

ABSCHIED

NEHMEN

WEGBEGLEITUNG IM STERBEFALL

REERDIGUNG

Natürlich zurück zur Erde

ABSCHIEDSMOMENTE

Rituale, die verbinden

HERZENSWÜNSCHE

Kleine Träume werden wahr



In schweren Stunden ...

... nehmen wir verantwortungsvoll
Ihre Anzeigenwünsche entgegen.

Todesanzeigen, Danksagungen, Nachrufe oder Gedenkanzeigen –
unser Anzeigenteam ist gerne für Sie da.

Oberpfalz Medien GmbH

Der neue Tag

Weigelstraße 16
92637 Weiden

Amberger Zeitung

Mühlgasse 2
92224 Amberg

Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 8.00–16.30 Uhr
Fr. 8.00–14.00 Uhr
Sa. Geschlossen

Kontakt:

Telefon 0961/85-1155
E-Mail trauer@oberpfalzmedien.de

Die Bestatterhotline ist an Sonn- und
Feiertagen nicht besetzt.

Alle Traueranzeigen erscheinen auch online
auf trauer.onetz.de.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Abschied gehört zu den Dingen im Leben, über die man ungern spricht, bis man plötzlich selbst davorsteht. Wenn ein Mensch geht, bleibt oft ein Gefühl, das schwer zu greifen ist: alles ist wie immer, und doch ist nichts mehr so wie vorher. Ein leerer Platz am Tisch. Eine Tasse, die niemand mehr benutzt. Eine Nummer im Handy, die man nicht löschen will. Es sind diese kleinen, stillen Momente, in denen wir spüren, wie sehr jemand gefehlt hat und immer noch da ist.

Manche reden über Trauer, andere schweigen. Manche brauchen Nähe, andere Zeit für sich. Beides ist richtig. Es gibt keinen Plan, keine feste Reihenfolge, keinen perfekten Weg. Nur das, was für einen selbst gut ist.

In dieser Ausgabe möchten wir genau das zeigen: wie unterschiedlich, aber auch wie tröstlich Abschied sein kann. Wir erzählen von neuen Wegen – etwa der Reerdigung, die den Kreislauf des Lebens auf natürliche Weise vollendet und Nachhaltigkeit mit Würde verbindet. Wir sprechen über Familienrituale, die Halt geben, über Haustiere, die trösten, und über Vorsorge, die den Hinterbliebenen später vieles erleichtert. Wir schauen auf modernen Blumenschmuck, auf letzte Herzenswünsche, auf Gastfreundschaft in der Trauer und darauf, dass selbst Männer oft anders, aber genauso tief trauern.

Denn so schwer es auch fällt, Abschied ist kein Ende. Genau das ist die Botschaft, die sich durch alle Geschichten dieser Ausgabe zieht: dass Trauer nicht nur Verlust bedeutet, sondern auch Verbindung. Dass aus Abschied Nähe wachsen kann. Und dass wir, wenn wir liebevoll erinnern, nie wirklich loslassen müssen.

Ihr Team von „Abschied nehmen“

Seite 4 – 8

Heute an morgen denken
Grundlagen des Erbrechts

Seite 9

Witwen, Waisen & Co.
Was Angehörige wissen sollten

Seite 11 – 13

Vorsorge mit Herz
Wenn Planung Entlastung schenkt

Seite 14 – 16

Letzte Wünsche
Kleine Träume, die bleiben dürfen

Seite 18 – 19

Reerdigung
Abschied im Einklang mit der Natur

Seite 20 – 21

Bestattungsmöglichkeiten
Formen des Abschieds

Seite 22 – 24

Wenn Eltern alt werden
Zwischen Loslassen und Festhalten

Seite 25 – 27

Trauer verstehen
Warum sie dazugehört

Seite 28 – 29

Gemeinsam trauern
Kleine Gesten mit großer Bedeutung

Seite 30 – 31

Männer und Trauer
Zwischen Schweigen und Sehnsucht

Seite 32 – 34

Gastfreundschaft in der Trauer
Wenn Gemeinschaft Trost spendet

Seite 35 – 37

Ort der Erinnerung
Ein Grabmal, das Erinnerung bewahrt

Seite 38 – 39

Letzte Grüße in Blütenform
Tradition vs. Trend

Seite 40 – 41

Trauerfloristik mit Herz
Pflege, Saison und Alternativen

Seite 42

Haustiere trauern mit
Wie Tiere Abschied erleben

IMPRESSUM

ANZEIGEN:

Ivana Zang (verantwortlich)

REDAKTION:

Sabine Fuchs (verantwortlich)
Katharina Fleischhauer
Johanna Nübler
Lea-Mareen Kuhnle

HERAUSGEBER/DRUCK:

Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

GRAFIK:

Barbara Schlicht, Sara Neidhardt, Ramona Hanisch

TITELBILD:

Konstantyn – stock.adobe.com

Wenn auch Sie sich in diesem Umfeld präsentieren möchten, wenden Sie sich bitte an:
Roland Brandt | Tel. 0961/85-587
Pia Schiffner | Tel. 0961/85-355
mediaberatung-magazine@oberpfalzmedien.de



KOMPETENZ mit Tradition

S | L | R Rechtsanwälte

Dr. iur. Schatz, Laßmann-Rampf & Rampf

Ihr Recht in guten Händen bei **S | L | R Rechtsanwälte**

Wenn ein Mensch verstirbt, hinterlässt er nicht nur Erinnerungen, sondern oft auch Fragen: Wer erbt? Was gilt, wenn kein Testament existiert? Wann lohnt sich eine Ausschlagung des Erbes – und was ist eigentlich der Pflichtteil? Das Erbrecht ist ein sensibles und zugleich komplexes Rechtsgebiet. Es verlangt juristische Präzision ebenso wie Einfühlungsvermögen – genau diese Kombination bietet die Kanzlei **S | L | R Rechtsanwälte**.

Die Wurzeln der Kanzlei reichen bis ins Jahr 1932 zurück, als Dr. Schatz in Amberg seine Kanzlei gründete. 1997 folgte die Kanzlei Laßmann-Rampf & Rampf, die sich über die Jahre durch engagierte und fachlich fundierte Beratung einen Namen machte. Seit der Fusion 2017 stehen die drei Buchstaben S | L | R für ein starkes Team mit Tradition und Spezialisierung.

Erbrecht mit Empathie und Verstand

Eine ausgewiesene Expertin in Fragen rund um Erben und Vererben ist Rechtsanwältin Julia Laßmann-Rampf. Sie ist seit 1995 zugelassen, Fachanwältin für Familienrecht und seit 2024 auch Fachanwältin für Erbrecht. Darüber hinaus ist sie Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Familien- und Erbrecht des Deutschen Anwaltsvereins. Mit fundiertem Wissen, Empathie und einem klaren Blick für das Wesentliche begleitet sie Mandantinnen und Mandanten in allen Fragen des Erbrechts – von Testament und Erbvertrag über Pflichtteilsansprüche bis hin zur Erbauseinandersetzung.

Beratung, die weiterdenkt

Das Erbrecht bildet einen Teil des Zivilrechts und folgt einer klaren Systematik. Doch hinter jedem Fall stehen individuelle Konstellationen. Ob gesetzliche Erbfolge,

letztwillige Verfügung, Vermächtnis oder die Frage nach dem richtigen Umgang mit einer Erbengemeinschaft – jedes Detail zählt. Auch vertragliche und familienrechtliche Aspekte spielen häufig eine entscheidende Rolle.

Deshalb setzt die Kanzlei auf kontinuierliche Fortbildung und interdisziplinäres Denken. So können auch komplexe Fälle, mit Bezügen zu anderen Rechtsgebieten, umfassend und vorausschauend betreut werden.

Juristisch sicher

Wer sich mit dem Thema Erbe befassen muss, wird von der Kanzlei S|L|R Rechtsanwälte begleitet: beratend, sowie außergerichtlich und vor Gericht. Juristisch sicher, mit Erfahrung und Fachwissen. Wir sind für Sie da.

Erben, Pflichtteil, Testament:

Von Johanna Nübler



Wichtige Grundlagen des ERBRECHTS

Niemand denkt gerne daran, doch irgendwann kommt der Moment: Was passiert mit dem Besitz, wenn wir einmal nicht mehr da sind? Ob Haus, Ersparnisse oder persönliche Wertgegenstände - es ist wichtig zu wissen, wie das Erbe verteilt wird und wer Anspruch darauf hat.



Anwaltskanzlei Susanne Dreßler
Familienrecht | Erbrecht | Medizinrecht

In der Schäflohe 12 | 92224 Amberg
Telefon: 09621 / 496733
Telefax: 09621 / 496734
E-Mail: kontakt@kanzleidressler.de



www.kanzleidressler.de

Nachlassregelung bei Immobilienbesitz



Wir helfen Ihnen gerne und beraten Sie rund um das Thema Immobilienverkauf, Marktpreisschätzungen und Verkehrswertgutachten. Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit uns.
Wir sind für Sie da!

► immo-baufi@vr-nopf.de
► www.city-immobilien.de
► <https://www.facebook.com/Immobilienmarkt.VolksbankRaiffeisenbank>

0961 84-262

CITYIMMOBILIEN
AMBER



SELBSTBESTIMMT vorsorgen – Konflikte vermeiden

Rechtsanwälte Kathrin Kleinecke
und Andreas Taubmann

Wer sich frühzeitig mit den Themen Vorsorge und Erbrecht beschäftigt, kann seinen Willen klar festlegen und den eigenen Angehörigen schwere Entscheidungen in Krisenzeiten abnehmen. Die Rechtsanwältinnen Kathrin Kleinecke und Andreas Taubmann beraten seit vielen Jahren Menschen dabei, rechtzeitig Klarheit zu schaffen und den Familienfrieden zu sichern.

Irrtümer ausräumen

Viele glauben, dass Ehepartner automatisch für sie entscheiden dürfen oder automatisch alles erben. Das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Auch Eltern haben, wenn keine Kinder vorhanden sind, weiterhin Pflichtteilsansprüche. „Gerade solche Missverständnisse führen später zu Problemen“, sagt Fachanwältin Kathrin Kleinecke. „Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig juristisch beraten zu lassen.“

Vorsorgevollmacht & Bestattungsverfügung

Wer nicht mehr selbst entscheiden kann, braucht eine bevollmächtigte Vertrauensperson. Eine wirksame Vorsorgevollmacht verhindert, dass ein Gericht eine Betreuung anordnet. Sie lässt sich individuell auf Gesundheitsfragen, Vermögen oder Aufenthalt zuschneiden.

Ergänzend kann auch eine Bestattungsverfügung sinnvoll sein. Darin werden Ort, Art und Weise der Bestattung festgelegt, klare Vorgaben, die Streit in der Trauerphase vermeiden.

Testament & Nachlassplanung

Ein handschriftliches oder notarielles Testament legt fest, wer was erbt und wer nicht. Durch vorweggenommene Erbfolgen, etwa Schenkungen zu Lebzeiten, lassen sich langwierige Streitigkeiten vermeiden. „Wichtig ist auch, Pflichtteilsansprüche im Blick zu haben und die Regelungen regelmäßig zu überprüfen“, betont Andreas Taubmann.

Warum frühes Handeln lohnt

Wer frühzeitig vorsorgt, sichert Selbstbestimmung bis zuletzt. Angehörige werden entlastet, weil sie in einer ohnehin schwierigen Zeit weniger Entscheidungen treffen müssen. Offene Kommunikation in der Familie und präventive Nachlassplanung verhindern Konflikte von vornherein.

Familienfrieden sichern – mit professioneller Unterstützung

Gespräche über die Nachlassgestaltung schaffen Klarheit und Verständnis. „Doch neben der offenen Kommunikation ist fachkundige Unterstützung

unverzichtbar“, so Kleinecke. Anwälte, Notare und Steuerberater helfen, individuelle Lösungen zu gestalten. Schriftliche Festlegungen, idealerweise notariell beurkundet, geben Rechtssicherheit.

Die Experten

Andreas Taubmann

Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht sowie für Miet- und Wohnungseigentumsrecht mit Schwerpunkt im Erbrecht

Kathrin Kleinecke

Fachanwältin im Arbeitsrecht und im Erbrecht, angestellte Rechtsanwältin

Beide stehen für kompetente, persönliche Beratung und helfen, Missverständnisse auszuräumen, Konflikte zu vermeiden und den eigenen Willen rechtssicher festzuhalten.

Andreas Taubmann



Kathrin Kleinecke

Das Erbrecht sorgt dafür, dass diese Fragen rechtlich geregelt sind. Mit ein paar einfachen Schritten lässt sich festlegen, wer später was erhält. Es hilft außerdem, Missverständnisse oder Streit in der Familie zu vermeiden.

WENN KEIN TESTAMENT EXISTIERT

Wenn keine Verfügung wie ein Testament oder ein Erbvertrag vorliegt, tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft. Diese legt genau fest, wer das Vermögen des Verstorbenen erhält. In erster Linie sind das nahe Angehörige: Ehegatten, Kinder und, falls diese nicht vorhanden sind, Eltern, Geschwister oder entferntere Verwandte.

Bei mehreren Erben entsteht automatisch eine sogenannte Erbengemeinschaft. Das bedeutet, dass alle Entscheidungen über den Nachlass gemeinsam getroffen werden müssen, bis eine endgültige Aufteilung erfolgt ist. Eine offene Kommunikation und die Bereitschaft zu Kompromissen sind dabei unerlässlich. Fehlen klare Regelungen, kann dies schnell zu Konflikten führen – ein wichtiger Grund, sich frühzeitig mit der eigenen Nachlassplanung auseinanderzusetzen.

SELBST BESTIMMEN, WER WAS BEKOMMT

Wer selbst festlegen möchte, wer später das Vermögen erhält, kann ein Testament oder einen Erbvertrag erstellen. Ein Testament kann handschriftlich verfasst werden, muss allerdings eigenhändig unterschrieben sein. Es handelt sich um eine einseitige Willenserklärung, die jederzeit geändert oder widerrufen werden kann.

Das Testament benötigt keine notarielle Beurkundung. Wer allerdings auf Nummer sicher gehen möchte, kann ein notarielles Testament aufsetzen lassen. Das hat den Vorteil, dass es rechtlich besonders sicher ist und später kaum angefochten werden kann.

Alternativ zum Testament kann ein Erbvertrag den Nachlass regeln. Dieser ist rechtlich verbindlicher als ein Testament, da er nur in Begleitung eines Notars geschlossen werden kann und Änderungen nur einvernehmlich möglich sind. Ein sol-

cher Vertrag wird zwischen mindestens zwei Parteien abgeschlossen – dem Erblasser und dessen Erben. Häufig dient ein Erbvertrag als langfristige Absicherung – insbesondere bei Unternehmensnachfolgen oder für unverheiratete Paare.

Beide Instrumente ermöglichen es, klare Regeln zu schaffen, Vermächtnisse festzulegen oder einzelne Personen gezielt zu begünstigen. So kann nicht nur Streit unter den Erben vermieden, sondern auch sichergestellt werden, dass persönliche Wünsche respektiert werden.

Streitigkeiten vermeiden

- **Frühzeitig planen:** Testament oder Erbvertrag rechtzeitig erstellen, um Klarheit zu schaffen.
- **Regelmäßig aktualisieren:** Lebenssituationen wie Heirat, Scheidung, Kinder oder neue Vermögenswerte berücksichtigen.
- **Klare Formulierungen:** Eindeutige Regeln für die Verteilung des Vermögens festlegen, um Missverständnisse zu vermeiden.
- **Pflichtteile berücksichtigen:** Gesetzliche Ansprüche von Angehörigen bedenken, auch wenn bestimmte Personen enterbt werden sollen.
- **Kommunikation:** Familie frühzeitig informieren, um Erwartungen und mögliche Konflikte zu klären.
- **Fachliche Beratung:** Notar oder Anwalt einbeziehen, um rechtliche Fallstricke zu vermeiden.
- **Dokumente sicher aufbewahren:** Testament und wichtige Unterlagen an einem gut zugänglichen und sicheren Ort hinterlegen.

© BlazingDesigns - stock.adobe.com



BRÜNNIG • MICHLER • BLAY
RECHTSANWÄLTE

Stadtmühlweg 2 • (Geschäftshaus Anker Ost) • 92637 Weiden i.d.OPf.

☎ 0961 44674 und 46470
🌐 www.rae-bmb.de

☎ 0961 43932
✉ info@rae-bmb.de

Mo.-Mi.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr Do.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr Fr.: 08:00 Uhr – 13:30 Uhr
13:00 Uhr – 17:00 Uhr 13:30 Uhr – 17:30 Uhr

CARL BRÜNNIG¹⁾

Tätigkeitsschwerpunkt:
Arzthaftungsrecht

DR. GERD MICHLER

Tätigkeitsschwerpunkte:
Familienrecht
Erbrecht
Privates Baurecht

MARKUS BLAY

Tätigkeitsschwerpunkte:
Arbeitsrecht
Verkehrsrecht
Versicherungsrecht

DAS RECHT AUF EINEN TEIL

Auch wenn nahe Angehörige im Testament nicht als Erben berücksichtigt werden, haben sie Anspruch auf einen Teil des Erbes – den sogenannten Pflichtteil. Dazu gehören in der Regel Kinder, Ehegatten und unter Umständen die Eltern. Der Pflichtteil sichert diesen Angehörigen einen Mindestanteil des Vermögens. Wer den Nachlass plant, sollte diesen Anspruch berücksichtigen.

Auch Schenkungen zu Lebzeiten können den Pflichtteil beeinflussen: Sie unterliegen zwar einer Zehnjahresfrist, bieten jedoch insbesondere steuerliche Vorteile. Zusätzlich können Erblasser durch bestimmte Gestaltungsmöglichkeiten Einfluss auf den Pflichtteil nehmen, etwa durch vorweggenommene Erbfolge wie die Schenkung, Testamentsvollstreckung oder Nießbrauchsrechte.

