



# Abschiedslotse

Wegweiser für einen bewussten Umgang  
mit Sterben, Tod und Abschied



Johanniter-Lotse  
Aus Liebe zum Leben



**JOHANNITER**

# Inhalt

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>04 Letzte Hilfe</b><br/>Vorbereitet sein</p> <p><b>05 Palliative Versorgung</b><br/>Den Übergang begleiten</p> <p><b>06 Selbstbestimmung wahren</b><br/>Rechtzeitig vorsorgen</p> <p><b>08 Den Segen weitergeben</b><br/>Klare Verhältnisse schaffen</p> <p><b>10 Die Welt ist eine andere</b><br/>Wohin mit den Gefühlen?</p> <p><b>12 Der Reihe nach</b><br/>Das ist praktisch zu tun</p> | <p><b>12 Die richtigen Worte</b><br/>Achtsam und respektvoll</p> <p><b>16 Abschied nehmen</b><br/>Passend zum Leben</p> <p><b>18 Trauerwege</b><br/>Struktur im Alltag finden</p> <p><b>20 Formular</b><br/>Meine Bestattungsverfügung</p> <p><b>23 Checkliste</b><br/>Nach einem Sterbefall</p> <p><b>24 Zum Weiterlesen</b><br/>Hilfreiche Tipps</p> |
|---|--|



Das **Leuchtturmsymbol** weist im **Abschiedslosen** auf besonders wichtige Informationen und Internetseiten hin.

Eines Morgens riechst du den Herbst.  
Es ist noch nicht kalt; es ist nicht windig;  
es hat sich eigentlich gar nichts geändert –  
und doch alles.

Kurt Tucholsky

# Miteinander sprechen Aus Liebe zum Leben



**Tobias Rilling**, Diakon und Gründer von Lacrima – einem Herzensprojekt der Johanniter, das Kindern und Jugendlichen Raum und Halt auf ihrem ganz persönlichen Trauerweg gibt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Abschiede gehören zu allem, was lebt, dazu. Ständig nehmen wir Abschied: von der Kinderzeit, von der ersten großen Liebe, vom Berufsleben. Eines Tages wurden wir uns auch dessen bewusst, dass wir sterblich sind und unser Leben einen letzten Abschied hat. Das Wissen um den Tod begleitet uns durchs ganze Leben. Weltweit prägt es jede Kultur und jede Religion. Dennoch machen viele Menschen lieber einen großen Bogen um das Thema. Verständlicherweise, denn wer mag sich schon gern das eigene Ende oder den Verlust eines geliebten Menschen vorstellen?

Seit 900 Jahren versorgen, betreuen und begleiten die Johanniter Menschen in den unterschiedlichsten Phasen des Lebens und des Sterbens. Wir sehen oft die Ratlosigkeit der Menschen und hören viele drängende Fragen. In diesem Abschiedslotse möchten wir einige davon beantworten. Deshalb haben wir hier unsere wichtigsten Erkenntnisse für Sie zusammengefasst.

Vor allem ermutigen wir Sie, sich beizeiten mit dem Sterben und dem Tod zu beschäftigen. Es ist gut zu wissen, was man selbst will oder was sich Betroffene, Angehörige oder auch Freundinnen und Freunde für ihr Lebensende wünschen: Wie weit darf die medizinische Behandlung gehen, wer soll Sie begleiten, wie möchten Sie in Erinnerung bleiben?

Und weil das Thema Abschied nie einseitig ist und uns in ganz unterschiedlichen Lebenslagen betreffen kann, richten wir uns in dieser Broschüre an alle Menschen, die sich mit der letzten Lebensphase auseinandersetzen möchten – an die, die gehen, und die, die bleiben.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen dieser Abschiedslotse hilft, um mit den Menschen Ihres Vertrauens über Ihre Gefühle, Wünsche und Erwartungen zu sprechen. Wenn es eines Tages tatsächlich so weit ist, fehlen dazu meist die Zeit und die Kraft. Vielleicht verändern Ihre Gedanken über die Sterblichkeit auch Ihre Sicht auf das Leben. Weil Sie feststellen, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Die Informationen in diesem Heft können Ihnen dabei helfen, sich zu orientieren, handlungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden und Unterstützung zu finden.

Herzlichst Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "T. Rilling".

Tobias Rilling



Was erwartet einen wirklich, wenn man stirbt? Ein offenes Gespräch über das, was am Ende zählt, kann Mut machen und Nähe schaffen.

# Letzte Hilfe Vorbereitet sein

Das Lebensende und Sterben machen uns oft hilflos. Befragt man die Menschen, wie sie sterben möchten, sagen fast alle: kurz und schmerzlos und zu Hause. Doch was erwartet uns wirklich?

Mehr als die Hälfte aller Sterbefälle in Deutschland ereignet sich in einem Krankenhaus. Nur jeder Fünfte stirbt in den eigenen vier Wänden. Jahrhundertelang war es üblich, dass Menschen Sterbende zu Hause begleiteten, da Sterben und Tod Teil des alltäglichen Lebens waren. Die Gewohnheiten änderten sich mit der Zeit, und Wissen über den Prozess und die Selbstverständlichkeit des Sterbens ging verloren. „Letzte-Hilfe-Kurse“ bieten eine Möglichkeit, verlorengegangenes Wissen zurückzugewinnen.

## Was passiert am Ende?

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft – sie hat ihren Platz in der Familie, in der Nachbarschaft, mitten im Leben! Letzte-Hilfe-Kurse ermutigen dazu, sich Sterbenden zuzuwenden, und vermitteln Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe. Zum Beispiel für warme Hände und Füße der Sterbenden zu sorgen oder wie Mundtrockenheit leicht zu lindern ist. Wie auf allen schweren Wegen, braucht es jemanden, der seine Hand reicht. Sterbenden diese Hand zu reichen, erfordert nur ein wenig Mut und Wissen. Denn am Ende des Lebens ist Zuwendung das Wichtigste.



Der Verein „Letzte Hilfe Deutschland“ bietet deutschlandweit **Letzte-Hilfe-Kurse** an. Auch die Johanniter-Unfall-Hilfe führt solche Kurse an einigen ihrer Standorte durch. Alle Kurse können kompakt an einem Tag absolviert werden – auch online. Termine unter: [www.letzehilfe.info/kurse](http://www.letzehilfe.info/kurse)

# Palliative Versorgung

## Den Übergang begleiten

Palliativpflege eröffnet die Möglichkeit, Menschen am Lebensende auch zu Hause angemessen zu begleiten. Sie lindert die Symptome unheilbarer Erkrankungen und verbessert das Wohlbefinden – medizinisch, pflegerisch und psychosozial. Auch Angehörige erhalten Unterstützung und Entlastung, um die verbleibende Zeit gemeinsam so angenehm und erfüllt wie möglich zu verbringen.

