

Herbst 2013 / 1

LebensZeiten

Ein Magazin über das Unvermeidliche und für das Leben danach



Sie fehlt mir.

Drei Männer erzählen ihre Geschichte



Gedicht

*Da geht der Sturm, ein Umgestalter,
geht durch den Wald und durch die Zeit,
und alles ist wie ohne Alter:
die Landschaft, wie ein Vers im Psalter,
ist Ernst und Wucht und Ewigkeit.*

*Wie ist das klein, womit wir ringen,
was mit uns ringt, wie ist das groß;
ließen wir, ähnlicher den Dingen,
uns so vom großen Sturm bezwingen, -
wir würden weit und namenlos.*

*Was wir besiegen, ist das Kleine,
und der Erfolg selbst macht uns klein.
Das Ewige und Ungemeine
will nicht von uns gebogen sein.*

*Wen dieser Engel überwand,
welcher so oft auf Kampf verzichtet,
der geht gerecht und aufgerichtet
und groß aus jener harten Hand,
die sich, wie formend, an ihn schmiegte.
Die Siege laden ihn nicht ein.
Sein Wachstum ist: der Tiefbesiegte
von immer Größerem zu sein.*

Rainer Maria Rilke

Erste Worte

Liebe Leserinnen und Leser,

Dies ist eine Zeitung über Sie.

Sie ist über Sie, wenn Sie einen Menschen verloren haben, der Ihnen wichtig ist, wenn Sie beruflich mit der menschlichen Endlichkeit konfrontiert sind, auf dem Friedhof arbeiten oder im Hospiz Sterbende begleiten, Arzt oder Anwalt sind, Pfarrer, Seelsorger oder Therapeut.

Es geht um die Menschen, die hier leben, lebten und arbeiten. Es geht um die Menschen, denen Sie auf dem Friedhof begegnen und deren Grabsteine Sie lesen.

Und es geht um die Menschen, die Ihnen und anderen helfen, diese Zeit durchzustehen.

Andrea Maria Haller
redaktion@lebens-zeiten.info

Inhalt

Sie fehlt mir

Trauern Männer anders? Drei von ihnen erzählen ihre Geschichten	6
---	---

Lebensgeschichten

Von Ballett, Kuchen und Rollstuhl	12
-----------------------------------	----

Organisationen

Sie reden darüber Das Palliativ-Netz Stuttgart	16
---	----

Kunst und Historisches

Der Hoppenlau-Friedhof	25
Bilder eines Autofriedhofs	7
Ich mach was draus	27

Recht und Finanzen

Nachlassverfahren	24
-------------------	----

Rund ums Grab

Grabpflegetipps für den Herbst	23
--------------------------------	----

Portrait

Julia Fuchs, Bestatterin	22
--------------------------	----

Veranstaltungen

„Kulturwoche Sterben, Tod und Trauer“	18
Veranstaltungen und Tipps	21
Gruppen und Hilfen	20

Bücher

Über das Sterben	26
------------------	----

Was mir hilft - Leser erzählen

10

Gedicht

Rainer Maria Rilke	2
--------------------	---

Impressum

28

Vergänglichkeit. Festgehalten.



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

Herr de Geest, was hat Sie dazu bewogen, sich mit dem Thema Vergänglichkeit auseinanderzusetzen?

Vergänglichkeit ist allgegenwärtig und umgibt uns permanent - die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit findet sich daher fest verankert in einem selbst. Daher war es nur eine Frage der Zeit, oder besser eine Frage des auslösenden Motives, bis ich mich mit dem Thema Vergänglichkeit beschäftigte.



Wie sind Sie auf Ihr Motiv gekommen?

Am Wegesrand des Lebens summieren sich die Motive der Vergänglichkeit. Als ich in den Medien die Auflösung des Autofriedhofs Grübetal in der Schweiz zufällig mitbekam, war klar, dass ich diesen letzten Augenblick nutzen musste, um dies zu verewigen.

Haben Ihre Bilder Sie verändert?

Jedes aufgenommene Bild, jede künstlerische Idee beeinflussen natürlich mich und mein weiteres Schaffen. Es öffnet meinen Horizont für neue Ideen und neue Zusammenhänge.



Was bedeuten Ihnen Autos? Was bedeuten Autos in unserer Gesellschaft?

An Autos interessiert mich mehr deren Ästhetik als deren Technik oder Leistung. Prinzipiell sehe ich Autos als Gebrauchsgegenstände. In der Gesellschaft selbst sind Autos nicht mehr wegzudenken und werden auch nicht aussterben.

Wie erleben Sie die Spannung zwischen Natur und Technik in Ihren Bildern?

In der Natur ist alles im geordneten Chaos. Alles, was der Mensch meint, in eine Form pressen zu müssen, strebt wieder hin zu diesem Chaos. Zerfall und Vergänglichkeit umgeben des Menschen Werk.



Siggart de Geest ist 40 Jahre alt, verheiratet und Vater von Zwillingen. Er lebt seit seiner Geburt in Stuttgart.
Kontakt: siggard@gmx.de

Siggard de Geest



Sie fehlt mir!

Ein Gespräch mit drei Männern über ihre Erfahrungen nach dem Tod ihrer Partnerinnen



Rund 6 Millionen verwitwete Personen leben in Deutschland. Davon sind knapp über 1 Million Männer. Wie leben sie weiter nach dem Verlust ihrer Frauen? Wir haben mit drei von ihnen gesprochen.

Wie es passiert ist

Patrice Knavie ist 65 Jahre alt. Er lebt seit 32 Jahren in Filderstadt-Plattenhardt. Er ist Franzose, und seinen französischen Accent hat er so wenig verloren wie sein *Savoir vivre*. Vor knapp zwei Jahren ist er Witwer geworden. Seine Frau Lucienne Knavie war krank. Zwei Jahre lang. Am Ende war sie so schwach, so kränklich, dass ihr Tod eine Erlösung war. Jeder Tag war eine Qual geworden.

Gerd Schwaigert wacht eines Morgens auf und findet seine Frau Rosi neben sich im Bett, wie immer auf der Seite liegend, den Kopf auf den Händen, ganz kalt. Irgendwann in der Nacht war Rosel Schwaigert, mit der er 40 Jahre verheiratet war, gestorben. Ohne Vorwarnung. Ohne jedes Anzeichen von Krankheit. Rosel Schwaigert war bis zum Vorabend vital, voll im Leben. Voller Heiterkeit und Elan.

Als Gerhard Ruchti Liane kennenlernt, liegt nichts in der Luft. Er ist alleinerziehender Vater. Polizist in Böblingen. Liane fasziniert ihn. Sie verlieben sich. Lassen sich aufeinander ein. Es funktioniert auch mit den Kindern. Sie ziehen zueinander, leben gemeinsam in Möhringen.

Eineinhalb Jahre und dann ...
Diagnose Krebs.

Fünf Monate später ist Liane tot.

Drei Frauenschicksale, drei Männergeschichten.

Wie gehen die Männer mit dem Verlust der Partnerinnen um? Welche Strategien wenden sie an, um weiterzuleben? Wie finden sie neue Lebensstrukturen?

Wie gut man mit dem Leben danach zurecht kommt, hängt in hohem Maße damit zusammen, wie der Tod des Angehörigen erlebt wird. Kann man sich mit dem Gedanken trösten, dass der Tod eine Erlösung war und der andere nun nicht mehr leiden muss, erleichtert dies das Weiterleben sehr.

Wie gut man mit dem Leben danach zurecht kommt, hängt in hohem Maße damit zusammen, wie der Tod des Angehörigen erlebt wird.

Patrice Knavie empfindet Luciennes Tod überwiegend als eine Erlösung. Wo immer sie jetzt ist, es geht ihr besser, und das ist das Wichtigste.

Wenn Gerd Schwaigert an Rosis Tod denkt, ist es das gleiche Gefühl wie damals. Dieselbe Intensität. Derselbe Schreck wie damals.

Für Gerhard Ruchti ist Lianes Tod ein besonders intensiver Moment. Irgendwie kommt alles auf eine seltsame Art und Weise zusammen. Liane und er haben noch wertvolle, bewusste Minuten ganz allein für sich. Diese Momente sind unglaublich kostbar und friedlich.

Auch bei der Trauerfeier öffnet sich kein Abgrund, tun sich keine Löcher auf. Das Emotionale war davor. Als die Diagnose kam und in den Wochen danach. „Die Zeiten, als wir kämpften und hofften.“

Soziale Kontakte

Als Lucienne stirbt, hat Patrice Knavie noch sechs Monate zu arbeiten, bevor seine Rente ansteht.

Er arbeitet. Er organisiert sein Leben, so gut es geht. „Arbeit war das Beste, was mir passieren konnte“, sagt er. „Das hat mir Halt gegeben.“

Als die Rente ansteht, tut er, was er immer tat. Er fährt in den Urlaub. Nach Frankreich zu Freunden. Das tut ihm gut.

Patrice Knavie hat Glück. Er hat einen großen Freundeskreis. Menschen, die er besucht, mit denen er Radfahren geht oder Bergwandern. Lucienne war nie seine einzige enge Bezugsperson.