Ein Testamentsvollstrecker übernimmt die Verwaltung und Verteilung des Nachlasses. Er kümmert sich beispielsweise um die Auszahlung von Geld, die Übergabe von Immobilien oder die Bezahlung von Schulden und verhindert so, dass die Erben sofort alles eigenmächtig aufteilen. Ein Nießbrauchsrecht erlaubt es dem Erblasser oder einem Begünstigten, Vermögen oder Eigentum weiterhin zu nutzen oder daraus Nutzen zu ziehen, auch wenn es bereits jemand anderem gehört.

WOMIT IST ZU RECHNEN?

Nicht nur die Verteilung des Vermögens spielt eine Rolle, sondern auch die steu-

erlichen Aspekte. In Deutschland fällt auf geerbtes Vermögen unter bestimmten Bedingungen Erbschaftssteuer an. Die Höhe hängt von dem Verwandtschaftsgrad zwischen Erblasser und Erben sowie vom Wert des Nachlasses ab.

Ehepartner und Kinder profitieren von relativ hohen Freibeträgen. Es gibt Freibeträge zwischen 20.000 und 500.000 Euro sowie drei Steuerklassen mit Steuersätzen zwischen 7 und 50 Prozent. In Einzelfällen können weitere Ausnahmen oder sachliche Steuerbefreiungen dafür sorgen, dass weniger Steuern gezahlt werden müssen.

Wer frühzeitig plant, kann steuerliche Belastungen mindern – zum Beispiel durch gezielte Gestaltung von Immobilien und Vermögenswerten oder die bereits erwähnte Schenkung. Es lohnt sich in jedem

Fall, fachlichen Rat einzuholen, um spätere Überraschungen zu vermeiden.

NACHLASS REGELN

Nach dem Tod einer Person müssen zunächst formale Schritte erledigt werden. Die Erben können die Erbschaft annehmen oder ausschlagen. Letzteres ist sinnvoll, wenn Schulden den Wert des Erbes übersteigen. Anschließend wird der Nachlass verwaltet: Vermögenswerte und Schulden werden erfasst, offene Rechnungen beglichen und das Testament eröffnet.

In vielen Fällen ist ein Erbschein erforderlich. Dieses Dokument weist die Erben offiziell aus und wird etwa bei Bankgeschäften oder Immobilienübertragungen benötigt. Eine klare Struktur und frühzeitige Organisation erleichtern die Abwicklung erheblich.



Wer rechtzeitig plant, vermeidet Ärger und Kosten

ANWALTSKANZLEI C. SCHARF

Bürgermeister-Prechtel-Straße 35 | 92637 Weiden
Tel. 0961/40186570 | info@anwalt-scharf.de | www.anwalt-scharf.de

Erbrecht

Verkehrsrecht

Versicherungsrecht

Arzthaftungs- & Medizinrecht

Witwen, Waisen & Co.

Welche Ansprüche Hinterbliebene haben

Von Katharina Fleischhauer

Plötzlich müssen Entscheidungen getroffen und Anträge gestellt werden. Doch wer blickt da noch durch? Dieser Überblick hilft, Struktur in die ersten Schritte zu bringen.

Wer hat Anspruch auf welche Leistungen? Wo muss man sich melden? Und was ist zu beachten? Ein verständlicher Überblick:

HINTERBLIEBENENRENTEN

Die Deutsche Rentenversicherung zahlt Hinterbliebenenrenten, wenn der Verstorbene bereits Rentenbeiträge eingezahlt hat.

- **Witwen- und Witwerrente:** Es gibt eine „große“ und eine „kleine“ Witwenrente. Die große Rente bekommen Hinterbliebene ab 45 Jahren (Anhebung schrittweise auf 47), mit Erwerbsminderung oder wenn sie ein minderjähriges Kind erziehen. Sie beträgt 55 Prozent der Rente des Verstorbenen (bei Ehen vor 2002 oft 60 Prozent). Die kleine Witwenrente gibt es für jüngere Hinterbliebene ohne Kinder; sie beträgt 25 Prozent und wird maximal zwei Jahre gezahlt.
- **Waisenrente:** Kinder haben Anspruch auf eine Halbwaisenrente, wenn ein Elternteil gestorben ist, und auf eine

Vollwaisenrente, wenn beide Eltern verstorben sind. Gezahlt wird bis zum 18. Geburtstag, bei Ausbildung, Studium oder Freiwilligendienst bis zum 27. Geburtstag. Zusätzlich gibt es häufig noch eine Waisen-Zuschlagszahlung.

Tipp: Den Antrag möglichst zeitnah bei der Deutschen Rentenversicherung stellen. Die Renten werden nicht automatisch gezahlt.

EINMALZAHLUNGEN UND BEIHILFEN

- **Sterbevierteljahr:** In den ersten drei Monaten nach dem Tod zahlt die Rentenversicherung die volle Rente des Verstorbenen an den hinterbliebenen Ehepartner weiter, das sogenannte Sterbevierteljahr.
- **Sterbegeld/Beihilfe:** Gesetzliches Sterbegeld gibt es seit 2004 nicht mehr, aber manche Berufsgruppen (Beamte, bestimmte Krankenkassen oder Versorgungswerke) zahlen noch Beihilfen zu Bestattungskosten. In Einzelfällen sind auch Zuschüsse vom Sozialamt („Hilfe zur Bestattung“) möglich, wenn die Angehörigen die Kosten nicht tragen können.

VERSICHERUNGSLEISTUNGEN

Lebens-, Risiko- oder Unfallversicherungen zahlen im Todesfall die vereinbarte Summe an die begünstigten Personen

aus. Auch Betriebsrenten, betriebliche Altersvorsorge und Sterbegeldversicherungen können Ansprüche enthalten. Wichtig ist, die Versicherer so schnell wie möglich zu informieren und Sterbeurkunden bereitzuhalten, da es Fristen gibt.

WEITERE UNTERSTÜTZUNG

- **Hinterbliebenengeld nach einem Unfall:** Bei tödlichen Unfällen am Arbeitsplatz oder auf dem Arbeitsweg greift die gesetzliche Unfallversicherung. Sie zahlt an Witwen/Witwer und Waisen eine Rente und übernimmt Bestattungskosten.
- **Kindergeld:** Stirbt ein Elternteil, wird Kindergeld weitergezahlt. Bei Vollwaisen kann das Kind selbst einen Antrag stellen.
- **Steuerliche Erleichterungen:** Der sogenannte „Entlastungsbetrag für Alleinerziehende“ oder besondere Freibeträge für Erben können finanzielle Lasten mindern.

So behalten Hinterbliebene den Überblick

- **Fristen beachten:** Viele Leistungen müssen innerhalb weniger Monate beantragt werden.
- **Unterlagen sammeln:** Sterbeurkunden, Heirats- und Geburtsurkunden, Versicherungsunterlagen und Rentenversicherungsnummer bereithalten.
- **Beratung nutzen:** Die Deutsche Rentenversicherung, Verbraucherzentralen, Wohlfahrtsverbände und oft auch Bestattungsunternehmen bieten kostenfreie oder günstige Beratung und helfen beim Ausfüllen der Anträge.



Wenn Mama auf dem Friedhof wohnt

„Jedes Kind trauert anders. Das eine Kind erzählt viel über den Verstorbenen und seine Trauer über den Verlust, das andere hingegen verstummt.“ Margit Meier fasst in Worte, was schwer in Worte zu fassen ist: Ein Kind muss lernen, ohne Mama oder Papa, ohne Bruder oder Schwester, ohne einen anderen geliebten Menschen weiterzuleben. Jemand, der ihnen vertraut ist, den sie lieben, ist plötzlich nicht mehr da. Diesen Schmerz können Kinder nur schwer verarbeiten und auch die Familie ist hier oft überfordert. „Wir wollen die Kinder auffangen, ihnen zeigen, dass sie mit ihrem Schmerz und ihrer Traurigkeit nicht alleine sind – wollen ihnen zeigen, wie sie lernen, damit umzugehen. Und wenn man die Trauer teilt kann man sie viel leichter ertragen.“

Der Förderverein FLIKA realisiert die Trauergruppe in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Amberg. Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die mit dem Tod von Mama oder Papa, eines Geschwisterkindes, der Großeltern oder eines guten Freundes/einer guten Freundin zu recht kommen müssen.

Gemeinsam mit geschulten Trauerbegleiterinnen gehen sie den Weg durch die Angst, Wut und Traurigkeit und lernen den Umgang damit. In den Treffen wird die Trauer altersgerecht thematisiert. Es wird gemeinsam gebastelt, gemalt, Musik gehört oder eine passende Geschichte gelesen. Der Ablauf richtet sich nach den Vorlieben und dem Alter der Teilnehmer/innen. „Wichtig ist uns, durch diese Aktivitäten den betroffenen Kindern und Jugendlichen zu helfen, einen Weg durch ihre Trauer zu finden und zu lernen, mit dem Schmerz über den Verlust umzugehen. Bei Bedarf steht ein Psychologe begleitend zur Verfügung.“

Die Teilnahme ist kostenlos. Fragen beantwortet gerne FLIKA unter der Telefonnummer 09621/38-1202 oder der Hospizverein Amberg unter 09621/12430. Anmeldungen werden beim Hospizverein Amberg unter 09621/12430 entgegengenommen.



„KLECKS“ Trauergruppe für Kinder und Jugendliche



Raus aus der Zerrissenheit, Wut und Trauer!

KLECKS-Gruppentreffen – speziell für Kinder und Jugendliche, die einen lieben Menschen verloren haben. Ausgebildete Kindertrauerbegleiter stehen zur Unterstützung bereit. Miteinander finden wir Wege durch die Wut und Traurigkeit!



Infos und Anmeldung:
Hospizverein Amberg und
Landkreis Amberg-Weizbach e.V.
Heiner-Fleischmann-Str. 4
92224 Amberg
Tel.: 09621/12430
hospizverein-amberg@t-online.de



FLIKA
Förderverein Klinik
für Kinder und Jugendliche
am Klinikum St. Marien
Amberg e.V.
www.flika.de



Vorsorge mit Herz:

Den eigenen Abschied planen – liebevoll und praktisch

Über das eigene Lebensende nachzudenken, fällt schwer. Doch wer sich frühzeitig mit wichtigen Themen wie Bestattung, Vollmachten und letzten Wünschen beschäftigt, schafft Klarheit – und erleichtert seinen Liebsten vieles.

Von Lea-Mareen Kuhnle

WARUM VORSORGE SO WICHTIG IST

Wenn ein Mensch stirbt, bleiben die Hinterbliebenen nicht nur mit dem Schmerz zurück, sondern stehen oft auch vor einem Berg an organisatorischen Fragen: Welche Wünsche hatte die verstorbene Person für ihre Beerdigung? Wo befinden sich wichtige Unterlagen? Welche finanziellen oder rechtlichen Dinge müssen geregelt werden?

Ohne klare Anhaltspunkte müssen Angehörige viele Entscheidungen in kurzer Zeit und unter großer emotionaler Belastung treffen. Das kann zu Unsicherheiten, Streit oder gar Schuldgefühlen führen. Eine frühzeitige Vorsorge ist deshalb weit mehr als Bürokratie – sie ist eine Form von Fürsorge, die den Hinterbliebenen eine große Last nimmt.

VORSORGE ALS AKT DER LIEBE

Vorsorge bedeutet nicht nur, Papiere zu sortieren oder rechtliche Fragen zu klären. Sie kann auch sehr persönlich und liebevoll gestaltet werden. Viele Menschen empfinden es als wohltuend, ihre letzten Wünsche selbst festzuhalten – sei es in Form einer schriftlichen Verfügung, eines Abschiedsbriefs oder sogar kleiner Erinnerungsstücke für ihre Liebsten.

Das können zum Beispiel sein:

- Lieblingslieder oder ein Gedicht für die Trauerfeier
- Persönliche Botschaften an Kinder, Geschwister oder Freunde
- Wünsche für den Umgang mit Erinnerungsstücken
- Kleine Hinweise darauf, wie das eigene Leben in guter Erinnerung bleiben soll

Als Gründe gegen Altersvorsorge geben rund ein Viertel der Deutschen an, dass ihnen Wissen über Vorsorge fehlt, 27 % empfindet Vorsorgeprodukte als zu komplex.

R+V Versicherung AG,
Vorsorge-Barometer, 2023



DIE CHECKLISTE FÜR DEN ERNSTFALL

Zusätzlich zur Vorsorgemappe ist eine praktische Checkliste eine wertvolle Hilfe. Sie führt Schritt für Schritt durch die ersten Tage nach einem Todesfall:

1. Arzt oder Notdienst verständigen (zur Ausstellung der Todesbescheinigung)
2. Bestattungsinstitut kontaktieren
3. Angehörige und enge Freunde informieren
4. Sterbeurkunde beim Standesamt beantragen
5. Versicherungen, Banken und Behörden benachrichtigen
6. Verträge kündigen (z. B. Mietvertrag, Telefon, Abos)
7. Rentenversicherung informieren und ggf. Witwen-/Witwerrente beantragen

Eine klare Übersicht gibt Sicherheit – gerade dann, wenn man selbst kaum die Kraft findet, an alles zu denken.



© Nátée Meepian - stock.adobe.com

Nur rund ein Drittel der Deutschen, die ein Erbe hinterlassen könnten, hat ein Testament.

Institut für Demoskopie Allensbach,
Deutsche Bank, 2024

So wird die Vorsorge nicht nur zu einem organisatorischen, sondern auch zu einem zutiefst menschlichen und verbindenden Prozess.

DIE VORSORGEMAPPE – HERZSTÜCK DER PLANUNG

Eine Vorsorgemappe ist wie ein roter Faden für die Trauernden. Sie vereint alle wichtigen Informationen an einem Ort und gibt Angehörigen Sicherheit in einer Zeit, in der vieles unsicher ist.

INHALT EINER VORSORGEMAPPE KÖNNTE SEIN:

Persönliche Daten: Geburtsurkunde, Personalausweis, Krankenkassenkarte

Wichtige Dokumente: Testament, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht
Finanzielle Unterlagen: Bankverbindungen, Versicherungen, Rentenunterlagen

Bestattungswünsche: Bestattungsart und -ort, musikalische und gestalterische Wünsche

Kontakte: Wichtige Personen, die im Todesfall benachrichtigt werden sollen

Persönliches: Briefe, Erinnerungsstücke, Worte für die Liebsten

Eine solche Mappe schafft Klarheit – und sie gibt den Hinterbliebenen das Gefühl, auch in schweren Stunden noch geführt und begleitet zu sein.

ABSCHIED PLANEN – DAS LEBEN WERTSCHÄTZEN

Sich mit dem eigenen Ende zu beschäftigen, heißt nicht, das Leben loszulassen. Im Gegenteil: Viele Menschen berichten, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit ihnen geholfen hat, bewusster zu leben, Wichtiges klarer zu sehen und Prioritäten neu zu setzen.

Vorsorge bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – und zwar nicht nur für sich selbst, sondern auch für die, die man liebt. Wer eine Vorsorgemappe anlegt, eine Checkliste erstellt und vielleicht sogar persönliche Worte hinterlässt, setzt ein starkes Zeichen: „Ich habe an dich gedacht – auch über meinen Tod hinaus.“

DIGITALE VORSORGE – EIN MODERNER AKT DER FÜRSORGE

In unserer zunehmend digitalen Welt hinterlassen wir nicht nur im realen Leben, sondern auch online Spuren. E-Mail-Konten, Social-Media-Profile, Cloud-Speicher und digitale Abos bestehen oft weiter – selbst wenn wir nicht mehr da sind. Ohne klare Regelungen können Angehörige oft nicht darauf zugreifen, was zusätzlichen Stress in ohnehin belastenden Zeiten bedeutet.

Eine frühzeitige Regelung stellt sicher, dass Wünsche respektiert werden und Ihre Vertrauenspersonen nach dem Tod oder im Krankheitsfall handlungsfähig sind. Dabei empfiehlt die Verbraucherzentrale:

- **Vertrauensperson bestimmen:** Jemanden beauftragen, der sich um die digitalen Konten kümmern soll. Viele Plattformen, wie Facebook oder Google, bieten die Möglichkeit, Vertrauenspersonen für den Todesfall zu benennen.
- **Liste aller Accounts anlegen:** Benutzerkonten, Passwörter, Dienste und Zugänge notieren. Passwortmanager oder eine Liste in der Vorsorgemappe helfen, den Überblick über wichtige Konten zu behalten.

- **Regeln für jeden Account festlegen:** Etwa ob ein Social-Media-Profil gelöscht oder in einen Gedenkstatus überführt werden soll, welche Daten gelöscht oder weitergegeben werden dürfen.
- **Digitale Verträge dokumentieren:** Abos, Lizenzen und Online-Dienste sollten vermerkt werden, damit sie gekündigt oder übernommen werden können.
- **Fotos und Dokumente sichern:** Wichtige digitale Erinnerungen können so bewahrt und weitergegeben werden.
- **Endgeräte einbeziehen:** Festlegen was mit Computern, Smartphones oder Tablets und den darauf gespeicherten Daten geschehen soll.
- **Vollmacht erstellen:** Mit einer schriftlichen Vollmacht für die digitale Nachlassverwaltung, die über den Tod hinaus gilt, kann die Vertrauensperson rechtswirksam handeln.

- **Regelmäßig aktualisieren:** Neue Konten ergänzen, nicht mehr genutzte Dienste entfernen und Passwörter aktuell halten.

Wichtige Hinweise:

- Accounts nicht einfach durch Entfernen von Apps löschen – der Dienst beim Anbieter bleibt bestehen, solange der Vertrag oder das Konto nicht separat gekündigt wird.
- Vertrauliche Passwörter oder Geräte sollten nicht an kommerzielle Nachlassverwalter übergeben werden, da die Sicherheit und der Datenschutz nicht immer gewährleistet sind.
- Einige Plattformen, wie Google, Facebook oder Apple, bieten eigene Einstellungen für den Todesfall an. Nutzen Sie diese Möglichkeiten, um gezielt Nachlasskontakte zu bestimmen und den Zugriff zu regeln.

EXPERTENTIPP:

Vorsorge ist kein einmaliger Akt – sie lebt mit. Wer alle paar Jahre prüft, ob Adressen, Vollmachten oder Wünsche noch aktuell sind, sorgt dafür, dass seine Unterlagen auch wirklich hilfreich bleiben.