### Gedanken und Ängste am Lebensende

Oft haben schwerst- und sterbenskranke Menschen noch viel vor. Vielleicht möchten sie noch einmal ans Meer oder sich mit jemandem aussöhnen. Gleichzeitig sorgen sie sich um ihre Liebsten: Wie wird ihr Leben sein, wenn man selbst kein Teil mehr davon ist?

Dazu kommen Ängste vor dem Sterbeprozess selbst. Wird es wehtun? Wie wird es sein? Und nicht zuletzt die Frage nach dem Danach: Was kommt? Kommt überhaupt etwas? All diese Gedanken haben ihren Platz und verdienen Aufmerksamkeit. Je näher der Tod rückt, desto wichtiger wird menschliche Nähe. Am Ende reicht es oft, einfach nur da zu sein – ohne Aktionismus.

### Palliative Versorgung – individuelle Unterstützung

**Palliative Care** beschreibt einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Sterbenden und ihren Familien. Dazu gehört auch die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV), die es ermöglicht, schwerkranke Menschen zu Hause oder in Pflegeeinrichtungen umfassend zu betreuen.

**Palliativstationen** in Krankenhäusern stabilisieren den Zustand unheilbar erkrankter Menschen mit dem Ziel, sie anschließend nach Hause oder in eine andere Einrichtung zu entlassen.

**Stationäre Hospize** bieten ein warmherziges Zuhause für die letzten Tage und Wochen. Hier steht immer jemand zur Seite und die Palliativmedizin ist rund um die Uhr verfügbar. Letzte Wünsche werden nach Möglichkeit erfüllt – sei es ein Lieblingsgericht oder ein letzter Blick auf die Berge. Viele erleben im Hospiz in ihrer schwersten Zeit Sicherheit und Geborgenheit.



Für mehr Informationen zum Thema empfehlen wir unsere Broschüre „Hospizlotse – Wegweiser zur palliativen Versorgung“. Hier finden Sie Informationen über verschiedene Angebote im Hospizwesen und zur Trauerbegleitung.



# Selbstbestimmung wahren Rechtzeitig vorsorgen

Wichtige Entscheidungen für das Lebensende sollten nicht anderen überlassen werden. Wer frühzeitig vorsorgt, stellt sicher, dass Wünsche respektiert werden und das Leben bis zuletzt nach den eigenen Vorstellungen gestaltet ist.

## Vorsorge ist entscheidend

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, das Recht auf Selbstbestimmung zu sichern. Sie treten in Kraft, sobald jemandem etwas zustößt und die Betroffenen nicht mehr selbst entscheiden können. Damit wird Klarheit geschaffen, die Angehörige eines Tages sehr entlasten wird. Ab dem Erreichen der Volljährigkeit sollte deshalb zu Lebzeiten vorgesorgt werden.

Die **Patientenverfügung** richtet sich in erster Linie an Ärztinnen und Ärzte. Sie legt fest, welchen Behandlungen oder lebensverlängernden Maßnahmen im Voraus zugestimmt wird und welchen nicht. Dieses Dokument ist für alle Beteiligten verbindlich.

Die **Vorsorgevollmacht** ist eine sinnvolle Ergänzung zur Patientenverfügung. Hiermit lässt sich eine Vertrauensperson mit dem Recht ausstatten, stellvertretend zu handeln – beispielsweise zur Klärung von Behandlungsfragen. Die Lebensbereiche, auf die sich die Befugnisse beziehen, können frei bestimmt werden. Eine notarielle Bestätigung ist nicht in jedem Fall

erforderlich. Auch eine Vollmacht zur Vermögensverwaltung ist möglich. Jedoch verlangen Banken meist die Unterschrift auf ihren eigenen Formularen.

Es ist wichtig, zuvor mit der hier eingesetzten Person über ihre große Verantwortung zu sprechen. Manche fühlen sich überfordert – zumal die Vollmacht im Zweifel auch im Todesfall nicht erlischt. Ehegatten und Menschen mit eingetragener Lebenspartnerschaft verfügen über ein befristetes Vertretungsrecht. Verwandte, die keine schriftliche Vollmacht nachweisen können, sind nicht vertretungsberechtigt.

Eine **Betreuungsverfügung** wird wichtig, falls Sie z.B. alleinstehend sind und das Amtsgericht Ihre Betreuung für erforderlich hält. Bevor Sie eine fremde Betreuungsperson zugewiesen bekommen, können Sie dem Gericht mit einer Betreuungsverfügung geeignete Personen vorschlagen. Ebenso können Sie festlegen, wen Sie keinesfalls als Betreuungsperson möchten und wie die Betreuung geregelt werden sollte.



Weitere Informationen zum Thema Vorsorge finden Sie in unserer Broschüre „**Vorsorgelotse – Wegweiser für den Ernstfall**“. Sie enthält alle wichtigen Formulare und erklärt verständlich, welche Bedeutung diese Dokumente haben und worauf beim Ausfüllen zu achten ist.





Zur rechtzeitigen Vorsorge gehört auch, Angehörige oder Freunde in die eigenen Entscheidungsprozesse mit einzubeziehen, sei es bei einer Patienten-, Betreuungs- oder Bestattungsverfügung.

Mit einer **Bestattungsverfügung** lassen sich Wünsche zur eigenen Bestattung schriftlich festhalten. Es genügt, Grundsätzliches wie die Art der Bestattung zu bestimmen. Persönliche Details können ergänzt werden. Auch die Person, die mit der Organisation beauftragt wird, kann benannt werden. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht erforderlich. Am Ende dieser Broschüre befindet sich eine Vorlage für die Bestattungsverfügung.

Das **Testament** ist die einzige rechtsverbindliche Möglichkeit, von der gesetzlichen Erbfolge abzuweichen und den Nachlass so aufzuteilen, wie es den persönlichen Wünschen entspricht. Pflichtteilsansprüche bleiben bestehen. Ein Testament spielt zum Beispiel dann eine Rolle, wenn man unverheiratet in einer Patchwork-Familie lebt, eine Freundin, einen Freund oder eine gemeinnützige Organisation bedenken möchte. (Siehe auch S. 8 und 9.)

Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.

Psalm, 90,12

# Den Segen weitergeben **Klare Verhältnisse schaffen**

Häuser und Wohnungen mit aller Einrichtung, Sparguthaben, Familienschmuck, Briefmarkensammlungen – Kirms und Krams: Von uns allen bleibt eines Tages ein Nachlass zurück, den es zu sichten und zu verteilen gilt.



Ein rechtssicheres Testament sorgt für Klarheit bei den Hinterbliebenen.

Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbaumchen pflanzen.

Martin Luther zugeschrieben

Wer den Nachlass einer verstorbenen Person sichtet und verteilt, steht oft nicht nur vor praktischen Aufgaben, sondern auch vor emotionalen Herausforderungen. Zur Trauer kommt häufig Unsicherheit hinzu – besonders, wenn es kein Testament gibt. Ein rechtssicheres Testament schafft hier Klarheit und hilft, den letzten Willen eindeutig festzuhalten.

### Viel mehr als ein Stück Papier

Beim Thema Testament geht es um viel mehr als um die Verteilung von Geld und Besitz. Im Zentrum der Überlegungen stehen essenzielle Fragen des eigenen Lebens: Wer steht einem nahe? Welche Werte sind wichtig? Welches Lebenswerk soll fortgeführt werden? Was wäre das letzte Geschenk an die Welt? Ein rechtssicheres Testament sorgt für eine geordnete und geregelte Übergabe im Sinne der verstorbenen Person. Eine Verabschiedung in Frieden, die Frieden stiftet.



### Testamentsvollstreckung

Wer ganz sichergehen will, dass der letzte Wille verlässlich erfüllt wird, sollte im Testament eine Vollstreckung anordnen und gegebenenfalls eine geeignete Person benennen. Diese Vertrauensperson setzt den letzten Willen durch, regelt die Abwicklung des Nachlasses und überwacht die Umsetzung der Verfügungen.

### Was geschieht ohne Testament?

Liegt kein Testament vor, tritt im Todesfall die gesetzliche Erbfolge in Kraft und bestimmt die Aufteilung des Nachlasses. Ein Testament hat immer Vorrang vor der gesetzlichen Erbfolge. Allerdings sieht das Gesetz vor, dass nahe Angehörige einen Pflichtteil erhalten. Nur mit einem Testament lässt sich von der gesetzlichen Erbfolge abweichen.

Sofern keine Ehe oder eingetragene Lebenspartnerschaft besteht, keine Angehörigen vorhanden sind und kein Testament verfasst wurde, fällt das gesamte Erbe an den Staat – genauer gesagt an das Bundesland, in dem zuletzt der Wohnsitz war.

Mit dem Johanniter-Ratgeber „Viel mehr als ein Stück Papier. Ihr Testament. Aus Liebe zum Leben“ wird die Dokumentation des eigenen Willens erleichtert. Die Broschüre mit Serviceheft enthält hilfreiche Tipps zur Testamentsgestaltung sowie Adressen für juristische Beratungsangebote.



Im Serviceheft unserer Broschüre „Vielmehr als ein Stück Papier. Ihr Testament. Aus Liebe zum Leben“ finden Sie Adressen für juristische Beratungsangebote.

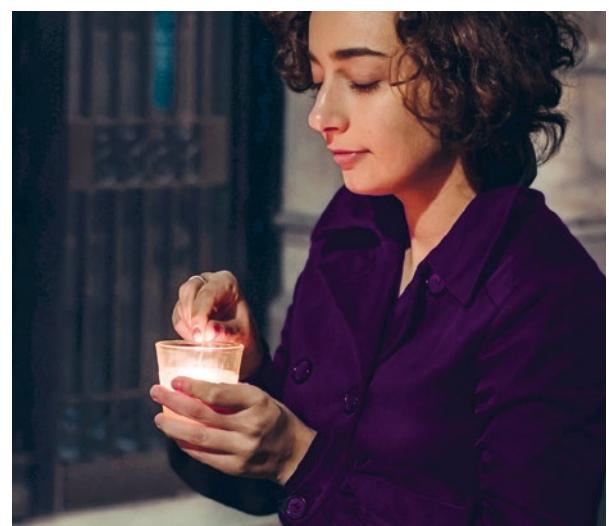




Gemeinsam zu trauern kann helfen, den Schmerz eines Verlustes besser zu ertragen.

## Die Welt ist eine andere **Wohin mit den Gefühlen?**

Der Tod eines geliebten Menschen bringt viele Gefühle mit sich. Wir sollten freundlich zu ihnen sein – und uns mit ihnen beschäftigen. Die Lebensqualität mindert das nicht.



Ein Licht entzünden – vertraute Rituale können Trost spenden.



# Lange saßen sie dort und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer, und das war ein Trost.

Astrid Lindgren, Kinderbuchautorin, aus: „Ronja Räubertochter“

Über die Unausweichlichkeit des Todes zu klagen, kann das Leben schwerer machen und die Freude daran beeinträchtigen. Wir werden nicht gefragt, ob wir geboren werden wollen, und auch nicht, ob wir sterben wollen. Aber wir können lernen, loszulassen. Wie wir Trauer und Verlust erleben, lässt sich nicht planen. Wir können jedoch versuchen, uns darauf vorzubereiten – und doch wird die Welt eine andere sein, wenn ein Mensch gestorben ist.

Aufkommende Gefühle wie Verlustangst, Abschiedsschmerz oder Trauer werden sehr individuell erlebt und können sich daher bei jedem Menschen anders zeigen. Doch sie brauchen alle ihren Raum. Es gibt kein Richtig oder Falsch, wenn man einen geliebten Menschen – sei es der Partner, das Kind, ein Elternteil oder jemand anderes – verloren hat. In einer solchen Situation ist es wichtig, sich die Zeit und die Freiheit zu nehmen, nicht einfach weiterzumachen, sondern Trost zu suchen. Manche finden ihn im Glauben und Gebet, andere in der Natur, in der Musik oder im Sport – vieles kann helfen, den Schmerz auszuhalten.



Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Kräfte schwinden oder Ihnen eine schwierige Situation entgleitet, ist professionelle Hilfe empfohlen. Die Telefonseelsorge bietet Unterstützung unter den Nummern 0800 1110111 oder 0800 1110222.

## Rituale der Trauer

### Gemeinsam trauern

Die Gemeinschaft mit Familienangehörigen, Freunden und Freundinnen, Nachbarinnen und Nachbarn macht die Trauer nicht kleiner, aber sie gibt Halt. Das gilt besonders für Menschen, die erfahren, dass sie nur noch wenige Monate oder Wochen leben werden. Manchmal reicht es schon, sich gegenseitig in den Arm zu nehmen oder einfach nur still zusammenzusitzen. Trauer hat viele Gesichter. Gerade Kinder äußern Trauer anders als Erwachsene. Sie brauchen Raum für ihre Gefühle, kindgerechte Erklärungen und liebevolle Begleitung.

### Rituale finden

Viele Menschen finden Trost in vertrauten Rituale wie Totenwachen oder dem Anzünden von Kerzen. Andere suchen in Gebeten, Meditationen oder persönlichen Rituale Halt, die der Trauer einen beruhigenden Rahmen bieten und sie erleichtern können.

