



Trauer RATGEBER

Cuxhavener Nachrichten
cnv-medien.de

Niederelbe-Zeitung
cnv-medien.de

Trauerfloristik

gestaltet den
Abschied
festlich und
würdevoll

Foto: Heidi Giesecke

Die frischen Farben von Blumen wirken tröstlich im Rahmen einer Trauerfeier und der Beisetzung. Trauersträuße, Kränze und Gestecke sind ein Ausdruck von Verbundenheit und Wertschätzung für den Verstorbenen. Für die Angehörigen ist es ein Zeichen der Anteilnahme. Wenn die richtigen Worte fehlen, unterstützen Blumen die Gefühle und sind ein Zeichen von Trost. Außerdem geben sie der Trauerfeier einen festlichen Rahmen.

Bei der Trauerfloristik sind verschiedenste Gestaltungsformen möglich:

Ein bedeutendes Element der Trauerkultur ist der **Trauerkranz**. Seine Kreisform ohne Anfang und Ende steht sinn-



Foto: Pixabay

*„Du bist nicht mehr dort, wo du warst,
aber du bist überall, wo wir sind.“*


bildlich für die Ewigkeit und das Leben nach dem Tod. Im christlichen Glauben lebt damit die Seele des Verstorbenen im Antlitz Gottes weiter.

Der Kreis steht aber auch für die Verbundenheit der Hinterbliebenen zu dem Verstorbenen über den irdischen Tod hinaus. Eine persönliche **Trauerschleife** mit den Namen der Angehörigen oder Freunden und letzte Grüße an den Verstorbenen wird an dem Kranz befestigt. Dem Sargbouquet kommt die wichtigste Bedeutung unter den Trauerblumen zu. Die Angehörigen suchen den Sargschmuck meistens passend zum Kranz aus. Als Trauerblumen finden vor allem Blumen mit weißen oder cremefarben-

nen Blüten Verwendung. Die hellen Farbtöne drücken positive Gefühle wie Hoffnung, Trost und Zuversicht, aber auch Liebe zum Verstorbenen aus. Der Blumenschmuck bildet den Rahmen für den Sarg oder die Urne und wird bereits zur Aufbahrung in der Trauerhalle aufgestellt.

Eine Alternative zum Kranz sind **Trauergestecke** in Form von Herzen, Kreuzen oder Kissen. Wenn Blumen in das Grab geworfen werden, bedeutet dies, dass man dem Verstorbenen noch ein letztes Mal Liebe und Zuneigung zeigen möchte. Zudem drückt man auch seine Würdigung gegenüber dem Toten aus.

Manchmal wünschen sich die Hinterbliebenen keine Trauerblumen, sondern bitten stattdessen in der Todesanzeige um eine Spende für einen guten Zweck, der dem Verstorbenen besonders am Herzen lag. Wer nicht zum engsten Familienkreis gehört, wählt eine **Trauerspende** als letzte Gabe an den Verstorbenen, die zum Kondolieren im privaten Rahmen oder zur Trauerfeier überreicht wird. hgi

GEORG VON LEHE GmbH  spieka

Gegründet 1909

Bestattungsinstitut

Tag und Nacht für Sie erreichbar.

Sabrina und Holger von Glahn

27639 Wurster Nordseeküste - Spieka · Dorfstraße 124

 (0 47 41) 10 99



Niemand ist vergessen

Der Friedhof der Namenlosen ist die letzte Heimat für Ertrunkene



Fotos: Heidi Giesecke

Was das Meer nahm, gibt es manchmal wieder her: Menschen ohne Namen, die auf Neuwerk angespült wurden und hier ihre letzte Ruhestätte fanden.

So mancher Gast auf Neuwerk, der in sich versunken die Insel erkundet, ist überrascht, wenn er fünf Minuten vom Leuchtturm entfernt hinterm Deich im Schilf die kleine Holzbrücke entdeckt. Ein paar Schritte nur und man befindet sich auf dem sagenumwobenen „Friedhof der Namenlosen“, wie auf einer Tafel am Fuß des Hauptkreuzes zu lesen ist.

Umgeben von einem kleinen Graben, idyllisch von hohen Bäumen umrahmt hinter den Büschen eines Wehls entdeckt man die Gräber mit zwanzig einfachen Holzkreuzen. Weithin mehr, als Kreuze zu sehen sind, wurden hier anonyme Menschen bestattet,



Wer sich einen Moment der Ruhe an diesem Ort gönnt, spürt noch einen Hauch der Vergangenheit inmitten der Nordsee mit all ihren Gefahren, Stürmen und Gezeiten.

die Wind und Wellen ins Watt schwemmt: Opfer von Piratenüberfällen, Gestrandete und Havarierte.

Vor über 700 Jahren im Juni 1319 weihte der Bischof von Megara, Weihbischof der Erzdiözese Bremen, mit drei weiteren Geistlichen den Friedhof der Namenlosen auf Neuwerk ein. Im Jahre 1900 gestaltete

man ihn um und 1909 wurde eine Felsengruppe und eine privat finanzierte Bronzetafel mit Versen von Gustav Falke aufgestellt.

2021 war das Holzkreuz in die Jahre gekommen. Ein neues Kreuz musste her, entschied der „Gemeinnützige Förderverein Insel Neuwerk e.V.“. Mit einer Säge und Gottes gu-

tem Segen zimmerte die Tischlerwerkstatt der HPA Hamburg Port Authority, Außenstelle Neuwerk, ein neues Kreuz (3,80 Meter lang und 1,80 Meter breit). Der „Gemeinnützige Förderverein Insel Neuwerk e.V.“ übernahm die Materialkosten. Die Instandhaltung der HPA baute es.