Seit Luciennes Tod sind seine Beziehungen intensiver geworden, sagt er. „Aber man muss etwas für diese Freundschaften tun“, betont er. Man darf sich nicht über alles aufregen und muss die Menschen so nehmen, wie sie sind. Er weiß, dass er sie braucht, um gut zu leben. Skype ist wichtig, um mit Familie und Freunden in Frankreich in Verbindung zu bleiben.

Gerd Schwaigert war Oberstufenrat und lange Jahre Kommandant der Freiwilligen Feuerwehr. Er ist an dem Ort, an dem er wohnt, gut vernetzt. Die Nachbarn kennen ihn. Kein Fest fand statt, zu dem er und Rosi nicht eingeladen waren.

Jetzt werden Feste schwierig für ihn. Ohne Rosi geht er nicht aus. Außer zu Freunden, die er gut kennt. Alte Schulfreunde. Kumpels von der Feuerwehr.

Für Gerd Schwaigert ist der tägliche Gang auf den Friedhof begleitet von Gesprächen mit Nachbarn.

Am Anfang bastelt er viel. Versucht, schwierige Papiermodelle von



Welche Strategie hilft mir, zu

Wind- und Wasserkraftwerken zusammen zu bauen. Etwas, das viel Konzentration fordert und seine Abende füllt.

Um näher bei seinen beiden Söhnen zu sein, zieht Gerd Schwaigert um. Seine Frau nimmt er mit. Sie wird umgebettet und ist nun im Familiengrab in Zuffenhausen, wo er sie oft besucht.

Vor neuen Bekanntschaften und Verpflichtungen scheut er sich. Sein Leben im Kreis der Familie ist genug. Früher war das anders. Rosi und er waren auf jeder Veranstaltung in der Gemeinde oder in der Schule. Sie waren immer zusammen. Außer auf Verbandsversammlungen.

Die drei Enkelinnen nehmen ihn voll in Beschlag. Er hat eine fordernde Tagesstruktur. Er nennt es das Korsett. Es hilft ihm, durch den Tag zu kommen. Die äußeren Zwänge funktionieren für ihn gut. Sie geben ihm Struktur und Halt.

Mit anderen über Liane oder seine Gefühle reden, das macht Gerhard Ruchti nicht. Manchmal ganz kurz mit einem Kollegen vielleicht. Er hat ein paar ausgewählte Freunde. Wenn es in ihm dunkler wird, geht er mit dem Hund spazieren. Aber das ist selten so.

Über seine Gefühle redet auch Patrice Knavie nicht. Wozu auch. Es geht ihm gut.

Männer müssen nicht über ihre Gefühle reden. Keiner muss es.

Überraschende Studienergebnisse haben gezeigt, dass Reden bei Trauer nur denen hilft, denen Reden eh' hilft.

Wenn Reden sonst keine effektive Bewältigungsstrategie ist, hilft es auch hier nicht.

Wirklich wichtig sind allerdings vielfältige soziale Kontakte. Für viele Männer ist es schwierig, auf neue Menschen zuzugehen. Ein Verein oder ein Stammtisch können einen Rahmen schaffen, der es leichter macht, mit anderen in Kontakt zu kommen.

Studien weisen darauf hin, dass sich der Freundeskreis bei älteren Männern innerhalb von fünf Jahren nach dem Tod der Ehefrau halbiert.*

Umgang mit Erinnerungen

In Gerd Schwaigerts Familienkreis sprechen sie oft über Rosi. Zusammen erinnern und erzählen ist für ihn positiv. Oft ist es heiter. Gelöst. Tränen sind erlaubt. Bei jedem. Auch bei ihm.

Mit seiner Familie und ein paar Mengen Freunden, die Lucienne noch kennen, redet auch Patrice Knavie manchmal über seine Frau. „Was würde sie dazu sagen? Oh, sie würde jetzt schimpfen.“ Normalerweise sind diese Momente mit Heiterkeit belegt.

Gerhard Ruchti und seine Schwiegermutter reden viel und lachen manchmal über Liane. Was sie jetzt sagen würde. Worüber sie sich ärgern würde. Auf ihrem Grabstein ist das Abbild einer Tür. Die würde sie jetzt aufmachen,

scherzen sie.

Sich an Lucienne zu erinnern, wenn er alleine ist, das vermeidet Patrice Knavie eher. Die Nähe würde ihm Angst machen, sagt er. Zuviel Gefühl.

Sie ist da, aber ganz weit weg. Am Grab redet er mit ihr. Langsam traut er sich auch an alte Filme und Bilder ran.

Manch einer würde sagen, dass Patrice Knavie und Gerhard Ruchti nicht trauern. Dass dies sie irgendwann einholen wird. Aber die wissenschaftlichen Beweise für einholende Trauer sind mager.

Langjährig angelegte Untersuchungen haben gezeigt, dass Trauer einen nur selten „einholt“.*

Handlungsorientierte Überlebensstrategien können genauso effektiv sein wie emotionalere Varianten. Radfahren kann genauso hilfreich sein wie weinen.

Gerd Schwaigert geht ganz anders mit seinen Erinnerungen um. Schon bald nach dem Tod macht er eine Collage mit Bildern aus jeder Lebensphase. Sie hängt bei ihm zu Hause. Er sieht die Bilder jeden Tag. Er mag sie.

Aber Gerd Schwaigert hat das Gefühl, er funktioniere nur. Am Ende des Tages ist die andere Seite im Bett leer, und Rosi ist nicht da. Sie ist nicht da, aber sie ist überall. Er spricht mit ihr. Weiß, wie sie antworten würde.

Manchmal hat er ein schlechtes Gewissen, weil es ihm so gut geht. Dann erzählt er es ihr. Am Grab.

Gerhard Ruchti geht ans Grab und redet mit Liane. Wie die anderen auch. Wenn er mit ihr redet, hat er nicht das Gefühl, es gehe ins

Leere. Wenn er sich an Liane erinnert, ist er glücklich. Denn es war ja so schön.

Manchmal hat er ein schlechtes Gewissen, weil es ihm so gut geht. Dann erzählt er es ihr.

Wenn er sich nach ihr sehnt, spürt er die Nähe zu ihr und ist froh, dass er die Erinnerung an sie hat. Er sieht sie ganz klar vor sich, und das tut ihm gut.

Gute Erinnerungen halten die Verbindung zum Verstorbenen. Sie sorgen dafür, dass der Andere nicht verloren geht.

Viele Menschen beschreiben ihre Erinnerungen als eine Quelle des Trostes und inneren Reichtums. Ein Schatz, aus dem sie Kraft ziehen. Wie Viktor Frankl sagte: Alles ist unverlierbar in der Vergangenheit geborgen.

Den Alltag bewältigen

Patrice Knavie muss bügeln lernen. Gekocht hatten er und Lucienne immer abwechselnd. Auch alles andere im Haushalt ist ihm vertraut. Teilweise haben die beiden wegen Patrices Arbeit auch während ihrer Ehe doppelte Haushalte führen müssen.

Den Haushalt kriegt auch Gerd Schwaigert hin. Er hatte seiner Frau seinerzeit das Kochen beigebracht. Er kann Fensterputzen und weiß, wie die Spülmaschine funktioniert. Nur die Wäsche macht ihm zu schaffen. Er hatte noch nie im Leben die Bettwäsche gewechselt (außer während des Ersatzdienstes) und Kleidung, die man bügeln muss, wird bald entsorgt. Er kocht, manchmal auch für die Familie und die Enkel, friert sich sein Essen ein.

*Pihlblad and Adams (1972)

Bügeln musste Gerhard Ruchi nicht lernen. Als alleinerziehender Vater weiß er, wie man einen Haushalt am Laufen hält.

Für viele Witwer ist das nicht so. In der klassischen Rollenverteilung ist der Mann für draußen und die Frau für drinnen zuständig.

Er für Auto und Finanzen, sie für Essen, Gesundheit und Soziales. Ist die Frau weg, steht er erst mal vor einer großen praktischen Herausforderung.

Entweder er lernt es, oder er verkümmert. Für viele, vor allem ältere Männer, ist das keine kleine Herausforderung.

Diese drei haben es geschafft. Sie meistern den Haushalt, kochen, waschen, bügeln, kümmern sich um Kinder und Enkel. Sie haben Strategien zur Bewältigung des Alltags gefunden.

Nicht jedem Mann gelingt das. Und oft sind es die kleinen, praktischen, aber überlebensnotwendigen Dinge, die man aus dem Auge verliert. Regelmäßig gesund essen, Herztabletten nehmen, Arztbesuche. Eine gute Tagesstruktur für sich entwickeln. Alte Freundschaften pflegen, neue schließen. Im Zweifelsfall ist einem Mann mehr geholfen mit einer Einladung zum Fußballspiel oder Radfahren, zum regelmäßigen Schachspielen und gemeinsamen Einkaufen gehen. Auch Hunde haben eine tröstliche Wirkung, erleichtern das Alleinsein und stellen dem Eigentümer eine sinnvolle Aufgabe.

Die alltägliche Einsamkeit schlägt sich auch gesundheitlich nieder. Verwitwete Männer sterben deutlich vor ihren verheirateten Altersgenossen und oft schon bald nach dem Tod ihrer Frauen.



Viefältige soziale Kontakte sind für ein gutes Weiterleben elementar.

Glaube & Zukunft

Rosi irgendwann einmal wieder zu sehen: Dieser Gedanke ist tröstlich für Gerd Schwaigert. Er hadert nicht mit Gott, aber den Sinn in der ganzen Sache kann er nicht sehen. Wie auch?

Patrice Knavie findet Trost darin, zu wissen, dass es Lucienne jetzt besser geht. Dass ihr Tod eine Erlösung war. Dass rund um den Abschied alles gut war.

Auch er glaubt an ein Wiedersehen. Irgendwann in irgendeiner Form. Lucienne ist noch da. Nur nicht hier.

„Das Schrecklichste wäre, wenn ich sie nie kennengelernt hätte.“

Gerhard Ruchi beschreibt, dass er bewusster geworden ist. Sein eigener Tod ist präsenter. Wie wichtig Familie ist und Zusammenhalt, ist ihm deutlich geworden. Er hat an Weisheit dazu gewonnen. Liane hat mehr hinterlassen als ein paar schöne Erinnerungen.

Er sagt auch, dass er sachlicher geworden ist. Dass er weiß, dass andere ihn brauchen, dass er funktionieren muss. Dass er eine Aufgabe hat.

Gerhard Ruchi hat viel durch Lianes Krankheit, durch ihren Tod gelernt. Auf die Frage, was denn das Schrecklichste für ihn ist, antwortet er: „Das Schrecklichste wäre, wenn ich sie nie kennengelernt hätte.“



Ich lese viel. Da kann ich in eine andere Welt eintauchen und Kraft sammeln.
Gisela Fink, noch 77



Ich versuche unter die Leute zu gehen.
Petra Schneider, 66

Was mir hilft

Wir haben im Trauercafé des Bestattungshauses Haller gefragt.



Zum Friedhof gehen und Blumen bringen, gibt mir ein gutes Gefühl. Ihn morgens begrüßen und mit ihm reden, hilft mir. In die Kirche gehen, bringt mir etwas Kraft und Freude.
Helga Fuchs, 73



Ich gehe viel raus in die Natur. Und ich arbeite noch zwei halbe Tage die Woche. Das gibt mir eine Aufgabe.
Frieda Bosch, 82

Haben auch Sie etwas, das Ihnen gut tut?
Schreiben Sie uns unter: redaktion@lebens-zeiten.info.
oder an Redaktion Lebenszeiten, Obere Weinsteige 23, 70597 Stuttgart
Gerne auch mit Bild.



Immer unter die Leute gehen.
In die Kirche gehen tut mir gut. Das habe ich früher nicht getan.
Auf dem Friedhof habe ich eine nette Bekanntschaft geschlossen, und wir gießen immer die Gräber füreinander.
Jutta Schock, 77 Jahre jung



Das Trauercafe und die Freundschaften, die ich hier geschlossen habe.
Ich trage das Bild meines Mannes in einem Medallion immer bei mir. Er ist immer mit dabei.
Ich rede mit ihm und bringe Kaffee und Hefezopf mit ans Grab.
Und an der Trauerfeier meines Mannes hat der Redner Mon Cheri verteilt, weil mein Mann die immer so gerne gegessen hat. Darüber freue ich mich heute noch. Ich habe viele tolle Erinnerungen.
Marianne Müller, 81



Nicht zurückziehen!
Meine lieben Katzen Pino und Lea helfen mir enorm.
Und ich backe Kuchen mit den Kindern, die im Haus wohnen.
Christa-Maria Siebert, 70

Ich gehe viel mit meiner Hundefreundin weg. Das konnte ich früher nicht, weil mein Mann lange krank war.
Mit meinem Sohn rede ich viel über meinen Mann. Das tut uns beiden gut. Am Grab spreche ich mit ihm.
Ich bin sehr dankbar, dass mein Mann friedlich zu Hause gestorben ist.
Eva-Maria Geiselhart, 75

Ein Leben für den Tanz

Hitomi Asakawa Haas

Buddhistin · Tänzerin · Kämpferin

Wo immer man über sie spricht, soll ihre Geschichte erzählt werden. Die Geschichte eines jungen Mädchens, das sich mit 22 Jahren mit zwei Koffern auf den Weg machte, um zu tanzen und die Welt zu erobern.

Am 13. Oktober 1938 kam Hitomi als Kind japanischer Eltern in Korea auf die Welt. Ihre Geburt war mitten in den Unruhen des Vorabends des 2. Weltkrieges.

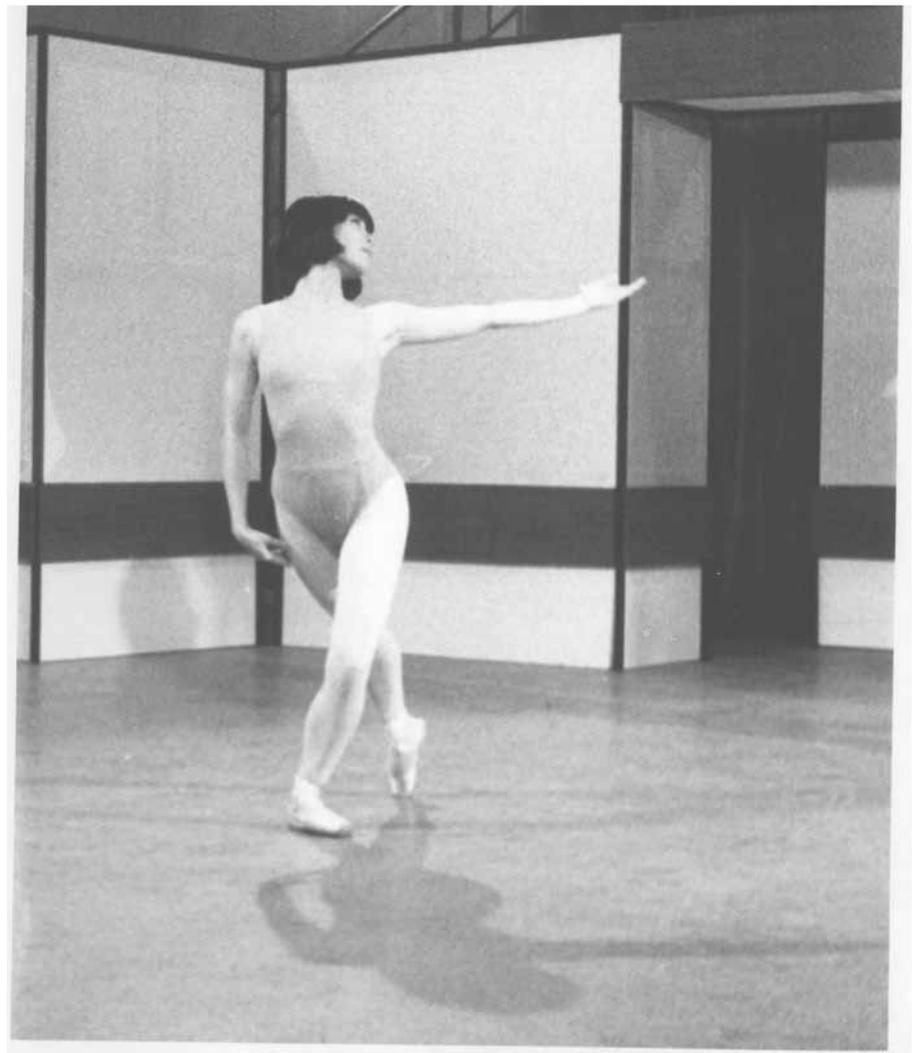
Erst in ihren frühen Teenager-Jahren, entdeckte Hitomi das Ballett - und damit eine Liebe und eine Leidenschaft, die ihr Leben lang halten sollte. Mit Talent und unglaublicher Hartnäckigkeit schaffte sie es, die Distanz zwischen sich und den anderen zu überbrücken und die Jahre, in denen sie keinen Unterricht gehabt hatte, aufzuholen.

Mit 22 Jahren, 1960, machte sie sich mit zwei Koffern und sehr wenig

Sie wählte das Risiko, und wann immer sie das tat, gewann sie.

Geld mit dem Schiff auf den Weg nach Paris, ohne Sicherheit, aber mit viel Hoffnung und einem Traum.

Sie wählte das Risiko, und wann immer sie das tat, gewann sie.



Hitomi Asakawa Haas beim Üben

Sie wollte tanzen. Mit jeder Faser ihres beweglichen Körpers. Es war ihr Traum, ihr Lebensziel.

Was immer sie an Geld hatte, steckte Hitomi in Ballettstunden. Sie tanzte, bis die Füße bluteten. Ballettunterricht war wichtiger als Essen.

In Paris entdeckte Hitomi den Buddhismus, der zu ihrem Lebensfundament wurde, aber auch Hitomi wurde entdeckt.

Maurice Bejart sah sie in einer Tanzstunde und holte sie für sein Ballett des 20. Jahrhunderts nach Brüssel.

Auch da musste sie sich entscheiden: Hier die Sicherheit und dort das Risiko. Und sie wählte das Risiko.

Bald tanzte Hitomi auf den renommiertesten Bühnen der Welt. Mit den ganz Großen. Sie war die erste asiatische Julia. Bejart schrieb ein Ballett für sie. Dalí wurde auf sie aufmerksam, wollte sie malen. Sie meinte, er wolle nur eine Einzeltanzvorstellung.

1977 heiratete sie Joachim Haas. Sie brachte zwei Kinder auf die Welt, Joji und Kenji. Ein paar Tage vor ihrem Tod ist sie Großmutter geworden.

1988 gründete sie hier in Stuttgart ihre eigene private Ballettschule. Die Schule des Balletts in der Ostendstraße. Jetzt war es an ihr, anderen ihren Traum zu ermöglichen.

Natürlich war sie streng und forderte von ihren Schülerinnen, was sie sich auch selbst stets zugemutet hatte. Aber stets ging es darum, deren Fähigkeiten zu entwickeln und ihre Körper zum Tanzen zu bringen.

Der Buddhismus blieb für sie stets eine Quelle des Friedens. Ihre Vorstellung von Glück war immer



Hitomi in jungen Jahren

„Ich bin nicht groß,
ich bin nicht stark.
Aber ich habe
Ausdauer und
Disziplin - und
einen starken Willen.“

in der Gemeinschaft, im Gutgehen anderer. In der buddhistischen Glaubensgemeinschaft war sie stets präsent, dienend, niemals im Mittelpunkt stehen wollend. Ihr Glaube war ihr wichtig. Er war das Fundament ihres Lebens, und dieses Fundament „polierte“ sie immer wieder, wie sie es nannte.

Hitomi Asakawa Haas ließ sich niemals gehen, war hart mit sich, aber auch tief in sich ruhend.

Die deutsche Sprache war ihr keine Freundin. Sie rang mit ihr. Fand sie immer wieder kompliziert und verwirrend, zwang sich, sie zu sprechen.

Das letzte Jahrzehnt war nicht einfach für sie. Hitomi kämpfte, wie sie immer kämpfte. Sie ließ sich weder Schmerzen noch Gefühlswallungen anmerken.

Auch dabei zeigte sich, was sie hin und wieder mal über sich sagte:

„Ich bin nicht groß, ich bin nicht stark. Aber ich habe Ausdauer und Disziplin. Und einen starken Willen.“

In den Zeiten im Krankenhaus nutze Hitomi die Stangen an der Wand, die andere zum Gehen brauchten, für ihre Ballettübungen. Noch immer stand sie mit auf der Bühne im Theaterhaus und tanzte, bis zu ihrem 70. Geburtstag. Ihre Schule leitete sie, so lange es irgendwie ging.

Die letzten Wochen ihres Lebens waren ganz besonders.

Es gab Versöhnungen, Nähe und Momente tiefsten neu gefundenen Vertrauens.

Am Donnerstag, dem 18. April 2013 ist sie im Alter von 75 Jahren gestorben, die Laute des Gebetes hörend, das sie selbst immer so gerne gesprochen hat.

An ihrer Trauerfeier zog der Sarg unter tosendem Applaus durch die Gemeinschaft der Menschen, die sie kannten und die ihr wichtig waren. Es war ein gelungener Abgang von der Bühne des Lebens.

Von Blumen und Kuchen

Maria Böhme

Mutter · Gartenliebhaberin · legendäre Köchin

*Eines Tages wachst du nicht mehr auf.
Die Vögel aber singen, wie sie gestern sangen.
Nichts ändert diesen neuen Tagesablauf.
Nur du bist fortgegangen.*



Diese Worte des obigen Goethe-Gedichtes hatte Maria Böhme sich für ihre Trauerkarten selbst ausgesucht.

Mit ihrem Ende war sie ganz versöhnt und ging gelassen darauf zu.

„Ich kann nichts mehr schaffen, was tu ich noch in der Welt?“ hat sie hin und wieder gesagt. Nicht selbstmitleidig. Eher den Fakten in die Augen blickend.

Zeit ihres Lebens war Maria Böhme eine leidenschaftliche Köchin, und vor allem ihre Maultaschen sind legendär.

Letztes Jahr noch schaffte sie 120 Maultaschen in einer Sitzung. Da war sie 90 Jahr alt.

Ihren Mann Heinz hatte Maria Böhme über das Schwarze Brett beim Salamander kennen gelernt, wo sie als junges Mädchen mit ihrer Schwester als Modellnäherin gearbeitet hat. 1945 heirateten die beiden. Sie in einem weißen Kleid, auf das sie ihr ganzes Leben lang stolz war. Zwei Kinder haben die beiden in die Welt gebracht und großgezogen, Gerd und Norbert.

Wichtig war der Garten in Großbottwar. Dort verbrachte sie viel Zeit.

Das hieß für alle, nicht etwa faul in der Sonne rumzuliegen - sondern zu arbeiten: Rasen mähen, Unkraut jäten, Obst ernten, Blumen gießen.

Mit 50 hat Maria Böhme noch den Führerschein gemacht, und er

öffnete ihr die Türen zu einer neuen Welt. Sie wurde eine rasanten Autofahrerin und sammelte mehr Strafzettel als ihre Söhne.

Gemeinsam als Paar und mit Freunden sind Heinz und Maria Böhme viel gewandert.

Oft ging es in den bayerischen Wald, in die Dolomiten oder auch für Tagesausflüge in die Löwensteiner Berge. Selbst mit 80 konnte sie mit den Jungen noch gut mithalten.

Fünf Peterles besaß sie im Laufe ihres langen Lebens. Allesamt Welensittiche, von denen die meisten ihre Freiheit und manche ihr Ende fanden.

Zeit ihres Lebens war gemeinsames Essen wichtig. So lange sie es vermochte, kochte sie freitags gern für die Kinder. Und ohne Kuchen konnte Maria Böhme nicht leben. Jeden Tag genoss sie ein süßes

Stückchen mit einem Cappuccino und am liebsten mit einem ihrer Söhne.

In einer Gruppe war sie immer die Stillere, Zurückhaltende. Sie bevorzugte das Zwiegespräch. Ihr Aussehen war ihr immer wichtig. Die Nägel mussten perfekt lackiert sein, die Kleidung immer gebügelt und schick und die Haare natürlich perfekt gestylt, onduliert. Nach ihrer letzten Operation war die erste Frage, die sie stellte: Wie sehe ich aus?

Sie liebte Orchideen und Rosen und die Blumen in ihrem Garten, Biographien und Romane. Zitherspielen oder Merrettich dagegen mochte sie gar nicht.

Mit dem Alter lernte Maria Böhme Spargel zu schätzen, den sie früher nie mochte.

Dieser hat es dann sogar auf ihre Wunschliste auf ihrem Sterbebett geschafft: Spargelcremesuppe, Sülze und Radler.

Im letzten Jahr war sie müde geworden. Aber sie war zufrieden mit ihrem Leben.

Kurz vor ihrem 91. Geburtstag ist Maria Böhme gestorben.

Ihr letzter Tag war geprägt von Heiterkeit und Leichtigkeit.

Die Nacht zum Tag gemacht

Mathias Engelhardt

Musikliebhaber · Nachtschwärmer · Hörbuchhörer

Mathias kam am Montag, dem 27. August 1979 auf die Welt. Ein halbes Jahr nach seiner Geburt wurde eine progressive Muskeldystrophie, Typ Duchenne, diagnostiziert. Das bedeutete, dass er für den Rest seines Lebens auf einen Rollstuhl angewiesen und mit maximal 18 Jahren sterben würde, so die Prognose der Ärzte.

Doch Mathias war ein Kämpfer, schon von Kindesbeinen an. Er lernte das Laufen und ging bis zum 12. Lebensjahr mit seinen eigenen Beinen. Erst dann kam der Rollstuhl.

Trotz der körperlichen Einschränkungen war Mathias ein

Er liebte Musik und baute seinen Rollstuhl zu einer fahrenden Disco um.

Abenteurer. Er liebte Musik und baute seinen Rollstuhl zu einer fahrenden Disco um. Rollstühle verschliss er wie andere Schuhe. Er war immer gerne unterwegs, gerne draußen.

Seinen Helfern verlangte er so einiges ab. Sie mussten seine Hände sein und Computer unter seinen Anleitungen zusammenbauen. Sie mussten ihn mit in die Disco begleiten und kamen oft erst morgens



um 6 Uhr heim. Er war ein Nachtmensch. Wenn andere ins Bett gingen, fing er an, lebendig zu werden.

Er war unabhängig, heiter, verschmitzt, hatte einen hintergründigen Sinn für Humor und Tiefgang und war leidenschaftlicher VfB-Fan.

Wenn andere Fahrrad fahren, kam er mit dem Rollstuhl hinterher.

Selbstmitleid kannte er nicht.

In Ludwigsburg machte er eine Ausbildung zum Bürofachhelfer, und es war die beste Zeit seines Lebens. Er schloss gern neue Freund-

schaften und liebte lange Besuche in Kaffeehäusern und Diskotheken.

Er liebte Hörbücher und Harry Potter – vor allem zum Einschlafen.

Mathias war krank, von Kindesbeinen an. Aber er hat das, was ihm an Leben gegeben war, gelebt. In tiefen, vollen Zügen.

Am Samstag, dem 29. Dezember 2012 ist Mathias im Alter von 33 Jahren gestorben.

Seine Tapferkeit und sein Sinn für Humor sind uns Inspiration.

Sterben. Tod. Trauer.

Wir reden darüber!

Ein Netzwerk der Bürgerstiftung versucht den Tod ins Gespräch zu bringen und Angebote zugänglicher zu machen.

Wir reden darüber! Mit diesen Worten auf Postkarten, auf Ständen, Straßenfesten und im Internet hat das Palliativ-Netz den Tod im letzten Jahr immer wieder ins Gespräch gebracht.

Wer sind diese Menschen, die hinter diesem Netzwerk stehen, was treibt sie an? Worum geht es ihnen?

Ins Leben gerufen wurde das Palliativ-Netz Stuttgart 2009 von der Bürgerstiftung Stuttgart.

Maria Liebe, eine engagierte Stuttgarter Bürgerin, hinterließ eine Stiftung, mit der das Leben älterer Menschen und das Sterben in Stuttgart „besser“ gemacht werden sollte.

Zwei Koordinatorinnen haben sich dieser Aufgabe gestellt und sie übernommen.

Irina Deitche (40), Krankenschwester, Sozialwirtin und Vernetzerin. Hanna Katrin Gebicke (44), Ärztin und Fachkundige. 2010 kam Melanie Harzendorf (28) dazu. Sie hat Germanistik und Politikwissenschaften studiert und ist für Kommunikation und die Webseite zuständig.

Sie sind eigentlich ganz normal. Jung, attraktiv, offen für das Leben und das Heitere in der Welt - und sie koordinieren das Palliativ-Netz. Ihr Büro haben sie in der Bürgerstiftung beim Robert-Bosch-Areal. In hellen schönen Räumen in einem Gebäude, in dem auch der SWR, Architekten und eine IT-Firma eine Niederlassung haben. Sie sprechen vom Recht jedes Totkranken, begleitet zu werden, vom Recht auf ein würdiges Ende.

Sie sprechen über ihre Arbeit und über ihr Ziel, die verschiedenen Angebote für Menschen in der letzten Lebensphase besser zu vernetzen.

Sie erzählen von Brückenschwestern, die Patienten zu Hause betreuen, von Pflegediensten und Sitzwachen, die bei den Sterbenden sitzen, um die Angehörigen zu entlasten.

Von speziell ausgebildeten Palliativärzten und Pflegekräften, die rund um die Uhr erreichbar sind und Kranken zu Hause Schmerzen lindern sollen.

Sie sprechen vom Recht jedes Totkranken, begleitet zu werden, vom Recht auf ein würdiges Ende.

Normal soll das Sterben sein. Normal. Das ist das Wort, das im Gespräch immer fällt. Damit meinen sie, dass der Tod und das Sterben nicht ausgegrenzt werden vom Leben und von der

Gesellschaft, sondern dazu gehören. Ganz normal eben.

Ziel des Palliativ-Netzes Stuttgart ist es, Fachkräfte der 150 Einrichtungen, die in Stuttgart aktiv sind, miteinander zu vernetzen. An Netzwerktagen treffen sich Menschen aus allen Bereichen, diskutieren darüber, wie man alleinstehen-

Sie sprechen vom Recht jedes Totkranken, begleitet zu werden, vom Recht auf ein würdiges Ende.

Palliativ-Netz Stuttgart

Vernetzung und Bündelung von Angeboten für Menschen in der letzten Lebensphase und auf dem Trauerweg
Wegweiser zu Angeboten unter: www.palliativ-netz-stuttgart.de

Kontakt: 0711 · 722 35 118

irina.deitche@buergerstiftung-stuttgart.de

hannakatrin.gebicke@buergerstiftung-stuttgart.de

den Menschen besser helfen kann, wie man Familien besser begleiten kann, wie man Menschen mit Migrationshintergrund sensibler unterstützen kann.

Ziel des Netzes ist es, pflegebedürftigen Menschen in der letzten Lebensphase besseren Zugang zu einer fließenden Versorgung zu ermöglichen, Informationen zur rechten Zeit am rechten Ort zur Verfügung zu stellen. Betroffenen im Wirrwarr der Angebote klare Anlaufstellen aufzuzeigen, mit stadtteilbezogenen Broschüren und auf der Webseite. Der Wegweiser auf der Internetseite zeigt Beratungsangebote, stationäre, teilstationäre Angebote sowie Hilfen für Zuhause auf. Er beinhaltet die Hospize und Angebote zur Trauerbegleitung.

Ziel des Netzes ist es auch, den Tod ins Gespräch zu bringen.

Mit Postkartenaktionen, Straßenbefragungen, Ständen bei Sommerfesten. Mit Gelegenheiten zum Gespräch.

Und mit der **Kulturwoche Der Tod gehört zum Leben vom 11. bis 18. Oktober 2013.**

Über 30 Organisationen in der ganzen Stadt sind daran beteiligt. Das Lindenmuseum, die Bachakademie, das Renitenztheater, die Filmakademie. Sie alle laden ein, sich mit dem Tod und dem Sterben auseinanderzusetzen. Bei Lesungen und Konzerten, Kurzfilmvorführungen und Vorträgen.

All das haben die drei Frauen in den letzten vier Jahren auf die Beine

gestellt. Haben unzählige Gespräche geführt, Konzepte entwickelt, Menschen kennengelernt.

Sie erzählen von den Entwicklungen, von den Hürden, die genommen wurden, von den Diskussionen und Gesprächen und dass diese auch noch lange weitergeführt werden, so lange, bis diese Normalität auch ihren Platz in unserem Leben findet.

Weil der Tod normal ist,“ sagt Irina Deitche. „Weil er zum Leben gehört und weil das Drängen an den Rand nicht gut ist für die Menschen.“

„Weil sie dann besser vorbereitet

sind und wissen, was an Hilfe für sie zu Verfügung stehen kann.“, sagt Melanie Harzendorf.

„In Stuttgart gibt es vielfältige und sehr gute Angebote zur

Unterstützung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase und für deren Angehörige. Mit dem Palliativ-Netz Stuttgart möchten wir dieses Engagement bekannt machen“, sagt Dr. Hanna Katrin Gebicke,

Ziel dieser drei Frauen ist, Normalität herzustellen. Natürlich

im Umgang mit dem Tod. Selbstverständlichkeit am Rande des Lebens.

Im Vernetzen, in der Begleitung, in den Gesprächen.

Sterben. Tod. Trauer. Sie reden darüber!

Ziel des Netzes ist es auch, den Tod ins Gespräch zu bringen. Mit Postkartenaktionen, Straßenbefragungen, Ständen an Sommerfesten.

Soll Gespräche anregen: Die Kulturwoche Der Tod gehört zum Leben 11. bis 18. Oktober 2013



Irene Deitche



Hanna Katrin Gebicke



Melanie Harzendorf

Kulturwoche Der Tod gehört zum Leben

Vom 11. bis 18. Oktober 2013 - eine Auswahl

Leben mit den Ahnen

Ahnenkult und Grabkultur im alten China
Di., 15.10.2013, 15:30-16:30
Linden-Museum Stuttgart
Hegelplatz 1, Eintritt: 4,- / 3,-
Teilnehmer: max. 25
Kuratorin: Dr. Uta Werlich
Anmeldung: 0711/ 722 35 127
oder unter
www.der-tod-gehört-zum-leben.net

Die Verehrung der verstorbenen Vorfahren ist eine der Konstanten im religiösen Leben Chinas. Im Ahnenkult treffen die Welt der Lebenden und der Toten in regelmäßigen Abständen aufeinander, ihre Gemeinschaft wird erneuert, die Einheit und Kontinuität der Familie bestärkt. Bis heute hoffen die Menschen im Reich der Mitte auf die wohlwollende Unterstützung ihrer Ahnen, wenn sie ihnen liebevolle Aufmerksamkeit und Verehrung zu kommen lassen.

Akademiekonzert Elias Mendelssohn

Sa., 12.10.2013, 19:00
(18:15 Einführung mit Holger Schneider)
So., 13.10, 19:00 Uhr
Liederhalle Stuttgart
Beethoven-Saal,
Kartenreservierung:
0711 / 61 921 61,
weitere Informationen unter
www.bachakademie.de
„Termine & Karten“

In Mendelssohns dramatischem Oratorium Elias wird das Wasser zum Mittel des Gottesbeweises. Der Fluch des Elias, wider die Anbeter des Baal und deren König Ahab geschleudert, führt zu einer schrecklichen Dürre. Aber Elias vollbringt auch das Regenwunder, das Rettung bringt als Zeichen des milden Gottes Israels, der sich nicht im Sturm, nicht im Erdbeben und nicht im Feuer zeigt.

Allein leben - allein sterben: Tendenz steigend?

Podiums- und Publikumsgespräch in der Reihe „Sterben in Stuttgart – Wunsch und Wirklichkeit“
Di., 15.10.2013, 17:30-19:30
Großer Sitzungssaal,
Rathaus Stuttgart,
Marktplatz 1
Eintritt: frei, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr als die Hälfte der Stuttgarter Wohnungen sind als Single-Haushalt gemeldet. Insgesamt bestätigen die Zahlen einen Trend zu steigender Individualisierung in den reichen Industriestaaten. Und wir fragen uns: Wie kann es geschehen, dass überquellende Briefkästen oder nicht bewegte Rollläden keinem auffallen? Was war das für ein Leben, ohne Angehörige und ohne Nachbarschaft?

Ein Abend mit Herrn Sensenmann Von und mit Timo Brunke & Scott Roller

Mo., 14.10.2013, 20:00
Renitenztheater Stuttgart
Büchsenstraße 26
Eintritt: 17,50,- / 13,50,-
Kartenreservierungen:
0711/29 70 75, weitere
Informationen unter
www.renitenztheater.de/
spielplan/karten

Das Duo Brunke & Roller kommt zusammen, um den Tod literarisch-musikalisch zu umrunden. Bühnenpoet Timo Brunke rückt barocken Gedichten von der Vergänglichkeit auf den Leib, um das Reimen vom Sterben wiederzubeleben.

Cellist, Komponist und Sound-Impresario Scott Roller nimmt sich Trauermärsche vor, um sie mit Anstand zu verfremden, bis sich das eigene Memento mori etwas heimeliger anfühlt. Es darf gestaunt werden, wie fremd einem die Angst vorm Sterben wird, wenn man sie aus verschiedenen kulturellen Blickwinkeln wahrnimmt. Eine Expedition ins Reich tabuisierter Gefühle.



© Ulrich Reinthaller

Ein Schicksal, das erschüttert – und dennoch Mut macht zu leben

Lesung und Diskussion mit Barbara Pacht-Eberhardt

Mi., 16.10.2013, 17:30

Freies Musikzentrum
Stuttgarter Straße 15,
Anmeldung ist nicht erforderlich, Eintritt: frei

Wie schafft es eine Frau, die ihren Mann und ihre beiden kleinen Kinder durch einen Verkehrsunfall verliert, überhaupt weiterzuleben? Zwei Jahre nach dem tragischen Ereignis schildert Barbara Pacht-Eberhardt nun ihren Weg in ein neues Leben. Die Offenheit, mit der sie sich ihrem Schicksal stellt, und der Mut, mit dem sie Schritt für Schritt in eine unbekannte Zukunft geht, zeugen auf ergreifende Weise von menschlicher Größe und einem unerschütterlichen Glauben an den Sinn des Lebens. Ihr Buch belegt in der Spiegel Bestseller-Liste für 2010 den zweiten Platz. Sie liest aus ihrem Buch, einer literarischen Liebeserklärung an das Leben vor und nach dem Tod.

Trauer- und Bestattungskulturen - Ökumenisches Nachtgespräch

Mi., 16.10.2013, 19:30

Begegnungsstätte Wangen,
Ulmer Straße 347,
Eintritt: frei

Die evangelische, die evangelisch-methodistische und die katholische Kirchengemeinde aus Stuttgart-Wangen stellen sich an diesem Abend einem lohnenswerten Thema. Wie gestalten wir den Weg unserer Trauer in den Tagen vor, bei und nach der Bestattungsfeier? Welche Formen bieten unsere kirchlichen Traditionen, wo gibt es Abbrüche, wo neue Aufbrüche?

Abschied nehmen - Trauern in der Familie

Themennachmittag für Eltern

Mi., 16.10.2013,

16:30

Kulturzentrum
Merlin

Sich dem Tod spielerisch nähern? Geht das? Wie erklären wir unseren Kindern, was passiert ist? Wie verarbeiten Kinder Trauer und Tod? Was kann Kinder trösten? Was kann die Seele stärken? Der Themennachmittag für Eltern vermittelt Metaphern und Bilder, die eine seelentröstende Wirkung für Kinder haben können.

Weitere Informationen:
Theoklis Chimonidis,
Städtisches Elternseminar:
0711 / 216 80353

Stirb und werde!

Eine tänzerische Auseinandersetzung mit dem Thema Endlichkeit

Mi. 16.10.2013, 20:00,

Do. 17.10.2013, 20:00,

Rosenbergkirche

Rosenbergstraße 92,

Eintritt: 15,- / 9,-

In der rund einstündigen Performance entwerfen die 5 TänzerInnen konkrete Bilder von Dynamik und Stille, Loslassen und Wiederkehr. Innerhalb dessen bieten Text und Musik (Solo-Cello/Gesang) immer wieder Ankerpunkte und sind Dialogpartner zum bewegten Ausdruck. Den Zuschauenden wird ermöglicht, das Thema Endlichkeit auf verschiedenen sinnlichen Ebenen zu erleben. Gefühle, Assoziationen und Fragen zum eigenen Sein und zum gesellschaftlichen Kontext des Themas werden geweckt.



Die klare, an ein Kino erinnernde Architektur der Rosenberger Kirche kontrastiert auf besondere Weise mit den lebendigen Körpern.

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

Arbeitskreis Leben
Römerstraße 32
70180 Stuttgart
Tel: 0711 · 600 620
www.ak-leben.de
Einzel-, Paar- und Familiengespräche 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
Netzwerk für Menschen die trauernde Kinder
begleiten. Vermittlung von Trauerbegleitung
für Kinder und Jugendlichen

Treffpunkt Senior
Rotebühlbau
Tel: 0711 · 616 099
www.treffpunkt-senior.de
Gesprächskreis für Senioren

Verwaiste Eltern - für Eltern die ein Kind
verloren haben
Hubertus Busch, Seelsorger im Olgäle
0711 · 278 73 860

Cafe für Trauernde
Treffpunkt Ruit
(jeden dritten Donnerstag im Monat)
Scharnhauser Straße 14
73760 Ostfildern-Ruit
0711 · 341 53 36

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

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

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

Warum dieses Magazin?

In unserer Arbeit begegnen uns immer wieder Menschen, deren Leben uns inspiriert haben, die uns rühren, die uns zum Lachen, 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 dieser Zeitung 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, um das Leben danach für alle etwas greifbarer zu machen.



Nutzen Sie die letzten Sonnenstrahlen, um in den Weinbergen spazierenzugehen. Die Wege um die Rotenbergkapelle sind zu dieser Jahreszeit besonders schön.

Veranstaltungen, Hinweise & Tipps

Leinfelden-Echterdingen

Mi. 25.09.2013, 19:30 Uhr
 Zehntscheuer Echterdingen, Maiergasse 8
 Kommunikation am Lebensende,
 Ein Vortrag von Fr. Inger Hermann.
 Symbolsprache „Zumutung oder Geschenk?“
 Veranstalter: Hospizgruppe Leinfelden-Echterdingen

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
 Information: Marianne Fritsch,
 Tel. 07152 · 356 67 89
 Evang. Erwachsenenbildung Leonberg

Stuttgart

Fr. 11. bis Fr. 18. Oktober 2013
 Kulturwoche des Palliativ-Netzes Stuttgart
 Theater, Film, Konzerte, Vorträge
 Mehr Information Kontakt: 07 11 · 722 35 118
www.palliativ-netz-stuttgart.de

Haus der Katholischen Kirche

- Mi. 23. Oktober 2013 15:30-17:00
Bestattungsvorsorge
 Andrea Maria Haller
- Di. 19. November 2013
Frauen (ver)erben anders
 Christiane Stoye-Benk, Notarassessorin
 Dr. Daniela Kleidler-Pleus, Rechtsanwältin

Veronikasaal. Haus der Katholischen Kirche
 Königstraße 7, Stuttgart
 Anmeldung unter 0711 · 705 06 00
 oder info@kbw-stuttgart.de

ABO Carpe Diem

Das Abo Carpe Diem ist ein Angebot für Trauernde. Dahinter stehen die Kulturgemeinschaft und das Bestattungshaus Haller. Wer sein Abo über das Bestattungshaus Haller bucht ist eingeladen, andere Teilnehmer vor der Veranstaltung und in der Pause zu treffen. Wer kein ganzes Abo möchte, kann auch Einzelveranstaltungen buchen. Buchung unter 0711 · 224 77 20 oder beim Bestattungshaus Haller 0711 · 72 20 950. Das Abo kostet 190,- .

12.10.2013	20.00	Forum am Schlosspark LB	Roméo et Juliette
28.11.2013	19.30	Staatstheater Opernhaus	Nabucco
31.1.2014	20.00	Beethoven-Saal / KKL	Radio-Sinfonieorchester Stuttgart
7.03.2014	20.00	Komödie im Marquardt	Onkel Wanja
4.04.2014	20.00	Wilhelma Theater	Ich sprach nachts. Es werde Licht!
21.6.2014	n.n.	Staatstheater Opernhaus	Tosca

Der schließende Kreis

Julia Fuchs - Betreuerin im Bestattungshaus Haller



Julia Fuchs, Bestatterin

Julia Fuchs ist Leonbergerin. Sie ist in Höfingen in die Grundschule und in Leonberg aufs Johannes-Kepler-Gymnasium gegangen. Die Wege in dieser Stadt sind ihr vertraut. Die Gebäude, die Freundlichkeit der Menschen, die Friedhöfe.

Julia Fuchs ist 36 Jahre alt, war Musicaldarstellerin in Hamburg, hat Sozialpädagogik studiert, und jahrelang in Notaufnahme des Jugendamts in Stuttgart gearbeitet. Außerdem ist sie Snowboardlehrerin.

Seit sechs Jahren arbeitet sie beim Bestattungshaus Haller, betreut Angehörige, hört zu, redet mit ihnen, organisiert Bestattungen mit allem was dazu gehört.

Häufig führt sie Kinder und Jugendliche durch die Räumlichkeiten des Hauses Haller.

Wer ihr die Hand schüttelt, weiß: sie ist da. Für einen. Jetzt. Fürsorglich. Einfühlsam. Klug.

Dabei redet sie mit ihnen über ihre Arbeit. Über ihre Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen. Über das Rührende und das Heitere am Ende des Lebens, über das Tragische und das Einzigartige jedes Gesprächs, jeder Begegnung, jeder Person.

Wer Julia Fuchs begegnet spürt gleich, da ist eine Frau, die einen ganz soliden Kern hat.

Wer ihr die Hand schüttelt, weiß: sie ist da. Für einen. Jetzt. Fürsorglich. Einfühlsam. Klug. Diese Hand bekam vor einigen Jahren auch Vitali Klitschko zu spüren - als er die Überführung des Vizepräsidenten des Weltboxverbandes organisieren musste.

Gleichzeitig ist sie voller Ideen und Humor. Sie kann Geschichten erzählen wie kaum einer. Sie ist eine von denen, die das Potential in den Dingen sieht, das Mögliche. Sie ist offen für das Leben und die Welt und immer wieder bereit, sich auf Neues einzulassen. Neue Begegnungen, neue Menschen, neue Räumlichkeiten.

So wie die neuen Räumlichkeiten in der Niederlassung des Bestattungshaus Haller in Leonberg.

Eigentlich war es ihre Idee, nach Leonberg zu kommen. Näher bei ihrer Familie zu sein, kürzere Wege zu haben, als der über die Autobahn nach Stuttgart.

Und so schließt sich ein Kreis für Julia Fuchs, die seit Anfang September 2013 die neuen Räume des Bestattungshaus Haller in der Seestraße 3 in Leonberg betreut.

Julia Fuchs hat einen Sohn und lebt mit ihrer Familie in Wimsheim.

Rund ums Grab

Heute von Gerhard Schmitt
Gärtnerei Schmitt am Waldfriedhof Stuttgart

Herbstzeit ist Heide-Zeit!

Die letzten Strahlen der Sommersonne tauchen die herbstlich gefärbten Blätter in ein goldenes Licht. Die Tage werden kürzer, und die Farbenpracht der Sommerzeit neigt sich ihrem Ende zu. Der Herbst naht mit großen Schritten. Für die Menschen ist der Übergang in die graue Herbst-Winterzeit eine Umstellungsphase für Körper und Geist, der vielen zu schaffen macht. Dabei lässt sich die bunte Seite des Sommers ganz leicht im Garten, auf dem Balkon oder auf dem Friedhof verlängern: Herbstzeit ist Heidezeit!

Die Besenheide (*Calluna vulgaris*), auch Heidekraut genannt, gehört zur Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*). Verbreitet ist die Besenheide in ganz Europa mit Schwerpunkt in Mittel- und Nordeuropa.

Mit leuchtenden Herbstpflanzen bringt das Farbenmeer Fröhlichkeit in dunklere Herbsttage. In den letz-

ten Jahren hat sich gerade die Besenheide (*Calluna vulgaris*) hervorgetan und die klassische Glockenheide (*Erika gracilis*) weitgehend verdrängt. Durch die lange Haltbar-



Besenheide

keit und Frosthärte der Besenheide erfreut sie mit rosafarbenen, roten, violetten oder auch weißen Blüten während des gesamten Herbstes und je nach Sorte auch während der Winterzeit.

Mit ihrer Blüten- und Farbenpracht setzt die Besenheide auffällige Farbtupfer in die graue und laublose Natur.



Gerhard Schmitt

Die Besenheide eignet sich hervorragend für eine Herbstbepflanzung auf dem Friedhof.

Dabei können die Pflanzen aufs Beet genauso gut ausgepflanzt werden wie in Schalen.

Um noch mehr Vielfalt und Abwechslung zu erreichen, kann man die Besenheide mit vielen anderen Pflanzen kombinieren. Hierfür eignen sich beispielsweise Chrysanthemen, Alpenveilchen, Silberblatt sowie das große, bunt gemischte Sortiment der sogenannten „Herbstzauber“-Pflanzen (Gräser, Blätter, Beeren...). Erlaubt ist, was gefällt.

Wie bei der Frühjahrsbepflanzung spielt der Standort im Herbst nur eine untergeordnete Rolle. Die Sonneneinstrahlung ist weniger intensiv und der Schattenwurf durch das Laub der Bäume zu vernachlässigen. Ob einzeln oder mit anderen Pflanzen, ob auf dem Friedhof oder im Garten, die Besenheide macht immer eine gute Figur!

Tipp: Achten Sie beim Kauf auf straffe Blüten und saftig grünes Laub. Die Töpfe sollten schwer sein (auch beim Pflanzen) – so können Sie kontrollieren, ob die Wurzelballen feucht sind.



Gerhard Schmitt ist leidenschaftlicher VfB-Fan, verheiratet und hat zwei Kinder.

Nachlassverfahren

Hier schreibt Rechtsanwalt Steffen Köster von der Kanzlei Königstraße, Stuttgart



Verstirbt ein naher Angehöriger, befinden sich die Hinterbliebenen oftmals in einer emotionalen Ausnahmesituation.

Nach Meldung des Sterbefalls beim Standesamt stellt dieses eine Sterbeurkunde aus und benachrichtigt das zuständige Nachlassgericht; in Baden-Württemberg ist dies das Bezirksnotariat des letzten Wohnsitzes.

Das Nachlassgericht selbst wird von den Notaren und seit dem 1.1.2012 vom Zentralen Testamentsregister der Bundesnotarkammer in Berlin über sämtliche öffentlich verwahrte Testamente informiert.

Ein zu Hause aufbewahrtes privatschriftliches Testament ist dagegen persönlich und unverzüglich beim Nachlassgericht abzuliefern.

Ca. 6 bis 8 Wochen nach dem Todesfall werden die eingegangenen Testamente durch das Nachlassgericht eröffnet. Ob die gesetzlichen und testamentarischen Erben geladen werden, entscheidet das zu-

ständige Notariat. Sie erhalten aber in jedem Fall eine Kopie über das Protokoll der Testamentsöffnung (Eröffnungsniederschrift).

Auf Antrag erteilt das Nachlassgericht dem Erben einen Erbschein, mit dem er sich im Rechtsverkehr als solcher ausweisen kann. Ob ein Erbschein zwingend benötigt wird, ist im Einzelfall zu klären. Die meisten Banken verlangen zur Legitimation entweder einen Erbschein oder die Vorlage eines notariellen Testaments mit Eröffnungsprotokoll.

Achtung! Nicht nur Vermögen, sondern auch Schulden sind vererbbar!

Achtung! Nicht nur Vermögen, sondern auch Schulden sind vererbbar! Die Frist zur Ausschlagung der Erbschaft beträgt lediglich 6 Wochen. Nach Ablauf der Frist gilt die Erbschaft als angenommen. Danach muss der Erbe aktiv werden,

möchte er seine persönliche Haftung ausschließen (z.B. durch Nachlassverwaltung und Nachlassinsolvenz).

Bei offenen Fragen sollten sich die Erben frühzeitig an das Nachlassgericht oder an einen spezialisierten Rechtsanwalt wenden.



Steffen Köster
Rechtsanwalt und Fachanwalt für
Erbrecht
Kanzlei Königstraße

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



Der Hoppenlau-Friedhof im Stuttgarter Westen

1628 wurde der Hoppenlau-Friedhof eingeweiht. Er war der zweite Friedhof in Stuttgart, der außerhalb der Stadtmauern angelegt worden war.

Die Bevölkerung hatte bis 1600 einen enormen Zuwachs erfahren: In diesem Jahr hatte Stuttgart eine Einwohnerzahl von 10.000 Menschen erreicht. Elf Jahre zuvor waren es noch Tausend weniger. Nun mussten neue Bestattungsplätze geschaffen werden.

1622 schenkte der Stuttgarter Bürgermeister Magister Johann Kercher der Stadt ein Grundstück auf dem Gewann Hoppenlau. Kercher selbst wurde 1628 als Erster auf diesem neuen Friedhof bestattet.

Das erste barocke Eingangsportal aus dem Jahr 1626 kann heute im städtischen Lapidarium in der Mörikestraße bewundert werden. Es wurde 1811 abgebaut, als die heutige Holzgartenstraße zu einer Militärstraße ausgebaut wurde, weswegen ein Erdwall errichtet und der Eingangsbereich des Friedhofs einige Meter nach Süden verschoben wurde. Deswegen auch musste der Hauptweg nach Süden verlegt wer-

Auf dem Hoppenlau Friedhof stehen manche Gräber mit dem Kopf zum Weg - aus historischen Gründen.

den, was bis heute daran erkenntlich ist, dass die nördlich davon stehenden Grabmale mit dem „Rücken“ zum Weg stehen. Üblicherweise sind Grabmale so gerichtet, dass Namen und Lebensdaten vom Weg aus zu lesen sind.

1834 wurde neben dem Hoppenlau-Friedhof der Friedhof der neugegründeten jüdischen Gemeinde eingeweiht, ursprünglich mit einer Mauer vom christlichen Friedhof abgegrenzt und mit einem eigenen Eingangstor versehen.

