

# Gespräch über den Tod und das Leben

**Vorsorge** Die eigene Trauerfeier und Beerdigung vorbereiten und Angehörige entlasten – aber wie? Ein Vortrag an der VHS Hechingen bietet Hilfestellung. Trauerredner Michael Ziegler weiß, wie wichtig eine gute Vorbereitung ist.

Nach einem Todesfall in der Familie gilt es immer viele Dinge in relativ kurzer Zeit zu entscheiden. Die Bestattungsunternehmen sind hierbei eine große Hilfe. Manches könnte aber auch unter weniger Zeitdruck schon früher geregelt werden. Wie das gehen kann, darüber informiert am Donnerstag, 25. April, ein Kurs an der VHS Hechingen. Beginn ist um 19 Uhr.

Referent ist der freie Trauerredner und Religionspädagoge Michael Ziegler, der in seinem Vortrag auf Möglichkeiten eingeht, für die Trauerfeier im persönlichen Umfeld schon zu Lebzeiten vorzusorgen, um die Angehörigen im Todesfall zu entlasten. Nicht eingegangen wird dagegen auf die rechtlichen Aspekte von Testament, Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Anmeldung unter Tel. (07471) 51 88; E-Mail an vhs@vhs-hechingen.de. Anmeldeschluss ist der 18. April. Bereits im Vorfeld hat Trauerredner Michael Ziegler einige Fragen beantwortet.

**Was hat Sie persönlich dazu bewegt, sich auf das Thema Tod und die Vorbereitung der eigenen Trauerfeier zu spezialisieren?**

**Michael Ziegler** Bei meiner Arbeit als Trauerredner habe ich immer wieder bei Gesprächen mit Angehörigen die Erfahrung gemacht, dass sehr wenig bekannt ist über Trauerfeier und Beerdigung.

Ich weiß natürlich, dass viele sich mit diesem Thema nicht gerne beschäftigen, doch beim Bestatter werden die Angehörigen mit vielen Fragen konfrontiert: Soll es eine Erd- oder Urnenbeisetzung geben? Wo soll die Beisetzung sein? Wer soll sie gestalten, wenn die/der Verstorbene aus der Kirche ausgetreten ist? Soll vorher nochmal aufgebahrt werden? Welche Musik soll gespielt werden? Soll es eine Todesanzeige geben? Bei meinem Gespräch mit den Angehörigen zur



Trauerredner Michael Ziegler informiert im Rahmen eines Vortrags an der VHS Hechingen darüber, wie man die eigene Trauerfeier nach individuellen Wünschen und in aller Ruhe vorbereiten kann. Foto: privat

Vorbereitung auf die Trauerfeier kommen immer wieder Fragen auf, wie denn die Feier abläuft.

Ich habe schon manch schöne Feier mitgestalten dürfen, wo zum Beispiel selber Musik gemacht wurde, wo Angehörige sich mit Texten oder Ideen zur Gestaltung eingebracht haben. Ich habe schon mal eine Feier im Altersheim gemacht und weiß auch von Feiern im Obstgarten oder der Lieblingskneipe. Vieles ist möglich, aber im Moment gar nicht im Blick, zumal wenn es vielleicht ein ganz plötzlicher Tod war. Da ist der Schmerz und Schock so groß, der alles überschattet.

Vor einigen Monaten dachte ich mir, dass ein Vortrag mit Gespräch zu diesem Thema ganz hilfreich wäre, denn für viele ist die Hemmschwelle, zu Lebzeiten ins Bestattungsinstitut zu gehen, wo Fragen zur Beerdigung besprochen werden können, einfach sehr hoch.

