

Winter 2013 / 2014 / 2b

LebensZeiten

Ein Magazin über das Unvermeidliche und für das Leben danach



Wieder-Stand

Wie zwei Frauen nach dem Tod ihrer Partner ihren Stand im Leben wieder finden



Gedicht

Man muss den Dingen...

*Man muss den Dingen
die eigene, stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären...*

*Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer kommen könnte.*

Er kommt doch!

*Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit...*

*Man muss Geduld haben
mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.*

Rainer Maria Rilke

Erste Worte

Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe von *LebensZeiten* ist auf unglaubliche Resonanz gestoßen.

Wir haben viel Lob erhalten und sind auch gelegentlich gefragt worden, was uns denn dazu bewegte, eine solche Zeitung zu machen.

In unserer Arbeit als Bestatter begegnen uns immer wieder Menschen, deren Leben uns inspiriert haben, die uns rühren, die uns zum Lachen und zum Weinen gebracht haben. Deren Geschichten möchten wir hier erzählen. Gleichzeitig hat sich in den letzten Jahren in der Trauerforschung viel getan. Wir lesen Texte und Artikel, hören Vorträge und denken: Das müsste jeder wissen.

In diesem Magazin möchten wir diese beiden Anliegen kombinieren. Geschichten erzählen und Wissen vermitteln. Und wir möchten die Menschen vorstellen, die ganz nah am Thema Tod, Sterben und Bestattung arbeiten.

Wir freuen uns, Ihnen diese zweite Ausgabe zu präsentieren.

Andrea Maria Haller
redaktion@lebens-zeiten.info



Die nächste Ausgabe von *LebensZeiten* erscheint Anfang März 2014.

Inhalt

Wieder-Stand

Wie zwei Frauen nach dem Tod ihrer Partner ihren Stand im Leben wieder finden. 6

Lebensgeschichten

Von Wagemut und Bodenhaftung 10
Die beste Oma der Welt 12

Kunst und Historisches

Geh an die Orte deiner Angst 4
Emilie Zumsteeg auf dem Hoppenlau-Friedhof 16

Recht und Finanzen

Die Gefahren einer Erbengemeinschaft 17
Wege aus Familienkonflikten 18

Rund ums Grab

Grabpflegetipps für den Winter 22

Messe LebensWende

Rückblick 23
Ende gut, alles gut 24
Sabine Kuster, Sarggestalterin 26
Alexander Fluhr, Künstler & Bestatter 27

Veranstaltungen und Angebote

Trauergruppen und Hilfe 20
Veranstaltungen und Tipps 21

Bücher

Über das Sterben 13

Gedicht

Man muss den Dingen... 2

Impressum

28

Vergänglichkeit. Festgehalten.



Künstler aus der Region setzen sich mit dem Thema Vergänglichkeit auseinander.

Diesmal: Kathrin Gralla.

Frau Gralla, warum haben Sie sich mit dem Thema Vergänglichkeit beschäftigt? Was bedeutet Vergänglichkeit für Sie?

Vergänglichkeit ist für mich ein elementarer Bestandteil unseres Lebensweges. Das Thema wird oft ausgeklammert und verdrängt. Was aber passiert, wenn wir die Vergänglichkeit als etwas Normales wahrnehmen, als Veränderung, auch wenn sie vielleicht schmerzhaft ist? Die Auseinandersetzung damit ist für mich ein essenzielles Thema, um glücklich und gelassen durchs Leben zu gehen.



Ihre Bilder stehen unter dem Titel „Geh an die Orte Deiner Angst“. Können Sie uns mehr dazu sagen?

„Geh an die Orte Deiner Angst“ ist ein Rat, der auf die Nonne Machig Labdrön zurückgeht, die im 11. Jahrhundert in Tibet gelebt und an Bestatungsplätzen meditiert hat, um dort der Angst vor der eigenen Vergänglichkeit zu begegnen. Sie kennen doch sicher die grimmigen Figuren, an denen man vorbeigehen muss, um in einen buddhistischen Tempel zu gelangen. Das ist so, weil nach dieser Denkweise jeder Mensch erst einmal mit dem, was ihm Angst bereitet, selbst ins Reine kommen muss.



Und wie kamen Sie auf die Idee, diesen Gedanken in Bilder umzusetzen?

Meine Freundin Christine kam eines Tages mit einer zerbrochenen Buddha-Statue zu mir. Das Thema der Vergänglichkeit war gerade sehr präsent für mich, und so kam mir die Idee, die zerbrochenen Teile der Statue auf einem Schrottplatz – dem Friedhof der Dinge – zu fotografieren. Es war eine interessante Erfahrung. Denn aus den verschiedenen Schrott-Teilen entstand neue Schönheit.

Welche Bedeutung hat für Sie Fotografie und Kunst?

Fotografie und Kunst sind zwei Dinge, die mich wirklich glücklich machen. Paul Klee hat einmal gesagt, dass Kunst nicht das Sichtbare wiedergibt, sondern sichtbar macht. Ich glaube, das trifft es ganz gut. Meine Kamera gibt mir die Möglichkeit, in Zusammenhänge, Dinge, Situationen oder Personen hineinzuschauen und ihre innere Schönheit und Besonderheit sichtbar zu machen.



Kathrin Gralla ist 46 Jahre alt, Marketingleiterin und Fotografin (New York School of Photography). Sie lebt nach Stationen auf der ganzen Welt in Stuttgart.

Kontakt: www.der-rote-drache.de

Kathrin Gralla



Wieder-Stand

Wie zwei Frauen nach dem Tod ihrer Partner ihren Stand im Leben wieder finden.



Wieder Halt im Leben zu finden, kann so verwirrend sein wie das Wurzelwerk eines Baumes.

In einer klaren Vollmondnacht stirbt Peter Schaffrynski. Seine Frau Karina ist bei ihm. Sie ist froh, dass die Schwester in der Filderklinik ihr anbietet, die Schläuche gemeinsam zu entfernen, ihrem Mann noch einen letzten fürsorglichen Dienst zu erweisen. Drei Mal besucht sie ihn noch im Aufbahrungsraum der Klinik, bis sie das Gefühl hat, er ist wirklich nicht mehr da.

Karina Schaffrynski ist heute 57 Jahre alt. Sie war 52, als ihr Mann Peter starb.

Peter war Manager bei Bertelsmann. Kritischer Denker. Kreativ.

Buddhist. Maler. Peter hatte Bauchspeicheldrüsenkrebs. Jene Art von Krebs, bei dem man die schlechteste Prognose bekommt.

Harald Gunsilius stirbt mit 48 Jahren plötzlich. Er hat einen Herzinfarkt auf dem Fahrrad. Er war gesund und sportlich. Harald Gunsilius war Lehrer. Beliebter Lehrer. Als Harald stirbt, ist die älteste Tochter der beiden bereits in Zürich im Studium, die Jüngste steckt mitten im Abi und geht dann auf einen Reiterhof. Stefani Maier hat zu der Zeit an der Hochschu-

le, an der sie arbeitet, die Wahl zur Konrektorin angenommen. Alles kommt auf einmal. Mit 24 hatte sie ihren Mann kennengelernt. Sie war 50, als er starb. Zu seiner Trauerfeier kommen hunderte. Seine Schüler halten Reden. Seine Frau Stefani Maier will eigentlich nicht, dass man ihr kondoliert. Es schien ein Brauch aus einer alten Welt, der keinen Sinn macht. Aber als sie sich am Ausgang der Feierhalle findet, spürt sie, wie unglaublich gut es ihr tut, mit jedem in Verbindung zu treten. Umarmungen und gute, wertschätzende Worte über Harald zu hören.

Das erste Jahr nach der Diagnose ist unendlich schwer für Karina und Peter Schaffrynski. Peter zieht sich zurück. Schließt alle aus seinem Denken und Hadern aus, auch Karina. Karina verliert sich in ihrer Pflege und ihrer Sorge um ihn. Seine Krankheit wird zum Mittelpunkt ihrer beider Leben. Dann bekommt Karina einen Herzinfarkt. Für Peter ein Erwachen. Für Karina auch. Beide merken, dass es nicht nur um Peter und seine Krankheit gehen kann.

Als Karina eines Tages nach Hause kommt, hat Peter den Altar abgebaut, an dem er immer meditierte. Er hatte in der Meditation eine Begegnung gehabt. Dies ist nicht dein Weg, hatte er plötzlich tief in sich gewusst. Irgendwie ist sein gewählter Glaube zur Last geworden und mit Mühe verbunden. Jetzt lässt er sich in die Gnade eines Größeren fallen. Das letzte Jahr seines Lebens wird entspannter. Er wird offener und gelassener. Sie reden viel, beide leben diese Zeit ganz bewusst. Im Jetzt. Er weiß, diese Krankheit wird sein Ende sein, aber es macht ihm keine Angst mehr.

Bald nach Peters Tod geht Karina auf Anraten von Freundinnen in eine Trauergruppe. Das tut ihr gut. Zu spüren, ich bin nicht der einzige Mensch, dem etwas Schlimmes passiert ist. Es tut ihr gut, dass die Gruppe so heterogen ist. Menschen, die um ihre Eltern trauern, Eltern, die um ihre Kinder trauern, Geschwister, Ehepartner.