### Der Trauer Ausdruck verleihen

Blumen können Gefühle ausdrücken, die sich gerade nicht in Worte fassen lassen. Sie sind ein sichtbarer Ausdruck von Liebe, Zuneigung und Anteilnahme. Trauernde Menschen finden es auch hilfreich, ihre Trauer öffentlich zu machen, zum Beispiel durch eine Traueranzeige oder in einem Gedenkportal.

### Räume schaffen

Vertraute Dinge, Rituale und lieb gewonnene Gewohnheiten spenden Halt – besonders in Zeiten des Abschieds. Sie können Anker sein und dabei helfen, sich innerlich zu orientieren. Erinnerungen in Form von Büchern, Fotos oder besonderen Gegenständen dürfen einen bewussten Platz bekommen – an einem Ort, der dem Gedenken gewidmet ist. Solche Orte können helfen, wieder Freude und Zuversicht zuzulassen – sei es durch innere Zwiegespräche, das Schreiben eines Briefes oder den Besuch der Grabstätte.

# Der Reihe nach Das ist praktisch zu tun

Was muss getan, wer sollte informiert werden?  
Und was gilt es zu organisieren? Nach einem  
Todesfall tauchen viele Fragen auf.

Obwohl der Tod zum Leben gehört, betrifft er uns doch zu selten, als dass wir mit den Herausforderungen vertraut sein könnten. Das gilt nicht nur emotional, sondern auch praktisch. Ein unverbindliches Informationsgespräch in einem Bestattungshaus kann helfen, Klarheit zu gewinnen und Sicherheit im Handeln zu erlangen. Die nachfolgenden Anregungen und Informationen bieten eine erste Orientierung.

## **Die Ärztin oder den Arzt rufen**

Wenn ein Mensch gestorben ist, besteht die gesetzliche Pflicht zur Leichenschau. Eine Ärztin oder ein Arzt muss den Leichnam untersuchen, Todesart sowie Todesursache feststellen und mit einem Totenschein den natürlichen Tod bestätigen bzw. unnatürliche Ursachen wie z.B. Gewalteinwirkung ausschließen. Der Totenschein ist ein wichtiges Dokument im Prozess der Bestattung. Ohne ihn können keine weiteren Schritte wie das Verlassen des Hauses, die Aufbahrung oder die Beisetzung erfolgen. Er ist notwendig, um den Tod offiziell zu bestätigen und die entsprechenden formalrechtlichen Schritte einzuleiten. Bei einem unerwarteten, sehr plötzlichen Tod muss sofort der Notdienst gerufen werden.

## **Bestattung bestellen**

Nachdem der Totenschein ausgestellt wurde, können die nächsten Schritte erledigt werden, wie die Benachrichtigung von Angehörigen und Freunden sowie die Organisation der Bestattung. Welches Institut infrage kommt, hängt von den persönlichen Wünschen, den angebotenen Leistungen und den Kosten ab. Bestattungsunternehmen bieten einen Service,

der sich bis zur Beisetzung um die Details kümmert – von der Aufbahrung nach den eigenen Vorstellungen über die Traueranzeige bis hin zu den Blumen am Grab.

Um in der akuten Situation gut entscheiden zu können, ist es hilfreich, persönliche Vorstellungen bereits zu Lebzeiten zu klären: Soll es eine Erdbestattung oder eine Feuerbestattung sein, eine Beisetzung auf dem Friedhof, im Wald oder auf See? Bestattungsunternehmen bieten umfassende Beratung zu den verschiedenen Möglichkeiten an, erstellen detaillierte Kostenvoranschläge und stehen den Hinterbliebenen zur Seite.

## **Sterbeurkunde beantragen**

Die Sterbeurkunde ist wichtig, um den Tod eines Menschen offiziell nachzuweisen – z.B. bei Versicherungen, Banken, Rentenkassen oder zur Beantragung eines Erbscheins. Das Dokument wird vom zuständigen Standesamt des Sterbeortes erstellt. Die Beantragung muss spätestens am dritten Werktag nach dem Tod erfolgen. Nötig dafür sind der ärztliche Totenschein und die Geburts-, Heirats- oder Scheidungsurkunde.

In ihrer Trauer fehlt es den Hinterbliebenen oft an Kraft, Erfahrung oder Wissen, um die notwendigen Formalitäten zu erledigen. Viele Bestattungsinstitute übernehmen daher diese Aufgaben und entlasten so die Angehörigen. Üblicherweise werden drei bis fünf beglaubigte Kopien der Sterbeurkunde benötigt. Für die Kündigung von Vereinsmitgliedschaften oder ähnlichen Formalitäten genügen Kopien.



Die Wahl eines besonderen Abschieds, ob in der Natur oder auf See, schenkt Raum für persönliche Erinnerung und würdigen Abschied.

## Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren.

Johann Wolfgang von Goethe

### Behörden und Versicherungen informieren

Mit der Vorlage der Sterbeurkunde müssen alle Behörden benachrichtigt werden, bei denen der oder die Verstorbene finanzielle Leistungen bezogen hat, wie Krankenkassen, Rentenversicherungen oder die Familien- und Pflegekassen. Ebenso ist es wichtig, alle Versicherungen zu informieren, die im Todesfall Leistungen erbringen, wie etwa Sterbegeldversicherungen, Unfall- und Lebensversicherungen.

### Erbschein beantragen

Gibt es im Haushalt der verstorbenen Person ein handschriftliches, nicht notarielles Testament, ist dieses im Original beim Nachlassgericht einzureichen – laut Gesetz unverzüglich nach dem Tod. Testamente werden vom Nachlassgericht eröffnet und alle Erben und Vermächtnisnehmende schriftlich durch das Gericht benachrichtigt. Sollte ein Erbschein erforderlich sein, muss dieser von den Erben kostenpflichtig beim Amts- oder Nachlassgericht beantragt werden.

### Den Abschied planen

Ob die Beisetzung in stiller Besinnlichkeit, im Rahmen einer feierlichen Zeremonie oder an einem besonderen Ort wie im Wald oder auf See stattfindet – ein würdevoller Abschied ist wichtig, um den Verlust in das künftige Leben einzubinden.



Auf unserer Internetseite werden die ersten wichtigen Schritte detailliert aufgelistet. Die Verbraucherinitiative Bestattungskultur informiert und berät zudem in allen organisatorischen, rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten rund um den Trauerfall: [www.aeternitas.de](http://www.aeternitas.de)





# Die richtigen Worte **Achtsam und respektvoll**

Ein Todesfall verändert das Leben schlagartig – und oft bleibt erst einmal eine große Stille. Inmitten von Trauer und Unsicherheit steht man vor der Aufgabe, anderen davon zu erzählen.