**Wie hat Ihre Arbeit als freier Trauerredner Ihre Sichtweise auf das Leben und den Tod verändert?**

Dass das Sterben und der Tod zum Leben gehören, habe ich in meinem privaten und beruflichen Umfeld in den letzten Jahrzehnten öfters erlebt, durch den Tod in der Familie oder im Freundeskreis oder weil ich, bevor ich freier Trauerredner wurde, im kirchlichen Dienst auch Beerdigungsdienste übernommen hatte. Der Tod gehört für mich also schon immer eng zum Leben dazu. In den letzten Jahren habe ich immer wieder erfahren, dass Menschen ganz plötzlich und unerwartet sterben – auch in jüngeren Jahren. All das geht auch an mir nicht spurlos vorüber, sondern macht mir deutlich, dass wir alle nur dieses eine Leben haben und wir dankbar sein sollten für jeden Tag, den wir leben.

**Gab es einen bestimmten Moment**

**oder eine besondere Begegnung während Ihrer Arbeit, die Ihr Verständnis für die Vorbereitung auf den Tod vertieft hat?**

Zwei Beispiele aus den letzten Monaten: Ein junger Mann starb bei einem Unfall. Das Paar war nicht verheiratet und hatte gar nichts schriftlich geregelt. Da die Eltern des Mannes noch lebten, waren diese bestattungspflichtig. Glücklicherweise hatten die Eltern zur Freundin des Sohnes ein sehr gutes Verhältnis und so haben sie gemeinsam alles für die Beerdigung besprochen. Ich habe aber auch schon das genaue Gegenteil erlebt. Der Lebensgefährte der verstorbenen Frau durfte nichts mitentscheiden, was die Beerdigung angeht, weil die Mutter alles alleine entscheiden wollte. Er hat erst zwei Tage vor der Feier erfahren, wann und wo sie überhaupt bestattet wird. Auch hier war nichts Schriftliches geregelt. Schöne Erfahrungen ma-

che ich damit, wenn zu Lebzeiten über das Thema geredet wurde und beim Gespräch auch erzählt wird, was die/der Verstorbene sich für die Feier gewünscht hat. Wenn der Sohn einen USB-Stick mit Musik auf den Tisch legt, den ihm der Vater vor dem Tod noch gegeben hat.

Ich habe auch schon erlebt, dass der Verstorbene „selber“ auf der Feier gesungen hat, weil er zu Lebzeiten Unterhaltungsmusik gemacht hat. Einmal wollten die Angehörigen zu Beginn das Lied „Daddy Cool“, weil der Vater so ein cooler Typ war. Einmal habe ich auch einen derben Witz erzählt, denn die verstorbene Mutter liebte derbe Witze. Solche oft kleinen Beiträge machen die Feier dann persönlicher.

**Welche persönlichen Rituale oder Praktiken haben Sie entwickelt, um sich selbst mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen und Ihre eigene Vorsorge zu treffen?**

Ich überarbeite zum Beispiel regelmäßig meinen Notfallordner und das, was ich für meine Beerdigung festgelegt habe, etwa die Musik. Ich möchte „mitreden“, wie meine Feier einmal gestaltet wird – auch wenn ich dann tot bin. Und ich hoffe, dass das dann für meine Angehörigen, die diese Wünsche umsetzen sollen, entlastend ist.

**Wie möchten Sie Menschen dazu ermutigen, sich aktiv mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen und Vorsorge zu treffen?**

Wenn ich manches schon zu Lebzeiten regelt, kann ich davon ausgehen, dass meine Wünsche berücksichtigt werden und ich entlastet die Angehörigen dadurch. Ich möchte im Vortrag einiges vorstellen, was besprochen oder geregelt werden kann. Da wird es unter anderem um die verschiedenen Bestattungsformen gehen, um Orte der Trauerfeier, um Musik sowie um Rituale für die Feier selber.

## Hechinger Erste schafft den Aufstieg

**Schach** Freude beim Schachclub Hechingen: Die 1. Mannschaft hat sich den Aufstieg in die Bezirksliga gesichert.

**Hechingen.** Die SG Turm Albstadt stand als Meister der Kreisliga nach einem 8:0-Ergebnis in der Endrunde fest. Die 1. Mannschaft des Schachclub Hechingen konnte den 2. Rang durch einen 6,5:1,5-Erfolg über die SG Dotternhausen 1 halten. Somit steigt Hechingens erste Garnitur in die Bezirksliga auf. Ein Riesenerfolg, den sich die Schachspieler aus der Zollernstadt nach einer tollen Saison redlich verdient haben.