Die Industrialisierung im 19. Jahrhundert bewirkte einen explosionsartigen Anstieg der Stuttgarter Bevölkerung. Schon 1823 wurde zur Entlastung des Hoppenlau-Friedhofs der Fangelsbach-Friedhof angelegt. Nachdem 1873 der Pragsfriedhof errichtet war, wurde 1880 der Hoppenlau-Friedhof geschlossen.

Der Hoppenlau-Friedhof war der Friedhof der sogenannten „Reichen Vorstadt“, dem Gebiet um die Hospitalkirche. Hier lebten Hofbedienstete, Künstler, wohlhabende Menschen – die „Honoratioren“ der Stadt, deren Namen

oft bis heute bekannt sind und die es sich leisten konnten, künstlerisch gestaltete Grabmale für ihre Verstorbenen zu errichten. Vermutlich deshalb ist uns dieser Friedhof erhalten geblieben.

Die meisten Grabmale stammen aus der Zeit des Klassizismus, also aus der Zeit um 1800. Damals wurde das Vorbild der antiken griechisch-römischen Architektur nachgeahmt, und so finden sich kleine tempelartige Grabmale, Pyramiden, sarkophagähnliche Gebilde und Anderes, das an die Antike erinnert. Auch die antiken Todessymbole wie die umgedrehte, verlöschte Lebensfackel und Ähnliches finden sich hier. Seit der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurden immer häufiger auch einfachere Formen verwendet – gusseiserne Kreuze zum Beispiel oder einfache Liegeplatten.

Heute ist der Hoppenlau-Friedhof mitten in der Stadt gelegen und ein Kleinod unter den Stuttgarter Grünflächen. Glücklicherweise konnten Pläne zur Umgestaltung der Anlage – vom Parkplatz bis zum Kongressgarten – verhindert werden. Seit 1980 ist dieses Gelände als Sachgesamtheit ins Denkmalschutzbuch eingetragen.

Claudia Weinschenk M. A.

Gian Domenico Borasio:

Über das Sterben

Was wir wissen. Was wir tun können.

Wie wir uns darauf einstellen.

Ein Buch voller Menschlichkeit über das Sterben

von Lydia Ruisch, Buchhandlung Wittwer

Das Thema Sterben löst bei Menschen verständlicherweise oft Unbehagen aus. Sehr viele beschäftigen sich erst damit, wenn es gar nicht mehr anders geht.

Vielfach sind Ängste und Unsicherheit die Ursache, diese neigen bekanntlich dazu, immer größer zu werden, je weniger konkrete Informationen jemand hat. Teilweise irrationale Ängste tragen dazu bei, dass Menschen in den letzten Lebensstagen viel Leid erfahren, denn diese sind meist das größte Hindernis für eine gute Kommunikation.

Dass dies nicht so sein muss, zeigt der Münchener Palliativmediziner Gian Domenico Borasio eindrucksvoll in diesem Buch, in dem es ihm gelingt, auf einfühlsame Weise über dieses Tabuthema aufzuklären.

Anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und Beispiele aus seinem reichen Erfahrungsschatz als Inhaber verschiedener Lehrstühle zur Palliativmedizin führt er durch alle wichtigen Bereiche. Das beinhaltet sowohl die körperlichen Prozesse, die medizinischen und palliativmedizinischen Versorgungsmöglichkeiten, wie auch die Kommunikation und Begleitung von Sterbenden und Angehörigen.

Oft geäußerten Ängsten vor einem körperlich schmerzvollen Sterbeprozess begegnet Borasio

sachlich und mit viel Mitgefühl und klärt darüber auf, welche guten Möglichkeiten die Palliativmedizin bereithält und wie wichtig gleichzeitig eine gute psychosoziale Begleitung ist. Er gibt konkrete Hilfestellung bei der Frage: „Was sind die schlimmsten Fehler am Lebensende, und wie kann man sich davor schützen?“

Viel Klarheit bringt er mit seiner Beschreibung eines „natürlichen Sterbeprozesses“ - den er mit einer Geburt vergleicht, die auch ihren naturgemäßen Ablauf hat.

Ebenso räumt er mit Vorurteilen und Halbwissen zum The-

ma: „Verdursten und Verhungern bei Komapatienten“ auf.

Der ganzheitliche Ansatz des Buches zeigt sich, indem er auch Fragen nach der Spiritualität nachgeht. In zurückhaltender Weise macht er deutlich, wie sie wohlverstanden dazu beitragen kann, Menschen Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln.

Wie verschiedene wissenschaftliche Studien zeigen, kommt es für die Lebensqualität am Lebensende nicht auf die physische Funktionsfähigkeit an, sondern Sinnfragen und gute Beziehungen stehen im Vordergrund.

Ein Buch, das die Sichtweise auf Tod und Sterben auf eine wohl-

„Was sind die schlimmsten Fehler am Lebensende und wie kann man sich davor schützen?“

Gian Domenico
Borasio

Über das Sterben

Was wir wissen

Was wir tun können

Wie wir uns darauf einstellen

C.H.Beck

tuende Weise erweitern kann und das mich sowohl zum Nachdenken angeregt als auch sehr berührt hat.

Immer wieder fiel mir auf, wie behutsam und warmherzig der Schreibstil von Borasio ist – das hat mich sehr beeindruckt. Dieses Buch könnte so eine Art Handbuch des Sterbens sein, das jeder zur Hand nehmen sollte, der sich bis jetzt noch nicht an das Thema herangetraut hat, aber auch für alle, die sich damit beschäftigen wollen oder müssen.

Dieses Buch kann eine echte Hilfe sein, Ängste und Vorurteile abzubauen.



Lydia Ruisch, Buchhändlerin im Buchhaus Wittwer, Stuttgart Abteilung: Psychologie/Lebensfragen

Ich mach was draus

Eigentlich wollte Isabelle Hannemann Balletttänzerin werden. Doch mit 19 musste sie wegen einer Knieverletzung aufhören. Richtig schockiert war sie damals nicht. Ich mach' was draus, sagte sie sich.

„Manchmal arbeite ich, um die Vergänglichkeit aufzuhalten.“

Sie ging nach Tübingen, studierte Kunstgeschichte und wurde an der Kunstakademie in Stuttgart aufgenommen, studierte in Italien. Jetzt malt sie ihre Bilder in der ehemaligen Waschküche ihrer Großmutter im großelterlichen Haus in Leonberg und unterrichtet als Kunsterzieherin in Ditzingen.



Eine kluge Idee: Erinnerungs-Collagen

Ich mach was draus, dieser Satz fällt nicht nur einmal, wenn man mit ihr spricht.

Ähnlich wie das Erinnerungsprojekt, an dem sie momentan arbeitet. Kleine Material-Collagen, in die sie Kleidungsstücke, von denen sie sich nicht trennen will oder kann,

gegenständlich verarbeitet. Die Jogginghose, die zum Trocknen immer über der Heizung hing und jetzt in einem Rahmen in Teilen in Rohrform umgenäht wurde, das T-Shirt ihres Mannes, in dem sie ihn kennengelernt hat zusammen mit einem Erdbeertörtchen aus Stoff, weil sie das damals aßen.

Ich mach' was draus. So fließen ihre Erinnerungen in ihre Kunst und wieder zurück in das Leben. „Manchmal arbeite ich, um die Vergänglichkeit aufzuhalten,“ sagt sie. „Um etwas festzuhalten, das schön und besonders ist.“

Wenn Isabelle Hannemann arbeitet vergisst sie alles um sich herum. Essen, trinken, sie muss sich den Wecker stellen, um die Kinder pünktlich vom Kindergarten abzuholen.

Ihre Inspiration bezieht sie aus dem Leben. Die großen und kleinen Gefühle, Reisen, Blicke ins Verborgene, wie die Nonne in einem bayerischen Kindergarten, die auf einem Liegestuhl lag, Fotos in Zeitschriften, Skizzenhaftes aus Träumen – die alltägliche Bilderflut.

Manchmal arbeitet sie auch um der Zerbrechlichkeit



Isabelle Hannemann in ihrem Atelier

des Lebens ihren Platz zu geben. Als drei junge Menschen aus ihrem Freundeskreis im Laufe ein paar weniger Jahre sterben, malt sie immer wieder Figuren, die auf zerbrechlichem Boden stehen. So fragil ist das Leben.

Für Isabelle Hannemann ist ihre Kunst einfach das, was es ist.

Anders als der Tanz, der zu Beginn ihres Lebens ihr Ziel war, der in dem Moment in dem er entsteht schon wieder vergeht, sind die Werke ihrer bildenden Kunst für sie etwas, das bleibt.

Isabelle Hannemann ist 34 Jahre alt, Mutter von 2 Kindern und lebt mit ihrem Mann in Leonberg in dem Haus, in dem schon ihre Großeltern lebten.

„**M**anchmal arbeite ich um die Vergänglich-
keit aufzuhalten.“
Isabelle Hannemann, Künstlerin, Leonberg

„**I**ch bin nicht groß, ich bin nicht stark. Aber ich habe
Ausdauer und Disziplin - und einen starken Willen.“
Hitomi Asakawa Haas

„**D**as Schrecklichste wäre, wenn ich sie nie
kennengelernt hätte.“
Gerhard Ruchtli über seine verstorbene Lebensgefährtin

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