Es gehört zu den schwersten Aufgaben, anderen mitteilen zu müssen, dass ein Mensch gestorben ist. Ob Angehörige, Freunde, Kolleginnen oder Weggefährten – jede Mitteilung ist anders. Und doch stellen sich ähnliche Fragen: Wer soll es wissen? Wie viel möchte ich sagen? Welche Worte passen – oder reichen überhaupt?

In solch einem Moment braucht es nicht die perfekten Formulierungen. Es braucht Echtheit, Achtsamkeit und den Mut, überhaupt zu sprechen. Der Ton der Mitteilung darf sich an der Beziehung orientieren – eng, sachlich, behutsam oder offen. Auch die Form kann unterschiedlich sein: ein Anruf, eine persönliche Nachricht, eine gemeinsame E-Mail mit anderen Angehörigen.

Wer diese Aufgabe nicht allein stemmen kann oder möchte, darf sich Hilfe holen. Denn es geht nicht nur um Information, es geht auch um Fürsorge: für andere und für sich selbst. Abschied beginnt oft mit einem ersten Satz. Und der darf einfach sein.

# Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken.

Theodor Fontane

## Den Abschied teilen

Einige Menschen sollten über den Todesfall **persönlich oder telefonisch** informiert werden: nahe Angehörige, enge Freundinnen und Freunde oder Menschen, die dem oder der Verstorbenen besonders verbunden waren. Denn ein persönliches Gespräch kann dazu beitragen, den Verlust gemeinsam zu tragen.

Für den weiteren Kreis wie Kolleginnen, Nachbarn oder Kontakte aus dem Verein kann auch eine **E-Mail**, ein **Messenger-Dienst** oder ein kurzer Brief angemessen sein. Die Art und Weise, wie die Nachricht übermittelt wird, sollte sich am Empfänger orientieren, damit sie respektvoll und angemessen ankommt.

**Trauerkarten, Anzeigen** in der Zeitung oder ein **Aushang** im Wohnumfeld sind Wege, um vielen gleichzeitig vom Todesfall zu berichten. Neben den Fakten können darin auch persönliche Worte, Zitate oder Danksagungen stehen. Wer nach passenden Formulierungen sucht, findet Hilfe bei Bestattungsunternehmen oder online.

Auch im **digitalen Raum** kann Trauer sichtbar werden. Plattformen wie Facebook, Instagram oder YouTube bieten die Möglichkeit, ein Profil zu deaktivieren oder in einen Gedenkzustand zu versetzen. Solche Schritte können helfen, Erinnerungen zu bewahren und digitale Orte der Anteilnahme zu schaffen. Wichtig bleibt: Enge Angehörige sollten persönlich informiert worden sein, bevor eine öffentliche Mitteilung erfolgt.

Eine besondere Form der Anteilnahme ist das **digitale Kondolenzbuch**. Es kann ein geschützter Raum sein, in dem Gedanken, Erinnerungen und Beileidsbekundungen gesammelt werden. Es ermöglicht auch Menschen, die räumlich entfernt sind oder keine Worte im direkten Gespräch finden, ihre Anteilnahme auszudrücken. Für Angehörige kann es tröstlich sein, zu sehen, wie viele Menschen mitfühlen – und was die verstorbene Person in anderen ausgelöst hat.



Viele **Bestattungsunternehmen** bieten digitale Kondolenzbücher auf ihren Gedenkseiten an. Angehörige können dort Erinnerungen teilen, Fotos hochladen und Beileidsbekundungen sammeln – ein geschützter Ort, der auch nach der Trauerfeier bleibt.

# Abschied nehmen Passend zum Leben

Traditionelle Abschiedsrituale wie eine kirchliche Trauerfeier mit anschließender Erdbestattung werden seltener. Längst reicht die Individualität des Lebens bis in den Tod hinein.

## Welche Trauerfeier ist die richtige?

Wir planen Hochzeiten, runde Geburtstage oder Urlaubsreisen mit viel Hingabe – doch wenn es darum geht, wo und wie wir uns von dieser Erde verabschieden möchten, schieben wir das Thema gern vor uns her. Dabei steckt darin eine große Chance in der Vorbereitung: die Möglichkeit, selbst zu entscheiden.

Viele Menschen haben eigene Vorstellungen davon, wie sie verabschiedet werden möchten und wie nicht. Die Bestattungsinstitute haben ihre Angebote entsprechend angepasst. Angehörige, die ohne konkrete Vorgaben die richtige Wahl treffen wollen, kann die Vielzahl an Möglichkeiten schnell überfordern. Deshalb empfiehlt es sich, zunächst ein paar Grundsatzfragen zu klären.

### Für wen ist die Trauerfeier?

Auch wenn die Verstorbenen im Mittelpunkt stehen, tröstet ein gelungener Abschied die Lebenden. Die aktive Mitgestaltung der Zeremonie kann ein sehr wichtiger Teil der Trauerarbeit sein. Manche Bestattungsinstitute bieten Angehörigen im Vorfeld der Trauerfeier an, die Verstorbenen zu versorgen und in den Sarg zu betten, den Sarg zu bemalen oder Briefe und Erinnerungsstücke mit auf den letzten Weg zu geben. Auch die Auswahl von Kleidung oder Musik, vielleicht sogar live vorgetragen, kann ein Akt der Liebe, der Ehrerbietung und Verarbeitung sein.

### Konfessionell oder weltlich?

Selbstverständlich bieten Religionsgemeinschaften Bestattungen im jeweiligen konfessionellen Rahmen an. Es gibt aber auch die Möglichkeit, freie Rednerinnen bzw. Redner zu buchen und eigene Rituale zu vollziehen. Manchmal möchte auch jemand aus dem Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis ein paar

Worte sprechen. Ebenso sind Mischformen denkbar: So kann ein Geistlicher die gewohnten Rituale um neue Elemente ergänzen – etwa mit digital eingespielten Bildern oder Filmen der Verstorbenen. Der Ort dafür ist frei wählbar. Neben Kirchen oder Kapellen stehen oft auch Trauerräume im Bestattungshaus zur Verfügung.

### Erd- oder Feuerbestattung?

Fast 70 Prozent der Verstorbenen werden in Deutschland eingeäschert und in einer Urne statt in einem Sarg beigesetzt. Grundsätzlich gilt hierzulande die Friedhofspflicht, das heißt: Die Beisetzung muss auf einem Friedhof erfolgen. Seebestattungen sind mit Genehmigung möglich, die Aufbewahrung einer Urne zuhause jedoch in der Regel nicht.