Nur Rangdingen 2 hätte die Hechinger in der Schlussrunde noch überholen können. Der Teamgeist und ein unentwegter Mannschaftsführer (Bernad Kelemen) machten dieses Ergebnis möglich. „In der vergangenen Saison Meister, und dann gleich in der ersten Kreisligasaison den 2. Platz erkämpfen, das ist schon eine Schlagzeile wert“, unterstreichen die Hechinger Schachspieler völlig zurecht.

**Sieg gegen Dotternhausen**

Die Partie am 4. Brett von Stefan Kuricini endete nach spannendem Verlauf unentschieden. An Brett 6 gewann Maximilian Heim überlegen und brachte Hechingen in Führung. An Brett 2 spielte Valerij Reiband Remis. Dr. Cornelius Hoffmann an Brett 3 münzte viele kleine positionelle Vorteile in einen ganzen Zähler um. Andreas Heine an Brett 8 setzte seinen Gegner matt. Beim Stand von 4:2 für Hechingen einigte sich Peter Bock am ersten Brett auf Remis. Er sicherte mit dem Unentschieden den Mannschaftserfolg. Vincent Scheu an Brett 5 (1:0) und Bernd Kelemen an Brett 7 (1:0) leisteten ihre Beiträge zum Endergebnis. Nun darf gefeiert werden; allerdings ist der Ausspruch zu beachten: „Nach der Saison ist vor der Saison.“

# Gesundheit braucht globales Denken und lokales Handeln

**Frauenfrühstück** Die Ärztin Dr. Gisela Schneider sprach im Hechinger Bildungshaus St. Luzen über „Gesundheit bei uns und weltweit“.

**Hechingen.** Ein vielschichtiges Thema gab es beim Vortrag von Dr. Gisela Schneider, der Direktorin des Deutschen Instituts für ärztliche Mission (Difäm) in Tübingen, beim Hechinger Frauenfrühstück in St. Luzen. Gleich zu Beginn ihres Vortrages erläuterte die Referentin ihre schwarze Kleidung und den zugehörigen Button. Sie hat sich der weltweiten ökumenischen Kampagne „Donnerstags in Schwarz“ angeschlossen, die aus dem Ökumenischen Rat der Kirchen hervorgegangen. Die Kampagne richtet sich dagegen, dass Vergewaltigung als Kriegswaffe eingesetzt wird. Die Farbe Schwarz wurde als Zeichen des Widerstandes gewählt.

Beim Thema „Gesundheit bei uns und weltweit“ fragte die Referentin in die Runde: „Wie zurecht sind sie, angesichts der vielen Krisen derzeit?“ Das Ergebnis verglich sie mit Umfragen aus Afrika. Erstaunlicherweise ist die Zuversicht bei uns wesentlich kleiner. „Was ist eigentlich Gesundheit?“ – diese Frage war ein weiterer Aspekt ihres Vortrags. Wichtig sei, neben der körperlichen Gesundheit, auch



Dr. Gisela Schneider, Direktorin des Deutschen Instituts für ärztliche Mission in Tübingen, war zu Gast beim Frauenfrühstück. Foto: privat

das Umfeld: Frieden, gute Beziehungen zu Mitmenschen und zu Gott. Ziel der allgemeinen Gesundheitsvorsorge ist die Absicherung gegen finanzielle Risiken, der Zugang zu grundlegenden Gesundheitsdiensten und der Zugang zu hochwertigen, und bezahlbaren Arzneimitteln und Impfstoffen für alle. Hier hat das Difäm von Erfolgen zu berichten. Nicht zuletzt durch die Pandemien wurden zum Beispiel Impfstoffe entwickelt, aber auch Medikamente, die es ermöglichen, mit einer Krankheit zu leben. Das Fazit von Gisela Schneider war:

Es braucht globales Denken und lokales Handeln – immer mit dem Ziel, dass allen geholfen wird. Investitionen in Gesundheit nützen uns allen. „Wir müssen lokale Gesundheitssysteme stärken, um eine umfassende Versorgung sicherzustellen“, so die Referentin.