Ihre Tränen fließen hauptsächlich beim Joggen.

Stefani Maier weint vor allem im Auto. Sie erlebt diese Zeit im ständigen Wechsel. Lange hat sie das Gefühl, sie stehe nur auf einem Bein in der Welt.

Sie denkt, sie wird verrückt. Nach einer Weile sucht sie den Seel-



sorger Roland Kachler auf.

Sie weint und weint und weint. Sie können mir nicht helfen, sagt sie ihm. „Stimmt“, sagt er, „und stimmt auch nicht“. Er bestärkt Stefani auf ihrem Weg. Bestärkt sie darin, ihre eigenen Gefühle ernst zu nehmen.

Stefani Maier hält die Verbindung zu Haralds Familie. Besucht seine Mutter einmal die Woche. Sie reden über Harald. Freundinnen werden wichtiger, Beziehungen intensiver, authentischer. Manchmal findet sie Blumen vor der Tür. Freunde kommen hunderte Kilometer, um sie zu sehen. Seine Schüler schicken ihr jeden Monat ein Päckchen, eine Geschichte, Schokolade.

Etwas, das ihr sagt, dass sie sie nicht vergessen haben. In diesen Momenten fühlt sie sich aufgehoben.

Karina Schaffrynski ist ihr Glauben sehr wichtig. Durch ihn fühlt sie sich getragen und geschützt, er gibt ihr Geborgenheit, ist ein fester Anker im Sturm. Ihr Freundeskreis bleibt im Großen und Ganzen stabil, erweitert sich durch die Trauergruppe.

Sie und Peter hatten viele gemeinsame Freunde, und jeder hatte

auch seine eigenen Freunde. Die meisten Beziehungen halten die Veränderung mit ihr aus, manche sind intensiver geworden. Ein paar lösen sich, weil sie den Schmerz nicht ertragen können.

Mit seiner Mutter spricht Karina kaum über Peter. Sie hält die Verbindung, weil es auch eine Verbindung zu ihm ist, aber es ist auch eine ganz eigenständige Beziehung.

Wunderbar war der Anruf eines Kollegen ihres Mannes an seinem Geburtstag. Auch der Umgang des Arbeitgebers mit dem Tod ihres Mannes, die Tatsache, dass sein Büro lange nicht neu belegt wurde, berührt sie sehr.

„Ich bin nicht der einzige Mensch, dem etwas Schlimmes passiert ist.“

Warum?“ ist nie Thema für Karina Schaffrynski. Mit Gott hat sie nie gehadert. Solche Dinge passieren. „Warum sollte ich denken, es soll doch jemand anderem passieren?“

Durch Peters Tod hat sie ihren Lebensmittelpunkt verloren. Sie sucht nach einer Aufgabe, einem Sinn, etwas, in das auch ihre Erfahrung mit Peter fließen kann.

Nach fast zwei Jahren fängt Karina Schaffrynski an, im Hospiz

Sterbende zu begleiten. Sie macht es auch für sich. Es tut ihr gut, zu helfen, den Blick auf andere zu richten.

In der Begegnung mit den Anderen findet sie das Eigene.

Am Anfang ist es ein harter Weg. Viele, die sie begleitet, haben Bauchspeicheldrüsenkrebs. Es gibt kein Entrinnen vor der eigenen Geschichte. Immer wieder sagt sie sich, ich kann das.

Ihre Freundinnen sind manchmal etwas besorgt, weil so vieles in ihrem Leben sich um das Thema Tod dreht. „Sie wissen gar nicht, wie viel im Hospiz gelacht wird“, sagt sie.

Stefani Maier ist ein Beziehungsmensch. Sie wollte noch nie alleine sein. Als sie 20 war, machte ihr das Alleinsein Angst.

Für sie wird das ehemals gemeinsame Heim schnell zu einer leeren Wohnung. Zur leeren Wohnung, in die sie nicht gerne geht, vor der sie sich fürchtet. Schon der Weg von der S-Bahn zum Haus ist schwierig. Eine Cousine holt sie eine Zeit lang von der S-Bahn ab, bleibt bei ihr und redet mit ihr noch eine Weile. Das hilft sehr. Die Räume sind dann nicht mehr leer. Auch wenn der andere wieder weg ist.

In der ersten Zeit schwankt sie zwischen: Ich bin der einsamste Mensch der Welt. Und: Ich bin ge-

liebt. „Jeder ist am Ende allein, das muss ich akzeptieren.“ Sie weiß, sie hat keine andere Möglichkeit, sie muss da durch. Sie muss Verantwortung für sich selbst übernehmen, muss dem Dämon der Angst vor der Einsamkeit begegnen.

Irgendwann denkt sie, ich bin ungerecht gegen die, die sich so viel Mühe mit mir machen.

Diese Erkenntnis kommt nicht blitzartig. Sie sickert langsam durch, ist das immer stärker werdende Licht im Tunnel. Jetzt kann sie damit leben, allein zu sein. Sie hat einen Weg gefunden, sich selbst auszuhalten.

Sie lernt, wie sie selbst sagt, nicht nur den Verlust zu sehen, sondern all das Gute, das sie im Leben geschenkt bekommen hat.

Ich bin froh, denn alles, was ich machen konnte, habe ich gemacht.“ sagt Karina Schaffrynski. „Mein Mann und ich haben gelebt, was möglich war. Wir haben im letzten Jahr immer im Jetzt gelebt. Wir wussten, etwas anderes haben wir nicht.“

Auch Stefani Maier ist dankbar, dankbar dem Schicksal gegenüber, dass sie das alles aushalten kann. Dankbar, dass sie und Harald ein

gutes Leben miteinander hatten, dankbar für ihre beiden Kinder.

Sie hadert nicht. Fühlt sich vom Schicksal nicht schlecht behandelt. „Ich kann das. Diese Kraft habe ich von meinem Vater. Ich lebe richtig gern“, sagt sie heute.

Manche raten Karina Schaffrynski, sie müsse loslassen. In der Trauergruppe sind sich alle einig, dass solcher Rat nicht hilft. Karina fühlt sich tief mit Peter verbunden. Diese Verbindung tut gut. Gleichzeitig kann sie sagen, sie hat ihn freigegeben.

Sie trägt ein paar Bilder von Peter in ihrem Geldbeutel. Aber nur ein paar. Vieles hat sie entsorgt. Sie will kein Mausoleum. Nur ein paar der Bilder, die er gemalt hat, hängen noch an den Wänden. Das Leben muss fließen, sagt sie.

Sie hat ihre Füße wiedergefunden, nur der Boden ist ein anderer.

Auch Stefani Maier fühlt sich mit ihrem Mann verbunden. „Mein Mann ist noch in meinem Leben.“ Sie weiß, wie er denken, wie er auf Dinge reagieren würde. Es ist, als lebte ein anderer in ihr mit, hat immer noch eine zusätzliche Meinung parat. Die Gespräche der Jahrzehnte gehen in ihr weiter.

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Veränderungen umgehen zu können und - auch wenn die Welt ins Wanken gerät - den Boden unter den Füßen wiederzufinden. Es ist eine Wieder-Stand-Fähigkeit, die tiefer geht als der bloße Widerstand. Resiliente Menschen sind keine Menschen, die nichts umwirft, sondern Menschen, die gelernt haben oder lernen, in den Spannungsfeldern des Lebens zu navigieren.

Heute sieht man Resilienz als einen Prozess, der einem erlaubt, immer wieder aufzustehen. Der Resilienzprozess ist nicht linear. Er ist eher verworren wie das Wurzelwerk eines Baumes, das seinen Weg zum Wasser auf Umwegen findet.

Der Begriff Wasser steht hier für vieles: Optimismus. Akzeptieren der Situation. Die Bereitschaft, Lösungen zu finden. Sich nicht als Opfer sehen. Verantwortung übernehmen. Die Fähigkeit, Hilfe zu suchen und Freundschaften zu erhalten. Eine Perspektive für die Zukunft entwickeln.



Eine gute Perspektive für die Zukunft entwickeln hilft, die Standfähigkeit wieder zu finden.

Es braucht eine Weile bevor sie zulassen kann, dass Dinge sich verändern dürfen.

Lange Zeit hängen die Fotografien ihres Mannes an der Wand. Selbst als sie vergilben und wellig werden, versucht sie sie zu retten. Veränderungen haben eine ganz andere Bedeutung als vorher. Sie hat das Gefühl, alles, was sie verändert, erhöht die Distanz zu Harald.

Natur hilft ihr. Der Wald. Das Meer. Die Berge. Es hilft ihr, sich als Teil des Lebenszyklus zu sehen, die Veränderungen in der Natur als nichts Bedrohliches zu erleben.

Stefani Maier gestaltet mit Bildhauerfreunden zusammen den Grabstein. Jedes Gespräch dreht sich dabei um Harald. Passt die Form zu ihm, würde er diese Oberfläche mögen? Das tut ihr gut.

Eines Tages kommt sie ans Grab, und es ist ein tiefer Kratzer auf dem Stein. Er lässt sich nicht herauspolieren. Für sie ist es, als würde ihr selbst die Möglichkeit, ihren Mann

noch zu lieben, genommen. Sie fühlt sich so machtlos, ausgeliefert. Heute würde sie das etwas gelassener sehen.