Pallicura
PALLIATIVE CARE TEAM

Birkenlohstraße 6
92421 Schwandorf
Tel. 09431 790 48 66
E-Mail: info@pallicura.de
www.pallicura.de

**Spezialisierte
ambulante
Palliativversorgung
SAPV**

Im Landkreis Schwandorf

Palliativversorgung im
eigenen Zuhause oder
im Pflegeheim

24-Stunden-
Rufbereitschaft

Überwachung des
individuellen Krankheits-
verlaufs, Schmerz-
therapie und
Symptomkontrolle



PALLI VITA
Wertvoll leben, jetzt.

Unser Angebot richtet sich an alle PatientInnen mit einer **fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankung** und begrenzter Lebenserwartung.

Wir sind in dieser Situation auch **Ansprechpartner für Angehörige, Haus- und Fachärzte, Krankenhäuser und stationäre Pflege- und Behinderteneinrichtungen.**

Spezialisierte **A**mbulante **P**alliativ **V**ersorgung
für die Stadt Amberg und die Landkreise
Amberg-Regen und Neumarkt

Zu unserem **multiprofessionellen Team** gehören speziell palliativmedizinisch/-pflegerisch ausgebildete ÄrztInnen und Gesundheits- und KrankenpflegerInnen.

Unser Ziel ist es, unseren Patienten eine **möglichst hohe Lebensqualität im häuslichen Umfeld** zu ermöglichen und sie und ihre Familien genau dort palliativmedizinisch zu begleiten.

Bei unserer Arbeit stehen die **Bedürfnisse unserer Patienten stets im Mittelpunkt.**

☎ 09625 – 90 92 09-0

Mo. bis Fr.: 9.00–14.00 Uhr

Amberger Str. 6, 92280 Kastl | info@pallivita.de | www.pallivita.de

Spendenkonto Sparkasse Amberg
IBAN DE19 7525 0000 0021 3687 66 | BIC BYLADEM11ABG



Der letzte WUNSCH wird wahr

Wenn das Leben sich seinem Ende zuneigt, verändern sich die Prioritäten. Plötzlich zählen nicht mehr Termine, To-do-Listen oder große Zukunftspläne. Stattdessen rücken Erinnerungen, Nähe und das, was wirklich von Bedeutung ist, in den Vordergrund. Für viele Menschen sind es kleine oder große „Herzensprojekte“, die ihnen in dieser Zeit Kraft schenken: ein letzter Wunsch, der wahr werden darf.

Von Lea-Mareen Kuhnle



caritas Tirschenreuth

Den letzten Weg gemeinsam gehen

Wir begleiten ...

... Schwerkranke, Sterbende und ihre Angehörigen

... zu Hause, im Seniorenheim,
im Krankenhaus

... im Landkreis Tirschenreuth
kostenlos

Unterstützen Sie uns mit einer
Spende an Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN DE41 7535 0000 0380 4471 93

Ambulanter Hospizdienst

Telefon 09631/79892-18

hospizdienst@caritas-tirschenreuth.de

hospizdienst-tirschenreuth.de

Instagram: [caritas_hospizdienst_tir](https://www.instagram.com/caritas_hospizdienst_tir)



Herzensprojekte am Lebensende

HERZENSPROJEKTE SIND SO WICHTIG

Ein Herzensprojekt am Lebensende ist mehr als nur eine Erfüllung. Es bedeutet, gesehen zu werden, gehört zu werden und dem eigenen Leben noch einmal Sinn und Leichtigkeit zu geben. Manche wünschen sich eine letzte Reise an den Lieblingsort, noch einmal am Meer zu sitzen oder den Wind in den Bergen zu spüren. Andere möchten ein gemeinsames Fest mit der Familie feiern oder ein altes, unfertiges Projekt zu Ende bringen. Auch das Aufschreiben von Erinnerungen, das Hö-

ren einer bestimmten Musik oder ein Besuch im eigenen Garten kann ein solcher Herzenswunsch sein.

Solche Momente wirken wie Lichtblicke. Sie schenken nicht nur der sterbenden Person Trost, sondern auch den Angehörigen. Sie können das Gefühl vermitteln: Wir haben noch einmal etwas Besonderes zusammen erlebt.

KLEINE GESTEN MIT GROSSER WIRKUNG

Nicht jeder Wunsch muss groß oder auf-

wendig sein. Oft sind es die einfachen Dinge, die tiefe Spuren hinterlassen:

- Eine Bootsfahrt auf dem See, auf dem man früher oft war
- Das Lieblingsessen, gekocht von den Kindern
- Das Vorlesen eines vertrauten Buches
- Ein Fotoshooting mit den Liebsten
- Ein Ausflug in den Wald
- Das gemeinsame Singen von Liedern aus der Jugend

Diese Augenblicke verbinden. Sie schaffen Erinnerungen, die über den Tod hinaus tragen.

WEGE ZUR UMSETZUNG

Nicht jeder letzte Wunsch ist leicht zu erfüllen. Manche Träume – eine Fernreise etwa – lassen sich vielleicht nicht realisieren. Doch es gibt fast immer Wege, das Wesentliche eines Wunsches möglich zu machen.



SANKT FELIX
Hospiz an der Waldnaab

- Wir sind ein Ort der Geborgenheit
- Wir sind rund um die Uhr für die Pflege und Begleitung unserer schwerstkranken und sterbenden Gäste da
- Wir stehen unseren Gästen und Ihren Angehörigen bei Ihren Ängsten und Nöten zur Seite
- Wir gewährleisten Selbstbestimmung, den Erhalt der Würde und der Individualität

- Menschlichkeit, Respekt, Empathie stehen für uns an oberster Stelle
- Wir beraten Betroffene und Interessierte zu unserem Angebot und alternativen Versorgungsmöglichkeiten, gerne auch im Rahmen einer Führung
- Wir arbeiten mit allen Partnern im Gesundheitswesen eng zusammen

**Für die Erfüllung all unserer Aufgaben
benötigen wir Ihre Unterstützung.**

Eine Einrichtung des Malteser Hilfsdienst e. V.
und der Kliniken Nordoberpfalz AG

Hospiz Sankt Felix gemeinnützige GmbH
Felixallee 9 in 92660 Neustadt | Tel.: 09602/306200
hospiz@sankt-felix.de | www.sankt-felix.de

Spendenkonto Pax-Bank eG
IBAN: DE07 3706 0120 1201 2701 00
Stichwort: Sankt Felix

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

KNO⁺
Kliniken
Nordoberpfalz

- Anpassung: Wer nicht mehr an die Nordsee reisen kann, dem kann vielleicht ein Besuch am See in der Nähe ein ähnliches Gefühl schenken.
- Kreativität: Ein Theaterliebhaber, der das Haus nicht mehr verlassen kann, erlebt durch eine Videokonferenz eine private Aufführung der Lieblingsszene.
- Unterstützung von außen: Viele Hospizdienste, Stiftungen und Vereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, letzte Wünsche zu erfüllen. Sie bringen Erfahrung, Kontakte und Ideen mit, um auch scheinbar Unmögliches möglich zu machen.

DIE KRAFT DER LETZTEN WÜNSCHE

Psychologisch betrachtet sind letzte Wünsche mehr als bloße Sehnsüchte. Sie sind Ausdruck von Identität und Autonomie – auch in einer Zeit, in der Krankheit und Abschied im Zentrum stehen. Wer die

*Nicht das
Leben ist
das Ziel, sondern
das Leben ist
der Weg.*

Möglichkeit hat, noch einmal einen Traum zu leben, erfährt nicht nur Freude, sondern auch Selbstwirksamkeit: Ich habe mir etwas Wichtiges bewahrt, etwas, das nur mir gehört.

Auch aus palliativmedizinischer Sicht lässt sich dieser Wert nachvollziehen. Studien zeigen, dass erfüllte Wünsche Ängste lindern, Schmerzen subjektiv weniger

belastend erscheinen lassen und die Lebensqualität steigern können. Angehörige berichten zudem, dass solche Momente den Abschied erleichtern, weil sie spüren: Wir haben noch einmal bewusst gelebt – nicht nur gewartet.

BEDEUTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Herzensprojekte sind nicht nur für die Sterbenden wertvoll, sondern auch für deren Angehörige. Sie schaffen gemeinsame Erinnerungen, die über die Trauer hinaus Bestand haben. Der Moment, in dem man dem geliebten Menschen etwas schenken konnte, trägt später – in Zeiten der Trauer – wie ein warmer Gedanke.

Viele Angehörige berichten, dass es ihnen geholfen hat, aktiv mitzuwirken. Statt nur passiv dem Sterben zuzusehen, durften sie gestalten, unterstützen, begleiten. Das Gefühl, zum letzten Glück beitragen zu können, lindert Ohnmacht und Schmerz.

© lassedesignen | Munnacreativehub – stock.adobe.com

Was ist Hospiz? Weniger ein Ort oder Platz sondern eine bestimmte Art seine letzte Lebenszeit zu verbringen, also eine Art Lebenseinstellung. – Cicely Saunders

Mit dem Hospizverein e.V. Amberg den Weg gemeinsam gehen

Schwerkranke und sterbende Menschen ambulant und stationär betreuen und ihnen Beistand leisten – dem hat sich der Hospizverein Amberg und Amberg-Sulzbach e.V. verschrieben. Dabei ist nicht die Verlängerung des Lebens das vorrangige Ziel, sondern die Verbesserung der Lebensqualität.

Im Verein engagieren sich ehrenamtliche Hospizbegleiter, die professionell ausgebildet wurden und so einfühlsame Weggefährten

für die letzte Lebensphase sind. Mit ihnen können die Sterbenden reden und – was mindestens ebenso wichtig ist – auch schweigen – so lange wie nötig. Zeit spielt für die ehrenamtlichen Hospizbegleiter keine Rolle.

Auch die Angehörigen können sich auf die Hospizbegleiter verlassen. Sie unterstützen bei der Bewältigung des Alltags, was die Familien ungemein entlastet. So kann das Umfeld wieder Kraft schöpfen.

Sie haben einen wichtigen Menschen verloren und nichts ist mehr wie es war.

Jede und jeder geht dabei einen ganz persönlichen Trauer-Weg. Der Umgang mit dem Abschied für immer hat viele Gesichter und Ausdrucksformen.

Wir bieten Möglichkeiten zur Begegnung und zum Austausch mit Betroffenen, denn: „Gemeinsam ist keiner allein“

Nutzen sie die Angebote **1 x monatlich** in Amberg, Hirschau, Kastl, Sulzbach-Rosenberg und Auerbach.

Kontakt und weitere Informationen:

www.hospizverein-amberg.de
Hospizverein Amberg – Amberg-Sulzbach e.V.
Heiner-Fleischmann-Str. 4, 92224 Amberg, Tel: 09621/12430

 **Hospizverein**
Amberg und Landkreis Amberg-Sulzbach e.V.



Leben bis zuletzt

Trauerarbeit und Hospizbegleitung bei den Maltesern Weiden-Neustadt/WN

Seit 25 Jahren begleiten die Malteser in Weiden und Neustadt/WN schwerkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige. Im Mittelpunkt steht immer der einzelne Mensch mit seinen Bedürfnissen, Fragen und Gefühlen. Unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter schenken Zeit, hören zu und bieten Raum für Gedanken und Anliegen.

Neben der ambulanten Hospizbegleitung hat sich unser Schwerpunkt in den letzten Jahren stark in Richtung Trauerarbeit entwickelt. Wir möchten, dass sich möglichst viele Menschen in unseren Angeboten wiederfinden. Deshalb erweitern wir unser

Programm laufend:

- Einzelgespräche und Gesprächsreihen für Trauernde
- Begegnungscafé (monatlich)
- Spaziergänge für Trauernde (vierteljährlich)
- Kreative Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche

Besonders gefragt sind unsere tiergestützten Angebote: Eine erfahrene Fachkraft arbeitet mit Pferden und Hunden, um trauernden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen geschützten Raum für ihre Gefühle zu geben. So können Trauer, Wut, Erschöpfung oder Machtlosigkeit be-

hutsam aufgefangen und verarbeitet werden. Alle unsere Angebote sind kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht. Wir beraten zudem zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht und bieten Informationsveranstaltungen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer an.

© Africa Studio - stock.adobe.com

Ambulanter Hospizdienst Weiden-Neustadt/WN

Informieren Sie sich über unsere kostenfreien Angebote.



Malteser

...weil Nähe zählt.

Wir haben Zeit für Sie!

- Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Bedürfnisse von schwerkranken sterbenden Menschen und deren Zugehörige.
- Wir leisten palliative und psychosoziale Beratung unbürokratisch und zeitnah, wenn sich der Alltag durch eine schwere Krankheit für Betroffene und Zugehörige verändert.
- Wir schenken schwerkranken, sterbenden Menschen bei regelmäßigen Besuchen Raum für Ihre Gedanken, Fragen und Anliegen, hören zu und haben Zeit.
- Wir begleiten Angehörige und Freunde in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer.
- Wir bieten trauernden Kindern/Jugendlichen in kreativen Gruppentreffen eine Möglichkeit ihren Weg zu finden.

- Wir stärken Kinder/Jugendliche, in deren Familie ein Angehöriger chronisch oder lebensverkürzend erkrankt oder beeinträchtigt ist. In der „Malteser Löwengruppe“ geben wir ihnen bei gemeinsamen Aktionen und Ausflügen Raum für Gefühle, Wünsche und Fragen.
- Wir bieten Informationsveranstaltungen und Vorträge zum Themenbereich „Sterben, Tod und Trauer“ in Vereinen, Unternehmen und Schulen („Letzte Hilfe Kurse“ und „Hospiz und Schule“) an.
- Wir beraten zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Malteser Hilfsdienst e.V.
Ambulanter Hospizdienst Weiden-Neustadt/WN
 Felixallee 9 a · 92660 Neustadt
 Tel.: 0961/389 87-40 · Tel.: 09602/306 20-50
www.sankt-felix.de | hospizdienst.weiden@malteser.org

Reerdigung

Wenn das Ende zum Anfang wird

Von Katharina Fleischhauer

Sterben gehört zum Leben, doch viele Menschen tun sich schwer mit der Vorstellung, was danach mit ihrem Körper geschieht. Neben Feuer- und Erdbestattung gibt es inzwischen eine weitere, sanfte Alternative: die Reerdigung. Sie ist vom Kreislauf der Natur inspiriert und lädt dazu ein, Abschied und Neubeginn neu zu denken.

DER KREISLAUF DES LEBENS

„Eine Reerdigung ist eine neue Bestattungsform, inspiriert von der Natur“, erklärt Pablo Metz, Gründer von MEINE ERDE, Deutschlands erstem Anbieter dieser Methode. „Der Körper wird in einem Kokon gebettet – auf Stroh, Heu und Blumen. Innerhalb von etwa 40 Tagen entsteht durch biologische Prozesse fruchtbare Erde.“

Im Inneren des Kokons sorgen Wärme, Feuchtigkeit und Mikroorganismen für den Prozess der Umwandlung. Ganz so, wie es die Natur seit Jahrtausenden tut. „Für viele Menschen ist das ein schöner Gedanke“, sagt Metz. „Der Tod wird damit nicht als Ende gesehen, sondern als Teil eines natürlichen Kreislaufs. Aus dem Körper wird Erde, aus Erde wächst neues Leben.“

Tatsächlich geht dieser Gedanke lange auf die Bibel zurück und erinnert, dass alles zur Erde zurückkehrt: „Denn

Staub bist du, und zum Staub wirst du zurückkehren.“ (Genesis 3,19), ein Sinnbild für den natürlichen Kreislauf des Lebens, das die Reerdigung auf besondere Weise wieder aufgreift.

ABSCHIED IM KOKON

Inzwischen hat MEINE ERDE über 50 Reerdigungen begleitet – jede einzelne individuell gestaltet. „Ich war anfangs unsicher, wie die Angehörigen reagieren würden“, erzählt Metz. „Aber das Feedback war durchweg positiv. Viele beschreiben den Abschied als friedlich, ja fast schön.“

Vor der Einbettung wird der Körper auf ein Bett aus Heu und Stroh gelegt, der Kokon ist liebevoll vorbereitet: warm, hell, umgeben von Naturmaterialien. „Der Gedanke, dass der Verstorbene in einem Bett liegt und nicht in einem kalten Sarg, tröstet viele Familien“, sagt der Gründer. Die Einbettung findet meist in einer Friedhofskapelle statt. Angehörige dürfen dabei sein, mithelfen, das Stroh auszubreiten und Blumen oder kleine persönliche Dinge beizulegen. Alles, was organisch ist, darf mit in den Kokon hinein: Schokolade, Briefe auf Naturpapier, Blütenblätter.

„Das ist ein sehr intimer Moment“, sagt Metz. „Er schafft Nähe und Verbindung, selbst in der Trauer.“ Etwa 60 Prozent der Familien entscheiden sich, an der Einbettung teilzunehmen. Viele gestalten das Tuch, in das die Erde nach der Umwandlung gehüllt wird, zum Beispiel mit Handabdrücken oder Botschaften in Farbe. In dieses Tuch gehüllt wird die Erde beigesetzt, in kurzer Zeit wird auch das Tuch Teil der Erde.



*Ein Abschied im Einklang mit der Natur:
Aus Leben wird Erde,
aus Erde neues Leben.*



Bilder (3): Meine Erde

WO REERDIGUNGEN ERLAUBT SIND

Rechtlich gesehen befindet sich die Reerdigung in Deutschland noch im Aufbau. Derzeit ist sie in Schleswig-Holstein möglich, wo auch die ersten Alvarien – also die Reerdigungsstätten – von MEINE ERDE stehen. Die entstandene Erde darf aktuell außerdem auf Friedhöfen in Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern beigesetzt werden. In anderen Bundesländern ist das bislang nicht erlaubt.