**Info** Das nächste Hechinger Frauenfrühstück ist am Donnerstag, 2. Mai, 9:15 Uhr im Bildungshaus St. Luzen. Prof. Dr. Achim Buckenmaier wird zum Thema „Was in der Jüdin Mirjam sichtbar verehrt wird – Gedanken zur Marienfrömmigkeit für Evangelische, Katholische und Andere“ sprechen.

**AROSA**



## Mailight: Prachtvolle Main-Romantik

- ✓ Vom Mittelalter bis Mainhatten – erleben Sie den Rhein und Main zwischen Burgen und Wolkenkratzern und erkunden Sie tolle Kulturstädte entlang der Flüsse!
- ✓ Faszinierender Mix aus Kultur und Flusslandschaften
- ✓ Zum regulären Preis bis zu € 1.450,- pro Person sparen!
- ✓ Bei uns im Preis schon inklusive: Bus-An- und Abreise sowie VollpensionPlus mit delikaten Gourmetbüffets
- ✓ 8 Tage mit 7 Nächten an Bord der A-ROSA SILVA inklusive Bordunterhaltung, Sauna, Fitness, Pool ...

**Best-Preise – nur gültig bei Buchung bis 23.04.24:**

8 Tage 12.05.-19.05.2024	Vorteilspreis*	Katalogpreis*
Roulettekabine (X)	€ 898,-	€ 2.049,-
Außenkabine (S)	€ 998,-	€ 2.149,-
Außenkabine (A)	€ 1.198,-	€ 2.349,-
Kabine mit franz. Balkon (C)	€ 1.398,-	€ 2.749,-
Kabine mit franz. Balkon (D)	€ 1.498,-	€ 2.949,-

Reiseverlauf: 1 Bus-Anreise nach Nürnberg & Einschiffung. 2 Nürnberg. Auf den Spuren von Dürer – eine wahre Kulturstadt! AB 17 Uhr. 3 Bamberg. Bewundern Sie den herrlichen Kaiserdom! 8-13 Uhr. 4 Würzburg. Wie wäre es mit einem Frankenwein? 13-22 Uhr. 5 Wertheim. Unser Tipp: ein Besuch der Burgruine. 9-18 Uhr. 6 Frankfurt. Futuristische Hochhäuser & Geburtsstadt von Goethe. 9-2 Uhr. 7 Koblenz. Eine der ältesten Städte Deutschlands. 15-21 Uhr. 8 Ausschiffung in Köln & Bus-Rückreise. AN 5 Uhr. | \* = Vorteilspreise inklusive VollpensionPlus nur bei Buchung bis 23.04.24 | Aufpreis für Alles-Inklusive-Getränkpaket: € 189,- | ? = Katalogpreise mit Premium-Alles-Inklusive | Einzelbelegung auf Anfrage | \* = Best-Preis-Garantie: finden Sie unser Angebot bis zu 2 Wochen nach dieser Anzeigenschaltung irgendwo günstiger, erhalten Sie von uns die Preisdifferenz zurück – alle Infos auf [www.vorteils.reisen/bestpreis](http://www.vorteils.reisen/bestpreis) | Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen | [www.vorteils.reisen](http://www.vorteils.reisen) ist eine Marke der hauser.reisen GmbH | Veranstalter: hauser.reisen GmbH, 78628 Rottweil.

Infos & Buchung auf [www.vorteils.reisen](http://www.vorteils.reisen) oder telefonisch: 0741/5300160



Nur für Leser dieser Zeitung!  
Buchungscode: HOZ  
Hochzollerische Zeitung  
**€ 898,-** ab

Ihr Vorteil als Zeitungsläser – dieses TOP-Angebot hätten Sie ohne Ihre Tageszeitung verpasst!

[www.vorteils.reisen](http://www.vorteils.reisen)