von alten Ritualen und Bräuchen hin zu neuen, vermeintlich individuelleren Konzepten fest. Im Presen der Asche eines Verstorbenen zu einem Diamanten etwa, oder im Verwahren der „unbestatteten“ Urne auf dem heimischen Kamin – entgegen der in Deutschland geltenden Bestattungspflicht – finde eine „Autonomie der Trauer“ ihren Ausdruck. „Deutschland hat mit die strengsten Bestattungsregeln, doch es gibt Grauzonen und diese nutzen Angehörige zunehmend, um ihrem subjektiven Trauerempfinden Rechnung zu tragen“, erläutert Benkel. Das Wichtigste sei, zu tun, was einem in der Verarbeitung der Trauer am besten hilft. „Verbote in Verbindung mit Trauer funktionieren nicht“ – denn die persönliche Trauer wiege schwerer als ein Gesetz.

Die Angehörigen und Trauernden spielen auch in den Perimortalen Wissenschaften eine zentrale Rolle. Theologe Scheule: „Als Seelsorger fiel mir auf, dass man für einen guten Beistand von Trauernden immer zu spät dran ist, wenn man erst auf der Matte steht, wenn es einen Toten im Haus gibt.“

Zu dem Zeitpunkt ist ein höchst dynamischer Abschiedsprozess schon lange im Gang. Eine gute Begleitung von Trauernden kann nur eine sein, die sich um alle kümmert, die Abschied nehmen müssen.“

Einen ganzheitlichen Blick auf den Sterbenden hat auch die Palliativmedizin, ihre Unit of Care umfasst Sterbende und deren Angehörige. „Durch die Einbindung der Angehörigen entsteht eine positive Zusam-

menarbeit, für viele Patienten bedeutet dies, einen Teil des vertrauten Umfeldes zu spüren“, so eine Hamburger Palliativmedizinerin. Sofern von beiden Seiten gewünscht, können die Angehörigen nach Anleitung in die Pflege des Sterbenden einbezogen werden, seine Ernährung begleiten oder mit in sei-

nem Zimmer übernachten. Das Spektrum der Möglichkeiten ist breit, letztlich gilt: „Jeder stirbt seinen eigenen Tod.“

Um die Lebensqualität eines Sterbenden zu verbessern und seine Autonomie zu erhalten, arbeitet ein Team aus Ärzten, Pflegekräften, Psychologen, Sozialarbeitern, Physio- und Ergo-

therapeuten, Musiktherapeuten und Seelsorgern zusammen.

Wie also umgehen mit dem schaurigen Eckensteher Tod? Für Scheule wäre es wünschenswert, „wenn wir mitten in unserem Leben einen guten Platz hätten für den Tod. Und mit ihm für die Sterbenden und die Trauernden.“

Foto: Nela Gückler aus der Serie AUF EWIG – FOTOGRAFISCHER KATALOG ENER 06 – JÄHRIGEN EHE



Mit besten Empfehlungen

REICHEN SIE IHRE WERTE WEITER

Ihre persönliche Vorstellung von einer lebenswerten Welt können Sie durch ein Vermächtnis oder eine Schenkung an Non-Profit-Organisationen nachhaltig umsetzen.

Sie entscheiden, welche Themen Ihnen wichtig sind – Engagement Global verbindet Sie mit passenden Partnern. Denn in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit können Sie viel bewegen. Für Gesundheit, Ernährung, Bildung, Umwelt, Gleichberechtigung oder in Deutschland für das Globale Lernen.

Unser kostenfreier Service:

- Analyse Ihrer Wünsche und persönliche Beratung durch ein neutrales und erfahrenes Team.
- Passgenaue Vorschläge deutscher Organisationen, die nach unserer Erfahrung wirkungsvoll arbeiten.

Als staatliche Einrichtung ist unser Interesse die nachhaltige Wirkung Ihrer Spende.



ENGAGEMENT GLOBAL

Service für Entwicklungsinitiativen



ENGAGEMENT GLOBAL gGmbH – Service für Entwicklungsinitiativen informiert und berät Einzelpersonen, Stiftungen, Zivilgesellschaft, Kommunen, Schulen und Wirtschaft zu entwicklungspolitischen Vorhaben und fördert diese finanziell. Wir qualifizieren bedarfsgerecht, verbinden Menschen und Institutionen miteinander, unterstützen zivilgesellschaftliches und kommunales Engagement.

Telefon: 0228 20717-2573 | stiftungen@engagement-global.de | www.engagement-global.de/stiftungen



Im Auftrag des



Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung