

**PREVIEW**

An dieser Broschüre  
arbeiten wir weiter



# Über das Dazwischen

---

Das passiert mit deinem  
verstorbenen Menschen  
bis zur Bestattung





## Hallo,

ich heiße Elisabeth und bin Halbwaise.  
Zwei Papas habe ich bereits verloren.  
Das ist schon viele Jahre her, doch beschäftigt es mich immer noch, dass ich mich nicht verabschieden konnte.  
Beide Bestattungen waren unpersönlich.  
Der Bestatter meinte, das macht man eben so. Und wir wussten es nicht besser.

Wenn du diese Broschüre liest, dann weißt du es besser. Du sollst deine Möglichkeiten kennen, damit du selbstbestimmt von deinem Menschen Abschied nehmen kannst. Ich wünsche dir den Mut, für deine Wünsche einzustehen.

## Liebe Angehörige, lieber Zugehörige,

vielleicht hattest du Zeit, dich darauf vorzubereiten, vielleicht wurdest du von den Geschehnissen auch überrannt und hast nicht erwartet, dass der Tod plötzlich in dein Leben tritt. Aber nun ist es geschehen und es steht nicht in deiner Macht, es ungeschehen zu machen. Vor dir liegt eine schwierige und schmerzhaft Zeit, in der du dich vielleicht zurückziehen möchtest. Eine Zeit, in der du nicht du selbst bist und dich wie durch einen Nebel von außen siehst. Und doch sind da Menschen, die dir Entscheidungen abverlangen. Immer wieder wird dir bewusst, dass dein Leben sich nun verändert hat.

Ich ahne, wie du dich fühlst. Ich vermute, dass du noch funktionierst und dich vielleicht in die Organisation der Trauerfeier stürzt, alle Formulare zusammen suchst, alles Nötige veranlasst. Doch das ist nicht alles, was du tun kannst. In diesem Heft zeige ich dir, wie du schon vor der Bestattung Abschied nehmen kannst. Und ich gebe dir ein paar Möglichkeiten an die Hand, um dich zu verabschieden. Ich zeige dir, was möglich ist und wie sich dein verstorbener Mensch bis zur Trauerfeier verändern könnte. Er steht im Fokus dieses Heftes. Eure Beziehung zueinander verwandelt sich in diesen Tagen grundlegend, aber sie hört nicht einfach auf.

Suche dir einen Bestatter, mit dem du alle Wünsche besprechen kannst – er ist immer für dich da, nimmt dir viele Formalitäten ab und hilft dir bei der Gestaltung deines persönlichen Abschieds.

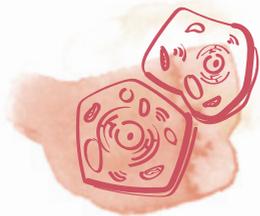
# Drei Tode

Dein Mensch ist gestorben. Du bleibst zurück. Fassen kannst du all das wahrscheinlich noch nicht. Und was heißt denn eigentlich tot sein? Gibt es den einen Tod? Es gibt insgesamt drei Tode, die jeder Mensch aus medizinischer Sicht durchläuft. Durch jeden wird ein Stück Körperfunktion abgeschaltet, nimmt der Körper Abschied vom Leben.



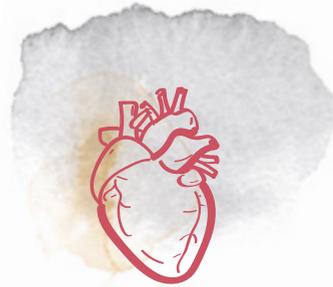
## **Das Gehirn** (Hirntod)

Die Synapsen im Gehirn tauschen keine Informationen mehr aus. Dadurch können sie den Körper nicht mehr steuern. Der Mensch kann nicht mehr hören, sehen, riechen, denken, spüren. Es übernehmen später andere Prozesse das Ruder und Enzyme und Bakterien vermehren sich rasant. Herzschlag und Atmung können durch medizinische Maßnahmen noch aufrecht erhalten werden.



## **Die Zellen** (Molekularer Tod)

Auch wenn das Herz nicht mehr schlägt, laufen einige Stoffwechselforgänge weiter. Diese hören nun endgültig auf.



## **Das Herz** (Somatischer Tod)

Der Atem setzt aus. Das Herz hört auf zu schlagen. Kein Blut kann mehr fließen, um Sauerstoff zu den Zellen zu transportieren. Es verklumpt, wird schwer und lagert sich unten im Gewebe ab. So entstehen die charakteristischen rot-violetten Totenflecken. Wenn das Blut absinkt, scheint die Haut oben weiß, etwas gelblich und wird wächsern.



## Was passiert direkt nach dem Tod?

Viele Menschen wünschen sich zu Lebzeiten einen schnellen und schmerzfreien Tod. Vielleicht hattest du die Möglichkeit, etwas für deinen sterbenden Menschen zu tun, für ihn da zu sein und ihn zu begleiten. Vielleicht bist du aber auch überrascht worden von der Todesnachricht, warst womöglich gar nicht in der Nähe. Oder weißt, dass dein Mensch am Ende noch gelitten hat. All das ist schwer zu verarbeiten. Wichtig ist, dass du nicht bei dir nach einer Schuld suchst, denn das ist nicht von Bedeutung, das hilft dir nicht. Es geht vielmehr darum, das Geschehene anzunehmen. Jeden Tag sterben auf der Erde etwa 150.000 Menschen. Dein Mensch ist einer davon. Du wirst in kleinen Schritten lernen, damit zu leben.

**Nimm dir Zeit.**



Dein Mensch ist zuhause gestorben, in einem Hospiz oder Pflegeheim und du warst dabei? Dann setze dich erst einmal hin und atme tief durch. Es gibt einige Dinge, die du jetzt tun kannst:

### Ein Fenster öffnen und die Heizung ausstellen

Es ist ein alter Brauch, die Seele durch das Fenster gehen zu lassen. Auch braucht dein verstorbener Mensch es nun kühl und dir wird etwas frische Luft guttun.

### Eine Kerze anzünden

In manchen Heimen und Hospizen gibt es auch den Brauch, eine vor das Zimmer zu stellen. So wissen die Bewohner Bescheid und können manchmal sogar Abschied nehmen.

### Das Kissen aufschütteln und deinen Menschen schön hinlegen

Achte möglichst darauf, dass der Kopf nicht auf der Seite liegt, sonst könnten dort violette Verfärbungen entstehen.

### Die Augen schließen

Schiebe die Lider mit dem Daumen vorsichtig, eins nach dem anderen, über das Auge. Wenn sie wieder aufgehen, kann ein Kissen unter dem Kopf helfen oder ein feuchtes Tuch, mit dem du die Lider beschwerst.

### Den Mund schließen

Lege eine Hand auf den Kopf, eine unter das Kinn und schiebe den Kiefer sanft nach oben. Geht er wieder auf, kannst du ein fest gerolltes Handtuch zwischen Kinn und Brustkorb klemmen. Hatte dein Verstorbener ein Gebiss, dann setzt du ihm dieses vorher ein – dadurch sinken die Wangen nicht so stark ein und es sieht natürlicher aus.

### Die Hände aufeinander legen

Du kannst sie auch sanft falten. Mitunter kann es sein, dass sie dann durch die Totenstarre nicht mehr ganz so leicht zu trennen sind.



### Dich zu deinem verstorbenen Menschen setzen

Du kannst ihn auch anfassen, streicheln, mit ihm reden. Mache all das, was dir gut tut und was dein Mensch gerne hatte. Vielleicht hörte er dich gerne singen?

### Das Zimmer ein wenig aufräumen, es wohnlich und gemütlich herrichten

Weg mit der Schnabellasse, dem Medikamentenkästchen, den medizinischen Apparaturen. Lasse Dinge liegen, die dein Mensch gerne mochte und die du mit ihm verbindest.

### Andere Angehörige, Freunde und Bekannte anrufen

Das kann emotional anstrengend sein, aber auch helfen, das Geschehene zu erfassen. Vielleicht gibt es dir auch Trost, wenn andere mit dir mitfühlen. Du kannst auch eine Nachricht schreiben, wenn du dich damit wohler fühlst und es beim anderen richtig ankommt.

### Einige Dokumente zusammensuchen

Personalausweis oder Pass, Arztbriefe etc. benötigt der Arzt, um sich ein Bild von deinem Menschen zu machen und den Totenschein auszustellen. Auch der Bestatter braucht einige Dokumente, wie Geburts- oder Heiratsurkunde, aber auch ein Scheidungsurteil oder die Sterbeurkunde des Partners.

### Kleidung auswählen, die dein Mensch tragen soll

Wähle etwas, worin sich dein Mensch wohlfühlt hat. Du kannst auch das anlassen, was er gerade anhat, wenn es nicht schmutzig ist. Für die Trauerfeier kannst du auch schon Kleidung zurechtlegen. Vielleicht etwas, das dein Verstorbener gern bei einem Geburtstag oder familiären Feier getragen hätte.

### Den Arzt anrufen

Wenn du nicht in einem Krankenhaus, Pflegeheim oder Hospiz bist, rufst du den Hausarzt oder einen Bereitschaftsarzt. Die deutschlandweite Nummer dafür ist die **116 117**. Einen Notarzt rufst du nur in Notfällen, denn er kann nicht mehr machen, als den Tod festzustellen. Bis der Arzt eintrifft, kann es einige Stunden dauern. In dieser Zeit solltest du deinen Menschen nicht tragen oder umbetten.

### Der Arzt ist da

Zuerst fragt er ein paar Daten ab und schaut sich deinen verstorbenen Menschen genau an. Das nennt man die erste Leichenschau. Vielleicht wirst du aus dem Zimmer gebeten, da es eine intime Untersuchung ist. Das ist in Ordnung. Der Arzt entkleidet deinen Menschen, untersucht ihn von Kopf bis Fuß und sucht nach Antworten und Anzeichen. Zuerst muss der Arzt den Tod eindeutig feststellen. Neben dem Fehlen von Herzschlag, Atmung und der Reaktion auf Reize sind die ersten Totenflecken das sicherste Indiz.

Danach muss der Arzt eine schlüssige Ursache für den Tod finden und diese auf dem Totenschein notieren. Dazu wird er dir, weiteren Zugehörigen oder anwesenden Pflegern zuerst ein paar Fragen stellen und in die Arztbriefe schauen. Welche Medikamente hat dein Mensch genommen, bei welchem Arzt war er zuletzt, wie verlief eine eventuelle Krankheit? Besteht die Vermutung auf einen nicht natürlichen Tod (Unfall, Selbst- oder Fremdeinwirkung) oder kann sich der Arzt den Tod nicht erklären, dann ruft er die Polizei hinzu, welche Ermittlungen zur Klärung aufnimmt. (siehe Seite 10, *Was passiert nach einem Unfall?*).



### Du informierst deinen Bestatter

Nachdem der Arzt wieder gegangen ist, informierst du deinen Bestatter. Ist dein Mensch friedlich zuhause gestorben, dann kannst du dir noch Zeit lassen und ihn vielleicht erst am nächsten Tag abholen lassen. Wichtig ist nur, dass du im Winter das Fenster öffnest, eine Klimaanlage anschaltest oder dicke Decken gegen ein leichtes Laken austauschst. Dein Verstorbener braucht es kühl. In einem Krankenhaus kannst du vielleicht im Zimmer oder einem anderen Raum, zum Beispiel im Abschiednahmeraum, bei deinem Menschen sein. Ansonsten wird der Verstorbene nach wenigen Stunden in den Kühlraum, die Pathologie des Krankenhauses verbracht. Informiere dich beim Krankenhauspersonal und sprich dich mit dem Bestatter ab – dieser Bereich ist oft gar nicht oder nur zeitlich eingeschränkt zugänglich.



### Wusstest du schon

## Jeder Mensch braucht einen Sarg

In Deutschland braucht jeder Mensch einen Sarg, egal wie er bestattet werden soll. Säрге gibt es in allen Größen und Formen, für ganz kleine und ganz große Menschen und für jeden Geldbeutel. Sie sind für gewöhnlich aus Holz oder aus einem Holzfaser-Leim-Gemisch. Innen sind sie am Boden meist mit Wachspapier versehen. Der Bestatter schlägt den Sarg noch mit Stoff aus, verziert ihn mit einem Lotband. Dann kommt eine Matratze hinein, auf die dein Mensch gebettet wird. Auch ein Kopfkissen und eine Decke – die sogenannte Sargwäsche – gibt es dazu. Schlicht in Weiß oder mit bunten Blumen. Allerdings kannst du auch selbst eine leichte Decke, ein Tuch oder ein Kissen mitgeben und es deinem Verstorbenen so gemütlich machen, wie er es zu Lebzeiten gerne hatte.



#### Darf nur der Bestatter einen Toten versorgen?

Jeder, der sich selbst waschen und herrichten kann, ist auch in der Lage einen Verstorbenen zu versorgen. Allerdings sollte man das lieber zu zweit machen, damit man den Körper des Menschen zum Ankleiden heben kann. Gesetzlich ist allerdings geregelt: Nur der Bestatter darf einen verstorbenen Menschen transportieren. Zudem bietet er meist Kühlräume an und ist für alle Fälle gerüstet.



## Was passiert nach einem Unfall?

Bei einem Unfall, bei Selbst- oder Fremdeinwirkung, bei einem plötzlichen Tod im öffentlichen Raum und wenn die Todesursache nicht eindeutig ist, wird die **Polizei** eingeschaltet. Bei einem Unfall ist sie sofort zur Stelle. Sie sichert die Umgebung ab und ist bei dem Verstorbenen, bis der Arzt mit der ersten Leichenschau fertig ist und der Bestatter kommt. Kann die Polizei keine Angehörigen ermitteln, dann geht der Fall erst einmal ans Ordnungsamt. Manchmal werden erst später Angehörige im In- oder Ausland gefunden, die dann die Bestattung nach ihren Wünschen organisieren. Kommen Polizisten zu deinem Menschen in die Wohnung und müssen ihn beschlagnahmen, hast du die Möglichkeit, um etwas Zeit zu bitten, bevor sie ihn abholen lassen. Das kann sehr wichtig sein, denn dann ist er für ein paar Tage erst einmal nicht erreichbar.

Der Bestatter fährt den verstorbenen Menschen mit dem Überführungsfahrzeug an einen mit der Polizei vereinbarten Ort. Dort bleibt er, solange es für die Ermittlungen nötig ist. Manche beschlagnahmten Verstorbenen werden zur eindeutigen Klärung der Todesursache in die **Rechtsmedizin** gebracht. Dazu kann auch geröntgt werden und der Mediziner schaut sich die Organe an. Ein Blutgerinnsel oder einen Bruch kann er so rasch erkennen. Sobald er fertig ist, kommt dein Bestatter wieder.

Wenn der Körper deines Verstorbenen intensiven Einwirkungen ausgesetzt war, kann es sinnvoll sein, dass ein **Thanatopraktiker** tätig wird. Er kann Verletzungen sauber vernähen, Verfärbungen entgegenwirken und sogar Gesichter rekonstruieren. Das kann für eine Abschiednahme am offenen Sarg sehr hilfreich sein. Dein Bestatter erklärt dir gern, was möglich und nötig ist.

Manchen Menschen reicht auch ein einfaches Tuch. Der Körper wird damit abgedeckt, aber eine Hand, ein Bein, eine Schulter oder der Schopf sind da, um sie zu betrachten und zu berühren. Das kann helfen, das Geschehene zu begreifen.

Von außen  
kann niemand  
beurteilen, ob ich  
es verkraftete,  
meinen geliebten  
Menschen noch  
einmal zu sehen.  
Wer außer mir  
selbst soll wissen,  
was meine Liebe  
tragen kann?



Sarah Benz ist Musikerin, Sozialpädagogin, Notfallseelsorgerin, Bestatterin und Trauerbegleiterin. Sie lebt und arbeitet in Berlin.



## Dein Mensch ist Organspender

Bei deinem Menschen wurde der Hirntod festgestellt und er ist als Organspender registriert. Er liegt im Krankenhaus und sein Herz-Kreislauf-System wird von Maschinen aufrechterhalten – sie stimulieren das Herz, damit es schlägt und eine Maschine pumpt Luft in die Lunge. Organe spenden kann nur jemand, dessen Körper noch funktioniert. Von den drei Stationen des Todes hat er die erste hinter sich. Vor sich hat dein Mensch eine Operation, bei der Organe, wie Herz, Nieren, Leber, und oft auch Gewebe, wie Haut, Blutgefäße, Knochengewebe und die Hornhaut der Augen entnommen werden. Was genau entnommen werden darf, hat er selbst zu Lebzeiten entschieden oder hast du mit anderen Angehörigen nach einem Gespräch freigegeben. Der Eingriff wird ohne Narkose durchgeführt, weil dein Mensch aus medizinischer Sicht keinen Schmerz mehr empfinden kann.

### Die Organentnahme

Die Operation wird so sorgfältig und steril durchgeführt, wie bei einem Lebenden. Die entnommenen Organe werden gründlich untersucht und dann so rasch wie möglich zum Empfänger gebracht. Das geschieht gut gekühlt und auf schnellstem Wege in einer speziellen Transportbox. Das Organ deines Menschen wird dem Empfänger dann in einer **Transplantation** eingesetzt. So lebt und arbeitet ein Teil deines Menschen in einem anderen weiter.



**3** schwerkranke Menschen bekommen durch eine Spende eine neue Lebenschance geschenkt

In Deutschland gibt es deutlich weniger Spender als benötigte Organe. Du kannst also sicher sein, dass dein Mensch mit seiner Spende etwas Gutes getan hat. Er hat Leben und Lebensqualität geschenkt.

Sein physisches Leben hingegen ist nach der Operation endgültig vorbei. Er wird nicht mehr beatmet. Die Operationswunden werden noch verschlossen und gereinigt, danach kann dein verstorbener Mensch vom Bestatter abgeholt werden. Nun kehrt vermutlich etwas Ruhe ein. Es wird langsam Zeit, dass du und alle Zugehörigen Abschied nimmst und deinen Menschen bestattet.

### Die Gewebespende

Übrigens: Eine **Gewebespende** kann bis zu 72 Stunden nach dem Herztod erfolgen. Die entnommenen Gewebe werden eingelagert, konserviert und kommen später zum Einsatz. Zum Beispiel dann, wenn ein Mensch eine neue Herzklappe benötigt. Oder, wenn ein Verbrennungsoffer für eine große Wunde neue Haut braucht.



## Dein Mensch ist Körperspender

Früher haben viele Menschen sich aus Kostengründen für eine Körperspende entschieden. Das Anatomische Institut, das sie annimmt, muss nämlich auch für die Bestattung aufkommen. Allerdings brauchen viele Unikliniken nur etwa 50 Spender pro Jahr – das sind deutlich weniger, als es Bewerber gibt. Deshalb muss heute fast jeder Körperspender 500 bis 1.200 Euro zahlen. Er bewirbt sich bei einem konkreten Anatomischen Institut und muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Dein Mensch ist in der Kartei eines solchen Instituts registriert und trägt vielleicht eine kleine Spenderkarte in seiner Geldbörse. Nach seinem Tod wird er deshalb sofort von einem Bestatter in die Klinik gefahren und bezieht sein neues Quartier in den Kühlräumen. In manchen Fällen werden die Verstorbenen auch eingefroren. Dein Mensch hat sich vielleicht auch zu diesem Schritt entschieden, um die medizinische Lehre zu unterstützen.

Manche haben seltene Krankheiten und möchten über den Tod hinaus einen Beitrag zur Erforschung leisten.

Was bedeutet das aber für deinen Menschen? Zuerst wird sein Körper in Formalin eingelegt, um ihn haltbar zu machen. Dann wird er über einen Zeitraum von bis zu zwei Jahren bis in die kleinste Faser untersucht. Im Präparationskurs entnehmen Studierende Gewebe und lernen die Komplexität des menschlichen Körpers bis ins Detail kennen. So werden aus ihnen einmal richtig gute Ärzte.

### Am Ende eine Feuerbestattung

Wenn der Körper deines Menschen seinen Dienst getan hat, wird er eingeäschert und meist anonym auf einem Friedhof beigesetzt. Das organisiert für gewöhnlich alles die Klinik. Häufig gibt es aber auch Trauerfeiern am Semesterende. Frage ruhig nach, welche Möglichkeiten du hast und ob du dich bei dieser Feier einbringen kannst.



## Dein Mensch ist im Ausland gestorben

Ist dein Mensch nicht in Deutschland, sondern im Ausland verstorben, dann sind manche Abläufe in der Regel ähnlich. Auch in anderen Ländern wird der Tod durch einen Arzt festgestellt und bescheinigt. Wenn die Ursache des Todes unklar oder unnatürlich ist, beispielsweise bei einem Unfall, aber auch bei einem Suizid, können Polizei und Rechtsmedizin eingeschaltet werden. Ein örtlicher Bestatter überführt deinen Verstorbenen dann dahin. Selten kann auch bei einem natürlichen Tod eine Autopsie angewiesen werden. Nicht immer ist es möglich, dass du dem widersprichst.

So lange sich dein Mensch in der Rechtsmedizin befindet, kannst du ihn leider nicht sehen oder woanders hinbringen lassen (außer, du wirst gebeten ihn zu identifizieren). Erst muss er behördlich oder polizeilich freigegeben werden. In der Regel arbeitet der Bestatter deines Vertrauens mit einem Kollegen vor Ort zusammen, um alles Notwendige in die Wege zu leiten.

### Im Krankenhaus

Ist dein Mensch im **Krankenhaus** verstorben, dann bleibt er meist dort in einem Kühlraum, bis du einen Bestatter beauftragt hast. In manchen Ländern gibt es wenige Kühlmöglichkeiten – da werden für die Zwischenzeit Grabnischen oder Kapellen genutzt.

### Auf dem Schiff

Wenn dein Mensch auf einem **Kreuzfahrtschiff** oder im **Flugzeug** stirbt, dann wird er im nächsten (Flug-)Hafen von einem Bestatter in Empfang genommen. Dies ist dann auch offiziell sein Sterbeort und -land. Dort wird sein Tod beurkundet.



**Achtung:** Unterschreibe nichts ohne Rücksprache mit einem Experten. In manchen Ländern gibt es unter Bestattern teils dubiose Strukturen. Sie drängen dich und wollen den Verstorbenen nicht herausgeben, ohne Geld gesehen zu haben. Lass dich nicht darauf ein. Suche Hilfe – am besten einen sprachkundigen Vermittler, der sich mit den Gesetzen des Landes auskennt. Lass dir immer ein detailliertes Kostenangebot zeigen und finde heraus, ob es einen Versicherungsschutz gibt, der diese Kosten übernimmt.

Du entscheidest, wie es mit deinem Verstorbenen weiter geht. Halte dazu Rücksprache mit der (Auslands-)Krankenversicherung, denn sie übernimmt einen Teil der Kosten. Hilfreich ist es zudem, das Konsulat oder die deutsche Botschaft des jeweiligen Landes zu informieren. Sie können helfen, den Kontakt zu einem Bestatter herzustellen. Der kümmert sich dann auch um die Sterbeurkunden und den Leichenpass. Den braucht dein Mensch, damit er wieder in die Heimat gebracht werden kann. Dein Mensch muss also nicht dort vor Ort bestattet werden. Du hast die Möglichkeit einer **Rückführung**, also eines Transportes zu dem Ort, an dem die Trauerfeier stattfinden soll, zurück nach Hause. Dazu gibt es in den meisten Ländern zwei Optionen:

### **Überführung im Sarg** (per Auto / Flugzeug)

Eine lange Reise ist auch für deinen Verstorbenen eine Herausforderung. Besonders, wenn dein Mensch mit dem Flugzeug transportiert werden soll, muss sein Körper von einem Bestatter gut vorbereitet werden. In einigen Ländern ist gesetzlich vorgegeben, dass er dazu einbalsamiert werden muss.

Eine Einbalsamierung dient im Grunde vor allem dem Verzögern der Zersetzungsprozesse. Dabei wird das Blut in den Adern gegen eine formalinhaltige Lösung ausgetauscht. Der Körper fühlt sich dann fester an, die Totenflecken können verschwinden. Auch die Organe werden mit Formalin behandelt, damit sie die Luftdruckunterschiede im Flugzeug überstehen.

Der Sarg ist aus Zink und hat über dem Gesicht oft ein kleines Kunststofffenster und ein Druckausgleichventil. Er wird luftdicht verschlossen und kommt danach in eine hölzerne Flugkiste. Im Gepäckraum darf dein Mensch dann in einem ganz



normalen Passagierflugzeug mitreisen. Allerdings kann diese Form der Überführung auch kostenintensiv sein.

Bei kleineren Strecken, beispielsweise innerhalb der EU, ist eine Überführung mit dem Auto möglich. Da kontrolliert der Zoll an den Grenzen und der Bestatter muss die Papiere deines Verstorbenen vorlegen. Ein Bestattungsfahrzeug hat normalerweise keine spezielle Kühlung für den Transport deines Verstorbenen. Dadurch kann es sein, dass zuhause angekommen keine Abschiednahme mehr empfohlen wird.

### **Überführung in der Urne** (per Post, Luftfracht oder persönlich)

Nach einer Einäscherung (siehe Seite 20, *Was passiert im Krematorium?*) wird die Asche deines Menschen in eine Aschekapsel oder ein anderes Gefäß gefüllt. In manchen Ländern kannst du dir die Urne persönlich im Krematorium oder beim dortigen Bestatter abholen. Meistens wird sie jedoch per Luftfracht an den nächstmöglichen Flughafen verschickt und dort vom Bestatter abgeholt. Dein Mensch kann dann in einer Aschekapsel, auf Wunsch mit einer Schmuckurne, bestattet werden.

Bitte beachte: In islamischen Ländern, wie Ägypten, Marokko, Tunesien, ist eine Einäscherung aus religiösen Gründen nicht möglich. In anderen Ländern, die sehr katholisch oder orthodox sind, kann es zu langen Wartezeiten kommen, weil das Angebot an Krematorien dort sehr klein ist.



## Tipp

Bei der Organisation einer Überführung aus dem Ausland kann dir Horizont International helfen. Das ist ein Team von bestens ausgebildeten, empathischen und sprachgewandten Menschen, die über ein weltumspannendes Bestatternetzwerk verfügen. Da sich die Rechtslage in jedem Land unterscheidet, helfen sie dir beim Beschaffen aller für die Überführung nötigen Dokumente, beim Kontakt mit Behörden, Konsulaten und den örtlichen Bestattern. Sie organisieren die Überführung für dich. Auch wenn du einen Rat benötigst, sind sie für dich da:

**030 / 78 78 21 35** oder [www.horizont-international.de](http://www.horizont-international.de)



## Dein Mensch ist ein Sternenkind

Bei einer stillen Geburt brauchst du vor allem eines: Zeit zum Halten, Fühlen, Riechen, Bewundern. Es kann für alle dem Kind nahe Stehenden bereichernd sein, diese Möglichkeit des Kennenlernens zu haben. Wenn du das möchtest, können also auch Geschwister, Großeltern, Patentanten und andere Zugehörige zu Besuch kommen. Zum Begrüßen und zum Begreifen. Um für dich da zu sein. Und zum Abschiednehmen. Deine Hebamme unterstützt dich dabei.

Jedes Leben,  
so jung es auch ist,  
darf bestattet und  
im Standesamt  
beurkundet werden.



Ist dein Sternenkind schwerer als 500 Gramm, greifen bestimmte rechtliche Regelungen und es gilt in vielen Bundesländern der Bestattungszwang. Bei leichteren Kindern, die nach der Geburt außerdem keine Lebenszeichen von sich gaben, kümmert sich in der Regel die Klinik um die Bestattung in einem Gemeinschaftsgrab. Dir stehen auch in diesem Fall alle anderen, individuellen Möglichkeiten offen. Es gibt gerade in größeren Städten Bestatter, die sich auf das Verabschieden und Beisetzen von Sternenkindern spezialisiert haben, die dich ernst nehmen und mit viel Empathie begleiten. Zudem kann es hilfreich sein, sich mit anderen verwaisten Eltern auszutauschen – zum Beispiel in Trauergruppen oder deutschlandweit über den Verein VEID.



Viele Kleinigkeiten spielen in der Zeit bis zur Bestattung eine Rolle. Wenn du bereit bist, kannst du dein Kind selbst in ein Tuch wickeln oder anziehen, es dem Bestatter geben oder selbst in den kleinen Sarg betten. Lass dir nicht zu viel aus der Hand nehmen. Es ist wichtig für dich und deine Trauer, wenn du das machst, was dir und deinem Kind guttut. Höre auf dein Herz, spüre in dich hinein. Die Zeit, die du jetzt mit deinem Sternenkind hast, ist unwiederbringlich. Vielleicht hilft dir jetzt, deinem Kind ein von Oma gestricktes Mützchen aufzusetzen. Oder ihm die Kette mit dem Talisman umzulegen, die es im Diesseits wie im Jenseits schützen soll. Kleine Rituale (siehe Seite 30) können helfen. Auch gibt es immer mehr ehrenamtliche Fotografen, die eine bleibende Erinnerung schaffen. Hand- und Fußabdrücke sind ebenfalls möglich.

Wenn ein so junges Leben endet, dann stirbt auch Hoffnung, dann sterben Wünsche, die du hattest. Deine Trauer wird vielleicht nicht jeder in deinem Umfeld verstehen, aber sie ist groß, kraftvoll und berechtigt. Du wirst Wege finden, ihr ein Gesicht zu geben. Als Mama hast du Anspruch auf die Begleitung einer Hebamme und auf den Mutterschutz. Wenn du einen guten Bestatter gefunden hast, begleitet er dich gern über die Bestattung hinaus, auch durch eine Krise.



## Was passiert im Krematorium?

Entscheidest du dich für eine Feuerbestattung, dann hast du immer noch mehrere Optionen, dich zu verabschieden. Ein Abschied ist wichtig, denn dass dein Mensch in eine kleine Urne passt, ist schwer zu begreifen. Zum einen kannst du deinen Menschen beim Bestatter aufbahren lassen (siehe Seite 28). Zum anderen ist auch eine Trauerfeier möglich. Diese kann an einem Friedhof, in einer Kirche, beim Bestatter oder in speziellen Räumlichkeiten im Krematorium stattfinden. So kannst du deinen Menschen sogar bis zum Ofen begleiten, wenn du das möchtest. Auch Sargbeigaben sind erlaubt.

Für die Einäscherung, die sogenannte Kremation, braucht dein Verstorbener einen Holzsarg. Diesen kannst du so ausstatten und gestalten, wie du möchtest. Dein Bestatter bringt deinen Menschen in ein Krematorium – auch hier hast du ein Mitspracherecht und kannst sagen, was dir an dem Ort wichtig ist. Das Krematorium benötigt verschiedene Dokumente, zum Beispiel die Todesbescheinigung (Totenschein), die Sterbeurkunde und den Kremationsauftrag.

### 1) Ankunft

Beim Einchecken werden kurz die Papiere geprüft und einige Daten in den Computer eingegeben. Ein Mitarbeiter schaut mitunter in den Sarg hinein und kontrolliert, ob alles in Ordnung ist. Dann legt er oben auf den Sargdeckel den Schamottstein, auf dem eine Identifizierungsnummer steht.



Dieser Stein kommt am Ende auch mit in die Urne. Es besteht also keine Verwechslungsgefahr. Danach bekommt dein Mensch einen Platz im Kühlraum, wo er bis zum Tag der Einäscherung bleibt. Solltest du dich jetzt noch ument-scheiden oder deinen Menschen noch einmal sehen wollen, dann wende dich bitte an deinen Bestatter. Er wird sich für deine Wünsche einsetzen.

### 2) Leichenschau

In den Tagen vor der Kremierung wird der Sargdeckel erneut geöffnet. Zwei Mitarbeiter entkleiden routiniert deinen Verstorbenen. Dann kommt ein Arzt und führt eine zweite Leichenschau durch. Er schaut sich deinen Menschen genau an und prüft, ob sich seine Eindrücke mit dem decken, was im Totenschein vermerkt ist. Wenn alles in Ordnung ist, wird dein Mensch in den meisten Fällen später von deinem Bestatter wieder angezogen und noch einmal hergerichtet. Die Dinge, die du ihm in den Sarg mitgegeben hast, werden wieder hineingelegt und dann schließen sie den Deckel. Nun heißt es warten, bis es losgehen kann.

### 3) Einäscherung

Dein Mensch wird abholt und in den Ofenraum gefahren. Der Sarg wird auf eine Führungsschiene gestellt. Die Ofentür öffnet sich und der Sarg wird hineingefahren. Im Ofen ist die Luft etwa 850 Grad heiß und wird sich im Laufe der Kremation auf ca. 1200 Grad erhöhen. Es gibt kein Feuer, keine Flammen, sondern die Wände des Ofens glühen. Was sich aufgrund der hohen Temperatur als erstes entzündet, ist der Lack des Sarges, dann das Holz. Nach etwa 20 Minuten kann man durch ein kleines Guckloch sehen, dass der Sargdeckel bereits verbrannt ist. Der Ofen ist in mehrere Kammern unterteilt. Die Überreste deines Verstorbenen fallen nach etwa 50 Minuten in die zweite Kammer. Dort wird mit direkterer Hitze gearbeitet,





sodass sich die Knochen weiter auflösen. Danach wird die Asche bereits gekühlt und kommt in einen großen Metallschuber. Zweieinhalb Stunden dauert der gesamte Vorgang ungefähr. Dann nimmt ein Kremationstechniker die abgekühlte Asche unter die Lupe, entfernt mit einem Magneten Metallteile, künstliche Hüftgelenke und was den Körper noch alles zusammengehalten hat. Anschließend wird die Asche etwa 30 Sekunden gemahlen. In einer Aschekapsel wird sie gesammelt. Diese Kapsel, die aussieht wie eine größere mattschwarze Vase, verplombt der Kremationstechniker und versieht sie mit Name, Lebensdaten, Datum der Kremation und Einäscherungsnummer deines Menschen.

In Deutschland dürfen nicht nur Bestatter und Fuhrunternehmen die Urne transportieren, sondern auch der Paketdienst und mit einer Ausnahmegenehmigung mancherorts sogar Angehörige. Die Urne wird vielleicht noch einige Tage oder Wochen beim Bestatter aufbewahrt bis die Beisetzung stattfindet. Je nach gewählter Bestattungsart wird die Asche noch einmal umgefüllt, weiterverarbeitet oder verbleibt in der Kapsel und wird mit einer Schmuckurne versehen. Auch hier hast du die Möglichkeit, dich einzubringen. Eine Urne kann auch aus Holz gefertigt sein, aus Ton oder einem anderen gut abbaubaren Material. Du könntest auch selbst eine mit der Familie und Freunden bemalen oder von einem Künstler gestalten lassen.



#### Was passiert mit dem Zahngold?

Wenn nichts anderes vereinbart wurde, bleibt das Zahngold deines Verstorbenen bei seiner Asche und gelangt mit in die Urne. Du kannst auch verlangen, dass es nach der Kremation aus der Asche herausgelesen und an dich übergeben werden soll. Das ist aufwändig, weil es im Ofen zu kleinen dunklen Klümpchen wird, doch es ist möglich.

Es heißt ja:  
Was man mit  
Liebe betrachtet,  
wird schön.  
Deshalb gibt  
es auch im Tod  
Schönheit.  
Liebe hört nicht  
einfach auf,  
nur weil jemand  
tot ist.



Sarah Benz erklärt in kurzen YouTube-Videos  
alles rund um die Bestattung:  
<https://sarggeschichten.de>



## So verändert sich der Körper deines Verstorbenen

**Temperatur:** Der Körper kann keine Wärme mehr erzeugen. Die Temperatur sinkt. Je nach Umgebung geht das mal schneller, mal langsamer. Möchtest du noch etwas Zeit zum Verabschieden haben, sollte der Körper gekühlt werden. Das geht zuhause mit Kühlpads, einem geöffneten Fenster im Winter oder einer Klimaanlage. Oder in einem speziellen Kühlraum beim Bestatter. Dort ist es 4 Grad kalt.



**Beweglichkeit:** Etwa vier Stunden nachdem das Herz aufgehört hat, zu schlagen, werden Enzyme in den Muskeln aktiv. Der Körper wird steif. Diese Leichenstarre beginnt am Kopf und hat nach etwa sechs Stunden die Füße erreicht. Mit sanften, beugenden Bewegungen kannst du diese Steife ausmassieren, wenn beispielsweise Kleidung angezogen werden soll oder du ein Andenken in die Hand legen möchtest. Das kann etwas knacken (so wie manche ihre Hände knacken lassen können), ist aber nicht schlimm. Nimm dir einfach Zeit beim behutsamen Auf- und Zubeugen. Zwei bis drei Tage nach dem Tod, gut gekühlt auch später, löst sich die Starre von allein.



**Gesicht:** Der Ausdruck auf dem Gesicht verändert sich nach dem Tod ständig. Vielleicht sind die Augen offen und du siehst die weiten Pupillen, den trüben Blick. Dann kannst du die Lider über die Augäpfel schieben. Das hält allerdings nicht immer. Wenn dir geschlossene Augen wichtig sind, kann der Bestatter sie mit kleinen, unsichtbaren Kappen fixieren. Auch der Mund ist meist leicht geöffnet, was viele aber als natürlich empfinden.

Direkt nach dem Tod, bis zum Einsetzen der Starre, kann man ein gerolltes Tuch unter das Kinn schieben. Der Bestatter hat auch die Möglichkeit, den Mund mit einer Ligatur zu verschließen. Da werden Ober- und Unterkiefer im Mundraum mit einem Faden zusammengehalten. Auch die Lippen lassen sich mit einer speziellen Creme fixieren.

Du kannst immer sagen, wenn du etwas wünschst oder etwas nicht möchtest.



### Stimmt es, dass manche Verstorbenen noch einmal atmen?

Wenn ein Mensch tot ist, funktionieren auch die Lungen nicht mehr. Es kann aber sein, dass in ihnen noch Luft ist. Beim Bewegen kann diese Luft aus der Brust entweichen. Zu hören ist dann vielleicht ein Ächzen oder Stöhnen. Nicht erschrecken, das ist völlig normal.



**Körper:** Neben den Totenflecken zeigen sich auch andere Flecken auf der Haut. Im Bauchbereich können sie bläulich und grünlich sein. Das sind die Enzyme im Darm, die begonnen haben, das Innere aufzulösen. Auch Adern und Venen können nach einer Woche sichtbar hervortreten und die Haut kann wie marmoriert erscheinen. Manchmal schwitzt der Körper, manchmal gibt es sichtbare Wunden, an denen Flüssigkeit austritt. Sollte es Zugänge geben, wird der Bestatter sie fachgerecht entfernen und verschließen, Wunden kann er vernähen oder verbinden.

Die Haut wird gelblich und glänzt leicht wie Wachs. Gleichzeitig trocknet sie aus, wird schuppig. Sie ist elastisch, zieht sich aber nicht mehr in ihren Ursprungszustand zurück. Alle Abdrücke, die in der Haut sind, bleiben auch erhalten (z. B. Liegefalten, Abdrücke vom Schmuck etc.). Die Haare fangen an auszufallen. An den Fingern und Füßen wird die Haut schrumpelig, wie nach einem zu langen Bad.



#### Wachsen Haare und Nägel weiter?

Nein, sie wachsen nach dem Tod nicht weiter. Der Eindruck entsteht, weil die Haut etwas austrocknet und sich die Poren zusammenziehen. Dadurch treten kleine Bartstoppeln stärker hervor und die Nägel wirken länger.



**Geruch:** Jeder Mensch hat einen ganz eigenen Körpergeruch. Im Leben, wie im Tod. Dennoch gibt es ihn, den typischen Geruch eines Verstorbenen. Er ist süßlich und direkt. Einprägsam. Und unverwechselbar. Es ist sehr unterschiedlich, wie jeder den Geruch wahrnimmt. Mit dem Fortschreiten der Zersetzungsprozesse im Körper wird er intensiver und etwas unangenehmer. Bist du geruchsempfindlich, dann helfen Duftkerzen im Raum. Auch ätherische Öle auf der Kleidung oder einem Lämpchen wirken wohltuend. Vielleicht wählst du auch einen Duft, den dein Mensch gerne mochte?

**Zeit:** Bei jedem Menschen laufen die Prozesse, die nach dem Tod einsetzen, in einer anderen Geschwindigkeit ab. Sie sind von vielen Faktoren abhängig: zum Beispiel von der Umgebung (Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Standort), vom Alter und von der Lebensweise (Fitness, Erkrankungen, Medikamente etc.). Wenn jemand nach einer schweren Krankheit stirbt, beschleunigen die Medikamente oft die Vorgänge im Körper. Dann wird der Bestatter vielleicht empfehlen, den Sargdeckel zuzulassen. Bei einem Neugeborenen hingegen fehlen viele Enzyme, sodass Eltern noch mehrere Tage nur wenige Veränderungen sehen.





## Wie kannst du Abschied nehmen?

Jahrhunderte lang war es ganz normal, dass die Verstorbenen im Kreise ihrer Familie versorgt und zuhause aufgebahrt wurden. Und es spricht vieles dafür, diese Bestattungskultur wieder aufleben zu lassen. Denn Abschied nehmen, heißt aktiv sein. Du bewältigst eine Situation, in der du dich hilflos fühlst. Und du kannst dabei ungeheuer viel Kraft gewinnen, die dich durch deine Trauer trägt.

Den einen Abschied gibt es nicht. Dein Bestatter entwickelt mit dir einen individuellen Prozess des Verabschiedens, mit dem du und andere Angehörige auch rückblickend einverstanden sein könnt. Ein guter Bestatter unterstützt euch bei Entscheidungen, kennt Rituale, Handlungen und Gesten, die dir Halt geben und dich durch diese Zeit führen können. Vielleicht bietet er an, dass du bei der Versorgung deines Menschen dabei bist, dass du ihn wäschst. Oder einen Brief schreibst und ihn vorliest. Dein Bestatter wird einige Vorschläge machen, ist aber auch für deine Wünsche offen.

Eine schöne Möglichkeit ist eine **Abschiednahme am offenen Sarg**, die zum Beispiel in einem dafür gemütlich hergerichteten Raum beim Bestatter stattfindet. Er wird dir vorher genau erklären, wie euer Mensch nun aussieht. Der Tod verändert die Gesichtszüge, vielleicht gibt es sichtbare Narben oder Verbände. Du gehst vorbereitet zu deinem Menschen und kannst tun, wonach dir ist. In deinem eigenen Tempo. Manche stehen eine Weile in der Tür, andere treten kurz an den Sarg heran, verlassen den Raum und kommen so immer wieder.

Andere umarmen ihren Menschen laut weinend und streicheln ihn. Wenn es Konflikte gab, kann es auch vorkommen, dass ihnen laut Luft gemacht werden muss. In musikalischen Familien wird manchmal gesungen, in anderen geschwiegen. Jeder macht das, was er möchte. Deine Gefühle dürfen raus.

Du kannst deinem Menschen auch etwas mitgeben – das nennt man eine **Sargbeigabe**. Ein Beispiel: Ein junger Mann bekommt von seinen Freunden ein Bier und etwas zu rauchen. Außerdem einen Stick mit einer Playlist, einen Teddy aus Kindertagen und Fotos von seiner Familie. Er liegt in seiner grünen Lieblingsbettwäsche. Auch Briefe, selbst gemalte Bilder, Blumen, Spielzeuge, Reiseandenken oder Schmuckstücke sind beliebte Beigaben. Du findest sicher etwas, das zu deinem Menschen passt. Weitere Möglichkeiten, dich einzubringen, hast du bei der Gestaltung der Trauerfeier oder auch mit dem Bemalen des Sargs oder der Urne. Auch Blumen können selbst gepflückt werden.



## Wie kannst du deinen Menschen versorgen?

Zuerst sollst du wissen: Du kannst nichts falsch machen. Alles, was deinem Menschen schon zu Lebzeiten gefallen hat, kannst du machen. Dazu zählt sanftes Waschen mit seinem Lieblingsduschbad oder Eincremen mit der schönen Lotion. Waren deinem Menschen gepflegte Nägel wichtig, saß die Frisur bis zum Schluss? All das und vieles mehr kannst du für ihn tun. Habe keine Eile dabei und keine Scheu. Dein Bestatter leitet dich an und nimmt dir ab, was zu viel ist.

Üblicherweise werden folgende Schritte ausgeführt:

**Entkleiden → Versorgen → Waschen → Pflegen → Ankleiden  
→ in den Sarg betten → Frisieren → bei Bedarf schminken**



Auch bei der Kleidung ist fast alles möglich. Vom Kleid der Tänzerin bis zum Jogginganzug oder einem neuen Totenhemd kannst du etwas wählen, das zu deinem Menschen passt. Auch Schuhe, Schmuck, eine Brille, Krawatte oder das Lieblingsbasecap kannst du gern anlegen und aufsetzen. Vielleicht hat dein Mensch selbst zu Lebzeiten ein paar Wünsche mit dir geteilt. Ansonsten entscheidest du oder ein anderer Angehöriger, wie er am Ende aussehen soll. Dies kann den Abschied leichter machen und hilft gegen das Gefühl der Ohnmacht.

## Rituale können helfen

Rituale bieten die Möglichkeit, mit einer Geste vom Verstorbenen Abschied zu nehmen. Dein Bestatter kennt einige, doch du kannst natürlich auch gern eigene Ideen einbringen. Schließlich kennst du deinen Menschen am besten und weißt, was er gemocht hätte. Wichtig ist, dass das Ritual vorher allen Anwesenden erklärt wird, dass es nicht zu kompliziert ist und zum Verstorbenen passt. War dein Mensch zum Beispiel ein ausgesprochener Blumenfreund, dann ist das **Rosenritual** vielleicht das Richtige:

Im Zimmer steht eine Vase mit frischen Rosen bereit. Deren verschiedene Farben symbolisieren die verschiedenen Beziehungen, zum Beispiel Dunkelrot für tiefe Liebe, Gelb für Freundschaft usw. Am Anfang kann ein ruhiges Lied gespielt werden. Wenn dieses leiser wird, ist dies das Signal zum Beginn des Rituals. Jeder nimmt eine passende Rose aus der Vase und tritt an den Verstorbenen heran. Nimm dir Zeit. Du kannst in Ruhe schauen, dich bedanken, ein paar Worte sagen, eine Hand drücken – es ist dein Moment mit deinem Menschen. Du legst die Rose auf dem Körper ab, egal wo, und verabschiedest dich laut oder leise. Dann ist der nächste dran.

Ein solches kleines Ritual kann auch mit Edelsteinen gestaltet werden oder mit etwas anderem, das dein Mensch gesammelt oder ihm etwas bedeutet hat. Tee-lichter können um den Sarg platziert werden. Es ist auch möglich, dass jeder etwas mitnimmt. Wenn er oder sie zum Beispiel kleine Figuren gesammelt hat, dann kann es tröstlich sein, wenn jeder eine zur Erinnerung mitnehmen darf.

### **Das Bänderritual**

Ein Ritual ist wie eine Metapher. Und so versinnbildlicht das Bänderritual das aktive Loslassen des Körpers deines Verstorbenen. Dazu nimmst du farbige Stoffbänder und schneidest sie auf etwa einen halben Meter zurecht. Zu Beginn legst du die Bänder mit dem einen Ende fest in die Hand deines Menschen und legst eine Schere bereit. Nach und nach kann jeder, der an den Verstorbenen herantritt, das lose Ende eines Bandes greifen, es eine Weile halten und es dann zum Abschied zerschneiden.



### Impressum

Die entstandene Broschüre ist ein Teil einer Abschlussarbeit im Sommer 2019

– Titel

Über das Dazwischen.

Beleuchtung der Zeit zwischen Tod und Bestattung.

Eine Publikation.

– Konzeption, Gestaltung, Satz und Text

Elisabeth Delitzscher

– Schriften

Amaranth, Overpass, Minion Pro

Mit freundlicher Unterstützung der

●●●● **AHORN GRUPPE**  
Bestattungskultur gestalten

© Elisabeth Delitzscher. Alle Rechte vorbehalten.

Eine Veröffentlichung der Texte ist nur unter vorheriger Genehmigung gestattet. Alle Texte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, dennoch gebe ich für deren Richtigkeit keine Garantie.