Wenn Karina Schaffrynski auf den Friedhof kommt, ist das schön für sie. Manchmal umarmt sie den Baum, an dem Peter liegt. Es tut ihr gut, dass sein Grabmal lebendig ist.

Angst vor der Zukunft hat Karina Schaffrynski nicht. Sie war schon immer eigenständig. Auch als Kind. Das haben ihr ihre Eltern mit auf den Weg gegeben.

„Du sollst gut am Leben bleiben.“ diese Worte hatte Peter ihr mitgegeben, bevor er starb. Gut am Leben bleiben.

Ich habe viel Glück gehabt, erklärt sie, ich durfte 20 Jahre meines Lebens mit Peter verbringen. Ich bin zufrieden. Peters Tod hat sie weitergebracht. Weiter und tiefer gemacht, sie hat viel über sich selbst gelernt. „Ich habe ein gutes Leben“, sagt Karina Schaffrynski, auch heute.

Auch Stefani Maier hat keine Angst mehr. Keine Angst vor der Zukunft, keine Angst vorm Alleinsein. Sie ist freier geworden. Fühlt sich nicht mehr innerlich dazu gedrängt, das Leben zu planen. Kann die Dinge mehr auf sich zukommen lassen und weiß, dem bin ich gewachsen.

„Ich freu mich jeden Tag über etwas. Das Licht der Sonne, das Zusammensein mit Freunden.“

Sie sagt über sich, sie war viel naiver, früher. Jetzt ist sie reflektierter, gereifter. Jetzt kann sie die Unplanbarkeit des Lebens hinnehmen. Die äußere Welt ist unwichtiger geworden.

Sie ist mehr ins Eigene gekommen. Sie ist freier von der Meinung anderer. Harald würde die Frau mögen, die sie geworden ist.

Sie hat eine reiche innere Welt und erlebt die Nähe zu ihren Freundinnen als großes Glück.

Sie hat ihre Füße wiedergefunden, nur der Boden ist ein anderer.

Wagemut und Bodenhaftung

Otto und Elisabeth Wöhr

Ehepaar · Unternehmer · Lebensbejaher

Das Paar, das Stuttgarts Prominenz frisierte.

Kurz nach dem Krieg stürzte sich Otto Wöhr in die Arbeit: den Aufbau seines Friseurbetriebs. Als andere noch zögerten und zauderten, da sah er schon eine helle Zukunft. Bald frisierte er in der Königsstr. 1 die größten Köpfe unseres Landes.

Die Liste der Berühmtheiten, denen er das Haar gemacht hat, ist lang, und Otto Wöhr hätte ganz sicherlich seine Freude daran, sie hier zu lesen. Aber er wusste auch, dass ein Kopf wie der andere ist, und behandelte alle gleich. Dafür liebten sie ihn.

Otto Wöhr war einer, der Freundschaften schätzte, der über Jahre hinweg mit den gleichen Menschen im Mineralbad Berg in die Sauna ging. Dem Beziehungen und Zusammenhalt wichtig waren.

Er liebte Menschen, und er liebte das Leben. Er war neugierig auf all das, was da noch kommen mag, und stürzte sich immer wieder mit großer Unvoreingenommenheit in Projekte. Immer tief in dem Glauben, dass es einen gibt, der sich um ihn kümmert. Er war ein unverbesserlicher Optimist.

Seine Frau Lis war immer der Mittel- und Ankerpunkt seines Lebens – und manchmal zum Glück auch seine Bremse. Elisabeth Wöhr konnte sich ein Leben ohne ihren Mann Otto gar nicht denken.



Elisabeth und Otto Wöhr im Urlaub

Elisabeth Wöhr war ein flotter Feger. Gerne ist sie auch mal mit dem Cabrio etwas schneller gefahren, als es der Polizei recht war. Ein Polizist hat einmal zu ihr gesagt, sie möge doch etwas langsamer fahren, dann könnte man sie besser sehen.

Elisabeth Wöhr konnte ganz herzlich lachen. Im Unternehmen war sie immer die Grand Dame. Sie war elegant, gut gekleidet, gepflegt.

Sie war auch ein Zahlenmensch und eine Geschäftsfrau. Sie war oft das ausgleichende Element zu dem wagemutigen Otto. Sie war realistisch und klarsichtig. Sie genoss ihren Auftritt auf Festen, beim Opern- und beim Presseball. Strahlend schön trat sie ganz stolz neben ihrem Mann Otto auf. Fast 60 Jahre waren die beiden verheiratet und arbeiteten täglich zusammen.



Otto Wöhr mit Lothar Späth und dem Konsul Hans-Joachim Schmidtgen

Im persönlichen Gespräch war sie eher eine stille, zurückhaltende Frau, brauchte eine Weile, bis sie mit neuen Bekanntschaften warm wurde.

Elisabeth Wöhr liebte die Farbe Rosa! In allen Variationen und Schattierungen, auf Kleidungsstücken, an Möbeln, an Vorhängen. Ihre Fingernägel konnte sie stundenlang und mit großer Hingabe feilen. Leidenschaftlich gerne löste sie Kreuzworträtsel. Elisabeth Wöhr war eine großartige Köchin. Und vor allem liebte sie es, Oma von vier Enkeln zu sein, mit denen sie malte, sang und natürlich kochte.

Sein Garten am Frauenkopf war Otto Wöhrs alltäglicher Urlaubsort, sein Ruheplatz, da konnte kommen, wer wolle. Am Wochenende war Otto im Garten, und erst nach getaner Arbeit leistete er sich den Luxus eines Gespräches.

Otto Wöhr liebte Wasser. In jeder Form. In seiner Seele fühlte er sich stets mit dem Mittelmeer verbunden. Er liebte das Tauchen und die Welt am Meeresgrund, die Amphoren, die Korallen. Er liebte Italien und Frankreich. Mediterranes Essen konnte er genießen, freute sich an Gemüse und Fisch, aber das schwäbische Essen seiner Frau Lis liebte er über alles.

Elisabeth Wöhr ist vom Reisen auch immer gerne wieder nach Hause gekommen, in die eigenen vier Wände, dahin, wo sie selbst kochen konnte und alles so hatte, wie sie es liebte. Die Blumen im Garten, die Otto pflegte, das Heimelige, die Küche, in der sie zauberte.

Seine Mitarbeiter förderte und forderte Otto Wöhr, und er ließ sich schon mal vom Lehrling die Haare schneiden, auch wenn es dem

noch so bange war. Lügen konnte er gar nicht vertragen. Untätig rumsitzen auch nicht.

Otto Wöhr war ein Mann, der eine Herausforderung liebte. Er hatte einen unerschütterlichen Glauben an das Gute im Leben, an seine eigene Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden und einen Glauben an Einen, der ihn trägt, wenn sonst nichts mehr hält.

Auch Elisabeth Wöhr war eine Frohnatur, ein wahres Glückskind. Eine, die Ja zum Leben sagte. Zu dem Leben, das sie stets in der Nähe ihres Mannes fand. Für sie war es immer so: Da, wo Otto ist, da ist Leben. Gemeinsam waren sie unschlagbar. Otto Wöhr verstarb Mitte 2011, seine Frau Elisabeth letzten November.

Die beste Oma der Welt

Inge Buchholz

Als Oma eine Eins mit Sternchen

Oma Inge war gigantisch: Sie konnte Geheimnisse bewahren und „Mensch ärgere dich nicht“ spielen, Uno und Rommee. Oma Inge wusste auch immer, wann sie gewinnen und wann sie verlieren musste. Sie konnte sich auch auf Fußball einlassen und selbst mit dem Rollstuhl noch Ball spielen.

Freitag bis Samstag war Oma-Zeit. Samstagmorgens brachte Oma Inge ihren Enkeln Kakao ans Bett und erzählte Märchen – gerne das von Frau Holle. Sie konnte den besten Zwetschgenkuchen backen, Gaisburger Marsch kochen und wusste, dass ihr Enkel eine Latte Macchiato brauchte, wenn er nachmittags vorbei kam. Oma Inge wusste, dass Erwachsene nicht immer alles wissen müssen. Sie hat nie Partei ergriffen und nicht immer alles so genau genommen.

Wenn man zu Oma Inge in die Wohnung kam, dann war das, als würde man eine Bibliothek besuchen, so viele Regale und Bücher gab es da. Oma Inge lernte noch mit 70 Jahren, wie man ein iPad bedient.

Sie las unglaublich viel und machte Kreuzworträtsel – gegen Demenz, wie sie immer sagte. Manchmal ließ sie sich von ihren Enkeln dabei helfen, aber nur, wenn es um Englisch oder Fremdwörter ging.

Oma Inge ging auch leidenschaftlich gerne einkaufen. Alles und am liebsten Kleider und Bücher. Samstags in die Stadt zu gehen, war

ein gemeinsames festes Ritual. Und da war sie auch immer ganz stolz, mit ihren Enkeln unterwegs zu sein.

Oma Inge war am glücklichsten, wenn sie mit ihrer Familie zusammen war. Alle beieinander, am liebsten beim Kaffeetrinken. Oma Inge ging auch gerne mit Familie in den Urlaub. Nach Italien, an den



Inge Buchholz mit Enkel Paul-Lukas

Gardasee, an die Ostsee. Oder mit einer ihrer Töchter nach Malta oder nach Paris, und dann kam es schon mal vor, dass die beiden eine Flasche köpfen mussten, weil sie keinen Flaschenöffner hatten. Oma brauchte ihre Familie, und sie wusste auch, dass sie immer für sie da war.

Das Leben war nicht immer einfach für Oma Inge. Allein ging sie nie gerne aus dem Haus, und nach den Beinoperationen gar nicht mehr. Zurückhaltend war sie schon immer. Acht Operationen musste sie

über sich ergehen lassen und ihre Abneigung gegen Krankenhäuser und Ärzte wuchs so sehr, dass sie sie am liebsten ganz vermied und manchmal auch schummelte und nicht verriet, wenn es ihr schlecht ging.

Manchmal war sie verzagt und betrübt. Aber meistens zuversichtlich und hoffnungsvoll. Und tapfer. Ihr Mann starb ganz plötzlich, als sie noch jung war. Sie hatte ihn sehr geliebt.

Einmal, vor ein paar Jahren, träumte sie: Ihr Mann Siegfried fährt mit dem Auto vor, kurbelt die Scheibe

runter und sagt: Was willst du denn schon hier? Denn es war noch nicht ihre Zeit zu gehen. Oma Inge hatte noch eine Aufgabe: die beste Oma der Welt sein.

Letzten November ist Oma Inge gestorben. Wahrscheinlich ist sie von ihrem Mann Siegfried abgeholt worden und ist oben im Himmel angekommen, um vom lieben Gott ihre Auszeichnung als Oma abzuholen: Eine Eins mit Sternchen. An ihrer Trauerfeier fiel der erste Schnee des Jahres. Und das passte. Denn Oma Inge erzählte immer gerne das Märchen von Frau Holle.

Meine Trauer wird dich finden

Neue Wege in der Trauerarbeit Roland Kachler

von Lydia Ruisch, Buchhandlung Wittwer

Nach dem Unfalltod seines 16jährigen Sohnes versucht der Psychologe Roland Kachler seine Trauer mit Hilfe von den ihm zuvor an seine Patienten vermittelten gängigen Ratschlägen wie: „Man müsse die Toten loslassen“ zu bewältigen. Als ihm dies in keiner Weise weiterhilft, sucht er nach neuen Wegen, wie er mit diesem unfassbaren Verlust weiterleben kann.

In bemerkenswert offener Weise spricht Roland Kachler über seine eigenen Erfahrungen und berichtet, was ihm schließlich geholfen hat, seinen Schmerz zu überwinden. Dabei beschreibt er bis dahin neue Wege.

Für ihn ist Trauern mehr als Abschied nehmen – nämlich der Prozess, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden:

Der Tod beendet das Leben, „aber nicht die Liebe! Die Trauer zeigt, wie sehr wir den verstorbenen Menschen liebten und immer noch lieben. Die Trauer will, dass die Liebe weitergeht – über den Tod des geliebten Menschen hinaus.

Nicht zum Loslassen, sondern zum Lieben will dieses Buch ermutigen und begleiten“ schreibt er in seinem Vorwort.

Anschließend beschreibt er die nur bei leichteren Verlusten hilfreichen Ideen der bisherigen Trauerpsychologie und stellt dem gegenüber eine andere, neue Herangehensweise: Das Mitgefühl, die Liebe und die Sehnsucht helfen dabei, eine bleibende Beziehung zu dem Verstorbenen herzustellen. So ist der Trauerprozess eine Art von ‚kreativer Beziehungsarbeit‘, in der die Gewissheit wachsen kann: „In meiner Liebe bleibst du mir nahe“.

Einfühlsam zeigt er Möglichkeiten auf, mit Erinnerungen und Orten umzugehen, an denen der/die Verstorbene präsent ist. Er beschreibt, wie der geliebte Mensch weiterhin ein Teil der Familie und unseres Lebens bleiben kann. Ebenso ermutigt er dazu, Trauer als einen individuellen Prozess zu sehen, bei dem es sehr wichtig ist, dass jede



und jeder nur auf seine eigenen Bedürfnisse hört und dem eigenen Herzen folgt.

Der Autor gibt Trauernden noch viele weitere praktische Hinweise und auch Übungen an die

Hand, die sie dabei unterstützen können, über die Trauer hinaus zu gehen und dem Menschen auf eine neue, andere Weise einen Platz im eigenen Leben zu gehen.

Dieses Buch ist vielen zu einem hilfreichen und tröstlichen Begleiter in schwieriger Zeit geworden und hat auch mich sehr berührt durch die warmherzige und authentische Weise, in der es geschrieben ist.



Lydia Ruisch
Buchhaus Wittwer, Königstraße
Abteilung Psychologie/Lebensfragen

Frauen weinen lauter als Männer

In dieser Rubrik möchten wir Menschen vorstellen, die in Stuttgart leben, ihre Wurzeln aber in anderen Ländern haben. Sie erzählen von der Bestattungskultur der Länder, aus denen sie stammen.

**Diesmal:
David und Maria Hong
aus Südkorea.**

Maria Hong berichtet von der Bestattung ihrer Mutter. David Hong ergänzt im Gespräch die Geschichte mit Wissen über sein Land.



David und Maria Hong

Meine Mutter war eine Buddhistin. Wir hatten extra einen Raum für Gebete zu Hause. Meine Mutter und meine Oma gingen morgens und abends dorthin, um zu beten. Als sie starb, wurde meine Mutter bei uns zu Hause in diesem Altarraum aufgebahrt. Die Nachbarn und alle Verwandten kommen dann immer zum Haus, um ihr Beileid auszudrücken. Sie kommen und singen weinend Klagelieder und neigen sich vor dem Bild der Toten. Danach begrüßen sie die Familienangehörigen auch weinend. Die Frauen weinen lauter (Sopran) als die Männer (Bass).

In den Tagen nach dem Tod, aber vor der Bestattung kommen die Bekannten aus der Nachbarschaft zum Haus, um dem Witwer während der Nachtwache Gesellschaft zu leisten.

Dabei spielen sie manchmal Karten mit ihm oder reden über alles Mögliche. Wichtig ist, dass die Trauernden nie alleine sind.

Meine Mutter war an Magenkrebs erkrankt. Bei uns in Korea ist es sehr wichtig, den letzten Atemzug eines Familienmitgliedes mitzuerleben. Wenn wir diesen letzten Atemzug verpassen, sind wir traurig und machen uns oft Vorwürfe. Wenn man weit weg lebt, so wie ich in Deutschland, kann das sehr schwierig sein. Darum nahm ich unbezahltem Urlaub für etwa drei Monate, um bei ihr zu sein und während ihrer letzten Momente auf dieser Erde mit ihr zusammen zu sein.

Solange die Tote zu Hause ist, ist immer jemand da. Die Angehörigen werden nie alleine gelassen. Das tut gut. Einmal dachte ich, es

sei zu viel für meinen Vater, weil alle von alten Zeiten erzählten und mein Vater viel weinte. Dann habe ich sie einfach alle weggeschickt. Das waren sie nicht gewohnt, aber es war wohl in Ordnung, weil sie dachten, das mache ich so, weil ich so lange in Deutschland gelebt habe.

Während dieser Zeit tragen die Familienangehörigen besondere, sehr einfach geschnittene Trauerkleidung aus hellem grobem Leinen und Kränze, welche aus Leinen und Stroh geflochten sind, auf den Köpfen. Auch meiner Mutter wurde helle Kleidung angezogen, bevor wir sie zum Grab gebracht haben. An der Beerdigung trugen die jungen Männer den Sarg meiner Mutter auf der Schulter von Zuhause zur Grabstätte. Wir folgten ihnen.

Den Toten legt man vor der Bei-



Friedhof in Südkorea

setzung Reisegeld mit in das Grab. Normalerweise bekommen sie auch rohen Reis in den Mund gelegt als Wegzehrung.

Zur Beerdigung kommen auch Mönche, sie singen und beten. Die Gebete versteht aber leider nicht jeder, weil sie in einer Sprache sind, welche eine Mischung aus Indisch und Chinesisch ist.

Die Witwer in Korea heiraten schnell wieder. So auch mein Vater. Schon an der Beerdigung haben die Nachbarn Vorschläge gemacht, wer gut für ihn wäre, aber das war noch zu früh. Nach ein paar Monaten gingen wir alle zusammen mit meinem Vater zu einer Frau, von der wir dachten, die beiden würden gut zusammenpassen, und fragten sie, ob sie sich vorstellen könnte, meinen Vater zu heiraten. Sie bat um zwei Wochen Bedenkzeit und sagte dann Ja. Es ist eine gute Ehe geworden, und mein Vater war glücklich

mit ihr. Meine Stiefmutter ist eine buddhistische Priesterin. Sie will im nächsten Leben als Mann wiedergeboren werden, da der Mann das Oberhaupt der Familie in der Gesellschaft ist und somit das Sagen hat.