Die Vorgaben unterscheiden sich allerdings je nach Bundesland. So hat Rheinland-Pfalz 2025 neue Freiheiten geschaffen: Dort sind Beisetzungen mit wasserlöslichen Urnen in einigen Flüssen erlaubt, ebenso die Aufbewahrung einer Urne zuhause oder das Anfertigen kleiner Erinnerungsstücke aus der Asche.

### Anonym oder mit Namen?

Einige Verstorbene haben schon vor ihrem Tod verfügt, auf einem anonymen Gräberfeld beigesetzt zu werden – entweder weil sie keine Angehörigen mehr haben oder diesen die Kosten für die Grabpflege ersparen möchten. Andere ziehen ein Einzel-, Familien- oder Gemeinschaftsgrab vor – als einen festen Ort des Gedenkens, der so lange erhalten bleibt, wie es Angehörige und Friedhofsträger vereinbaren. Je nach Bestattungsart und Bodenbeschaffenheit auf Friedhöfen kann die Mindestruhezeit unterschiedlich lang sein.



Eine Patenschaft für ein historisches Grab ermöglicht auf vielen Friedhöfen die Wahl eines schönen Platzes für das eigene Begräbnis und trägt zugleich zum Erhalt historischer Gräber bei.

## Welche Kosten entstehen?

Die Kosten für die Bestattung, Trauerfeier und Beisetzung hängen maßgeblich von den individuellen Wünschen der verstorbenen Person und der Angehörigen ab.

Es lohnt sich, die einzelnen Kostenfaktoren genau mit den eigenen Wünschen abzulegen und erst dann zu entscheiden. Kosten entstehen unter anderem für:

- das **Bestattungsinstitut**, das alle Fahrten und ggf. den Abschied organisiert,
- die **Friedhofsgebühren**, die sich je nach Kommune und Nutzungsdauer der Grabstelle unterscheiden,
- den **Sarg** und/oder die **Urne**, die in Qualität und Preis variieren und die unterschiedliche Anforderungen zu erfüllen haben (Erd-/Feuerbestattung),
- die **Trauerkarten** zur Einladung und evtl. Traueranzeigen in regionalen Zeitungen oder auf Webseiten,
- die **Trauerfeier**, ggf. mit Rednerin oder Redner und musikalischer Begleitung,
- den **Blumenschmuck** für die Trauerfeier und das Grab,
- den **Leichenschmaus** zum Beisammensein nach der Beisetzung,
- den **Grabstein** mit Inschrift.



Anstelle von Blumen und Kränzen kann eine Spende an eine wohltätige Organisation eine sinnvolle Geste des Gedenkens sein. Informationen zu Kondolenzspenden zugunsten der Johanniter finden Sie auf unserer Internetseite.

## Wer übernimmt die Kosten?

Nach dem Gesetz sind grundsätzlich die Erbinnen und Erben verpflichtet, alle Bestattungskosten zu tragen. Wer diese entlasten möchte, kann zu Lebzeiten z. B. eine Sterbegeldversicherung abschließen – im Idealfall maßgeschneidert für die eigenen Bestattungswünsche. Um die Angehörigen auch darüber hinaus versorgt zu wissen, kann ggf. auch eine entsprechende Lebensversicherung für den eigenen Todesfall sinnvoll sein.

Angehörige, denen es nicht zuzumuten ist, die Bestattungskosten zu bezahlen, können beim Sozialamt des Sterbeortes finanzielle Hilfe beantragen. Das setzt voraus, dass sie zur Kostenübernahme verpflichtet sind und das Erbe nicht ausreicht, die Bestattungskosten zu decken.



# Trauerwege Struktur im Alltag finden

Wenn nach der Beisetzung alles geregelt, die letzte Dank-  
sagung verschickt ist und der Alltag langsam wiederkehrt,  
wird erst spürbar, was wirklich geschehen ist. Erst jetzt finden  
viele die Ruhe, um zu begreifen, was der Abschied bedeutet –  
und wie tief er sie bewegt.



Auch nach dem  
Abschied bleibt die  
Nähe – in Gedanken,  
im Alltag, im Herzen.

Ein Verlust verändert vieles – manchmal scheint die Welt stillzustehen, während alles um einen herum weiterläuft. Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Schuld oder Hilflosigkeit gehören dazu. Sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck davon, wie wichtig ein Mensch war.

Oft zeigt das Umfeld Mitgefühl. Jemand hilft im Alltag, bringt etwas zu essen oder hört einfach zu. Trotzdem kann sich Trauer einsam anfühlen. Viele junge Menschen erleben dabei einen inneren Zwiespalt – zwischen dem Bedürfnis, ernst genommen zu werden, und dem Wunsch, wieder leicht und unbeschwert zu sein.



**Und wenn du dich getröstet hast,  
wirst du froh sein, mich gekannt  
zu haben.**

Antoine de Saint-Exupéry

Trauer ist kein gerader Weg. Jeder Mensch trauert anders – je nach Situation, Beziehung und Lebensumständen. Manche haben Zeit gehabt, sich zu verabschieden, andere erleben den Verlust ganz plötzlich. Doch mit der Zeit verändert sich etwas: Der Schmerz bleibt nicht immer gleich, und viele entdecken nach und nach, wie sie dem Verlust einen Platz in ihrem Leben geben können.

Trost spenden oft Gespräche – in der Familie, mit Freundinnen und Freunden oder auch mit anderen, die Ähnliches erlebt haben. Auch professionelle Trauerbegleitung kann helfen. In solchen Gesprächen ist Raum für Erinnerungen, für Erlebnisse und auch für alles, was vielleicht offen geblieben ist. Denn ein geliebter Mensch wird immer Teil des Lebens sein – durch das, was war, und das, was bleibt.



#### Alltagsroutinen schaffen

Im Alltag hilft es, Struktur zu finden: zu festen Zeiten aufstehen, für sich selbst sorgen und Routinen einführen – wie ein täglicher Spaziergang oder ein regelmäßiger Besuch bei Freunden. Der Alltag bietet Stabilität und hilft, nach der Trauer wieder ins gesellschaftliche Leben zurückzufinden.

#### Erinnerungskultur einrichten

Der verstorbenen Person kann eine neue Rolle im Leben gegeben werden: Fotos und Erinnerungsstücke finden in der Wohnung einen besonderen Platz, und an Geburts- und Hochzeitstagen lässt sich die Person bewusst in Erinnerung rufen.

#### Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Es ist wichtig herauszufinden, was in der Trauer hilft. Bleibt die Gefühlslage auch nach Monaten unverändert, kann eine qualifizierte Trauerberatung unterstützen – besonders nach traumatischen Ereignissen wie einem Unfall, Gewaltverbrechen oder dem Verlust eines Kindes. Der Austausch in einer Trauergruppe oder einem Trauercafé kann hilfreich sein. Auch ausgebildete Trauerbegleiterinnen und -therapeuten bieten Unterstützung.



Für trauernde Jugendliche und Kinder gibt es das Johanniter-Angebot **Lacrima**, das beim Finden des eigenen Trauerwegs hilft.



# Formular

# Meine Bestattungsverfügung

## Meine Daten

Vor-/Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

## Vollmacht

Ich beauftrage folgende Person mit der Organisation meiner Bestattung. Ich bevollmächtige sie, alle Entscheidungen hinsichtlich meiner Bestattung zu treffen und Erklärungen gegenüber Dritten abzugeben. Meine folgenden Verfügungen sollen befolgt werden.

Vor-/Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Alle hier getätigten Angaben habe ich im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte und aus freiem Willen gemacht. Ich erwarte von allen Beteiligten, dass meine Wünsche respektiert werden. Sollten einer oder mehrere meiner Wünsche aus bestimmten Gründen nicht zu verwirklichen sein, soll eine Alternative erwogen werden, die meinen Wünschen möglichst nahekommt.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

## Für den Fall meines Todes lege ich Folgendes bezüglich meiner Bestattung fest:

### Art und Ort meiner Bestattung

- Erdbestattung:  Reihengrab  Wahlgrab  anonymes Erdgrab
- Feuerbestattung:  im (Erd-)Urnengrab  Urnenstèle  anonymes Urnengrab
- Seebestattung
- Baumbestattung
- \_\_\_\_\_

Ort der Bestattung: \_\_\_\_\_

- Ich habe bereits eine Grabstätte festgelegt: \_\_\_\_\_

### Im Todesfall zu benachrichtigende Personen

---

---

---

---

- Eine ausführliche Liste der zu benachrichtigenden Personen liegt bei.

### Trauerfeier

- Ich wünsche
- eine weltliche Trauerfeier
  - eine konfessionelle Trauerfeier
  - keine Trauerfeier
  - Leichenschmaus nach der Beisetzung
  - Feier/Party nach der Beisetzung
- Gäste:
- engster Familienkreis
  - Freunde, Freundinnen und Bekannte
  - öffentlich: alle, die möchten
  - Eine Liste mit den gewünschten Trauergästen ist beigefügt.

### Trauerrede und Fürbitten

Ich wünsche eine Fürbitte von: \_\_\_\_\_

Ich wünsche eine Trauerrede von: \_\_\_\_\_

## Musik und Blumenschmuck

- Ich wünsche  Musik \_\_\_\_\_  
 Blumen  
     für die Urne bzw. den Sarg  
     für das Grab

Meine Lieblingsblumen: \_\_\_\_\_

Anstelle von Kränzen und Blumenschmuck bitte ich um Spenden an:

Organisation: \_\_\_\_\_

IBAN/BIC: \_\_\_\_\_

- Ich habe mit der Organisation Kontakt aufgenommen.

## Traueranzeige und -karten

- Ich wünsche  eine Zeitungsanzeige     Trauerkarten  
     Mein Wunschtext ist beigelegt.  
     Meine Angehörigen sollen den Text verfassen.

## Grabmal und Grabpflege

Ich wünsche  ein Grabmal

- Die Inschrift und die Gestaltung sind beigelegt.  
 Meine Angehörigen sollen sich darum kümmern.  
 Ich habe einen Grabmalvorsorgevertrag abgeschlossen bei:

\_\_\_\_\_

- Ich habe einen Dauergrabpflegevertrag abgeschlossen bei: \_\_\_\_\_  
 Für die langfristige Sicherstellung der Grabpflege soll ein Dauergrabpflegevertrag abgeschlossen werden.

## Finanzierung

- Meine Bestattung ist abgesichert durch:  Bestattungsvorsorgevertrag  
     Vorsorgeversicherung  
     Sparkonto

Institut: \_\_\_\_\_ Vertragsnummer: \_\_\_\_\_

Kontakt: \_\_\_\_\_

# Checkliste Nach einem Sterbefall

## Nach Eintritt des Todes

- Ärztliches Fachpersonal verständigen – wenn der Tod zu Hause eingetreten ist –, das den Totenschein ausstellt
- Angehörige, enge Freundinnen und Freunde benachrichtigen
- Sich Zeit nehmen zum Verabschieden und im engsten Kreis das weitere Vorgehen besprechen
- Wichtige Dokumente bereitlegen (Personalausweis, Krankenversichertenkarte etc.)
- Unterlagen heraussuchen, wie Vorsorgevertrag mit Bestattungsinstitut, Willenserklärung zur Bestattungsart und sonstige Verfügungen

## Innerhalb von ein bis zwei Tagen

- Bestattungsinstitut auswählen und beauftragen – die Sterbeurkunde holt der Bestatter ein
- Termin der Trauerfeier, Ort und Rahmen mit dem Bestattungsinstitut besprechen, außerdem Details zur Aufbahrung klären (bis zu 36 Stunden auch zu Hause möglich)
- Urne oder Sarg auswählen (sofern dokumentiert, hierbei Wünsche des/der Verstorbenen berücksichtigen)
- Kleidung sowie persönliche Dinge bereitlegen, die mit ins Grab gegeben werden sollen
- Bestattungsart und Friedhof auswählen
- Grabnutzungsrechte erwerben oder verlängern
- Termin mit Pfarrer/-in oder Trauerredner/-in vereinbaren
- Weitere Verwandte, Bekannte und Arbeitgeber benachrichtigen
- Traueranzeige und Trauerkarten überlegen

## Vor der Trauerfeier

- Traueranzeige und Trauerkarten überlegen – Danksagung nach der Trauerfeier gleich mitbedenken
- Räumlichkeiten für Beerdigungskaffee/Leichenschmaus reservieren
- Eigene Trauerkleidung besorgen
- Falls gewünscht, Blumenschmuck organisieren

## Nach der Trauerfeier

Einige Dinge können nach der Trauerfeier in Ruhe geregelt werden – etwa die Beantragung von Sterbe- oder Bestattungsgeld, die Benachrichtigung von Versicherungen und ggf. Rentenanträge. Auch laufende Verträge wie Miete, Strom oder Telefon sollten geprüft werden. Danksagungen nicht vergessen.

Falls ein Testament vorliegt, wird es beim Nachlassgericht berücksichtigt. Zusätzlich sollten Bankverbindungen und der digitale Nachlass (z. B. E-Mail-Konten oder soziale Netzwerke) überprüft und geregelt werden.