Entschieden hatte man sich für einheimische Eiche. Aufgrund seiner Beständigkeit ist es hervorragend für Außenanwendung geeignet. Auch die Jahreszahl in einer spätgotischen Fraktur musste ins Holz des ca. 150 kg schweren Kreuzes geschnitzt werden.

Ein großes Dankeschön an die HPA und den „Gemeinnützigen Förderverein Insel Neuwerk e.V.“ für ihr gemeinsames Engagement, einen Platz der Besinnung geschaffen zu haben, wo die Toten einen würdevollen Ruheplatz bekommen haben. Der Himmel wird es ihnen danken.

„Die aber am Ziel sind,
haben den Frieden.“

Der letzte Frieden liegt auf See

Foto: Heidi Giesecke

Wer sich mit der Küste oder dem Meer verbunden fühlt, wird sich schon zu Lebzeiten für eine Seebestattung entscheiden. Es ist für die Hinterbliebenen eine besonders Atmosphäre, wenn die wasserlösliche Urne des Verstorbenen mit seemännischen Zeremonien ins offene Meer gesenkt wird, begleitet vom Rauschen der Wellen. Man unterscheidet bei dieser naturnahen Bestattungsart eine Zeremonie mit der Trauergemeinde oder eine stille Beisetzung. Voraussetzung ist eine Einäscherung im Krematorium. Falls eine Seebestattung ohne Begleitung gewählt wird, kann auch eine Abschiedsnahe und Trauer-

feier im Krematorium oder im Bestattungsinstitut erfolgen. Die Beisetzungsgebühren sind geringer ohne Begleitung. Geht die Trauergemeinde mit an Bord, kann der Ablauf nach eigenen Wünschen individuell gestaltet werden. Die Schiffsflagge weht während der Bestattung auf halbmast. Der Kapitän oder Pastor hält eine kleine Ansprache nach den Vorgaben der Angehörigen. Musikalische Untermalung wird entsprechend den Wünschen ausgewählt. Nach der Andacht wird an der Beisetzungsposition die Urne langsam an einem Schiffstau heruntengelassen und dem Meer übergeben. So hat jeder an Bord Gelegenheit, sich still an der Urne zu verabschieden und kann Blütenblät-

ter auf die Wasseroberfläche streuen. Signaltöne vom Schiff erteilen dem Verstorbenen die letzte Ehre, wenn das Schiff eine Ehrenrunde um die Beisetzungsposition dreht. Auf der Rückfahrt können die Trauergäste mit Kuchen, kal-

sich an den Verstorbenen zu erinnern und zu trauern. Die Seebestattungs-Reedereien bieten Gedenkfahrten zur Beisetzungsposition an. Diese Trauerfahrt bringt den Hinterbliebenen den Verstorbenen nahe und ist ein tröstliches Erlebnis.



ten Platten und Getränken bewirtet werden. Die Fahrt dauert ungefähr zwei Stunden. Die Reederei erstellt eine Seegrabmappe als Andenken mit einem Auszug aus dem Schiffstagebuch und eine Seekarte, aus der die Beisetzungsposition ersichtlich ist. Trauerbegleiter empfehlen, einen Gedenkort einzurichten, den man aufsuchen kann, um

Neben der Seebestattung gibt es weitere naturnahe Bestattungsarten als Alternative zur Beerdigung auf dem Friedhof. Alle setzen die Einäscherung im Krematorium voraus. Wenn der Verstorbene die Natur geliebt hat, ist die letzte Ruhestätte im Wurzelwerk eines Baumes im Wald ebenfalls eine schöne Wahl. hgi



Bestattungs-Institut Rohde

Ihr Berater im Trauerfall

Überführungen, Erd-, Feuer-, See-
und anonyme Bestattungen.

**Erledigungen sämtlicher Formalitäten.
Vorsorgeberatung und Vorsorgeverträge.**

Cux.-Altenwalde, Hauptstraße 49, Telefon (04723) 71550

www.bestattungsinstitut-rohde.de

Aus **BERUFUNG** wurde **BERUF**

Trauerrednerin **Nicole Strehl** geht individuell auf das Leben des Verstorbenen ein

Zu einer Trauerfeier gehört neben Blumen und Musik eine Trauerrede, die für den Verstorbenen ein würdiger Abschied und für die Angehörigen und Trauergäste ein wichtiger Beginn der Trauerbewältigung ist.

Ist die Bestattung und die Trauerfeier an keine Konfession gebunden, so spricht man von einer nichtkirchlichen, freien Beerdigung. Auf konfessionellen Trauerfeiern werden die Trauerreden meistens von Priestern oder Pfarrern gehalten.

Seit sieben Jahren ist Nicole Strehl, geborene Lüdingwortherin, Trauerrednerin. Ihren Lebensmittelpunkt hat sie seit zwei Jahren in Cuxhaven und wird über die Bestatter an Trauernde vermittelt. Sie gestaltet auch Abschiede mit religiösen Elementen, wenn es von den Angehörigen gewünscht wird.

Frau Strehl, wie sind Sie zu dem Beruf der Trauerrednerin gekommen?

„Trauerrednerin ist an sich kein geglücktes Vokabel. Lebensgeschichtenerzählerin, Trostspenderin, Abschiedsrednerin wären treffender.

Ich hatte nie Berührungspunkte, wenn ich mit Trauernden in Kontakt gekommen bin. Da ich immer gut zuhören und auch trösten kann, haben mich Freunde und Bekannte häufig darauf angesprochen. Inzwischen ist die ursprüngliche Berufung zu meinem Hauptberuf geworden.

Zu Beginn habe ich mich in Köln ausbilden lassen.

Und auch jetzt schätze ich den regelmäßigen Austausch unter uns Freirednern in unseren Seminaren und Zusammenkünften.“

Mit den Angehörigen wird eine individuelle Trauerrede besprochen. In dieser geht es um die Persönlichkeit, den Charakter, Stärken, Schwächen, sowie das Leben und Wirken der verstorbenen Person. Dabei kommt es auf das geduldige Zuhören der Wünsche und Bedürfnisse der trauernden

Angehörigen an. Manchmal können auch passende Zitate oder Gedichte in die Trauerrede einfließen.

„Mich interessieren die Menschen, die Abschied nehmen; noch mehr interessieren mich die Verstorbenen und ihre Lebensverläufe.

Es gibt so viele Lebensentwürfe, wie es Menschen auf der Welt gibt. Über all diese Menschen, mit allem, was das Leben für uns bereithält, möchte ich erzählen.

Meine Motivation ist, den Verstorbenen und damit ein gelebtes Leben, zu würdigen. Über die charakterlichen Eigenschaften schlage ich eine Brücke zu den Hinterbliebenen. Ich möchte dem Verstorbenen die letzte Würde geben und den Trauernden eine Perspektive, vielleicht in Verbindung zum Verstorbenen.“

Die Rede hilft den Trauernden dabei, sich an den Verstorbenen und an gemeinsam Erlebtes zu erinnern. Die vorgetragenen Worte stellen den Verstorbenen und sein Leben in den Mittelpunkt. Stationen des Lebens werden aufgezählt, Anekdoten und Erinnerungen



vorgetragen und so mit den Trauergästen geteilt.

Gibt es feste Texte, an die Sie sich halten?

„Nein, jede Trauerrede ist anders. Sie dient dazu, dem Verstorbenen während der Trauerfeier und am Grab mit würdigenden Worten die letzte Ehre zu erweisen.

Die Trauerkultur ist im Wandel. Angehörige wollen häufig die Trauerfeier mitgestalten. Für die gedankliche Vorbereitung versende ich vorab einen Frageleitfaden.“

TrauerrednerInnen sprechen mit den Angehörigen über ihre eigene Situation und das Leben des Verstorbenen, geben hilfreiche Hinweise für den Ablauf der Trauerfeier und bereiten sich auf eine würdevolle und angemessene Trauerrede vor.

„Es ist wichtig, dass ich Vertrauen herstelle, um als Redner ein Gesamtbild zu wissen. Dazu gehören äußere Daten, charakterliche Züge, zwischenmenschliche Beziehungen und was nicht gesagt werden soll. Was noch entscheidend ist: die Angehörigen in ihrer Sprache abzuholen und sie in der Trauerfeier zu berücksichtigen und wahrzunehmen.“

Hat Sie ein Trauerfall persönlich betroffen?

„Ich habe bereits meine Eltern zu Grabe getragen. Wir waren fünf Kinder und drei meiner

Geschwister leben nicht mehr. Es ist aber auch schon vorgekommen, dass ich bei einem Gespräch mit Angehörigen mit geweint habe.“

Bekommen Sie von den Trauergästen Resonanz?

„Es ist ganz unterschiedlich. Nicht jeder Trauernde hat verständlicherweise, am Tag des Abschieds, den emotionalen Freiraum dafür.

Ein Beispiel möchte ich Ihnen jedoch geben: einmal wurde ich gefragt, woher ich den Verstorbenen so gut gekannt habe, obwohl das nicht der Fall war.“

Sind Sie vor Ihrer Rede aufgeregt?

„Bei meiner ersten Rede, die ich in Nordholz am Grab gehalten habe, war mein Lampenfieber sehr hoch. Musik möchte jeder bei einer Beerdigung, viele haben ganz konkrete Vorstellungen. Jetzt habe ich manchmal Sorge um die Technik, eigentlich unbegründet, denn bisher hat sie einwandfrei mitgespielt.“

Gibt es etwas, was Sie an Ihrem Beruf nicht mögen?

Ja, eines: die Unplanbarkeit!!! Dennoch bin ich dankbar über diese so bedeutungsvolle und wichtige Aufgabe.

Jede Lebensgeschichte berührt mich gleichermaßen und macht mein Herz etwas demütiger und reicher!

ERDE ZU ERDE

Natürliche Bestattungs- formen

Sarg oder Urne

Im letzten Jahrhundert waren Erdbestattungen die am häufigsten gewählte Bestattungsart in Deutschland. Seit einigen Jahren steigt jedoch die Nachfrage nach Feuerbestattungen an. Die Friedhofsverwaltungen in Deutschland verzeichnen einen ständigen Anstieg an Feuerbestattungen. Heute sind Urnenbeisetzungen beliebter als die Bestattung im Sarg. Die Gründe für die vermehrte Wahl von Feuerbestattungen anstelle von Erdbestattungen sind vor allem die niedrigen Bestattungskosten. Feuerbestattungen sind bis zu 1.000,- Euro preiswerter als bei einer Bestattung im Sarg. Zum einen liegt dies an den niedrigeren Friedhofskosten



Bestattungsinstitute

Saborowski

Inh. Heinz Saborowski

Straßdeich 2b
21775 Ihlienworth

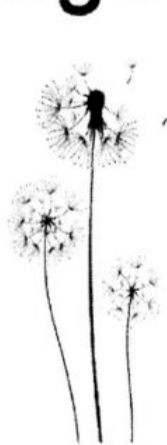
Tel. 04755 - 634

KROOSS

Inh. Heinz Saborowski

Himmelreich 31
21762 Otterndorf

Tel. 04751 - 605 999 0



Ihr Ansprechpartner
Dennis Haase
Mobil: 0170 - 9406990
Email: info@sk-bestattung.de
www.SK-Bestattung.de

für ein Urnengrab. Zum anderen sind die Preise für Überführungen deutlich geringer, da der Sarg mehr Gewicht hat und größeren Platz einnimmt. Urnen werden oftmals per Post verschickt. Bei einer durchschnittlichen Erdbestattung müssen etwa 4.000,- Euro gezahlt werden. Die Kosten variieren dabei sehr deutlich zwischen einzelnen Städten. Ein wichtiges Entscheidungsmerkmal für ein Urnengrab ist der geringe Aufwand bei der

Grabpflege. Nach der Größe der Grabfläche richten sich die Kosten. Urnengräber sind kleiner und einfacher zu pflegen. Das ist vor allen Dingen für Hinterbliebene wichtig, die weit vom Beisetzungsort wohnen oder auch die körperlichen Anstrengungen bei der Pflege einer Grabstätte nicht mehr leisten können. Die Akzeptanz der Bevölkerung von Beisetzungen in einer Urne ist inzwischen gestiegen. Eine Feuerbestattung gilt als



Die letzte Ehre erweisen für den Verstorbenen Fotos: Heidi Giesecke

besonders hygienisch. In ländlichen und katholisch geprägten Regionen war lange Zeit die Erdbestattung die häufigste Bestattungsart. Heute können sich 80 Prozent in diesen Regionen auch eine Einäscherung vorstellen.

Beerdigung in der Natur? Ist eine Reerdigung eine Alternative?

Man denkt ja hin und wieder mal darüber nach, was nach dem Tod passiert. Was tun mit dem Körper, wenn es vorbei ist? Man könnte Ruhe auf dem Friedhof finden im Sarg oder in einer Urne, könnte seine Überreste in die See streuen. Grundsätzlich bleiben einem allerdings nur zwei Alternativen: begraben oder verbrannt werden. Was aber, wenn, im wahrsten Sinne der Körper zu Erde wird und dem Kreislauf der Natur erhalten bleibt?

Wer in Deutschland plant, seine letzte Ruhe irgendwo in der Natur zu finden, hat es schwer. Dagegen sprechen der Beisetzungs- und Friedhofszwang. Letzterer gilt in allen Bundesländern, außer Bremen, dort wurde er gelockert. Wer gestorben ist, muss nach bestimmten Vorschriften beigesetzt werden. Dazu gehört der Friedhof, außer bei Seebestattungen. Doch es deuten sich Veränderungen an. Immer

mehr Menschen wünschen sich eine Ruhestätte in der Natur. Bestattungen in Waldgebieten, die für Urnen freigegeben werden, sind sehr beliebt geworden. Wer eine „grüne“ Bestattung möchte, hat bald eine neue Möglichkeit. Die kontrollierte Kompostierung ohne Sarg verwandelt einen Leichnam binnen weniger Wochen zu Erde.

Erfunden hat die Methode das US-Unternehmen Recompose, aus dem Bundesstaat Washington, das schon seit 2020 eine kontrollierte Renaturierung von Leichnamen anbietet. Weil der Gründerin Katrina Spade die gängigen Bestattungen nicht nachhaltig genug erschienen, begann sie vor zehn Jahren nach Alternativen zu suchen. Mittlerweile bietet in Deutschland solch eine Reerdigung das Unternehmen Circulum Vitae unter dem Namen „Meine Erde“ mit den Gründern Pablo Metz und Max Huesch ebenfalls an. „Unsere Kinder haben uns gefragt: Was tut ihr eigentlich dafür, dass auch wir noch in einer lebenswerten Welt alt werden können?“ sagen sie. „Wir alle sind sterblich. Denn der Tod gehört zu unserem Leben. Unsere Kinder und Enkelkinder leben weiter. Wir alle stehen vor der großen Herausforderung, unseren Planeten zu schützen und lebenswert zu erhalten. Dafür will „Meine

Erde“ einen Beitrag leisten, indem wir eine neue, nachhaltige und ökologisch vertretbare Bestattungsform anbieten.

76 Prozent aller Menschen werden nach ihrem Tod verbrannt und damit schaden wir der Umwelt. Hier muss dringend ein Umdenken stattfinden. Dafür haben wir die Reerdigung entwickelt“, erklären die Gründer. „Meine Erde“ möchte den Angehörigen eine Art der Bestattung anbieten, die Frieden und Trost stiftet und das Ende als Neubeginn begreift.

Die erste deutsche „Reerdigung“ fand im Februar 2022 im schleswig-holsteinischen Mölln statt. Um die deutschen Gesetze zu erfüllen, wird der bei der Kompostierung entstehende Humus nach den Regeln einer Erdbestattung auf einem Friedhof beigesetzt.

Rund eine Million Bestattungen finden jedes Jahr in Deutschland statt. Seitdem wird die Kremierung, die meist

preiswerter ist und mehr Zeit zwischen Tod und Beisetzung erlaubt, immer stärker nachgefragt.

Welche Bestattungsmethode ökologischer sei, ist umstritten. Schadstoffe in der Asche sind schlecht für den Boden. Urnen sind energieeffizient im Transport. Aber auch bei der Verbrennung ist ein Sarg erforderlich.

Befürworter beider Arten stellen Angebote vor, die Ressourcen schonen. Krematorien können mit Ökostrom betrieben werden und die Abwärme nutzen. Särge sollen verwendet werden, die mit dem FSC-Holzsigel (ältestes Siegel für nachhaltige Holznutzung) ausgezeichnet sind. Grabsteine aus garantiert einheimischem Material sind zu bevorzugen. Mit der „Grünen Linie“ gibt es inzwischen ein Netzwerk von zertifizierten Unternehmen der Branche, die besonderen Wert auf Umweltschutz legen. hgi



Wir sind auch im **Trauerfall** für Sie da und fertigen:

- hochwertige Abzüge auf Papier oder Leinwand für die Trauerfeier
- Scan und Retusche alter Erinnerungsfotos
- Persönliche Fotobücher und Fotocollagen

Telefon: 04721 55511

Deichstraße 7 | 27472 Cuxhaven | www.ringfoto-schattke.de





Den Kopf frei bekommen

Waldbaden: Auszeit vom Alltag – gesundheitsfördernd und nachhaltig

Der Wald steckt voller gesundheitsfördernder Stoffe. Beim Waldbaden taucht man ein in die Atmosphäre des Waldes mit all seinen Geheimnissen und Schönheiten. Dabei wird man von der Kursleiterin mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Impulsen zum Innehalten unterstützt. Man bewegt sich langsam und achtsam durch den Wald, nimmt mit allen Sinnen wahr, spürt die Kraft der Natur und fühlt sich geborgen. Am Ende ist man erfrischt und ausgeglichen – das Immunsystem ist gestärkt und der Akku wieder aufgeladen. Waldbaden kann jeder und man kann herausfinden, wie Waldbaden persönlich auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Shinrin Yoku – Waldbaden kommt aus Japan und ist dort seit vielen Jahrzehnten eine staatlich anerkannte Methode zur Gesundheitsvorsorge, Stressbewältigung und Stärkung des Immunsystems.

Ein Angebot der Hospizgruppe Cuxhaven

Waldbaden mit Trauerbegleiterin Agnes Linnartz

Die heilsame Kraft des Waldes mit Körper, Geist und Seele erspüren und erleben. Mit allen Sinnen wollen wir im achtsamen Gehen und Bewegen, bewusstem Atmen und aktivem Wahrnehmen, mit unseren Sinnen: Hören, riechen, fühlen und schmecken, nachspüren, was der Wald in uns auslöst und bewirkt. Dabei können wohltuende, entspannte und glückliche Gefühle ausgelöst und erfahrbar gemacht werden.

In der Begegnung mit Bäumen das Wesentliche im Leben entdecken, je tiefer meine Wurzeln sind, desto mehr kann ich mich auf die Äste hinauslassen. Bäume zeigen, dass wir an Verwundungen aus Grenzsituationen im Leben wachsen können – so kann neue Hoffnung im Leben entstehen. (Gedanken nach Pierre Stutz).

Liebe Frau Linnartz, seit wann gehören Sie der Hospizgruppe an?

Bereits 2002 habe ich eine Ausbildung beim Kinderhospiz abgeschlossen. Zu dieser Zeit war ich auch beruflich als Heilpädagogin in der Hausfrühförderung tätig. (Unter anderem Betreuung schwerkranker Kinder und deren Familie im häuslichen Umfeld.)

Was war Ihre Motivation?

Meine Motivation war und ist, immer Menschen zu be-

gleiten, ihnen nahe zu sein, ihnen auch in schwieriger Situation beizustehen, zuhören, Verständnis, Zeit haben. 2008 habe ich dann im Hospiz der Diakonie die Ausbildung zur Sterbebegleiterin für Erwachsene beendet. „Weil mir die trauernden Hinterbliebenen besonders am Herzen liegen, wurde ich zu einer über zwei Jahre dauernden großen Ausbildung zur Trauerbegleiterin geschickt. Diese schloss ich 2010 ab. Ziel war es, in Cuxhaven Trauerarbeit einzurichten. Während der Ausbildung versuchten wir schon, mit einem Trauercafé zu starten.

Waren Sie schon einmal in der Situation, wo Sie selbst Hilfe gebraucht haben?

Ja, ich selber war auch schon in schwieriger Lebenssituation, und hatte Menschen an meiner Seite, die mir beigestanden haben, Verständnis hatten, mich getragen haben.

Wie verarbeiten Sie das Leid anderer?

Mein religiöser Hintergrund gibt mir immer Kraft und Zuversicht, auch mein Bedürfnis, zu helfen. Durch meinen Beruf als Heilpädagogin habe ich auch gelernt mich abzugrenzen.



Fotos: Heidi Giesecke

Algie
Bestattungen

Schützenweg 8
21745 Hemmoor
www.algie.de
bestattungen@algie.de

☎ (04771) 65060

Sorgen Sie vor:
Notfallmappen bei uns kostenlos



noch durchaus mit ca. vier Teilnehmern überschaubar.

Wie wirkt das Waldbaden auf die Menschen?

Durch achtsames Gehen, Bewegen (Übungen u.a. aus dem Qi Gong) Atemübungen und das Wahrnehmen mit allen Sinnen: hören, riechen, fühlen, schmecken, wirkt es wohltuend, entspannend und heilsam auf Körper, Geist und Seele und ist daher gut für Trauernde (auch Langzeittrauernde) und pflegende Angehörige geeignet. Den Kopf wieder freibekommen, bei sich sein, eigene positive, gute Gefühle wieder wahrnehmen und sie auch annehmen.

Gibt es für Sie ein Lebensmotto?

Auf andere freundlich und fröhlich zugehen. Mich selbst auch immer wieder ermutigen, nicht stillzustehen, weiter machen. Nicht aufgeben (auch wenn es schwerfällt). Es fügt sich alles. Irgendein Weg wird sich zeigen, wenn ich offen dafür bleibe.

Wie kamen Sie auf das Waldbaden?

Vor einigen Jahren bin ich schon damit in Berührung gekommen und habe es bei Tanz- und Entspannungswochenenden angeboten. Als das Thema Waldbaden nun offiziell in aller Munde kam, konnte ich mir gut vorstellen, dies in der Trauerarbeit zu integrieren. Es ist auch schön, die verschiedenen Jahreszeiten bewusst wahrzunehmen und zu erleben.

Wie groß ist die Gruppe?

Die Gruppe besteht noch nicht lange und ist daher

Haben Sie noch weitere Angebote für Trauernde?

Im Laufe der Jahre haben wir ein umfangreiches Angebot für Trauernde aufgebaut. Neben Einzelbegleitung bieten wir an:

- Offener Trauertreff unter dem Titel Ankerplatz für Trauernde.
- Trauercafe:
Sonntags nicht allein
- Spielenachmittag für Trauernde (in den Wintermonaten sonntags)
- Atempause: Tanzen und Fantasiereisen (auch für pflegende Angehörige)
- Tagesseminar: „Was meiner Seele guttut“ (Entspannung, Texte, kreatives Miteinander, auch für pflegende Angehörige)
- Männer kochen (nur bei genügender Personenanzahl möglich)

Weitere Angebote sind in Vorbereitung.

Die Hospizgruppe ist nicht nur für Menschen da, die als Sterbende und Schwerstkranke in ihrer letzten Lebensphase oder als Angehörige begleitet werden möchten, sondern unterhält auch eine vielfältige Anschlussbegleitung. Somit lassen wir Menschen nach Eintritt des Sterbefalles und Verlust eines Menschen nicht allein.

Die Angebote zur Trauerbegleitung und Trauerbewältigung sind für jeden Mitmenschen da, der sich in einer Trauerbewältigungssituation aus unterschiedlichen Traueranlässen befindet. Diese Bereiche werden durch speziell in der Trauerbegleitung qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Kreis der Hospizgruppe geleitet.

„Hospizgruppe Cuxhaven – ambulante Hospiz- u. Palliativberatungsdienst der Diakonie Cuxland. Begleitung Sterbender und Schwersterkrankter in der letzten Lebensphase sowie deren Angehörige im Krankenhaus, Pflegeeinrichtung oder im häuslichen Bereich. Daneben umfangreiche Trauerbegleitungsangebote.“

Die nächsten Termine:

Jeweils dienstags von 10 bis 12 Uhr –

**24.10.2023; 28.11.2023;
23.01.2024; 27.02.2024; 26.03.2024; 23.04.2024;
28.05.2024; 25.06.2024; 27.08.2024**

Treffpunkt: Am Lohmsmoor - Cuxhaven/Sahlenburg

Anmeldung nicht erforderlich - kostenfreies Angebot - die Hospizgruppe Cuxhaven freut sich stets über Spenden zugunsten ihrer Angebote. Nähere Informationen auch unter **04721/5109255** beim Leiter Diakon Jörg Peters oder unter **www.hospizgruppe-cuxhaven.de**.

Stell Dir vor, Du bist ein Baum.

Du fühlst den Boden unter Deinen Füßen und konzentrierst Dich ganz auf Deine Füße.
Du gehst mit Deinem ganzen Bewusstsein in Deine Füße: an Deinen Fußsohlen, so was wie Wurzeln, viele ... große... kleine ... starke ... zarte ...
Dein ganzes Gewicht ruht auf diesen, Deinen Wurzeln ...
Du wachst immer tiefer ... Du bist ganz Wurzel ...
Du spürst die Kraft des Bodens in Deine Wurzeln dringen ...
Du hast Halt ... Du bist verwurzelt!

Was bedeutet für Dich verwurzelt sein?

Du wachst aus Deinen Wurzeln heraus und bist Stamm ...
Du nimmst die Kräfte des Bodens auf und bist ganz Stamm, fest und stark ...
wie siehst Du Stamm aus?

Welche Kraft spürst Du?

Du öffnest Dich nach oben und streckst Dich dem Himmel entgegen ...
Du teilst Dich in Äste und Zweige ...
Licht und Wärme des Himmels und der Sonne strömt in Dich ...
Du verzweigst Dich immer weiter ...
Du erfasst alle Luft, ... alles Licht, ... alle Wärme und lässt sie in Dich hineinströmen
Du bist im Strom – in Dir strömt Leben –
Du bist Baum!

Trauer braucht

Ohren, die zuhören, Augen, die weit sehen,
Hände, die helfen und Lippen, die Wege weisen!

Wir sind für Sie da,
zu jeder Zeit, das ganze Jahr.

Bestattungs-Institut

Erledigung aller Formalitäten

Hermann und Lore Hinck
Raiffeisenstr. 4, 21762 Otterndorf
Telefon (0 47 51) 3335
lore@hinckbestattungen.de



Trauerkaffee

ein Ritual zur gegenseitigen Trauerhilfe

Bei vielen Beerdigungen wird nach der Beisetzung in ein Lokal oder ins Gemeindehaus zum Trauerkaffee gebeten. Für die Trauergesellschaft bietet sich damit Gelegenheit, sich gemeinsam zu stärken und Erinnerungen an den Verstorbenen auszutauschen. Es ist für viele Hinterbliebene tröstlich, nach der Beisetzung

in der Nähe des Friedhofs gibt, findet man sicher auch ein Lokal, welches auf Trauerfeiern eingerichtet ist. Mancherorts steht auch ein Gemeindehaus zur Verfügung. Traditionell werden, unabhängig von der Tageszeit, kleine Speisen angeboten. Zum Beispiel kalte Platten, eine Suppe und natürlich Blechkuchen. Das Essen

Trauer Gästen jemand ein paar Worte, zum Beispiel, was ihn mit dem Verstorbenen verband.

Aus unterschiedlichen Gründen entscheiden sich aber auch Hinterbliebene kein Trauerkaffee zu veranstalten. Für manche ist so ein geselliges Zusammensein zu belastend und sie wollen lieber in Ruhe allein sein und sich im Stillen an den Verstorbenen erinnern.

Nicht zu vergessen sind auch die Kosten eines Trauerkaffees, denn schon die Gesamtkosten einer Beerdigung sind nicht unerheblich.

Mit einem Kondolenzbesuch Hinterbliebenen Trost spenden

Wenn man einen guten Kontakt zu der Familie des Verstorbenen hat und nach der Beisetzung es keine Gelegenheit zum Sprechen gab, ist ein Kondolenzbesuch angemessen. Dabei sollte man ganz natürlich sein und auf Regungen des Trauernden achten. Ein kurzer Händedruck mit „Herzlichem Beileid“ oder eine freundschaftliche Umarmung tun dem Hinterbliebenen gut.

Man sagt, dass es einem leid tut und wünscht vor allen Dingen Kraft. Wichtig ist es, Anteilnahme zu zeigen, den Trauernden Ruhe zum Trauern zu lassen, aber auch nicht allein lassen. Einfach zuhören, miteinander weinen, aber auch lachen, kann Trost spenden. Nichts zu sagen oder zu tun, ist auf jeden Fall falsch. *hgi*



Ihre Ansprechpartnerin:
Aline de Buhr
Tel. 04721-585-223
Fax 04721-585-4223
adebuhr@cuxonline.de

Digitale Veröffentlichung unter:
www.cnv-medien.de/vermarktung/themenbeilagen.html

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
Cuxhaven-Niederelbe
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Kaemmererplatz 2 • 27472 Cuxhaven
www.cnv-medien.de

Geschäftsführer:
Ralf Drossner

Redaktion:
Heidi Giesecke

Leitung Vermarktung:
Lars Duderstadt,
Ulrike von Holten (stellv.)

Fotos:
Heidi Giesecke, Pixabay,
Adobe Stock

Satz:
S:C:S Medienproduktion GmbH
www.sperling-digital.de

Druck:
Druckzentrum Nordsee
der Nordsee-Zeitung GmbH
Am Grollhamm 4
27574 Bremerhaven

Auflage:
14.425 Exemplare

© 2023 Alle Rechte beim Verlag



nicht allein zu sein. Bei diesem Trauerritual gab und gibt es häufig Streusel- oder Butterkuchen. Belegt ist der „Beerdigungskuchen“ schon im 19. Jahrhundert in Ost- und Westpreußen. Für Trauerkaffee gibt es viele unterschiedliche Bezeichnungen, je nach Region: Leichenschmaus, Totenmahl, Traueressen, Leichenmahl, Beerdigungskaffee oder -essen.

Wir sind für Euch da!

Das gemeinschaftliche Essen soll auch vermitteln, dass das Leben für die Hinterbliebenen nach dem Todesfall weitergeht. Durch ihre Anwesenheit drücken die Gäste Anteilnahme und Wertschätzung aus. Sie zeigen, dass sie mittrauern. So ist das Trauerkaffee auch ein erster Schritt in der Trauerarbeit. Genauso wie es Blumen-

ist nicht so wichtig, im Mittelpunkt stehen Beisammensein, Gedenken sowie Trost. Häufig ist auch der Pfarrer oder Trauerredner zu Gast. Die Einladung zum Trauerkaffee kann in der Anzeige, auf Trauerkarten oder auch am Eingang der Kirche durch ein Schild, welches meist das Bestattungshaus hinstellt, den Beerdigungsgästen mitgeteilt werden. Beim Trauerkaffee gibt es keinen festen Ablauf. Es ist eine ruhige Angelegenheit nach der Beisetzung und dauert größtenteils ein bis zwei Stunden. Manchmal spricht auch ein Angehöriger zu Beginn ein paar Worte, bedankt sich bei den Trauer Gästen für ihr Kommen und dem Pfarrer für seine tröstenden Worte. Eine lange Rede erwartet in der Regel niemand. Manchmal sagt auch von den

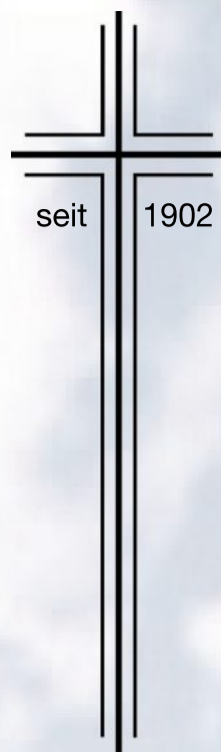
Seit über 60 Jahren
an Ihrer Seite



Jacobistr. 10
27478 Cuxhaven
Tel. 04724/1722

Bestattungen Friedo u. Sylvia Wege

Vorsorgeberatungen
Erledigung aller Formalitäten
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Überführungen
Sofortdruck von Trauerbriefen
Tag und Nacht für Sie erreichbar



Über 110 Jahre Familientradition

GERLING

BESTATTUNGS-INSTITUT

Vorsorge für den Trauerfall

Die meisten Dinge in unserem Leben planen wir sorgfältig und langfristig. Den Tod, ob nun den eigenen oder den eines uns nahestehenden Menschen, verdrängen wir oftmals bis es zu spät ist. Die Menschen, die uns nahe stehen, müssen dann Entscheidungen treffen, bei denen sie häufig unsicher sind, ob diese den Wünschen des Verstorbenen entsprechen. Daher ist es wichtig, das Wie und Wo rechtzeitig für die Hinterbliebenen niederzulegen und mit diesen evtl. auch zu besprechen.

Vorsorge für den Trauerfall:

- Was ist im Trauerfall zu tun?
- Wie läuft eine Bestattung ab?
- Welche Unterlagen müssen bereit liegen?
- Welche Dienste bieten wir Ihnen?
- Was können Sie im Voraus bestimmen?