Witwen in Korea heiraten seltener wieder. Oft leben sie bei ihren Kindern und kümmern sich um die Enkel.

Früher gab es in Korea meistens Erdbestattungen. Auch meine Mutter wurde erdbestattet.

Heute ist das anders, vor allem in den Städten. Die Hälfte der Toten bekommen mittlerweile eine Feuerbestattung. Auch aus Platzmangel. Über 80 Prozent der Koreaner leben in Städten, und die meisten Menschen sterben in Krankenhäu-

sern. Viele Krankenhäuser haben jetzt ihre eigenen Bestattungsinstitute mit Räumlichkeiten für die Totenwache und die Feierlichkeiten.

Sie will im nächsten Leben als Mann wiedergeboren werden.

Die Familie ist sehr wichtig in Korea, und es gibt drei große Feiertage, an denen die Toten geehrt werden. Dann kommt jeder zum ältesten Sohn in der Familie. Frauen gehen zur Familie ihres Mannes. Alle neigen sich vor dem feierlich gedeckten Tisch und dem unsichtbaren verstorbenen Vorfahren und bitten um das Wohlergehen der Nachkommen. Es muss Harmonie herrschen zwischen den Lebenden und den Toten. Mein Mann und ich sind Christen geworden. Für uns sind diese Feiertage Erinnerungstage, und wir beten zusammen.

30 Prozent der Koreaner sind Christen (meist Protestanten), 30 Prozent sind Buddhisten, 30 Prozent sind religionslos und meist Konfuzianer und fast 10 Prozent hängen schamanistischen Stammesreligionen an.

David Hong arbeitet als Programmierer, seine Frau Maria war lange Jahre als Krankenschwester tätig. Die Beiden leben seit 30 Jahren in Deutschland. Sie wohnen in Bad Cannstatt.

Wie der Hoppenlau-Friedhof zu dem wurde, was er ist

Emilie Zumsteeg (1796-1857)

Musikerin · Chorleiterin · Starke Frau

Emilie Zumsteeg stammte aus einer in Stuttgart hoch angesehenen Musikerfamilie. Ihr Vater war der herzogliche Hofkapellmeister Rudolf Zumsteeg. Sie wurde schon früh von den besten Musikern Stuttgarts in Gesang, Klavierspiel und Kompositionslehre unterrichtet.

Ihr Bruder war Mitbegründer des Stuttgarter Liederkranzes. In diesen Gesangsvereinen allerdings, die sich in der Vormärzzeit überall in Deutschland bildeten, durften ausschließlich Männer singen. Für Frauen galt es als unschicklich, mit fremden Männern abends in Gastwirtschaften zu proben.



Emilie Zumsteeg gründete in Stuttgart einen Frauen-Liederkranz – eine fast revolutionäre Tat. Da sie in der Stuttgarter Gesellschaft bekannt und beliebt war, gelang es ihr, die Väter, Brüder und Ehemänner der Frauen aus dem Stuttgarter Bürgertum dazu zu bewegen, ihr Einverständnis zur Teilnahme zu geben. Proben fanden in den Räumen der renommierten Museumsgesellschaft oder im Rathaus statt.

Der Frauenchor sang allerdings nicht nur im stillen Kämmerlein. Er trat zu verschiedenen Gelegenheiten auch in der Öffentlichkeit auf, was eigentlich mit dem damals gängigen Bild einer bürgerlichen Frau nicht vereinbar war. Am Aufsehen errendsten war sicherlich das Konzert anlässlich der Enthüllung



Emilie Zumsteeg

des Schiller-Denkmal von Thorwaldsen 1839: Hier sangen der Männer- und der Frauenliederkranz gemeinsam! Emilie Zumsteeg hatte das Programm mit den beiden Chören einstudiert, trat aber bei der Aufführung selbst zugunsten des Hofkapellmeisters Lindpaintner zurück. Das wurde ihr hoch angerechnet, bewies sie doch damit weibliche Bescheidenheit.

Emilie Zumsteeg wirkte auch als Musikpädagogin und Komponistin. Bis zu ihrem Tode war sie weit über Stuttgarts Grenzen hinaus bekannt. Für ihre Verdienste erhielt sie vom Stuttgarter Gemeinderat eine wertvolle Brosche und eine Urkunde, von König Wilhelm I. wurde ihr ein Jahresgehalt zuerkannt. Nach ihrem Tod allerdings wurde sie rasch vergessen. Heute erinnert vor allem der Grabstein auf dem Hoppenlau-Friedhof an sie.

Claudia Weinschenk

In dieser Kurzserie stellt die Kunsthistorikerin Claudia Weinschenk Menschen vor, die auf dem Hoppenlau-Friedhof bestattet wurden.

Seit 1880 finden dort keine Beerdigungen mehr statt. Der Hoppenlaufriedhof befindet sich im Stuttgarter Westen und ist immer einen Besuch wert.

Die Gefahren einer Erbengemeinschaft

Hier schreibt Rechtsanwalt Steffen Köster von der Kanzlei Königstraße, Stuttgart



Steffen Köster

„Mehr als 2 Erben führen ins Verderben!“ Dieser Ausspruch des Volksmunds trifft leider nicht selten zu.

Hinterlässt der Verstorbene mehrere Erben, bilden diese eine sogenannte Erbengemeinschaft. Der Nachlass wird zum Gesamthandsvermögen, über das keiner der Erben ohne Zustimmung der anderen Erben verfügen kann.

Problematisch ist dies vor allem, wenn der Nachlass aus einer oder mehreren

Immobilien besteht. Erhält ein Erbe keine Zustimmung von den anderen zur Veräußerung des Grundvermögens, bleibt ihm nur der Weg über eine Teilungsversteigerung, bei der die Immobilie meist unter Wert veräußert wird.

Einigen sich die Erben nicht auf eine Verteilung, können Erbengemeinschaften über Jahre und Jahrzehnte fortbestehen. Denn eine automatische Auflösung oder eine Art Verjährung gibt es nicht.

Irgendwann versterben die Erben selbst, und an ihre Stelle treten deren Erben, wodurch die Abwicklung weiter erschwert und zeitlich verzögert wird.

In der Praxis zeigt sich häufig: Je kleiner der Erbteil eines Miterben, desto größer die Gefahr, dass dieser irrationale Entscheidungen trifft. So kann es passieren, dass ein Minderheits-Erbe seine Zustimmung zur Kündigung der Wohnung

des Verstorbenen oder Auflösung des Hausstandes ohne erkennbaren Grund verweigert oder Immobiliengutachten

anzweifelt. Die anderen Erben haben sich dann zunächst mit diesem Miterben auseinander zu setzen, bevor sie mit der Verteilung des Erbes fortfahren können.

Dabei gibt es zahlreiche Alternativen zu Erbengemeinschaften. Man kann beispielsweise eine Person zum Alleinerben einsetzen und weitere Personen zu Vermächtnisnehmern. Der Vorteil liegt darin, dass diese Personen dann an der Abwicklung des Nachlasses nicht

beteiligt sind, sondern lediglich einen Zahlungsanspruch gegen den Alleinerben in Höhe ihres Vermächtnisses besitzen. Diese Vermächtnisse können betragsmäßig fixiert werden oder flexibel als Bruchteil vom Gesamtnachlass im Todeszeitpunkt.

Möchte man dennoch mehrere Erben gemeinsam einsetzen, so empfiehlt sich die Benennung eines Testamentsvollstreckers. Dieser hat die Aufgabe, den Nachlass auseinander zu setzen, Nachlassgegenstände zu veräußern, Verbindlichkeiten zu begleichen und schließlich die Erbanteile an die Erben auszubezahlen. Zum Testamentsvollstrecker kann grundsätzlich jede Person ernannt werden, auch ein Miterbe. In schwierigeren Fällen sollte ein Rechtsanwalt oder Steuerberater eingesetzt werden.

Es gibt zahlreiche Alternativen zu Erbengemeinschaften.

Steffen Köster ist 37 Jahre alt, spielt gerne Gitarre und Schlagzeug, fährt gerne mit seinem Mountainbike durch die Weinberge und ist natürlich VfB-Fan.

info@kanzlei-koenigstrasse.de

Wege aus Familienkonflikten

Manchmal kracht es in Familien. Gerade in Extremsituation, wenn ein Familienmitglied schwer krank wird oder wenn es ums Erbe geht. Dann kann es schwierig sein, gute Lösungen miteinander zu finden. Ein Weg aus dem Konflikt ist die Mediation.



Mancher Familienkonflikt ist wie ein Knoten, der sich nur schwer lösen lässt.

Maria Sommer ist Anfang 90 und benötigt mehr und mehr Pflege. Die Familie steht vor einer großen Herausforderung.

Jutta, die jüngste Tochter, kümmert sich aufopfernd um die kranke Mutter, fühlt sich aber von ihren beiden Geschwistern allein gelassen. Ihr Bruder Frank scheint kein Interesse an der Pflege der Mutter zu haben, und ihre Schwester Martha kommt nur gelegentlich, da sie weit weg wohnt. Jutta selbst ist über 60 und tut sich mit der täglichen Pflege schwer. Die Mutter wird immer gebrechlicher, will nicht in ein Pflegeheim und möchte auch keine Hilfe von außen.

Es kommt zu einem Streit zwischen den Geschwistern.

Weil Jutta keinen guten Weg mehr sieht, bittet sie ihre Geschwister um ein Gespräch mit einem Mediator. Die Geschwister sagen zu, und sie vereinbaren einen Termin im Büro von Henning Ross und Annette Kress.

Zuerst legt die Mediatoren die Grundregeln fest. Vertraulichkeit, Zuhören, Ausreden lassen.

Jeder legt nacheinander seine Eindrücke dar, seine Anliegen, seine Wünsche und Vorstellungen. Die Mediatoren achten darauf, dass jeder gehört wird. Sie sammeln alles

und versuchen, die übergreifenden Themen zu erfassen. Das Wohlergehen der Mutter sowie die Kommunikation unter den Geschwistern zeigen sich als die beiden zentralen Themen. Jutta wünscht sich dringend Entlastung und gleichzeitig Anerkennung für das, was sie leistet.

Frank möchte helfen, aber auch sein Leben genießen. Martha ist bereit, an Wochenenden zu kommen, braucht aber klare Verabredungen und Verbindlichkeit in der Planung.

Als sie die Bedürfnisse der anderen sehen, tritt Entspannung ein.

Als sie die Bedürfnisse der anderen sehen, tritt bei den Geschwistern Entspannung ein. Jedem geht es ähnlich. Allen gemeinsam ist der Wunsch, dass es der Mutter gut geht.

Gemeinsam mit den Mediatoren entwickeln die Geschwister Lösungsansätze. Ideen, die vielleicht umsetzbar wären, diese Phase heißt Brainstorming. Dann wägen sie zusammen ab und treffen gemeinsam Entscheidungen, wie sie die Pflege der Mutter organisieren können.

Dies ist eine typische Situation, die sich so oder so ähnlich immer wieder ereignet.

Henning Ross ist eigentlich Psychotherapeut. Zur Mediation hat er gefunden, weil er die klaren Strukturen des Prozesses liebt. „Sie schaffen einen guten Ausgleich für das sonst so wirre Schaffen der Seele“, sagt Henning Ross.

In manchen Situation arbeitet er gerne mit seiner Kollegin Annette Kress zusammen. Annette Kress ist Diplom-Ökonomin, ihr Zugang zur Mediation entstand in der Organisationsberatung. Diese Kombination ist besonders effektiv, wenn es um Familienunternehmen geht. Wie bei dem folgenden Unternehmen.

Der 77-jährige Gründer Gerd Maier überschreibt seinen mittelständischen Handwerksbetrieb seinen beiden Kindern Simone und Thilo. So ganz mit dem Ruhestand anfreunden kann er sich aber nicht. Täglich erscheint er im Büro, „nur so“, sagt er. Damit macht er aber seinen beiden Kindern das Leben schwer. Die Kinder versuchen

Der Ablauf einer Mediation ist immer derselbe.

gerade, ihre Aufgaben und eine gemeinsame Richtung zu finden, ein Miteinander zu entwickeln, das ihren Fähigkeiten entspricht. Aber wenn der Vater da ist, ist es dahin mit den neuen Ideen. Zudem kommt, dass die Mitarbeiter Schwierigkeiten mit den Rollen der neuen Chefs haben



Henning Ross und Annette Kress sind Mediatoren

und nicht wissen, an wem sie sich orientieren sollen. Gleichzeitig haben die beiden Kinder unterschiedliche Vorstellungen über die Zukunft der Unternehmens.

Der Ablauf einer Mediation ist immer derselbe: Man trifft sich in einem neutralen Raum. Jeder wird gehört. Jeder sagt, was ihm wichtig ist. Die Anwesenheit des Mediators und die Formalität des Prozesses sorgen für Sachlichkeit und dafür, dass jeder zu Wort kommt.

In den Gesprächen suchen sie nach den gemeinsamen Grundthemen: das Bedürfnis nach Anerkennung, den Willen, ein Unternehmen fortzuführen, die Suche nach einer Balance zwischen Leben und Arbeiten.

Lösungsideen werden immer gemeinsam im Dialog entwickelt. Am

Ende treffen die Betroffenen miteinander verbindliche Vereinbarungen. Schriftlich. Das hilft dem Erinnerungsvermögen.

Wir kommen, wenn es darauf ankommt, dass die Beteiligten die Lösungen nicht auferlegt

bekommen, sondern an deren Gestaltung aktiv beteiligt sind – damit die Lösungen auch langfristig funktionieren.“ sagt Annette Kress.

Mediation ist nichts für Menschen, die darauf beharren, ihren Willen durchzusetzen. Mediation fordert Reife, Wachstums- und Kompromissbereitschaft. Gleichzeitig bietet sie Optionen an, die eine gerichtliche Klärung nicht hervorbringen könnte. In der Mediation geht es darum, die Beziehung zu erhalten. Auch unter schwierigen Bedingungen Wege miteinander zu finden, „damit man sich noch in die Augen schauen kann“ wie Henning Ross sagt.

Henning Ross, 51 und Annette Kress, 50 leben mit ihren Familien und arbeiten in Stuttgart.

www.mediationx2.de

Trauergruppen und Begleitung

Hospiz St. Martin

Jahnstraße 44-46
70597 Stuttgart
Tel.: 0711 · 652 90 70
www.hospiz-st-martin.de
Einzelgespräche und
-begleitung, Gesprächsgruppen,
Reisen, Wochenenden

Hospiz Stuttgart

Stafflenbergstraße 22
70184 Stuttgart
Tel.: 0711 · 237 41 50
www.hospiz-stuttgart.de
Einzelgespräche und
-begleitung,
Gesprächsgruppen

Cafe für Trauernde

Treffpunkt Ruit
(jeden dritten Donnerstag im
Monat)
Scharnhäuser Straße 14
73760 Ostfildern-Ruit
Tel.: 0711 · 341 53 36
Tel.: 0711 · 616 099
Gesprächskreis für Senioren

Hospizdienst Ostfildern

Gesprächsgruppe für
Trauernde
Sophie-Scholl-Haus,
Scharnhäuser Park
Bierawaweg 2/1
73760 Ostfildern
Anmeldung: 0711 · 933 17 668

Hospizdienst Leonberg

Seestraße 84
71229 Leonberg
Tel.: 07152 · 335 52 04

Hospizgruppe Leinfelden-Échteringen

Barbara Stumpf-Rühle
Tel.: 0711 · 75417 33
Gudrun Erchinger
Tel.: 0711 · 756 05 14
Elfriede Wieland
Tel.: 0711 · 754 13 41

Arbeitskreis Leben

Römerstraße 32
70180 Stuttgart
Tel.: 0711 · 600 620
www.ak-leben.de
Einzel-, Paar- und Familien-
gespräche für Menschen, die
einen Angehörigen durch
Suizid verloren haben.

Arbeitskreis Kind und Trauer

Jahnstraße 44-46
70597 Stuttgart
Tel.: 0711 · 652 90 70
www.ak-kinderundtrauer.de
Vermittlung von Trauerbeglei-
tung für Kinder und Jugendliche

Verwaiste Eltern

für Eltern, die ein Kind verloren
haben.
Hubertus Busch, Seelsorger im
Olgäle

Tel.: 0711 · 278 73 860

Vermittlung, Trauergruppen

Leonberg

Evang. Erwachsenenbildung
Leonberg
Gesprächskreis für Trauernde
vierwöchig am Di und Mi
fortlaufend jeweils 19.30-21.30 Uhr

Trauergruppe für verwaiste

Eltern
vierwöchig am Mi
fortlaufend
jeweils 19.30-21.30 Uhr

Für beide Gruppen:

Ökumenisches Zentrum Ezach
Uracher Str. 7/1,
71229 Leonberg,
Kosten: 4,- pro Abend

Möchten Sie LebensZeiten regelmäßig erhalten?

Dann senden Sie diesen Coupon an LebensZeiten, Obere Weinsteige 23, 70597 Stuttgart oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lebens-zeiten.info.

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ & Stadt:

Wir schicken Ihnen dann das Magazin kostenlos zu. LebensZeiten erscheint vierteljährlich.

Veranstaltungen, Hinweise & Tipps

Gut abgesichert ins Jenseits

Neue Führungen im Landesmuseum

Wir laden Sie ein auf eine Zeitreise: Es war im 7. Jahrhundert nach Christus, als eine reiche Frau starb. Sie war Christin – das bezeugt ein Kreuz aus Goldblech. Dieses Kreuz war auf ein Tuch genäht,



Beigaben eines Frauengrabes, Martinskirche, Dunningen, Kreis Rottweil, um 630 n. Chr.
© H. Zwietasch, Landesmuseum Württemberg

das im Grab ihr Gesicht bedeckte. Wenige Jahre nach ihrem Tod wurde eine kleine Holzkirche über ihrem Grab errichtet. Auch das verdeutlicht den christlichen Glauben und die Bedeutung dieser Frau.