„Wir haben schon Menschen aus elf Bundesländern und sogar aus Nachbarländern reerdigt“, sagt Metz. „Die Angehörigen nehmen weite Wege auf sich, weil sie diese Form des Abschieds als stimmiger empfinden.“

Warum die Reerdigung in vielen Bundesländern noch nicht zugelassen ist, hat vor allem bürokratische Gründe. „Menschen dürfen in einem Sarg oder in einer Urne bestattet werden – aber nicht als Erde“, erklärt Metz. „Das ist schwer zu verstehen. Wir hoffen, dass sich das ändert.“

Erste Kommunen setzen sich bereits dafür ein. Denn: Das Interesse wächst. Laut

Umfragen würden sich rund ein Viertel der Menschen in Bayern für eine Reerdigung entscheiden, wenn sie möglich wäre.

NACHHALTIG UND SINNSTIFTEND

Neben der emotionalen Bedeutung rückt auch die ökologische Frage in den Fokus, da eine Feuerbestattung fossile Brennstoffe benötigt und CO₂ freisetzt. Eine Reerdigung dagegen benötigt keine fossile Energie, keine Chemie, keine Metallurnen. Sie ist klimafreundlich und schont die Ressourcen. „Viele Menschen möchten ihren letzten Fußabdruck so klein wie möglich halten“, sagt Metz.

Die entstandene Erde kann später an unterschiedlich gestalteten Orten beigesetzt werden: unter Bäumen, in Blumenbeeten oder an eigens gestalteten Reerdigungsfeldern. Diese Grabstellen wirken lebendig, bepflanzt, bunt und voller Symbolik. „Man sieht, dass dort Leben entsteht“, sagt Metz. „Das ist kein trauriger Ort, sondern einer, der Hoffnung schenkt.“

VORAUSSETZUNGEN UND GRENZEN

Reerdigt werden kann grundsätzlich jeder Mensch. Es gibt nur wenige Ausnahmen,

etwa bei bestimmten meldepflichtigen Krankheiten wie Ebola oder Creutzfeldt-Jakob, die als hochinfektiös gelten. Eine weitere praktische Grenze liegt derzeit bei etwa 120 Kilogramm Körpergewicht, da die Kokons eine bestimmte Größe haben. „Aber wir arbeiten daran, die Systeme weiterzuentwickeln. So bleibt die Reerdigung zwar noch eine junge Bestattungsform, doch ihr Potenzial ist groß“, erklärt der Experte.

GESELLSCHAFTLICHER WANDEL

Man merkt, dass sich in unserer Gesellschaft etwas verändert hat. Über Themen wie Tod und Trauer wird heute offener gesprochen als früher. Viele Menschen wünschen sich einen natürlicheren Abschied – etwas, das sich richtig anfühlt und zum eigenen Leben passt.

Die Reerdigung trifft genau diesen Wunsch. Immer mehr Friedhöfe, Kirchengemeinden und Städte beschäftigen sich damit und schaffen erste Orte, an denen diese neue Bestattungsform möglich wird. So entsteht langsam ein Umdenken: Der Tod wird nicht länger nur als Ende gesehen, sondern als Teil eines Kreislaufs, in dem alles wieder zur Erde zurückkehrt.



Bestattungen
Müller & Schießler

Sie erreichen uns telefonisch im Trauerfall 24 Stunden persönlich.
Für Sie im gesamten Landkreis und auf allen Amberger Friedhöfen.

Hirschau • 09622 – 704 330 5

Georg-Schiffer-Straße 4

Sulzbach-Rosenberg • 09661 – 813 624 0

Kugelplatz 7

Amberg • 09621 – 650 992 5

Jedem Leben ein Zeichen setzen

fachlich • transparent • individuell
traditionell • menschlich • einfühlsam



www.ms-bestattungen.de

Mit individuellem und liebevoll gestaltetem Gedenk-/Trauerportal

Viele Wege des Abschieds

Welche Bestattungsformen
in Deutschland erlaubt sind

Ob Friedhof, Wald oder Meer
– in Deutschland gibt es ver-
schiedene Wege, Abschied zu
nehmen. Jede Bestattungs-
form hat ihre eigene Bedeu-
tung und ihren eigenen Trost.

© Viacheslav – stock.adobe.com

So wie jedes Leben einzigartig ist, darf auch der Abschied individuell sein. Manche Menschen wünschen sich die Ruhe eines Friedhofs, andere die Weite des Meeres oder die Stille eines Waldes – jeder hat seine Vorstellung, was sich richtig anfühlt. In Deutschland gibt es dafür mehrere Bestattungsformen, die alle eines gemeinsam haben: Sie sollen Raum für Erinnerung, Nähe und Frieden schaffen.

DIE ERDBESTATTUNG

Die Erdbestattung ist die älteste und in vielen Regionen noch immer die vertrauteste Form des Abschieds. Der oder die Verstorbene wird in einem Sarg in einem

Grab auf dem Friedhof beigesetzt. Für viele Familien ist das Grab ein fester Ort der Erinnerung – ein Platz, an dem man Kerzen anzündet, Blumen niederlegt und Nähe spürt.

In Deutschland unterscheidet man meist zwischen Wahlgrab und Reihengrab: Beim Wahlgrab können Lage und Größe individuell ausgesucht werden, oft auch für mehrere Familienmitglieder. Beim Reihengrab wird die Grabstelle von der Friedhofsverwaltung zugeteilt und nach Ablauf der Ruhezeit neu vergeben. Beide Varianten stehen für ein Abschiedsritual, das Halt, Struktur und Beständigkeit gibt.

DIE FEUERBESTATTUNG

Die Feuerbestattung ist heute die am häufigsten gewählte Bestattungsform. Dabei wird der Körper im Krematorium eingeäschert, die Asche anschließend in einer Urne beigesetzt. Diese Form eröffnet verschiedene Möglichkeiten – von klassisch bis naturnah.

Wer die Nähe zu einem festen Ort schätzt, kann sich für ein Urnengrab auf dem Friedhof entscheiden. Es lässt sich ähnlich wie ein Erdgrab gestalten, nur kleiner. In vielen Städten gibt es außerdem Kolumbarien – Urnenwände, in denen die Asche in einer Nische beigesetzt wird. Sie sind

pflégeleicht und oft in Kirchen oder modernen Friedhofsanlagen zu finden.

Beliebt ist inzwischen auch die Waldbestattung. Sie findet in speziell ausgewiesenen Waldgebieten statt, zum Beispiel in einem Friedwald oder Ruheforst. Die Urne, meist aus biologisch abbaubarem Material, wird am Fuß eines Baumes beigesetzt. Namenstafeln erinnern dezent an die Verstorbenen, der Ort selbst bleibt Teil der Natur – friedlich, still und lebendig.

Für Menschen, die sich dem Wasser verbunden fühlen, gibt es die Seebestattung. Nach der Einäscherung wird die Asche in einer wasserlöslichen Urne dem Meer übergeben, meist in Begleitung der Angehörigen. Viele empfinden diesen Abschied auf See als besonders frei und würdevoll.

Ebenfalls möglich ist eine anonyme oder halbanonyme Beisetzung. Dabei wird die

Urne auf einer Rasenfläche oder in einem Gemeinschaftsgrab beigesetzt – ohne Namensschild oder mit einer schlichten Sammelplatte. Diese Form wählen häufig Menschen, die keine Grabpflege wünschen oder ihre Angehörigen entlasten möchten.

WAS IN DEUTSCHLAND NICHT ERLAUBT IST

Andere Bestattungsformen, die man aus dem Ausland kennt – etwa das Verstreuen der Asche im Garten, das Mitnehmen der Urne nach Hause oder Luftbestattungen – sind in Deutschland derzeit nicht erlaubt. Jede Beisetzung muss auf einem dafür genehmigten Friedhof oder Beisetzungsort erfolgen.

BEWUSST ENTSCHEIDEN

Ob klassisch im Sarg, still unter Bäumen oder weit draußen auf dem Meer – alle Bestattungsformen haben eines gemeinsam: Sie sollen helfen, Abschied zu neh-

men und Erinnerung zu bewahren. Wichtig ist, dass die Wahl zum Menschen und seinem Leben passt. Wer frühzeitig über Wünsche spricht oder sie schriftlich festhält, entlastet Angehörige später und sorgt dafür, dass der Abschied so gestaltet werden kann, wie er gemeint ist – persönlich, würdevoll und im Einklang mit dem eigenen Gefühl.



© tunedin - stockadobe.com

STERBEGELDVERSICHERUNG

über den Feuerbestattungsverein V.V.a.G.

Ihre preisgünstige Sterbekasse



Der letzte Weg:
Selbstbestimmt!

VORTEILE UNSERER STERBEGELDVERSICHERUNG

- Todesfallabsicherung ab 500 € bis 5.000 €
- Gewinnbeteiligung erhöht die Auszahlung
- Sofortschutz bei Unfall
- Schnelle Auszahlung der Absicherungssumme
- Wahlmöglichkeit zwischen Einmalzahlung und laufender Zahlung
- kompetente Beratung in allen Vorsorge- und Bestattungsfragen
- keine Gesundheitsprüfung
- Schutz des Sterbegeldes vor dem Zugriff des Sozialamtes
- Hilfe im Trauerfall durch ein Bestattungsinstitut ihrer Wahl

INFO:

Wir arbeiten solidarisch und nicht gewinnorientiert.

Bestattungsvorsorge

Finanzielle Absicherung für den Todesfall
für alle Bestattungsarten
Beratung und Hilfe im Trauerfall



auch Natur- und Baumbestattungen

95100 Selb, Tschirnhausweg 6
Tel. 09287 99360
www.feuerbestattungsverein.de

Wenn Eltern alt werden

Warum der Abschied so schwerfällt

Eigentlich ist es doch das Normalste der Welt: dass die Eltern vor einem selbst sterben. Und doch: Warum ist es so schwer, sie gehen zu lassen? Und wie könnte es leichter werden?

© 2B - stock.adobe.com

Albrecht-Prifling
Seit 1859
IHRE WÜRDEVOLLE HILFE IM TRAUERFALL



Bestattungsunternehmen Albrecht-Prifling
Inh. Peter Prifling

Neustift 1, 92224 Amberg
Neustift 1, 92224 Amberg

Telefon 09621 12787

Fax 09621 973642
bestattung.prifling@t-online.de
www.bestattung-prifling.de



Bestattung Schmid
Zeit für den Abschied

Bestattung Schmid . Geprüfter Bestatter
Judengraben 1 . 92660 Neustadt a. d. Waldnaab
Telefon: 09602 1370 . Mobil: 0151 54724929
E-Mail: info@bestattung-schmid.com

Manchmal macht man sich monatelang keine Gedanken darüber. Und ganz plötzlich, wie aus heiterem Himmel, denkt man auf einmal: „Sie werden alt!“

Da muss die Mutter nicht erst mit Oberschenkelhalsbruch ins Krankenhaus gekommen sein – oder beim Vater Demenz festgestellt worden sein. Manchmal reichen schon die kleinen Gesten, die kleinen Momente, damit einem bewusst wird: Die Zeit meiner Eltern ist begrenzt. Und manchmal scheint ihr Ende sehr voraussehbar.

Warum aber sträuben sich Kopf und Herz dagegen? „Ein Teil in uns denkt, dass sie irgendwie unsterblich sind“, sagt Antje Randow-Ruddies, Autorin des Ratgebers „Verlust der alten Eltern“. Als Kind habe man das Bild von ihnen sozusagen eingefroren. „Dass sie sterben können, ist ein Aspekt, den wir wirklich ausblenden – bis sie irgendwann so gebrechlich werden, dass man sich doch damit auseinandersetzt“, sagt die Hamburger Sozialpädagogin.

WIR AHNEN: „WIR SIND DIE NÄCHSTEN“

Und natürlich ist das Thema auch sehr angstbesetzt für die meisten Menschen: Zum einen, weil sie dadurch mit dem eigenen Tod konfrontiert werden. „Wir ahnen, wenn die Alten sterben, dass wir die Nächsten sind. Auch das wollen wir nicht so gerne wahrhaben“, analysiert die systematische Beraterin.

Und da sei in der Tiefe auch die Angst vor dem Alleinsein: „Ohne Eltern zu sein, das können wir uns nicht vorstellen, wie das ist.“ Unabhängig davon, welche Bindung man zueinander hat: Ob man über Respekt, Liebe und gegenseitige Achtsamkeit oder gar in Hass oder Traurigkeit verbunden ist. „Ganz egal, wir sind verbunden, ein Leben lang“, sagt Randow-Ruddies.

Ob ein Elternteil schon länger erkrankt ist, an Alzheimer leidet oder an Krebs, oder ob die Eltern auch mit Mitte 80 geistig und körperlich noch fit erscheinen, ist dabei unerheblich: Die Gefühle und Fragen kommen. Etwa, wie es mit ihnen weitergeht, wenn sie hilfsbedürftig werden. Wann sich wer um sie kümmert, ob eine Pflegeeinrichtung erforderlich ist oder man sein Gästezimmer freiräumt und selbst weniger arbeitet.

Und auch, wie es ist, einmal ohne sie durchs Leben zu gehen. Es sind Überlegungen und Emotionen, die jede Generation der Ü40- oder Ü50-Jährigen beschäftigen.

Für den Berliner Schriftsteller Volker Kitz ist es auch „eine Zeit der Ungeahntheiten, in der sich Verantwortung verschiebt“. Da geht es um Zeichen erkennen, deuten und sich eingestehen, um Konsequenzen aus handeln, um Bangen und Abschied nehmen, so Kitz.

DER WUNSCH, DIE ZEIT ZURÜCKZUDREHEN

„Die schwindende Selbstbestimmung der Eltern greift auch unsere Selbstbestimmung an, ein Gut, das unserer Generation so unentbehrlich scheint“, erklärt der 49-Jährige. In seinem Werk „Alte Eltern. Über das Kümern und die Zeit, die uns bleibt“, erzählt er die Geschichte seines Vaters, der Witwer war und an Demenz litt.

„Natürlich hat die Demenz ganz besondere Symptome“, sagt Kitz. Doch beim Schreiben habe er gemerkt, dass es sich unabhängig davon um ein ganz universales Thema handelt: „Es sind Stationen, die jeden betreffen.“ Und es beginnt mit dem Zeitpunkt, an dem man merkt: „Irgendetwas ist nicht mehr so, wie es war. Es muss sich etwas ändern – und ich bin dafür verantwortlich.“

Doch auch wenn es der normale Lauf der Welt ist, fällt es schwer, die Eltern gehen zu lassen. „Weil wir gerne festhalten wollen an dem, was war“, meint Kitz. Quasi an der Schablone aus der Vergangenheit. Er selbst wünschte bei seinem Vater zunächst die Zeit von vor zwei Jahren zurück, dann die von vor zwei Monaten. „Irgendwann hätte es mir gereicht, den Zustand von vor zwei Tagen zurückzubekommen“, gibt er zu. Bis man den Punkt erreiche, sich klarzumachen, dass dieser jedoch niemals wiederkommt, „das ist ein unglaublich schwerer Prozess.“



***In den schweren Stunden des Abschieds
stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.***

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.

Wir beraten Sie auch gerne unverbindlich hinsichtlich Bestattungsvorsorge.



Wernberg-Köblitz, Feistelberger Straße 6
Nabburg, Bahnhofstraße 15
Schwarzenfeld, Neue Amberger Straße 15

Telefonnummer: 09604 / 2606 • Email: kontakt@bestattungenzwack.de

99

ENTWICKLUNG GEHT RÜCKWÄRTS

Dass oft behauptet werde, in der zweiten Lebenshälfte verkehren sich die Verhältnisse, die Eltern würden zu Kindern und umgekehrt, sei falsch, weil er zu beschönigend sei: Denn die Entwicklung eines Kindes sei nach vorn gerichtet, auf Zuwachs, zitiert er den österreichischen Schriftsteller Arno Geiger. Altwerden, zumal Demenz, sei jedoch eine Entwicklung zurück, zu weniger, ins Verschwinden.

Was nicht bedeutet, dass man nach jedem Besuch der Eltern denkt, diese Begegnung könnte die letzte gewesen sein – und jedes Wort und jede Geste im Nachhinein auf die Goldwaage legt. Die Lösung, die er am Ende für sich gefunden habe, war die Erkenntnis: „Wenn man im Großen und Ganzen ein gutes Verhältnis hatte, ist es vielleicht gar nicht so wichtig, wo das Leben plötzlich innehält.“

WAS WILL ICH NOCH TEILEN?

Doch bis es soweit ist, sollte man tatsächlich die schönen Dinge, die der Vater oder die Mutter gerne gemacht haben, ermöglichen: „Ich ermuntere meine Klienten immer sehr, gemeinsam zu überlegen: Was gibt es noch, was will ich noch teilen, was will ich noch leben?“, sagt Antje Randow-Ruddies. Volker Kitz etwa hat die gemeinsame Zeit genutzt, um das mit seinem Vater zu tun, was dieser gerne machte: Fußball schauen, Spaziergänge unternehmen oder Kuchen im Café essen.

*Wenn man im
Großen und
Ganzen ein gutes
Verhältnis hatte,
ist es vielleicht gar
nicht so wichtig, wo
das Leben plötzlich
innehält.*

99

„Es muss nicht immer die große Weltreise sein“, bestätigt Randow-Ruddies. Manchmal sei es vielleicht ein Ausflug mit der Mutter an die Ostsee, wo man früher gemeinsam war. Natürlich könne es dann für die Tochter oder den Sohn schmerzhaft sein, sich darüber bewusst zu werden: Das ist das letzte Mal, dass das möglich ist. „Aber da muss man durch. Quasi als Vorbereitung auf den Tod“, sagt die Sozialpädagogin. Erlebnisse wie diese seien dann „kleine Trauer-Portionen von Schmerz“, die man vorab erlebe.

„Indem man sich verabschiedet, bedeutet es, wir akzeptieren die Realität und lassen los von bestimmten Vorstellungen und Illusionen.“ Letztendlich würde dies später auch die Trauer beim Tod erleichtern. „Es ist wie eine Erinnerungsperle, die in mir ist. Und ich kann mir immer sagen: Wie schön, dass wir das noch gemacht haben, das trage ich in meinem Herzen.“

UNAUSGESPROCHENES ANSPRECHEN

Die verbliebene Zeit nutzen sollte man jedoch nicht nur für Ausflüge und Aktionen, sondern auch für Gespräche, rät Randow-Ruddies. Vor allem für die bis dato unausgesprochenen Dinge. Und nicht nur Reden hilft, auch Schreiben kann dazu beitragen, die Vergangenheit zu verstehen und den (bevorstehenden) Abschied zu ertragen: „Natürlich muss nicht jeder ein Buch darüber veröffentlichen“, sagt Volker Kitz. „Aber Worte zu finden, hilft, weil es auch die Erlebnisse strukturiert. Sie zusammen bilden eine rote Linie, die eine Geschichte ergibt – das hat mir sehr geholfen“, erklärt Volker Kitz.

ABSCHIED IMMER PLÖTZLICH

Eines jedoch ist auch klar: Ganz gleich, ob man sich gut vorbereitet fühlt, ob der Tod zu erwarten oder gar eine Erlösung ist: Er kommt trotz allem oft sehr plötzlich. So wie der Schriftsteller Franz Kafka es formuliert hat: „Man sieht die Sonne langsam untergehen und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel ist.“ (dpa)

© 2B – stock.adobe.com

Schmitz Bestattungen

Erd- und Feuerbestattungen - Vorsorgeberatungen

Wir sind ein Familienbetrieb und in den schwersten Momenten für Sie da.

Wir kümmern uns um alle organisatorischen Belange der Bestattung, damit Sie in Ruhe trauern können.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

Hammerweg 98a in 92637 Weiden

☎ 0961 35 0 35

Grafenwöhr
☎ 09641 34 95

Bestattungsinstitut

SCHNEIDER

Familienbetrieb seit 1948 Inh. Ellen Procher

92637 Weiden, Sintzelstraße 12 (Neue Welt)

Tel. 0961/670280 Tag und Nacht

e-mail: Bestattungen.Schneider.Weiden@t-online.de
Fax 0961/61959

- Erd-,Feuer- und Seebestattungen
- Internat. Überführungen
- Vorsorge

Von Johanna Nübler

Trauer ist keine Krankheit

Den eigenen Weg finden

Trauer ist keine Krankheit, die man überwinden muss, sondern eine zutiefst menschliche Antwort auf Verlust. Manche finden nach einiger Zeit wieder Stabilität im Alltag, für andere bleibt die Trauer über Jahre ein ständiger Begleiter. So verschieden wie Menschen und Beziehungen sind, so unterschiedlich sind auch die Wege durch die Trauer.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – nur den ganz eigenen Rhythmus, in dem Schmerz, Erinnerung und Hoffnung ihren Platz finden. Trauer hat viele Gesichter. Einige Menschen suchen Rückzug und Stille, andere finden Trost in Gesprächen und Gemeinschaft. Manche schöpfen Kraft aus Ritualen, Spiritualität oder Natur, andere drücken ihre Gefühle kreativ aus. Während die einen ihre Trauer offen zeigen, wirken andere nach außen gefasst, ob-

wohl sie innerlich tief bewegt sind. Jeder Mensch hat seine eigene Form der Trauer und jede davon ist legitim.

MODELLE DER TRAUER

Lange Zeit ging man in der Trauerforschung davon aus, dass Hinterbliebene bestimmte Phasen durchlaufen: Schock, Gefühlschaos, die Suche nach Nähe zur verstorbenen Person und schließlich die Rückkehr in den Alltag. Diese Vorstellung



www.grabsteine-schmidt.de

Es muss nicht immer schwarz sein.
Trauer trägt Persönlichkeit.

SCHMIDT

GRABSTEINE - BESTATTERMEISTER
Leistungen rundum

Pfaffenweiherweg 5 · 92648 Vohenstrauß · Tel. 09651-915 00

**Bitte fordern Sie unseren
kostenlosen Hausprospekt an!**

Demenzfreundliche Bestattung • Begleitung beim Tod eines Kindes
Zertifizierte Trauerredner • Trauerbegleitung • Sterbebegleitung



Ihr Trauer-Team rund um
Tina Ruckland-Feiner

IN MEMORIA

BESTATTUNGEN UND TRAUERBEGLEITUNG

*„Erinnerungen sind kleine Sterne,
die tröstend in das Dunkel
unserer Trauer leuchten.“*

Wir informieren Sie:

- Erinnerungen
- Rituale
- An sich selber denken
- Angehörige

- Obduktion
- Bestattungsmöglichkeiten
- Einzelbestattung
- Bestattungskosten
- Die Wahl des Bestatters

In Memoria UG (haftungsbeschränkt) • Bestattungen und Trauerbegleitung

Hiltersried: Raiffeisenstraße 3, 93488 Schonthal • Telefon 09978 923 • Fax: 09978 736
Cham: Rindermarkt 14, 93413 Cham • Telefon 09971 3108282 • Fax: 09971 7607215
Mobil 0151 56373865 • Email info@in-memoria.de • www.in-memoria.de

”

*Sie zeigen, wie eng
die Verbindung
zu dem Menschen
bleibt und dass
Trauer Ausdruck
von Liebe ist.*

”

klings eingängig und findet sich noch heute in vielen Ratgebern. Doch die Forschung zeigt: So eindeutig verläuft Trauer selten. Zwar können einzelne dieser Elemente auftreten, aber nicht in einer festen Reihenfolge und längst nicht bei allen. Ein besseres Verständnis liefert das sogenannte Duale Prozessmodell. Es beschreibt Trauer nicht als eine Reihe von Stufen, sondern als ständiges Pendeln zwischen zwei Polen: dem Rückblick auf das verlorene Leben mit dem geliebten Menschen und dem Versuch, ein neues Leben ohne ihn zu gestalten. Oft geschieht dieser Wechsel mehrmals am Tag. Mal dominieren der Schmerz und die Erinnerung, mal die Hinwendung zu alltäglichen Aufgaben oder neuen Perspektiven.

TRAUER BEDEUTET ANPASSUNG

Trauer ist keine Störung, die behandelt

werden muss, sondern ein Prozess der Anpassung. Ein Mensch muss lernen, mit einer neuen Realität zu leben – einer Realität ohne den geliebten Menschen. Diese Anpassung gelingt nicht, indem man den

Verlust vergisst oder hinter sich lässt. Vielmehr geht es darum, eine neue Beziehung zur verstorbenen Person zu entwickeln: Erinnerungen zu bewahren und einen Platz für die Trauer im eigenen Leben zu schaffen.

Diese Arbeit geschieht nicht linear und oft unmerklich. Ein Lied, ein Geruch oder ein vertrauter Ort können die Trauer plötzlich wieder aufbrechen lassen, auch nach vielen Jahren. Solche Momente sind kein Rückfall, sondern Teil eines ganz normalen Trauerprozesses. Sie zeigen, wie eng die Verbindung zu dem Menschen bleibt – und dass Trauer Ausdruck von Liebe ist.

DIE ZEIT DANACH

Besonders das erste Jahr nach einem Verlust empfinden viele als das schwerste. Gedanken an den geliebten Menschen



TRAUERATELIER
BESTATTUNGEN GRONAUER

Der Trauer Raum Geden



HAUSEIGENE TRAUERHALLE FÜR DEN INDIVIDUELLEN ABSCHIED

24H ABSCHIEDSRAUM

BESTATTUNGEN ALLER ART | KOSTENLOSE BESTATTUNGSVORSORGE

PERSÖNLICHE TRAUERREDEN DIREKT DURCH UNS

IHR ANSPRECHPARTNER AUF ALLEN FRIEDHÖFEN IN DER REGION

Schillerstraße 2 in 92665 Altenstadt | WN 09602 | 9 20 40 30 24H für Sie da

sind allgegenwärtig und die Sehnsucht scheint endlos. Studien zeigen, dass der Schmerz sich oft erst im zweiten Jahr langsam zu verwandeln beginnt: Er wird leiser, tragbarer. Doch auch hier gibt es Unterschiede – manche finden früher eine neue Balance, andere erst nach vielen Jahren. Mit der Zeit berichten viele Trauernde, dass Dankbarkeit Raum gewinnt: für gemeinsame Erlebnisse, für geteilte Liebe, für die Spuren, die bleiben. Viele entdecken auch neue Seiten an sich: eine tiefere Empathie, ein stärkeres Mitgefühl, ein klareres Gespür für das Wesentliche.

DEN EIGENEN RHYTHMUS FINDEN

Viele Trauernde spüren irgendwann, dass sie zwischen dem Bedürfnis, ganz in der Erinnerung zu sein, und dem Versuch, sich dem Alltag oder neuen Erfahrungen zuzuwenden, schwanken. Beides darf ne-

beneinander bestehen. Manchmal hilft es, bewusst Zeiträume zu schaffen: etwa einen Spaziergang, auf dem man der Trauer nachgeht, oder einen festen Moment am Tag, in dem man Erinnerungen zulässt. So entsteht Raum für den Schmerz, ohne dass er das gesamte Leben bestimmt. Gleichzeitig darf es Augenblicke geben, in denen Lachen oder Freude möglich sind. Auch das ist kein Verrat an der verstorbenen Person, sondern Teil des Weiterlebens.

UNTERSTÜTZUNG ZULASSEN

Obwohl Trauer sehr individuell ist, kann sie leichter zu tragen sein, wenn man sich begleitet weiß. Ein Gespräch mit einer Freundin, die einfach zuhört, kann genauso hilfreich sein wie die Gemeinschaft in einer Trauergruppe. Manche Menschen finden Halt in Ritualen: eine Kerze ent-

SANFT MIT SICH SELBST SEIN

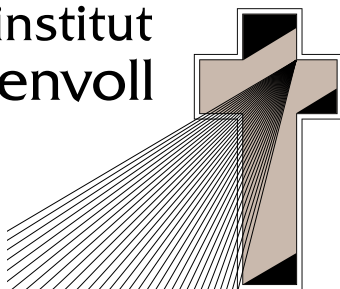
Trauer verlangt viel Kraft, und gerade deshalb braucht es Phasen der Selbstfürsorge. Das kann bedeuten, den eigenen Körper ernst zu nehmen: für ausreichend Schlaf zu sorgen und sich regelmäßig zu bewegen oder kleine Mahlzeiten zu genießen. Ebenso wichtig ist, sich Pausen zu erlauben – auch von den eigenen Erwartungen. Nicht jeder Tag muss produktiv sein, nicht jedes Gefühl sinnvoll. Es reicht, den Tag so zu nehmen, wie er kommt.

zünden, einen Brief schreiben, einen Lieblingsort aufsuchen. Anderen tut es gut, körperlich aktiv zu sein: durch Bewegung, Gartenarbeit oder nur das bewusste Atmen in stillen Momenten. Entscheiden ist, sich auszuprobieren und das zu machen, was sich stimmig anfühlt.

Bestattungsinstitut Stubenvoll

Hammerhof 6,
92536 Pfreimd
Am Mähntor 4,
92507 Nabburg
Telefon 09606-295
Mobil 01717701174
peter.stubenvoll@t-online.de

Bestattungsvorsorge · Erd- und Feuerbestattung · Überführungen
In- und Ausland · Erledigung von Formalitäten · Hausbesuche



Wiedermann
Bestattungen
Meisterbetrieb im Bestatterhandwerk

Tag & Nacht erreichbar: ☎ 09651/2041

GELIEBT und unvergessen.

Ein Licht
für unsere
Verstorbenen.



Waidhauser Straße 7 · 92648 Vohenstrauß · www.bestattungen-wiedermann.de

Von Johanna Nübler

Familienrituale rund um den Tod

Gemeinsam Abschied nehmen

Ein Verlust verändert alles: Gewohnheiten, Routinen, das eigene Tempo. Was eben noch selbstverständlich war, wirkt plötzlich leer und schwer. Gerade dann können Rituale helfen – sie geben Struktur, schaffen Nähe und bewahren das, was bleibt: die Erinnerung und die Verbindung zu dem Menschen, der gegangen ist.

Rituale geben Struktur in einer Zeit, in der vieles unbegreiflich scheint, und schaffen Momente, in denen Trauer geteilt und getragen wird. Für Trauernde sind solche gemeinsamen Handlungen besonders wertvoll, weil sie das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein. Auch, weil sie die Verbindung zu dem Menschen lebendig halten. Doch wie können solche Rituale aussehen? Was hilft Familien dabei, gemeinsam Abschied zu nehmen? Und wie lassen sich persönliche Formen des Gedenkens finden?

TÄGLICHE BEGLEITER

Rituale helfen auf leise und doch kraftvolle Weise. Sie bieten einen geschützten Rahmen, in dem Gefühle ihren Platz finden dürfen: Tränen, Lächeln, Erinnerungen. Sie schaffen Ordnung im Chaos, halten die Erinnerung wach und geben Halt. Ein einfaches, aber tröstliches Ritual ist das Anzünden einer Kerze. Manche Familien tun dies jeden Abend am Esstisch. Sie sprechen den Namen des Verstorbenen aus, wünschen ihm „Gute Nacht“ oder erzählen, was an diesem Tag passiert ist – fast so, als würde er oder sie am Gespräch teilnehmen.

In diesen Momenten wird die Abwesenheit des Verstorbenen zwar spürbar, aber es entsteht auch eine neue Form von Nähe, die nicht zwingend an körperliche Anwesenheit gebunden ist.

GEDANKEN TEILEN UND BEWAHREN

Auch ein gemeinsames Trauertagebuch, in das alle Familienmitglieder ihre Gedanken eintragen dürfen, kann eine wertvolle Stütze sein. Jede Person gestaltet eine eigene Seite und gibt das Buch anschließend weiter, sodass Schritt für Schritt ein gemeinsames Erinnerungswerk entsteht.



BESTATTUNGS-INSTITUT Heinrich Brandl e.K.

ÜBERFÜHRUNGS- UND BESTATTUNGSINSTITUT

- für In- und Ausland
- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Erledigung sämtlicher Bestattungsformalitäten
- Urnen-, Sarglager, Bestattungszubehör
- Bestattungs-Vorsorge

Waldsässener Straße 14 • 95666 Mitterteich
Telefon 09633/526 • info@bestattung-brandl.de
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008



Darin können kleine Geschichten, persönliche Gedanken oder auch Zeichnungen ihren Platz finden. Wer lieber einen geschützteren Rahmen möchte, kann ein eigenes Trauertagebuch führen. Einige der persönlichen Aufzeichnungen können später als Grundlage für Gespräche in der Familie dienen und so den Austausch über den Verlust erleichtern.

ERINNERUNGEN BEWAHREN

Sehr wertvoll kann auch eine „Schatzkiste der Erinnerungen“ sein. Sie wird mit besonderen Gegenständen und Erinnerungsstücken, wie Fotos, Schmuckstücken oder Eintrittskarten, gefüllt. Beim gemeinsamen Öffnen und Erzählen der Geschichten hinter diesen Schätzen entstehen oft Momente voller Lachen. Die kleine Schatzkiste kann helfen, die Beziehung in neuer Form weiterzuführen und dem Verstorbenen zu gedenken.



© Mohamed | Сергей Захаров | Татьяна Евдокимова – stock.adobe.com

Manche Familien bemalen gemeinsam Steine oder Bilder, die an schöne gemeinsame Erlebnisse erinnern. An einem Gedenktag können diese Steine an einem besonderen Ort abgelegt werden. Andere lassen Luftballons steigen, an denen kleine Zettel mit Botschaften hängen.

GEWOHNHEITEN FORTFÜHREN

Besonders verbindend ist es, bewusst Gewohnheiten des Verstorbenen weiterzuführen. Vielleicht war er derjenige, der jeden Sonntag Brötchen holte oder beim Spaziergang durch den Park stets an derselben Bank innehielt, der den monatlichen Friseurtermin fest im Kalender

hatte oder hingebungsvoll und intuitiv das Auto reinigte. Diese Handlungen zu übernehmen ist nicht nur ein Erinnern, sondern auch ein Weiterleben dieser kleinen, unscheinbaren Rituale, die plötzlich eine große Bedeutung bekommen. Solche Gesten sind mehr als Routine: Sie sind stille Botschaften der Verbundenheit und lassen spüren, dass ein Teil der geliebten Person darin weiterlebt.

INDIVIDUELLE GESTALTUNG

Auch die Trauerfeier selbst kann zu einem tief persönlichen Ritual werden. Sie muss nicht zwangsläufig den starren Konven-

tionen folgen. Wenn der Verstorbene Rosen liebte, können diese den Raum erfüllen. War er Rockmusikfan, darf der Abschied auch musikalisch laut und frei sein. Manche Familien bitten die Gäste, bunte Kleidung zu tragen, um den Tag heller zu gestalten, oder persönliche Anekdoten in die Abschiedsrede einzuflechten. Familien bemalen manchmal den Sarg oder die Urne gemeinsam – mit Farben, Mustern oder sogar kleinen Nachrichten. Gäste erhalten vielleicht Samen, um zu Hause die Lieblingsblumen oder einen Baum zu pflanzen – ein Zeichen dafür, dass aus dem Ende etwas Neues erwachsen kann.

Bestattungen Hauer

Meisterbetrieb

Vorsorge zu Lebzeiten - Fürsorge im Trauerfall

Wir sind jederzeit für Sie erreichbar.

92421 Schwandorf Wöhrvorstadt 9 Tel: 09431 1836
Steinberger Str. 16 Tel: 09431 3998490
93158 Teublitz Maxhütter Str. 9 Tel: 09471 991230
92521 Schwarzenfeld Neue Amberger Str. 7 Tel: 09435 301231

E-Mail: info@bestattungen-hauer.de
www.bestattungen-hauer.de



Bestattungsinstitut Szauner GmbH

92224 Amberg Regensburger Straße 12
Telefon: 09621-470855
Telefax: 09621-470899
92245 Kümmerbruck Kirchensteig 3
Telefon: 09621-86699
Telefax: 09621-87733

info@bestattungsinstitut-szauner.de
www.bestattungsinstitut-szauner.de



...weil der Mensch im Mittelpunkt steht

Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall.



Manchen Frauen hilft es, stundenlang darüber zu sprechen. Bei Männern äußert sich der Schmerz oft anders. Wie – und warum das so ist, zeigt ein Blick auf alte Rollenbilder und neue Wege des Trauerns.

Oft nicht sichtbar

Männer trauern anders

Das Wichtigste vorab: Es gibt nicht die typische Trauer. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, wenn man sein Kind, den Mann oder eine Freundin verloren hat. Und erst recht gibt es keine stereotype, allgemeingültige Form für wen auch immer.

„Wie sich Trauer auswirkt, ist grundsätzlich und unabhängig vom Geschlecht sehr unterschiedlich“, sagt der Trauerbegleiter und Autor Thomas Achenbach („Männer trauern anders“).

Letzte Ruhe unter Bäumen

Sie wollen mehr über den **FriedWald Luisenburg** und die Bestattung in der Natur wissen?

Dann bestellen Sie kostenlos unser Infomaterial ganz bequem zu sich nach Hause. Darin erfahren Sie alles rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.

Jetzt kostenlos Infomaterial bestellen:
Tel. 06155 848-100 oder
www.friedwald.de/infomaterial



Einblicke zum Wald:
www.friedwald.de/luisenburg



FriedWald®
Die Bestattung in der Natur



Und doch hat er festgestellt, dass Männer und Frauen oft ganz anders mit diesem Schmerz umgehen. „Männer verfallen am Anfang häufig in eine Art Schockstarre, die gerade bei ihnen sehr massiv sein kann. Sie versteinern regelrecht“, sagt er. Und es fällt schwerer, an sie heranzukommen. Nicht nur, weil sie sich kaum in Trauercafés oder -gruppen blicken lassen, sondern auch, weil sie sich in Gesprächen zunächst nur sehr schwer öffnen können.

ERST SCHOCK DANN RÜCKENLEIDEN

Was vor allem den Männern dabei am meisten zu schaffen mache, sei die Ohnmacht, die zu einer Verlustkrise immer dazugehört. „Das Gefühl, zu Boden gedrückt zu werden. Ausgeliefert zu sein und nichts tun zu können“, beschreibt Achenbach. Und anders als bei Frauen bekommen Männer oft auch körperliche Folgen zu spüren, sagt Psychologe und Trauerexperte Roland Kachler: „Wenn Männer in die Trauerberatung kommen, dann eher mit somatischen Erfahrungen. Sie haben bei schweren Verlusten oft Rückenschmerzen und Schulterschmerzen.“ Der Körper reagiere mit einer muskulären Abwehr: „Weil wir Männer auf Bewältigen und Funktionieren orientiert sind.“ Sie erleben die Trauer häufig als Angriff und als Niederlage, die es zu blockieren gilt.

Frauen jedoch, die die Trauerberatung aufsuchen, möchten sich mit dem Verlust des Partners auseinandersetzen: „Sie wollen erfahren, wie sie Trauer und Schmerz gestalten können.“ Und sie seien viel mehr in der Lage, sich auch intensiv auf diese Gefühle einzulassen. Vielleicht, so vermutet Kachler, „weil sie über eine wesentliche Grunderfahrung verfügen: Nämlich die Geburt, bei der sie erleben, dass auch intensivste Schmerzen vorübergehen und etwas Neues hervorbringen.“

GESPRÄCHE IN TRAUERGRUPPEN

Männer haben eher einen Abwehr- und

Kontrollwunsch. „Sie haben es schwer, sich einzulassen. Das bedroht ihre Funktionsfähigkeit“, beobachtet Kachler. Die Gespräche in gemischten Gruppen seien ihnen zu intensiv – oft brechen sie die Teilnahme nach wenigen Malen ab. „Weil Männer sehr viel stärker an das Weiterfunktionieren denken“, so der Autor („Was bei Trauer gut tut: Hilfen für schwere Stunden“). Insbesondere beim Tod eines Kindes wehren Männer intensive Trauergefühle ab, weil sie sich dafür verantwortlich fühlen, dass die Familie und das Leben weitergehen müssen. All das heißt natürlich nicht, dass Männer nicht trauern. Aber oft ist es nicht so sichtbar. „Männer trauern im Geheimen“, beschreibt es Thomas Achenbach. Sie redeten weniger über ihre Gefühle und gehen eher mit Verstand an Themen wie Trauer und Verzweiflung heran: „Sie wollen Wissen sammeln.“ Außerdem zweifelten sie oft an sich und daran, ob sie noch „ganz bei Trost sind“.

MÄNNLICHE THERAPEUTEN

Und Männer kommen für Roland Kachler nicht in eine Phase des Erlebens. „Wir müssen Männer aber dazu einladen, anders in eine Trauerarbeit zu gehen.“ Und zwar über eine körperliche Variante. „Wenn Sie Männer zu einer Gesprächsgruppe einladen, haben Sie ein Problem, weil kaum jemand kommt. Aber ein Wanderwochenende für trauernde Väter oder Fahrradtouren werden angenommen.“

Thomas Achenbach hat die Erfahrung gemacht, dass bei der Trauerbegleitung von Männern die Gefühle über das gemeinsame Gehen oder Wandern ins Laufen kommen können – da sie sich dabei am ehesten öffnen und fallen lassen. „Sich in einem Raum gegenüberzusitzen, wird von manchen als ungewohnt oder als bedrohlich empfunden“, sagt er.

Auch gemeinsam einen Grabstein oder auch eine Website für den verstorbenen Menschen zu gestalten, kann helfen, sagt Roland Kachler. „Es geht darum, über das Tun ins Reden zu kommen – und dann vielleicht auch ins Weinen und Spüren.“ Thomas Achenbach ist überzeugt: „Es gibt männliche Wege ins Innenleben. Wege, die anders sind als weibliche Wege. Das ist wichtig: Dass man den Männern ihren eigenen Weg überlässt.“ Wer auf diesem Weg dabei Hilfe benötigt, sollte die am besten bei einem männlichen Trauerbegleiter oder Therapeuten in Anspruch nehmen, lautet der Rat. (dpa/lmk)

Bestattung Maier

Unser Bestattungsinstitut steht Ihnen während der Trauerzeit als erfahrener Partner zur Seite und hilft Ihnen, eine Bestattung nach Ihren Vorstellungen zu realisieren.

Sie möchten bereits zu Lebzeiten alle wichtigen Details Ihrer Bestattung klären und zudem für eine finanzielle Entlastung Ihrer Angehörigen sorgen? Dann ist eine individuelle Bestattungsvorsorge die richtige Lösung für Sie. Für mehr Information besuchen Sie unsere Website oder rufen Sie uns gerne an und wir machen einen Termin für eine persönliche Beratung.

Egal wann, ob tagsüber oder nachts, ob an Sonntagen oder Feiertagen - wir sind für Sie jederzeit erreichbar.

Bestattung Maier

Inh. Kathrin Maier

Kastlstraße 39
92526 Oberviechtach
Telefon 09671 91201

bestattung-josef-maier-ovi@t-online.de
www.bestattung-maier-oberviechtach.de



KERSTIN MICHL
SANKT-PETER-STRASSE 6,
95643 TIRSCHENREUTH
TELEFON 09631/1385

Steinmetz-Angelegenheiten
bitte bei Bestattung Michl,
St.-Peter-Straße, anfragen!

BESTATTUNG MICHL

- Überführungen
- Er- und Feuerbestattung

GRANITWERK MICHL-STRÖTZ

- Steinmetz- und Steinbildhauermeister
- Grabdenkmale, Einfassungen
- Lichter und Statuen
- individuelle Gestaltung
- vielfältige Gesteinsarten
- fachkundige Beratung

Das gemeinsame Essen oder Kaffeetrinken nach einer Trauerfeier ist ein Ritual, das in vielen Teilen Europas bis heute gepflegt wird – und das aus gutem Grund. Wer teilnimmt, zeigt Mitgefühl, Wertschätzung und Unterstützung für die Familie des Verstorbenen.

Von Johanna Nübler

Gastfreundschaft in der Trauer

Wie viel muss, wie viel darf?

Viele empfinden das Trauermahl als hilfreichen Abschluss des Tages, da er in einer entspannten, harmonischen Atmosphäre Raum für Trost und Zusammenhalt bietet. Gemeinsam lässt sich die Trauer leichter tragen und der Blick wieder nach vorne richten. Neben diesem symbolischen Wert geht es beim Trauermahl aber auch um praktische Fragen: Wo soll man sich treffen, was lässt sich organisatorisch umsetzen, und wie viel Gastfreundschaft ist in dieser emotional belastenden Situation überhaupt möglich?

EIN RITUAL MIT BEDEUTUNG

Ein Trauermahl wird in manchen Gegenden auch Tröster- oder Trauerkaffee genannt. Es ist ein Ausdruck, der den Gedanken hinter diesem Ritual erklärt: durch ihre Anwesenheit drücken Freunde, Bekannte und Familienmitglieder ihre Anteilnahme und Wertschätzung gegenüber dem Verstorbenen aus. Sie verabschieden sich und finden Trost im Rahmen eines gemeinsamen Essens. Dieses Gefühl von Gemeinschaft kann als emotionaler Beistand helfen.

Das Trauermahl ist jedoch weit mehr als eine gesellschaftliche Pflicht. Es schafft einen Übergang vom formellen Abschied am Grab hin zu einem Ort, an dem Nähe, Austausch und sogar kleine Momente der Erleichterung möglich sind. Für viele

Angehörige ist es tröstlich, zu sehen, wie viele Menschen dem Verstorbenen verbunden waren.

Die Atmosphäre ist meist weniger von Schwere geprägt als die eigentliche Trauerfeier. Gespräche entstehen, Erinnerungen werden geteilt, manchmal sogar kleine Anekdoten erzählt, die ein Lächeln hervorrufen.

DIE WAHL DES ORTES

Traditionell findet das Trauermahl in einer Gaststätte in der Nähe des Friedhofs statt. Das erleichtert den Gästen die Wege und bietet einen natürlichen Übergang zwischen Beerdigung und anschließender Zusammenkunft. Kaffee und Kuchen oder ein einfaches Mittagessen begleiten das Zusammensein. Nicht das Essen steht im Vordergrund, sondern die Gelegenheit, sich auszutauschen, Erinnerungen wachzurufen und in der Gemeinschaft Kraft zu schöpfen. Um den Verstorbenen besonders zu ehren, kann auch sein Lieblingsgericht serviert werden.

Wer es persönlicher mag, kann das Trauermahl zu Hause ausrichten. Dies schafft eine besonders vertraute und warme Atmosphäre, in der Erinnerungen auf eine sehr persönliche Weise geteilt und erlebt werden können. Viele Familien empfinden gerade diesen privaten Rahmen als besonders tröstlich. Es birgt aber auch Herausforderungen wie begrenzten Platz, Vorbereitungs- und Organisationsaufwand oder das Gefühl, Gastgeber sein zu müssen, während man selbst noch trauert.

Ein Trauermahl
ist kein Muss und
darf so gestaltet
werden, wie es
sich für die Hinter-
bliebenen richtig
anfühlt.



Cafés, Vereinsheime oder Gemeindesäle bieten eine gute Alternative. Besonders stimmungsvoll ist es, wenn der Ort einen Bezug zum Leben des Verstorbenen hat – zum Beispiel ein Vereinsheim, in dem er aktiv war, oder ein Lieblingscafé, in dem viele schöne Stunden verbracht wurden.

Heute muss ein Trauermahl nicht zwingend in einem Lokal oder Zuhause stattfinden. Alternative Formate gewinnen zunehmend an Bedeutung: Ein Spaziergang nach der Beerdigung, ein gemeinsames Anstoßen im Garten oder eine kleine Wanderung zu einem Lieblingsort des Verstorbenen können ebenfalls zu einem besonderen Moment des Zusammenkommens werden. Wie wäre es mit einem Picknick in kleinem Kreis – ganz ohne den formellen Rahmen eines klassischen Essens?

TRADITIONELLES UND NEUES

Beim Trauermahl steht nicht das Essen im Vordergrund, sondern das Zusammensein. Klassisch werden Kaffee und Kuchen oder ein leichtes Mittagessen angeboten. Auch belegte Brote oder Suppe sind verbreitet – einfache Speisen, die den Rahmen nicht dominieren.

Heute gibt es zudem viele Alternativen, die den Angehörigen organisatorisch entgegenkommen: Catering sorgt dafür, dass niemand unter Zeitdruck oder Stress die Bewirtung übernehmen muss. Ein Mitbring-Bufferet dagegen macht den Gedanken von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung auf praktische Weise sichtbar. So verbindet sich Bewährtes mit Neuem, was Raum für persönliche Gestaltungen und Erinnerungen lässt.

RATSKELLER
Restaurant

**Unsere Räumlichkeiten
eignen sich für
Festlichkeiten aller Art**

Unterer Markt 10 • 92637 Weiden

Telefon 0961/42166

Telefax 0961/7448649 • E-Mail: info@ratskeller-weiden.de



REDENSArt

ALEXANDRA SITTER · TRAUREDNERIN · TRAUERREDEN

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig. Als Trauerrednerin begleite ich Sie dabei, Worte für das Unausgesprochene zu finden – und gemeinsam ein ehrliches, tröstliches Bild Ihres geliebten Menschen zu entwerfen. Wo Trauer sprachlos macht, finde ich Worte. Für das Leben davor. Und die Liebe danach.

Am Vogelherd 7 · 92260 Ammerthal · 0173 / 8155195

E-Mail kontakt@redensart.eu · Web www.redensart.eu

Instagram: [redensartalexandra](https://www.instagram.com/redensartalexandra) · Facebook: Alexandra Sitter – RedensArt

Jeder Gast bringt eine Kleinigkeit mit, was das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt und zugleich eine Last von den Schultern der Gastgeber nimmt. Auch persönliche Details wie die Lieblingsmusik des Verstorbenen, kleine Redebeiträge oder Erinnerungsstücke können das Beisammensein individueller und stimmungsvoller machen.

GRENZEN DER GASTFREUNDSCHAFT

Trotz aller Möglichkeiten gilt: Die eigenen Kräfte sollten nicht überstrapaziert werden. Nicht jede Familie hat nach der Beerdigung noch die Energie, Gastgeber zu sein. Es ist völlig legitim, das Treffen klein zu halten oder die Organisation in die Hände von Freunden Bekannten oder Verwandten zu geben. Entscheidend ist, dass der Rahmen stimmig bleibt, den Trauernden nicht zusätzlichen Stress bereitet und die eigentliche Bedeutung des Trauermahls im Vordergrund steht.



Auch die finanziellen Aspekte sollten bedacht werden. Ein Trauermahl muss nicht aufwendig sein, um wertvoll zu wirken. Es geht nicht um Pracht, sondern um die Geste des Zusammenkommens und die Nähe.

PRAKTISCHE TIPPS

Es kann helfen, die Gäste frühzeitig einzuladen, den Ort sorgfältig zu wählen und das Essen realistisch zu planen. Persönliche Akzente wie Musik, Erinnerungsstücke oder kleine Reden geben dem Trauermahl eine individuelle Note. Und vor allem: Hilfe anzunehmen ist völlig in Ordnung. Freunde, Nachbarn oder Bekannte können Aufgaben übernehmen, damit das Zusammenkommen für die Familie nicht zur zusätzlichen Belastung wird.

Wichtig ist zu verstehen:

Ein Trauermahl ist kein Muss, sondern ein Angebot. Gesellschaftliche oder kulturelle Erwartungen mögen existieren, doch letztlich entscheidet jede Familie selbst, ob, wann und in welcher Form sie ein Zusammenkommen veranstalten möchte. Gleichzeitig dürfen die Angehörigen die Gestaltung frei wählen – vom kleinen, intimen Kaffeetrinken zu Hause bis hin zu einem größeren Treffen in einem Gasthaus oder Vereinsheim. Es gibt kein richtig oder falsch. Entscheidend ist, dass die Form dem entspricht, was emotional, praktisch und organisatorisch möglich ist.

IN STILLER GEMEINSCHAFT

RAUM FÜR ABSCHIED UND ERINNERUNG

Erinnern.

Gedenken.

Gemeinsam sein.




GEWÖLBE PIRK
FEIERN & TAGEN MIT **Witt**

Unsere Räumlichkeiten bieten den passenden Rahmen für eine Trauerfeier oder ein Trauermahl. In ruhiger Atmosphäre und mit aufmerksamem Service begleiten wir Sie und Ihre Gäste

Kultursaal

Ideal für die Trauerzeremonie, eine persönliche Abschiedsfeier oder als separater Raum für stille Gespräche.

Gewölbesaal

Gemeinsam innehalten, erinnern und zusammensein – mit Sitzplätzen für bis zu 100 Trauergäste in einem besonderen Ambiente.

Wir sorgen für einen würdigen Rahmen, in dem Sie gemeinsam Erinnerungen teilen und Abschied nehmen können

Gerne beraten wir Sie persönlich zu Menü- oder Kaffeetafelmöglichkeiten.





Ort des Gedenkens

So gelingt die Auswahl eines Grabmals

Hinterbliebenen fällt es oft schwer, für eine nahestehende verstorbene Person ein Grabmal auszuwählen. Hinzu kommen in der Regel Vorgaben des Friedhofs. Material, Form und Inschrift wollen gut überlegt sein – schließlich soll das Grabmal ein Ort des Erinnerns und der Liebe bleiben.

Den Tod eines geliebten Menschen zu bewältigen, ist für Hinterbliebene schmerzhaft. In einer solchen Situation ein Grabmal auszuwählen, das zu der verstorbenen Person passt, ist zumeist alles andere als einfach. Aber es besteht auch kein Grund zur Eile. Ein Grabmal kann man nämlich auch erst setzen lassen, wenn man sich nach der Beerdigung emotional dazu in der Lage sieht. Was man ansonsten beachten sollte – die wichtigsten Fragen und ihre Antworten.

WARUM ÜBERHAUPT EIN GRABMAL?

Ob Sarg- oder Urnengräber: Grabmale





Persönliche Trauersprüche

findet man auf fast jedem Grab. Sie dienen zum einen dazu, ein Grab zu kennzeichnen. Die Inschriften auf dem Grabmal sagen aus, wer genau an der Stelle beerdigt ist. „Mit einem Grabmal auf dem Grab haben die Hinterbliebenen aber auch eine Stätte, an der sie trauern können“, sagt Hermann Rudolph vom Bundesverband Deutscher Steinmetze. Insofern sind Grabmale aus seiner Sicht Orte des Erinnerns und Gedenkens.

WELCHE GRABMALE GIBT ES?

„Es gibt Grabplatten, Grabsteine, Kreuze und Stelen“, sagt Simon Walter vom Bundesverband Deutscher Bestatter. Grabplatten bringen Fachleute liegend am Grab an, Grabsteine und Stelen stellen sie auf. Laut Walter stellen viele Hinterbliebene vorübergehend ein Holzkreuz am Grab auf, bis der Steinmetz einen Grabstein oder eine Grabplatte erstellt hat. Ein solches Kreuz dauerhaft am Grab aufzustellen, ist allerdings auch möglich.

WELCHE VORSCHRIFTEN SIND AUF GRABMÄLER ZU BEACHTEN?

Für Grabmäler gibt es deutschlandweit keine einheitlichen Vorschriften, Regelungen finden sich aber in den Satzungen der jeweiligen Friedhöfe. Dort kann zum Beispiel die zulässige Größe von Grabsteinen oder die Farbe festgelegt sein. Mitunter gibt es auch Vorgaben bei Typ und Größe der Beschriftung des Grabmals. In

vielen Friedhofssatzungen heißt es, dass das Grab nach circa sechs Monaten „würdevoll hergerichtet“ sein soll – näher definiert ist das allerdings meist nicht.

Der Grund für all die Vorschriften: Ein Grabmal soll in das Gesamtbild des Friedhofs passen. Welche Regelungen gelten, erfahren Hinterbliebene auch bei der Friedhofsverwaltung oder bei der Auswahl des Grabmals beim Steinmetz. „Viele Friedhofsverwaltungen zeigen sich jedoch inzwischen sehr offen, was eine individuelle Gestaltung des Grabmals angeht“, sagt Hermann Rudolph.

Ist eine Entscheidung für einen Gedenkstein gefallen, müssen Hinterbliebene

über ihren Steinmetz einen Entwurf des Grabmals bei der Friedhofsverwaltung einreichen. Erst wenn dieser Entwurf genehmigt ist, ist der Weg für eine Aufstellung frei.

WELCHE MATERIALIEN SIND FÜR EIN GRABMAL GEEIGNET?

Für ein Grabmal kommen unterschiedliche Materialien infrage – angefangen beispielsweise bei Kalkstein über Sandstein, Marmor und Granit bis hin zu Holz und Glas. „Möglich ist auch ein Mix mehrerer Materialien, etwa Steine mit Holz- oder Glaseinsätzen“, sagt Rudolph.

WORAUF IST BEI DER GESTALTUNG ZU ACHTEN?

„Die Gestaltung eines Grabmals ist immer eine individuelle Sache“, sagt Simon Walter. Zumeist sind Grabmale mit dem Namen der verstorbenen Person sowie dem Geburts- und Todestag versehen. Auch Dekoelemente wie Sterne, Engel, ein Herz oder Blumen sind denkbar. „Möglich ist auch, ein Bild der verstorbenen Person in das Grabmal einarbeiten zu lassen“, erklärt Walter. Alles ist ein Kann, aber kein Muss.

Persönliche Trauersprüche lassen sich ebenfalls eingravieren, etwa „Alles hat seine Zeit“, „Die Liebe ist stärker als der Tod“ oder „Ruhe in Frieden“. Ebenfalls möglich: Statt einer Gravur kann ein Steinmetz Metallbuchstaben an dem Grabmal anbringen.

WIE FUNKTIONIERT DIE AUFSTELLUNG EINES GRABMALS?

Alles rund um die Aufstellung eines Grabmals klärt der Steinmetz mit der jeweiligen Friedhofsverwaltung. Bevor der Grabstein



Die Gestaltung eines Grabmals ist „immer eine individuelle Sache.“

oder die Stele aufgestellt wird, muss der Steinmetz die Stelle fundamentieren. Das heißt, der Stein oder die Stele müssen im Boden fest verankert werden. Wie tief das Fundament sein muss, ist abhängig von der Größe und dem Gewicht des Grabmals. An dieses Fundament bringt der Steinmetz den Grabstein oder die Stele mit Schrauben und Dübeln an.

„Ohne das richtige Fundament besteht die Gefahr, dass der Grabstein oder die Stele sich mit den Jahren absenken oder womöglich sogar umfallen“, sagt Hermann Rudolph. Das kann eine Gefahr für Besucherinnen und Besucher des Friedhofs sein, aber auch Schäden am Grabmal selbst verursachen.

Weil die bei der Beerdigung in die Grabstätte geschauelte Erde noch recht locker ist, lässt sich ein Grabmal nicht gleich fundamentieren und aufstellen. Erst muss sich die Erde verdichten und setzen – ansonsten besteht die Gefahr, dass das Fundament sich lockert und der Stein in Schiefelage gerät.

Einen einheitlichen Zeitrahmen, den die Erde braucht, um sich zu setzen, gibt es nicht. Hinterbliebene sollten beim Steinmetz nachfragen, ab wann Fundamentierung und Aufstellung des Grabmals möglich sind.

GRABMAL SELBST AUFSTELLEN?

Generell ist es erlaubt, selbst ein Grabmal oder ein Holzkreuz anzufertigen und aufzustellen. Dabei sind allerdings die Sicherheitsbestimmungen der jeweiligen Friedhofsordnung einzuhalten.

Einen Grabstein oder eine Stele sollten allerdings Fachleute fundamentieren und aufstellen. „Allenfalls das Aufstellen eines Holzkreuzes auf das Grab können auch Laien übernehmen“, sagt Simon Walter.

WIE HOCH SIND DIE KOSTEN?

Das kommt auf viele Faktoren an – beispielsweise die Art des Fundaments bei einem Grabstein, aber auch, wie groß das Grabmal ist, ob Gravuren vorzunehmen

sind oder Metallbuchstaben zum Einsatz kommen, wie viele Buchstaben die Inschriften insgesamt haben und ob das Grabmal Dekoelemente aufweisen soll. „Ein Grabstein, eine Grabplatte oder eine Stele können um die 5000 Euro kosten, aber auch deutlich teurer oder günstiger sein“, sagt Hermann Rudolph. Ein Holzkreuz ist für ein paar hundert Euro zu haben.

WANN KANN MAN VERZICHTEN?

Auf anonymen Gräbern und bei Baumbestattungen ist kein Grabmal nötig. „Das gilt auch bei Seebestattungen“, sagt Simon Walter. Ob auch bei anderen Gräbern ein Verzicht auf ein Grabmal möglich ist oder nicht, ist in der jeweiligen Friedhofsordnung geregelt. (dpa/kath)



© Jewgeni Wdowin | Viperagp | Petra Beerhalter (2) – stock.adobe.com

STEIN RAITHEL
Steinmetzmeisterbetrieb für Grabmal und Bau

- Einzel&Doppelgräber - Urnengräber - Grabaufösungen -
- Lieferung zu allen Friedhöfen -
- Naturstein für Fensterbänke, Treppen, Küchenplatten -
- Reinigung von Naturstein - Restaurierung -

92637 Weiden Tel. 0961/33254 www.stein-raithel.de
Ulrich-Schönberger-str.16 Fax 0961/35676 stein.raithel@t-online.de



**FRANK
NATUR
STEIN**
steinmetz

Grabsteine - Bodenbeläge - Treppen - Außenanlagen

FRANK NATURSTEIN
Weinstr. 40
92708 Mantel

Telefon: 09605/922926
Telefax: 09605/922927
frank.naturstein.gmbh@t-online.de



Von Lea-Mareen Kuhnle

Tradition

moderner Trauerschmuck

Seit Jahrhunderten werden Kränze, Gestecke und Blüten genutzt, um Trauer auszudrücken, Erinnerungen zu bewahren und den letzten Weg würdevoll zu gestalten. Doch wie sieht der Blumenschmuck bei Beisetzungen heute aus? Und welche Rolle spielen moderne Trends neben den vertrauten Formen?

BEWÄHRTE FORMEN UND SYMBOLE

Die traditionelle Trauerfloristik ist vielen Menschen vertraut: Kränze in Kreisform, meist aus Tannenzweigen oder Efeu, symbolisieren Ewigkeit und Verbundenheit. Sarggestecke schmücken den letzten Ruheplatz großflächig, häufig in dezenten Farben wie Weiß, Creme oder Grün. Streublumen oder kleine Sträuße sind ebenfalls üblich, gerade bei Urnenbeisetzungen. Auch die Symbolsprache spielt hier eine große Rolle – Lilien stehen für Reinheit, Rosen für Liebe und Respekt, Efeu für Treue und Immergrün für das ewige Leben. Solche floralen Traditionen bieten den Ange-

hörigen Halt, weil sie klare Bedeutungen transportieren und in vielen Regionen fest in der Bestattungskultur verankert sind.

Neue Ausdrucksformen gewinnen Raum. Gleichzeitig hat sich die Trauerfloristik in den vergangenen Jahren spürbar verändert. Immer häufiger wünschen Angehörige Blumenschmuck, der die Persönlichkeit des Verstorbenen widerspiegelt. Statt eines klassischen Kranzes wählen manche florale Herzen, Kreuze oder andere Formen, die die enge Beziehung betonen. Wiesenblumensträuße mit Kornblumen, Margeriten oder Gräsern bringen ein Stück

Blumen trösten -

liebevoll und individuell gestaltet nach Ihren Wünschen

Ihr zuverlässiger Florist für stilvollen und modernen Trauerschmuck. Wir informieren Sie auch gerne über Dauergrabpflege und beraten Sie bei der Grabgestaltung.

Tannenbergsstraße 1
92637 Weiden | ☎ 0961/37564

Postkellerstraße 19
92718 Schirmitz
☎ 0961/44426

BLUMEN
Steinhilber



KRAUSS

Ihr kompetenter
Ansprechpartner für

Trauerfloristik

- Sargschmuck & Gestecke
- Urnenschmuck
- Trauerkränze und Herzen

1A GARTEN KRAUSS | Regensburger Straße 56 | 92637 Weiden | 1a-garten-krauss.de

us. Trend

Natürlichkeit im Abschiednehmen – ein Trend, der den Wunsch nach Ursprünglichkeit und Nähe zur Natur aufgreift. Auch Trockenblumen finden zunehmend ihren Platz. Sie sind langlebig, pflegeleicht und wirken modern, oft in sanften Pastelltönen oder kombiniert mit dekorativen Gräsern. Selbst klassische Kränze werden inzwischen neu interpretiert: asymmetrisch gebunden, in Teilformen oder mit kräftigen Tönen, die die Lieblingsfarben des Verstorbenen aufnehmen.

DIE ROLLE DER FLORISTEN

Die Beratung durch lokale Floristen ist dabei wichtiger denn je. Während früher vor allem traditionelle Formen bestellt wurden, werden heute individuellere Gestaltungen angefragt. Das kann die Lieblingsblume des Verstorbenen sein, ein farblicher Akzent oder die Kombination von frischen und konservierten Materialien. Oft suchen die Hinterbliebenen einen Mittelweg: ein traditionelles Symbol, aber in moderner Ausführung. So bleibt die Verbindung zur gewohnten Trauerkultur bestehen, während gleichzeitig eine persönliche Note hinzukommt.

Die Floristen vor Ort sind dabei unverzichtbare Partner. Sie kennen die Gepflogenheiten auf den örtlichen Friedhöfen, wissen, welche Formen praktikabel sind

und welche Materialien sich saisonal eignen. Zudem können sie einschätzen, wie sich neue Trends umsetzen lassen, ohne dass sie mit Friedhofsordnungen oder klimatischen Bedingungen kollidieren. Nachhaltige und regionale Blumen, langlebige Materialien und natürliche Gestaltungen sind zunehmend gefragt – sowohl aus Kostengründen als auch, weil sie als authentisch und zeitgemäß empfunden werden.

Wichtig ist außerdem das Budget: Ein aufwendig gearbeiteter Kranz kann mehrere hundert Euro kosten, während ein schlich-

ter Strauß oder ein kleines Gesteck bereits für deutlich weniger erhältlich ist. Auch saisonale und regionale Blumen sind nicht nur nachhaltiger, sondern oft günstiger als exotische Schnittblumen und werden somit auch authentischer und zeitgemäßer empfunden.

ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

So zeigt sich: Tradition und Trend schließen sich nicht aus. Vielmehr entsteht in der modernen Trauerfloristik ein Zusammenspiel aus vertrauten Symbolen und neuen Ausdrucksformen. Ob klassischer Kranz oder wilder Wiesenstrauß, ob Trockenblumenarrangement oder florales Herz – am Ende geht es darum, die eigene Sprache für Abschied, Erinnerung und Verbundenheit zu finden. Und genau hier helfen die Floristen in der Region mit Erfahrung, Feingefühl und Kreativität.



© Racamani - stock.adobe.com



**Grabpflege
und Grabgießen**

**Grabbepflanzung
und -gestaltung**

Trauerbinderei



rupprecht blumen

Am Katharinenfriedhof, 92224 Amberg
Telefon 09621/12389



**Würdevolle
Trauerfloristik**

Schützenweg 4
92708 Mantel
Telefon 09605/1625





Trauerfloristik

mit Herz

Pflege, Saison
und nachhaltige
Alternativen

Von Lea-Mareen Kuhnle

Blumen am Grab sind ein sichtbares Zeichen der Erinnerung und Wertschätzung. Doch neben Ästhetik und Symbolik spielen in der Praxis oft ganz andere Faktoren eine Rolle: Pflegeaufwand, saisonale Verfügbarkeit und nachhaltige Alternativen.

PFLEGELEICHT GESTALTEN

Nicht jeder Friedhofsbesuch kann regelmäßig erfolgen. Daher sind langlebige Pflanzen und pflegeleichte Arrangements besonders gefragt:

- Topfpflanzen wie Chrysanthemen, Alpenveilchen oder Minirosen überstehen wechselhafte Wetterbedingungen gut und müssen nur gelegentlich gegossen werden.
- Immergrüne Pflanzen wie Efeu oder Buchsbaum behalten Farbe und Struktur auch im Winter.
- Trockenblumen sind ideal für Menschen, die ein dauerhaftes Gesteck

wünschen: Sie benötigen keine Pflege und halten oft über Jahre.

Für frisch geschnittene Blumen lohnt sich ein kleiner Wasservorrat im Gesteck oder ein Bewässerungssystem, um die Haltbarkeit zu verlängern. Auch frostempfindliche Blumen sollten im Winter durch witterungsfeste Alternativen ersetzt werden.

SAISONALE BLUMEN NUTZEN

Saisonale Blumen sind nicht nur oft günstiger, sondern auch besonders robust und regional verfügbar. Beispiele:

- Frühling: Narzissen, Tulpen, Hyazinthen

Praktische Tipps



für Angehörige

1. Kombination aus frisch und langlebig: Ein kleiner frischer Strauß ergänzt eine dauerhafte Topfpflanze.
2. Witterungsbeständige Unterlagen: Styropor oder Schaumstoff im Gesteck kann Feuchtigkeit speichern, während natürliche Alternativen wie Moos den ökologischen Fußabdruck verringern.
3. Regelmäßige Kontrolle: Überwässerung oder Welke können schnell den Eindruck trüben – ein kurzer Besuch alle paar Tage reicht oft schon.
4. Individualität trotz Pflegeleichtigkeit: Auch einfache, pflegeleichte Arrangements lassen sich mit persönlichen Farben, Schleifen oder kleinen Erinnerungsstücken gestalten.

- Sommer: Sonnenblumen, Dahlien, Lavendel
- Herbst: Chrysanthemen, Astern, Hagebutten
- Winter: Amaryllis, Christrosen, Koniferenzweige

Wer sich an der Jahreszeit orientiert, kann ein harmonisches Arrangement schaffen, das gleichzeitig gut zu pflegen ist.

NACHHALTIG UND KREATIV

Neben Schnittblumen gibt es zahlreiche nachhaltige Alternativen, die die Grabgestaltung modern und umweltfreundlich machen:

*Saisonale Trauerge-
stecke machen die Pfl-
ege des Grabs einfach.*



- Topfpflanzen, die wiederverwendet oder nach der Trauerzeit umgepflanzt werden können.
- Trockenblumen, oft kombiniert mit Gräsern, Beeren oder Zweigen.
- Naturmaterialien wie Moos, Zapfen oder Holz, die dekorativ wirken und lange halten.
- Blumensamen oder Wildblumenmischungen, die direkt ins Erdreich gesät werden und im nächsten Jahr neu erblühen.

Diese Optionen reduzieren Abfall, verlängern die Freude am Schmuck und sind oft preislich attraktiv.

FAZIT

Praktische Aspekte sind entscheidend, damit Grabgestaltung würdevoll und nachhaltig gelingt. Wer sich an Saison, Pflegebedarf und Alternativen orientiert, schafft ein florales Andenken, das sowohl schön als auch langlebig ist – und das Trauern ein Stück einfacher macht.



Ihr Ansprechpartner für Trauerfloristik aller Art Dekorationen · Dauergrabpflege

Grabneuanpflanzungen sowie jahreszeitliche
Grabanpflanzungen mit Pflegedienst



GÄRTNEREI
Glossner

Gärtnerei
Tachauer Straße 15
92637 Weiden
Telefon 0961/24212

www.gaertnerei-glossner.de

- Trauerfloristik für Bestattungen und Gedenktage
- Grabbepflanzungen und Grabneuanlagen
- Dauergrabpflege über mehrere Jahre
- Blumen und Pflanzen für die jahreszeitliche Wechselbepflanzung der Gräber



Zum Naabberg 15 · Tel.: 0961/42900

www.gaertnerei-steynhilber-rothenstadt.de

**Blumen am Stadtfriedhof
Am Schwesternheim 8
92637 Weiden
Tel. 0961/37629**



Haustiere trauern mit

Wie Tiere den Verlust spüren

Von Katharina Fleischhauer

Haustiere sind treue Begleiter, im Leben und darüber hinaus. Sie spüren, wenn etwas fehlt, und schenken in schweren Zeiten Nähe. Auf ihre eigene Weise trauern sie mit und können uns gleichzeitig Trost und Halt geben.