Im Trauerfall

1. Benachrichtigung des Arztes bei einem Trauerfall in der Wohnung. Der Arzt oder das Krankenhaus stellen den Totenschein aus.
2. Bestatter anrufen. Der Bestatter bietet seine Dienstleistungen an und kümmert sich facherfahren um die Koordination der Beerdigung.
3. Unterlagen bereitlegen laut Aufstellung auf Seite 6 dieses Faltblattes für die Erstellung der standesamtlichen Sterbeurkunden sowie die fristgerechte Einreichung von Anträgen und Unterlagen.
4. Angehörige und Freunde informieren für den familiären und persönlichen Beistand in der schweren Zeit.

Wie läuft eine Bestattung ab?

Es gibt grundsätzlich zwei Arten der Bestattung:

- die Erdbestattung und
- die Feuerbestattung.

Bei der Erdbestattung wird der Sarg auf dem gewünschten Friedhof in einem Grab nach Vorgabe der Angehörigen beigesetzt.

Bei einer Feuerbestattung ergeben sich verschiedene Formen der Beisetzung:

- Beisetzung auf einem Friedhofsgrab nach Vorgabe der Angehörigen,
- Beisetzung auf dem anonymen Grabfeld,
- Beisetzung als Waldbestattung und
- die Beisetzung auf See.

Bei allen Beisetzungen, außer bei der anonymen, dürfen die Angehörigen anwesend sein.

Eine Beisetzung bzw. Verbleib an einem anderen Ort ist grundsätzlich unzulässig, da in Deutschland der Friedhofszwang gilt.

(in einigen Bundesländern gibt es z. Zt. abweichende Regelungen/ bitte vorab klären).

Ablauf einer Bestattung:

Wenn die Angehörigen mit dem Bestatter ihres Vertrauens gemeinsam die Art der Beisetzung, die Sargausführung und Ausstattung besprochen sowie den allgemeinen Handlungsablauf bestimmt haben, wird der Bestatter alle erforderlichen Termine regeln.

Der Bestatter koordiniert alle beteiligten Personen, Institutionen, Gewerke und stimmt die Termine aufeinander ab:

- Termin mit der Kirche oder Kapelle,
- Termin mit einem geistlichen oder weltlichen Redner,
- Sarg- oder Urnenträger,
- Organist für die musikalische Gestaltung; evtl. Musik nach eigenen Vorgaben,

- Traueranzeigen in der Tageszeitung,
- Trauerpost, z. B. Briefe oder Karten,
- Auswahl einer Grabstätte,
- gegebenenfalls Aufträge an Gärtner und Floristen,
- Erledigung der Formalitäten, z. B.:
- Einholung des Totenscheines,
- Einreichen der Papiere beim Standesamt,
- Einreichen und Abmelden von Renten/Anträge für Vorschusszahlung Witwen-/wervorschusszahlung,
- Aufbahrung zum persönlichen Abschied am offenen Sarg
- Einreichen/Abmelden von Versicherungen/Policen und vieles mehr.

Der Tag des Abschiednehmens

Die Trauerfeier erfolgt in der Regel in einer Kirche, Kapelle oder Trauerhalle. Der Bestatter schmückt diese jeweils mit Kerzenleuchtern, Blumenschmuck sowie Kranzständern und Säulen aus. Kränze und Blumen werden von ihm so arrangiert, dass sich ein individuelles und harmonisches Gesamtbild ergibt.

Bei einer Erdbestattung erfolgt anschließend die Beisetzung auf der Grabstätte. Bei einer Feuerbestattung verbleibt der Sarg im Trauerraum und wird anschließend zum Krematorium überführt.

Nach der erfolgten Einäscherung kann die Urne dann in der gewählten Form im Beisein der Angehörigen oder in aller Stille beigesetzt werden.

Es besteht auch die Möglichkeit, schon mit der Urne eine Trauerfeier mit anschließender Beisetzung auszuführen.

Persönliche Ausgestaltung in Form und Ausführung der Beisetzung und des Abschiednehmens können – soweit dieses möglich ist – berücksichtigt werden.

Unterlagen, die Sie stets geordnet bereit liegen haben sollten:

- Personalausweis,
- Krankenkassenkarte

Ledige Personen

- Geburtsurkunde

Verheiratete Personen/Lebenspartnerschaft

- Heirats-/Lebenspartnerschaftsurkunde bzw. Stamm- oder Familienbuch

Personen im Witwer-/wenstand

- Heirats-/Lebenspartnerschaftsurkunde
- Sterbeurkunde des Ehepartners

Geschiedenen Personen

- Heirats-/Lebenspartnerschaftsurkunde
- rechtskräftiger Ehescheidungsbeschluss

Ein zeitnaher Auszug aus dem Familienbuch kann diese Unterlagen ersetzen. Für die Hinterbliebenen ist das Suchen nach Unterlagen und dem Rätseln um den letzten Wunsch des Verstorbenen oftmals eine schwere Gewissensnot. Daher sollten Sie in Erwägung ziehen eine Vorsorgevollmacht aufzusetzen, in der Sie ausführlich Ihre Wünsche für Ihren letzten Weg beschreiben.

Papiere, die geordnet und für die Hinterbliebenen auffindbar sein sollten:

- Testament / Letzter Wille / Hinterlegungsschein,
- Versicherungspapiere und Policen,
- Rentenpapiere zur gesetzlichen Rente, Betriebsrenten, Unfallrenten, private Renten, Versorgungsämter usw.
- Mietverträge, Kreditunterlagen usw.
- Auflistung von bestehenden Verträgen, z. B. Zeitungsabo, Telefon, Ratenvertrag