Ihre reichen Grab-Beigaben lassen uns staunen: Sie hatte vergoldete Schuhschnallen, eine alte Bügelfibel und eine goldene Filigranscheibenfibel mit Almandin-Einlagen. Ein wertvolles Stück, denn die Fibel war schon hundert Jahre alt, als die Frau bestattet wurde. Eine so kostbare Ausstattung war dafür gedacht, dem Verstorbenen ein standesgemäßes Leben im Jenseits zu ermöglichen.

So eine Kombination aus christlichen und heidnischen Symbolen ist nicht untypisch für diese Zeit vor rund 1400 Jahren. Sie ist auch heute nicht selten: Es geschieht immer wieder, dass heute jemand mit Rosenkranz und Plüschtieren bestattet wird.

Um solche Parallelen, aber auch um die Unterschiedlichkeiten geht es bei Führungen, die ab Januar 2014 in den schönen, neuen Räumen des Landesmuseums angeboten werden. Mit dabei sind der Archäologe und Kurator am Landesmuseum Württemberg, Dr. Georg Kokkotidis, und die Bestatterin und Theologin Andrea Haller.

Leonberg

Fr., 13.12.2013, 20:00

„Hier rein da raus“

Heinz Rudolf Kunze, Räuberzivil
Benefiz-Konzert
für das Hospiz Leonberg
Stadthalle Leonberg

Stuttgart

Mi., 12. März 2014, 16.00 - 17.30

**Vollmachten und
Patientenverfügung**

Jochen Hillebrand, Notar

Um im Alter handlungsfähig zu bleiben, ist das Erstellen einer Vollmacht sehr wichtig. Es besteht keine automatische gesetzliche Vertretungsbefugnis für Verwandte, auch nicht für Ehegatten! Worauf kommt es bei Vollmachten und Patientenverfügungen an? Welche ethischen, religiösen und sozialen Fragen stellen sich?

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Der Vortrag beginnt mit einem theologischen Impuls.

Veronikasaal,
Haus der katholischen Kirche
Königstr. 7
70173 Stuttgart

Anmeldung bitte (mit Kursnummer K-14-1-1312) über das Katholische Bildungswerk unter
Email: info@kbw-stuttgart.de oder
Telefon: 0711 · 705 06 00.

Landesmuseum Württemberg

Fr., 24. Januar 2014, 17 Uhr & Fr., 21. Februar 2014, 17 Uhr

KulturGezeiten

Erleben Sie eine besondere Führung, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der Grabkultur in Steinzeit und Mittelalter zur heutigen Bestattungskultur aufdeckt!

Mit Dr. Georg Kokkotidis, Kurator am Landesmuseum Württemberg, und Andrea Haller, Bestatterin und Theologin

Eintritt 5,- ermäßigt 3,-

Anmeldung erforderlich unter info@landesmuseum-stuttgart.de,

Tel.: 0711 · 895 35 111

Rund ums Grab

Heute: Conrad Bauer

Friedhofsgärtnerei für den Pragfriedhof und die Friedhöfe Stammheim und Zuffenhausen

Tannen für den Winter



Conrad Bauer

Auch in der kalten Jahreszeit können Gräber schön geschmückt sein, wenn sie auf Eis und Schnee vorbereitet werden.

Die Gräber erhalten eine Winterabdeckung aus Tanne, Fichte, Koniferen oder einem Mix daraus.

So muss die Abdeckung nicht eintönig aussehen: es können beispielsweise beide Seiten der Weißtanne kombiniert werden, so dass ein Muster oder eine Umrandung durch die verschiedenen Farben entsteht. Die Spitzen der edlen Blautanne ermöglichen kunstvolle Flächen mit

Formen oder Wirbeln, und die Nordmanntanne besticht durch ihr sattes Grün.

In der Frost-Zeit, in der das Wasser auf den Friedhöfen abgestellt ist, gibt man dauerhafte Wintergestecke oder Winterkränze aus Naturmaterialien auf die Gräber. Der Gestaltungsmöglichkeit sind dabei keine Grenzen gesetzt: Zapfen, getrocknete Früchte, Beeren, Moos und Rinde finden Verwendung.

Traditionell werden diese Arbeiten bis Allerheiligen, dem katholischen Gedenktag, oder bis Totensonntag, dem evangelischen Gedenktag, vorgenommen. Dann wird es ruhig und besinnlich auf den Friedhöfen. Warum nicht einmal in dieser Jahreszeit einen Spaziergang über den Friedhof machen und die ganz besondere Stimmung fühlen, wenn jetzt überall Grablichter und Grabkerzen leuchten?



Zu Weihnachten sind Kerzengestecke, Mini-Weihnachtsbäumchen, grün oder mit Schnee besprüht, mit oder ohne Kugeln oder bepflanzte Christrosen-Schalen ein liebevoller Gruß an die Verstorbenen.



Conrad Bauer ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter.
Er mag Bücher, scharfe Chillis und Spieleabende mit Freunden.



Messe LebensWende im Haus der Wirtschaft



Fast 1.500 Besucher kamen zur ersten Messe über Tod, Trauer und Neubeginn, die Ende November im Stuttgarter Haus der Wirtschaft ihre Türen öffnete.

Am letzten November-Wochenende startete die Messe LebensWende im Stuttgarter Haus der Wirtschaft. Die Messe, die sich mit Sterben, Tod und Neubeginn auseinandersetzt, war eine Premiere im doppelten Sinne: Nicht nur die LebensWende fand zum ersten Mal statt, etwas Vergleichbares gab es im süddeutschen Raum bislang ebenfalls nicht.

Rund 1.500 Besucher kamen, um zu sehen, was 60 Aussteller dort über drei Tage präsentierten. Vertreten waren Urnenhersteller, Friedwälder, Anwaltskanzleien, Steinmetze, Friedhofsgärtner, Kirchen, Trauerbegleiter und Bestatter.

Auch Ungewöhnliches war zu finden. Die Firma Algordanza beispielsweise, die aus der Asche von

Verstorbenen Erinnerungsdiamanten presst. Ähnlich wie die Firma Mevisto, die aus der Asche künstliche Saphire und Rubine macht.

Helga Wimmer durfte an der Messe ihren Preis für eine der schönsten Urnen feiern. Seit einigen Jahren kreiert sie bunte Urnen aus Zellulose. Ein Fest für die Augen!

Begleitet wurde die Messe von einem weitläufigen Rahmenprogramm, mit Rednern und Referenten aus der Region. Es ging um Themen wie interkulturelle Sterbebegleitung oder Belastungen in der Pflege. Tod

und Trauer an Schulen wurde ebenfalls angesprochen, für Kinder und Jugendliche gab es Workshops, beispielsweise über mexikanische Trauerkultur.

Vorbild ist die Messe „Leben und Tod“ in Bremen, die seit ihrem Start vor vier Jahren großen Anklang findet. Dort zählen Pater Anselm Grün, Dr. Margot Käßmann

oder Franz Müntefering zu den Referenten.

Die nächste LebensWende findet vom 22. - 24. November 2014 statt.



Wimmer-Urne „Wasserblumen“



Ende gut, alles gut



Drei der acht Särge, die im Haus der Wirtschaft zu sehen waren.

Im Rahmen der Messe LebensWende hat das Bestattungshaus Haller Särge ausgestellt. Drei Wochen lang waren unter dem Ausstellungstitel „Ende gut, alles gut“ acht sehr unterschiedliche Interpretationen im Foyer des Hauses der Wirtschaft zu sehen. Gestaltet worden sind sie während der vergangenen Jahre von Stuttgarter Bürgerinnen und Bürgern.

Die Landesschau und viele Zeitungen haben über die Ausstellung „Ende gut, alles gut“ berichtet. Ein Filmteam war mit dabei, als die Särge abgeholt und für die Messe aufgebaut wurden. Die persönlichen Geschichten der Sarggestalter und ihrer Ideen wurden von vielen Medien aufgegriffen. Dagmar Brüssaus Sarg kam sogar in der Tagesschau.

Wenn man durch die Ausstellung läuft, hört man viele Stimmen: „Oh, ist das nett.“ „Den hätte ich gern.“



Gerhard Schmitts Grassarg

„Mama, schau mal, da wächst Gras auf dem Sarg.“ Die Frage aber, die am Häufigsten gestellt wird, ist die: „Kann man diesen Sarg wirklich beisetzen?“ Die Antwort auf diese Frage ist ein klares Ja. Bei jedem der Särge.

Bei Sabines Kusters Sarg (siehe Seite 26) sind die Dimensionen etwas schwierig, zugegeben. Man müsste zwei nebeneinander liegende Gräber kaufen, um diesen Sarg bei einer Erdbestattung unter

die Erde zu bringen. Im Krematorium Bonholz in Rutesheim kann man einen Sarg in dieser Größe aber problemlos verbrennen lassen.

Die württembergischen Friedhofssatzungen sind bei Weitem nicht so eng, wie man es vermuten würde. So geben sie zwar die Maße genau vor und schreiben vor, dass ein Sarg aus Vollholz sein muss. Aber bei Farbe und Gestaltung ist man freier,

Eine durchaus passable Alternative sind bunte oder selbstgestaltete Urnen.

als man denkt.

Es ist durchaus möglich, einen Sarg zu bemalen, zu besprühen oder zu bekleben – und manche tun es auch. Im Ernstfall allerdings greifen viele dann doch auf die klassischen Modelle und neutrale Farben zurück.