Die Geschichte von Hachikō hat Menschen auf der ganzen Welt berührt: Der Akita-Hund aus Japan begleitete seinen Besitzer, Professor Ueno, jeden Morgen zum Bahnhof Shibuya in Tokio. Als der Professor 1925 plötzlich verstarb, kam er nie mehr zurück, doch Hachikō wartete trotzdem fast zehn Jahre lang jeden Tag zur selben Zeit am Bahnsteig. Für viele wurde er zum Sinnbild für Treue und tiefe Bindung.

Was diese Geschichte so eindrücklich zeigt: Tiere spüren den Verlust. Sie verstehen zwar nicht das Konzept „Tod“ wie wir, aber sie merken sehr wohl, dass jemand fehlt, dass Routinen brechen und dass die Stimmung ihrer Bezugspersonen anders ist. Und sie reagieren darauf, jedes Tier auf seine Weise.

WIE TIERE TRAUERN

- **Verändertes Verhalten:** Hunde können unruhig werden, fiepen oder jaulen häufiger, suchen verstärkt Nähe oder ziehen sich zurück. Katzen werden verschmuster oder meiden Kontakt.
- **Appetit- und Schlafstörungen:** Manche Tiere fressen weniger, schlafen mehr oder liegen lustlos herum.
- **Suche nach dem Verstorbenen:** Häufig schnuppern sie an dessen Kleidungsstücken, warten an Türen oder besuchen dessen Lieblingsplatz.
- **Körperliche Symptome:** Stress kann sich in Magen-Darm-Problemen, Fellveränderungen oder Gewichtsverlust zeigen.

Diese Reaktionen sind kein „Ungehorsam“, sondern ein Zeichen von Überforderung und Unsicherheit. Das Tier muss, genau wie wir, den neuen Alltag erst verstehen.

TIERE ALS ANKER

So belastend der Verlust auch ist: Viele Menschen berichten, dass gerade das Haustier in dieser Zeit zu einem wichtigen Anker wird. Ein Hund zwingt dazu, spazieren zu gehen, frische Luft zu bekommen und eine Tagesstruktur aufrechtzuerhalten. Eine schnurrende Katze oder ein Kaninchen im Arm spenden Trost und Wärme. Kinder erleben durch das Tier ein

Stück Normalität, wenn alles andere ins Wanken gerät. Tiere „hören“ einfach zu, ohne Fragen zu stellen, das kann enorm entlastend sein.

TIERE UNTERSTÜTZEN

- **Rituale beibehalten:** Fütterungszeiten, Spaziergänge und Spielphasen möglichst so lassen wie zuvor.
- **Zuwendung geben:** Mehr Streicheleinheiten, sanfte Ansprache und Körperkontakt helfen, Stress abzubauen.
- **Neuen Input schaffen:** Kleine gemeinsame Erlebnisse wie neue Spazierwege, Spiele oder Trainingseinheiten lenken ab und fördern Bindung.
- **Stress reduzieren:** Ruhige Rückzugsorte, vertraute Decken oder Spielzeuge bieten Geborgenheit.
- **Nicht zu viel erwarten:** Auch Tiere brauchen Zeit, um sich umzustellen. Geduld ist wichtig.

GEMEINSAME TRAUER

Die Geschichte von Hachikō ist ein extremes Beispiel, doch sie zeigt, wie tief Tiere fühlen können. Auch wenn nicht jedes Haustier so reagiert, spüren sie doch Verlust und Veränderung. Indem wir ihre Trauer ernst nehmen und gleichzeitig auf unsere eigene achten, entsteht ein stilles Band: Wir begleiten einander durch die schwere Zeit.

Experten aus der Region

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

Bestattung Maier

Kastlstraße 39
92526 Oberviechtach
Tel. 09671/91201
bestattung-josef-maier-ovi@t-online.de
www.bestattung-maier-oberviechtach.de

Bestattung Michl

St.-Peter-Straße 6
95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/1385
michl-tir@t-online.de

Bestattung Schmid

Judengraben 1
92660 Neustadt a.d. Waldnaab
Tel. 09602/1370
info@bestattung-schmid.com
www.bestattung-schmid.de

Bestattungen Hauer GmbH

Wöhrvorstadt 9
92421 Schwandorf
Tel. 09431/1836
info@bestattungen-hauer.de
www.bestattungen-hauer.de

Bestattungen Müller & Schießler GbR

Georg-Schiffer-Straße 4
92242 Hirschau
Tel. 09622/7043305

Kugelplatz 7
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/8136240
info@ms-bestattungen.de
www.ms-bestattungen.de

Bestattungen Schmitz

Hammerweg 98a
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/35035

An den Wiedgärten 12
92655 Grafenwöhr
Tel. 09641/3495
schmitz-bestattung@t-online.de
www.schmitz-bestattungen.de

Bestattungen Wiedermann

Waidhauser Straße 7
92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/2041
info@bestattungen-wiedermann.de
www.bestattungen-wiedermann.de

Bestattungsinstitut Brandl

Waldsassener Straße 14
95666 Mitterteich
Tel. 09633/526
info@bestattung-brandl.de

Bestattungsinstitut Georg Zwack

Feistelberger Straße 6
92533 Wernberg-Köblitz
Tel. 09604/2606
bestattung.zwack@t-online.de
www.bestattungenzwack.de

Bestattungsinstitut In Memoria UG

Raiffeisenstraße 3
93488 Schöndorf
Tel. 09978/923
info@in-memoria.de

Bestattungsinstitut In Memoria UG

Rindermarkt 14
93413 Cham
Tel. 09971/3108282
cham@in-memoria.de
www.in-memoria.de

Bestattungsinstitut Schinner GmbH

Waldershofer Straße 11
95615 Marktredwitz
Tel. 09231/5599
info@bestattungen-schinner.de
www.bestattungen-schinner.de

Bestattungsinstitut Schneider

Sintzelstraße 12
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/670280
bestattungen.schneider.weiden@t-online.de
www.bestattungschneiderweiden.de

Bestattungsinstitut Stubenvoll

Hammerhof 6
92536 Pfreimd

Am Mähntor 4
92507 Nabburg
Tel. 09606/295
Tel. 0171/7701174
peter.stubenvoll@t-online.de

Bestattungsinstitut Szautner GmbH

Kirchensteig 3
92245 Kümmersbruck
Tel. 09621/86699

Regensburger Straße 12
92224 Amberg
Tel. 09621/470855
info@bestattungsinstitut-szautner.de
www.bestattungsinstitut-szautner.de

Bestattungsunternehmen Albrecht Prifling

Neustift 1
92224 Amberg
Tel. 09621/12787
bestattung.prifling@t-online.de
www.bestattung-prifling.de

Bestattungsunternehmen Haimerl-Rösl GmbH

Regensburger Straße 4
92224 Amberg
Tel. 09621/13206

Frohnhofer Straße 8
92256 Hahnbach
Tel. 09664/212
info@bestattung-haimerl-roesl.de
www.bestattung-haimerl-roesl.de

Schmidt Grabsteine Bestattermeister GmbH

Pfaffenweiherweg 5
92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/91500
info@bestattungsinstitut-schmidt.de
www.bestattungsinstitut-schmidt.de

Traueratelier-Bestattungen Gronauer

Schillerstraße 2
92665 Altenstadt a.d. Waldnaab
Tel. 09602/9204030
kontakt@traueratelier-gronauer.de
www.traueratelier-gronauer.de

BESTATTUNGSVORSORGE/ STERBEKASSE

Feuerbestattungsverein V.V.a.G.

Tschirnhausweg 6
95100 Selb
Tel. 09287/99360
info@feuerbestattungsverein.de
www.feuerbestattungsverein.de

FRIEDHOFS- & BESTATTUNGSWESEN

FriedWald GmbH

Luisenburgstraße, Abzweigung auf
die B 303 Richtung Marktredwitz
95632 Wunsiedel
Tel. 06155/848-100
service@friedwald.de
www.friedwald.de

GÄRTNEREI & FLORISTIK

1A Garten Krauß

Regensburger Straße 56
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/43383
info@1a-garten-krauss.de
www.1a-garten-krauss.de

Blumen Rupprecht

Katharinenfriedhofstraße 2
92224 Amberg
Tel. 09621/12389
info@rupprecht-blumen.de
www.rupprecht-blumen.de

Blumen Wolfinger Gbr.

Schützenweg 4
92708 Mantel
Tel. 09605/1625
blumen-wolfinger@t-online.de

Gärtnerei Hans Steinhilber

Zum Naabberg 15
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/42900
gaertnerei.steinhilber@freenet.de
www.gaertnerei-steinhilber-
rothenstadt.de

Gärtnerei Gloßner

Tachauer Straße 15
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/24212
info@gaertnerei-glossner.de
www.gaertnerei-glossner.de

Gärtnerei Steinhilber

Tannenbergstraße 1
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/37564

Postkellerstraße 19

92718 Schirmitz
Tel. 0961/44426
blumen@blumen-steinhilber.de
www.blumen-steinhilber.de

Natura Floristik

Leuchtenberger Straße 35
92699 Irchenrieth
Tel. 0174/7826369

GASTSTÄTTEN/CATERING

Catering und Feinkost Witt

Hauptstraße 12
92729 Weiherhammer
Tel. 09605/1201
info@witt-catering.de
www.witt-catering.de

Ratskeller

Unterer Markt 10
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/42166
info@ratskeller-weiden.de
www.ratskeller-weiden.de

HOSPIZ

Caritasverband für den Landkreis Tirschenreuth

Kirchplatz 6
95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/79892-18
geschaeftsstelle@caritas-
tirschenreuth.de
www.caritas-tirschenreuth.de

Hospiz Sankt Felix gGmbH

Felixallee 9
92660 Neustadt a.d. Waldnaab
Tel. 09602/306200
hospiz@sankt-felix.de
www.sankt-felix.de

Hospizverein Amberg und Landkreis Amberg-Sulzbach e.V.

Heiner-Fleischmann-Straße 4
92224 Amberg
Tel. 09621/12430
Tel. 0160/94714383
hospizverein-amberg@t-online.de
www.hospizverein-amberg.de

Malteser Ambulanter Hospiz- dienst Weiden-Neustadt/WN

Felixallee 9a
92660 Neustadt a.d. Waldnaab
Tel. 0961/389 87-40
Tel. 09602/306 20-50
hospizdienst.weiden@malteser.org
www.sankt-felix.de

PALLIATIV

Ambulante Palliativversorgung Nordoberpfalz eG

Felixallee 9a
92660 Neustadt a.d. Waldnaab
Tel. 09602/370810
info@sapv-waldnaab.de
www.sapv-waldnaab.de

Pallicura GmbH

Birkenlohstraße 6
92421 Schwandorf
Tel. 09431/7904866
info@pallicura.de
www.pallicura.de

PalliVita GmbH

Amberger Straße 6
92280 Kastl
Tel. 09625/9092090
info@pallivita.de
www.pallivita.de

RECHTSANWÄLTE & NACHLASSREGELUNG

Anwaltskanzlei C.Scharf

Bürgermeister-Prechtel-Straße 35
92637 Weiden
Tel. 0961/40186570
info@anwalt-scharf.de
www.anwalt-scharf.de

Anwaltskanzlei Susanne Dreßler

In der Schäflohe 12
92224 Amberg
Tel. 09621/496733
kontakt@kanzleidressler.de
www.kanzleidressler.de

Brünnig u. Dr. Michler

Stadtmühlweg 2
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/44674 und -46470
info@rae-bmb.de
www.rae-bmb.de

City-Immobilien GmbH

Wörthstraße 9
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/84262
Tel. 0961/84219
immo-baufi@vr-nopf.de
www.city-immobilien.de

Rechtsanwälte Taubmann & Greißinger PartG mbB

Bastei 1
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/87300
Kanzlei@Taubmann-Greissinger.de
www.taubmann-greissinger.de

SLR Rechtsanwälte

Bahnhofstraße 11
92224 Amberg
Tel. 09621/6935100
info@slr-rechtsanwaelte.de
www.slr-rechtsanwaelte.de

STEINMETZ

Frank Naturstein GmbH

Weinstraße 40
92708 Mantel
Tel. 09605/922926
frank.naturstein.gmbh@t-online.de
www.frank-naturstein.de

Schmidt Grabsteine Bestattermeister GmbH

Pfaffenweiherweg 5
92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/91500
info@grabsteine-schmidt.de
www.bestattungsinstitut-schmidt.de

Stein Raithel

Ulrich-Schönberger-Straße 16
92637 Weiden i.d.OPf.
Tel. 0961/33254
stein.raithel@t-online.de
www.stein-raithel.de

TRAUERGRUPPE

Flika Förderverein für Kinder

Mariahilbergweg 7
92224 Amberg
Tel. 09621/381202
hospizverein-amberg@t-online.de
www.flika.de

Hospizverein Amberg und Landkreis Amberg-Sulzbach e.V.

Heiner-Fleischmann-Straße 4
92224 Amberg
Tel. 09621/12430
hospizverein-amberg@t-online.de
www.hospizverein-amberg.de

TRAUERREDNER

Redens Art

Am Vogelherd 7
92260 Ammerthal
Tel. 0173/8155195
kontakt@redensart.eu
www.redensart.eu

VEREIN

Katholische Kirchenstiftung „Heilige Familie“

Pfarrplatz 1
92665 Altenstadt a.d. Waldnaab
Tel. 09602/5151
altenstadtwn@bistum-regensburg.de
www.pfarrei-altenstadtwn.de

*In schweren Zeiten sind
Ihre Experten aus der
Region mit Herz und
Erfahrung für Sie da.*

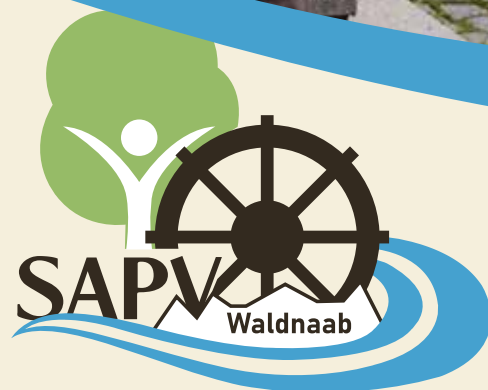


Zuhause leben bis zuletzt

Die Vergänglichkeit unseres Lebens nehmen wir im Alltag nur selten wahr. Oft wird uns erst durch eine schwere Krankheit bewusst, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist. Schreitet die Erkrankung fort, so können körperliche Beschwerden, wie Schmerzen oder Atemnot, aber auch die seelischen Belastungen, wie die Angst vor dem Sterben oder die Sorge um die Familie, zunehmen. In dieser Ausnahme-situation möchte Ihnen die SAPV Waldnaab, ein erfahrenes Team aus Ärzten und

Pflegekräften, zur Seite stehen. Seit 2007 haben Menschen mit einer nicht heilbaren und fortgeschrittenen Erkrankung einen gesetzlichen Anspruch auf Leistungen der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV). Die SAPV ist ein zusätzliches Angebot und ergänzt bestehende Versorgungsangebote.

Wir besuchen Sie zuhause, lindern Beschwerden und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen in Krisensituationen. In en-



ger Zusammenarbeit mit Haus- und Fachärzten und mit den eingebundenen Pflegediensten möchten wir erreichen, dass Menschen mit fortgeschrittenen Erkrankungen noch viele wertvolle Tage in ihrer vertrauten Umgebung verbringen können.





Informationen zur SAPV Waldnaab

- SAPV ist die Abkürzung für Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung.
- Unser Versorgungsgebiet sind die Landkreise Neustadt/WN und Tirschenreuth sowie die Stadt Weiden.
- Sie ist ein ergänzendes Angebot zur bisherigen Versorgung durch Haus- und Fachärzte und Pflegedienste.
- Das SAPV-Team besteht aus Palliativmediziner/in und Palliativpflegekräften.
- SAPV ist eine Versorgung für unheilbar kranke Menschen, deren Krankheit weiter fortschreitet, und die trotz komplexer Probleme zuhause leben möchten.
- Erstanfragen können durch Patienten, deren Angehörige, durch Hausarzt, Facharzt oder die Klinik erfolgen.
- Die Verordnung wird vom Hausarzt, Facharzt oder Klinikarzt ausgestellt.
- Die Krankenkassen übernehmen die Kosten der Behandlung. Es entstehen keine Zusatzkosten.

Du zählst, weil du bist.

Und du wirst bis zum letzten Augenblick deines Lebens eine Bedeutung haben.

(Cicely Saunders)

SAPV Waldnaab | Felixallee 9a
92660 Neustadt an der Waldnaab
Tel: 09602 / 370 81 0
Fax 09602 / 370 81 99
info@sapv-waldnaab.de
www.sapv-waldnaab.de

Bankverbindung:
Ambulante Palliativversorgung
Nordoberpfalz eG
IBAN: DE44 7535 0000 0011 2819 20
BIC: BYLADEM1WEN





Unsere Trauerhalle

bietet persönlichen Raum mit Musik und
einfühlsamen Rednern für Abschied in ruhiger,
emotionaler und persönlicher Atmosphäre.



Jeder Abschied ist einzigartig und ebenso das
Vertrauen, das uns die Angehörigen in dieser
schweren Zeit schenken.

Mit Achtsamkeit und Mitgefühl stehen wir Ihnen
zur Seite und begleiten Sie durch die ersten, oft
schwersten Schritte der Trauer.

Auch unsere Tiere spüren die besondere
Stimmung und schenken auf ihre ganz eigene
Weise Trost. Sie erinnern uns daran, dass selbst
in den dunkelsten Momenten Nähe und
Geborgenheit spürbar bleiben.

Wir sind für Sie da, um diesen Weg ein Stück
leichter zu machen.

WIR SIND FÜR SIE DA

**TAG & NACHT
ERREICHBAR**



**Hahnbach-Süß
Trauerhalle**
Frohnhofer Str. 8
92256 Hahnbach
Tel 09664 21 2

Amberg

Regensburger Str. 4
92224 Amberg
Tel 09621 13 20 6



bestattunghaimerlroesl



Bestattung Haimerl-Rösl



www.bestattung-haimerl-roesl.de
info@bestattung-haimerl-roesl.de