Vermutlich spielt dabei die kurze Frist eine Rolle, in der ein Verstorbener beigesetzt werden muss: In diesen Tagen wäre die Gestaltung eines Sargs wohl für viele eine große zusätzliche Herausforderung. Einen vorab schon selbst bemalten Sarg wiederum lagern nur die wenigsten Menschen im Keller ein. Was bei der Entscheidung fürs Klassische wohl ebenfalls mitspielt: Das Traditionelle bietet vielen Menschen in Krisensituationen Sicherheit.

Eine durchaus passable Alternative sind bunte oder selbstgestaltete Urnen. Beim Bestattungshaus Haller können Angehörige selbst Hand anlegen an die Urnen. Sie erhalten ein neutrales Set mit einer Urne aus Zellulose. Diese kann man bemalen, mit Seidenpapier oder Servietten-technik bekleben oder auch besprü-



Kisten und Nester fürs Jenseits

hen. Bis zu einer Urnenbeisetzung bleibt einem auch etwas mehr Zeit. Vielen Menschen fällt es offenbar leichter, eine Urne zu gestalten als einen Sarg: Das liegt wohl an der Größe der Urne, vielleicht auch an der Verwandlung des Leichnams in Asche - das macht es etwas abstrakter.

Immer wieder kommt es vor, dass Enkel für ihre Oma eine Urne gestalten. Das ist nicht selten heiter und oft sehr liebevoll und kreativ.

Viel Heiterkeit erlebten die acht Sarggestalter, deren Särge im Haus der Wirtschaft ausgestellt wur-

den. Über ein Jahr lang arbeiteten sie an ihren letzten Ruhestätten, ein Projekt anlässlich der Langen Nacht der Museen. In dieser Zeit begegneten sie ihren eigenen Vorstellungen von Leben und Tod auf eine kreative Art und Weise.

In diesem Prozess haben sie Vieles für sich entdeckt: Was ihnen wirklich wichtig ist. Was sie trägt und hält. Was sie nicht mehr brauchen. Wie unermesslich reich sie sind. Eine Leichtigkeit und Heiterkeit. Und eine Hoffnung darauf, dass der Tod ein wenig ist wie das Leben: gnädiger, wenn man ihm mit einem Lächeln begegnet.



Dem kargen Tod etwas Warmes entgegensetzen

Sie hat ihren eigenen Sarg gebaut. Sie ist nicht krank. Sie ist 48 Jahre alt und gesund. Es geht ihr gut. Und trotzdem oder vielleicht gerade deswegen setzt sich Sabine Kuster mit ihrer

Im Rahmen der Langen Nacht der Museen 2012 gab es ein Projekt, bei dem Stuttgarter Bürger ihren eigenen Sarg gestalten und dann im Abschiedshaus des Bestattungshauses Haller ausstellen konnten.

Als Sabine Kuster davon hört, weiß sie sofort, dass sie das machen will. Sie macht sich Gedanken. Sie will nicht in eine Holzkiste. Nie und nimmer. Irgendwie glaubt sie, dass man noch spürt, wo man ist, und dann soll es schön sein. Geborgenheit soll ihr Sarg ausstrahlen, Wärme und Gemütlichkeit. Wie in einem Nest soll es sein.

Sie will dem skargen Tod etwas Warmes entgegensetzen. Sie will den Tod ernst nehmen, aber auch ernst genommen werden.

Sie lässt sich das Korbflechten beibringen, arbeitet in unzähligen Experimenten an der oberen Hälfte, dem Deckel, der wie ein Ei aussehen soll. Sie arbeitet mit Draht und Pappmaschee. Immer wieder bricht der Deckel ein. Noch nie davor hatte sie länger als einen Tag an einem kreativen Projekt gearbeitet – und jetzt geht ein ganzes

Jahr ins Land, bis zur Ausstellung. Im Sommer steht das Geflecht im Hof, im Herbst kommt es ins Esszimmer, das von da an das Sargzimmer wird. Ihre Freunde finden dies etwas seltsam, makaber. Aber Sabine will sich etwas stellen:

**Dem Harten
will sie mit
Weichheit
begegnen.**

Der Tod ist ihr nicht fremd. Als sie 17 Jahre alt war, starb ihr 22-jähriger Bruder an Krebs. Damals hatte keiner den Tod benannt. Alle hatten gesprochen, als würde er nur länger brauchen, um gesund zu werden. „Wir haben uns viel genommen“, sagt sie und meint damit den Reichtum des bewussten Abschieds.

Ihrem eigenen Tod will sie mit offenen Augen begegnen, und ihr Sarg ist ein sich Fügen und ein sich zur Wehr setzen zu gleich. Dem Harten will sie mit Weichheit begegnen, den Konzepten von Gericht und Strafe mit Gnade.

In das Geflecht ihres Sarges ist alles eingewebt, was der Garten neben den vielen Weiden und Ästen sonst noch hergibt: Melisse, Pfefferminz, Basilikum und Thymian. Nur die Rosen und die Himbeeren will sie nicht einflechten, wegen der Stacheln und Dornen.



Sabine Kuster mit ihrem Sarg



Sabine Kusters Sarggeflecht in ihrem Hof in Möhringen.

Der Tod und die Kunst

Alexander Fluhr – Betreuer im Bestattungshaus Haller



Alexander Fluhr, Bestatter und Künstler

Alexander Fluhr ist Künstler. Er hat Kunst auf Lehramt studiert, aber bald gemerkt, dass er für das Schulsystem viel zu rebellisch ist. Das, was er mit den Schülern machen wollte, passte nicht in den Lehrplan.

Der Lehrplan passte nicht zu seiner künstlerischen Leidenschaft. Das mit dem Lehramt tat er aus Vernunft. Weil Kunst eben brotlos ist und er eine Frau und zwei Kinder zu ernähren hat.

Er lacht nur noch im Urlaub. Irgendwann sagt seine Frau Gisela, sie habe einen Künstler geheiratet, kei-

nen Lehrer und sie wäre lieber arm, aber glücklich.

Die Arbeit als Bestatter hat ihn dazu gebracht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Alexander Fluhr stürzt sich in seine Kunst, und in Teilen gelingt es ihm.

Er stellt aus, verkauft seine Bilder. Mit zusätzlichen Lehraufträgen bei der VHS und anderen Nebenjobs schafft er ein Auskommen.

Er macht eine Coaching-Ausbildung. Zwei Jahre verbringen die beiden in Amerika, aber Fuß zu fassen erweist sich schwieriger als

erwartet. Die Kinder sind zu der Zeit schon in aller Welt.

Seit 6 Jahren arbeitet Alexander Fluhr als Betreuer beim Bestattungshaus Haller. Dort lernt er seine Kunst mit seiner Arbeit zu verbinden.

Die Arbeit als Bestatter und der Umgang mit Trauernden hat ihn dazu gebracht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Deutlicher zu spüren, was er schaffen will. Er verschwendet keine Zeit mehr, so wie früher, sondern weiß was heute wichtig ist und setzt es um.

Und es ist ein Projekt entstanden, das beide Leben miteinander verbindet. Für die Lange Nacht der Museen macht er seinen eigenen Sarg. Der Sarg ist in 102 Flächen aufgeteilt, und jede Fläche steht für ein Jahr seines Lebens. Rund um



seinen Geburtstag malt er die Fläche aus, mit Farben, die das Jahr repräsentieren. Passend dazu hat er eine Wand aus Kartonschachteln gemacht, jeweils mit derselben Farbe. In jedem Karton sammelt er Gegenstände, die das Jahr repräsentieren. So sind sein Sarg und seine Schachteln eine Art überdimensionales Tagebuch geworden, in dem der Tod und die Kunst ihren Platz hat.

Alexander Fluhr ist Vater von zwei erwachsenen Kindern und leidenschaftlicher Großvater.

Sein Sarg wurde an der Langen Nacht der Museen 2011 im Abschiedshaus des Bestattungshaus Haller, im Haus der Wirtschaft im Rahmen der Lebenswende 2013 und an verschiedenen Ausstellungen seiner Kunst gezeigt.

Eine Kultur-Initiative des Bestattungshauses Haller

„So sind sein Sarg und seine Kartonschachteln eine Art überdimensionales Tagebuch geworden.“

Alexander Fluhr, S. 27

„Sie hat ihre Füße wiedergefunden, nur der Boden ist ein anderer.“

Wieder-Stand, S. 9

„Wir haben im letzten Jahr immer im Jetzt gelebt.

Wir wussten, etwas anderes haben wir nicht.“

Wieder-Stand, S. 6

Wie finden Sie LebensZeiten? Gibt es Themen, die Sie besonders interessieren? Veranstaltungen oder Organisationen, über die wir berichten sollten? Schreiben Sie uns! Mailen Sie uns an redaktion@lebens-zeiten.info.

Impressum

LebensZeiten, Herausgeberin & Redaktion: Andrea Maria Haller, Obere Weinsteige 23, 70597 Stuttgart
www.lebens-zeiten.info · E-Mail: redaktion@lebens-zeiten.info · Bilder: Fotolia · LebensZeiten erscheint vierteljährlich.