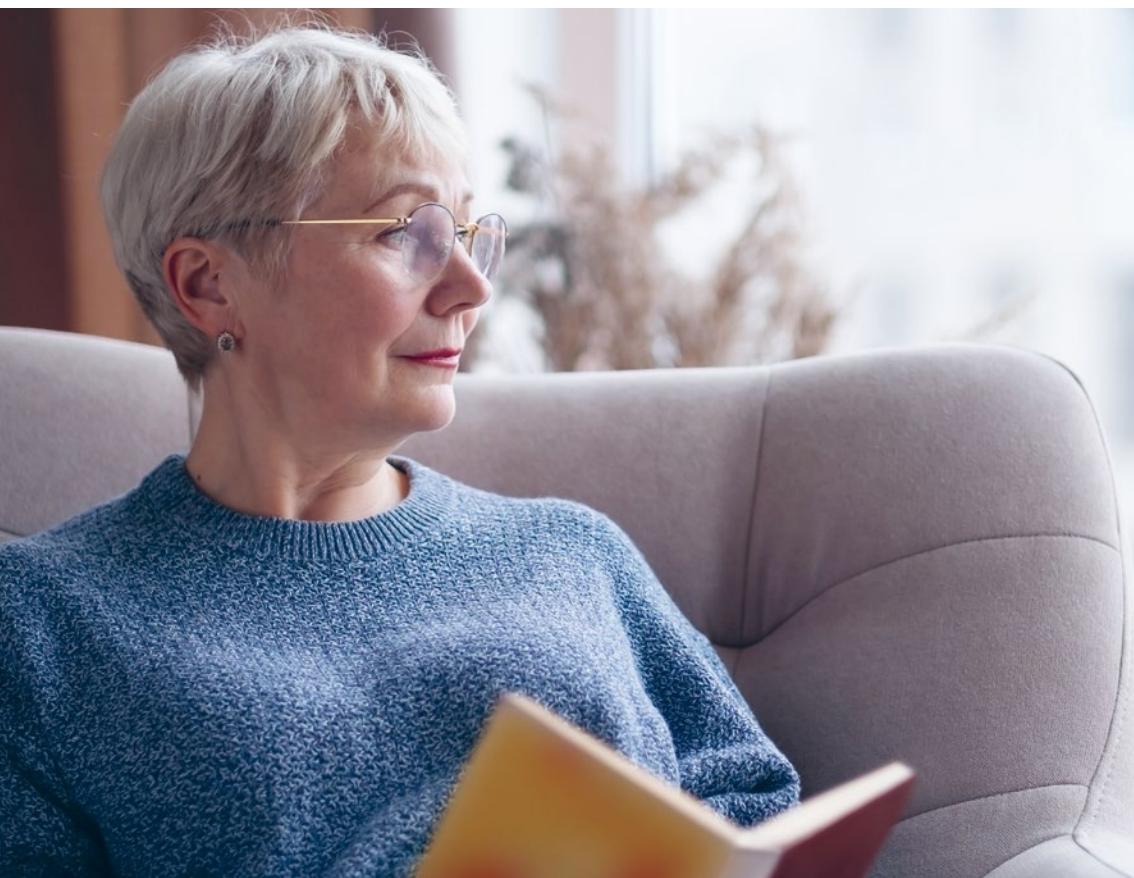
Ausführliche Informationen über Formalitäten wie die Kündigung von Versicherungen und Mitgliedschaften oder die Beantragung von Renten finden Sie auf der Internetseite der Verbraucherinitiative Bestattungskultur: [www.aeternitas.de](http://www.aeternitas.de)

# Zum Weiterlesen **Hilfreiche Tipps**

Beinahe könnte man sagen, dass der Tod heute in aller Munde sei. Eine Fülle von Ratgebern, Büchern, Sendungen, Internetseiten hat das Tabu gelüftet. Wird der Tod allerdings konkret, dann wollen wir uns lieber nicht damit auseinandersetzen.

Umso mehr freuen wir uns, dass Sie unseren Ratgeber zur Hand genommen und bis hierher gelesen haben. Eine Bestattung vorzubereiten, für sich selbst oder für andere, bedeutet, miteinander zu sprechen und sich gegenseitig zu fragen: Was ist dir wichtig? Welche Bilder hast du zu meiner bzw. deiner Bestattung? Was möchtest du jetzt bewusst nicht oder später entscheiden? Was ist dir egal?

Solche Gespräche sind hilfreich, um nach dem Tod eines Menschen zu wissen, was diesem wichtig war und was nun in den Händen derer liegen soll, die weiterleben. Nachfolgend haben wir dazu hilfreiche Adressen und Literatur für Sie zusammengestellt.



Eine wachsende Auswahl an Literatur hilft dabei, sich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen und die eigenen Wünsche zu reflektieren.



Eines Tages werden wir alle sterben, Snoopy!  
Ja, das stimmt. Aber an allen anderen Tagen nicht.

Charles M. Schulz

## Weiterführende Adressen

- aeternitas e.V. – Verbraucherinitiative Bestattungskultur:  
[www.aeternitas.de](http://www.aeternitas.de)
- Deutscher Hospiz- und Palliativverband:  
[www.dhpv.de](http://www.dhpv.de)
- Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin:  
[www.dgpalliativmedizin.de](http://www.dgpalliativmedizin.de)
- Letzte Hilfe – Menschen am Lebensende begleiten (Kurse): [www.letztehilfe.info](http://www.letztehilfe.info)
- Kurzfilme über Sterben, Abschiednehmen, Beerdigen etc.:  
[www.sarggeschichten.de](http://www.sarggeschichten.de)
- Trauerinstitut Deutschland:  
[www.chrispaul.de/trauerinstitut](http://www.chrispaul.de/trauerinstitut)
- Telefonseelsorge:  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- Johanniter-Wunschambulanz:  
[www.johanniter.de/wunsch-ambulanz](http://www.johanniter.de/wunsch-ambulanz)



Unsere Lotsen-Serie bietet praktische Orientierung rund um Pflege, Vorsorge und Lebensende: Dazu gehören der Pflegelotse mit Tipps zur Pflege, der Vorsorgelotse mit Formularen wie Patienten- und Betreuungsverfügung, der Hospizlotse für den letzten Lebensabschnitt sowie unsere Testamentsbroschüre mit allen wichtigen Informationen zum gemeinnützigen Vererben. Alle Broschüren können Sie kostenfrei bestellen: per E-Mail an [info@johanniter.de](mailto:info@johanniter.de) oder telefonisch unter 030 816901660.

## Literaturtipps

- Prof. Dr. Claudia Bausewein und Rainer Simader: 99 Fragen an den Tod. Leitfaden für ein gutes Lebensende. Droemer 2020.
- Gian Domenico Borasio: Über das Sterben. Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen. dtv 2013.
- Florian Rauch und Nicole Rinder: Das letzte Fest. Neue Wege und heilsame Rituale in der Zeit der Trauer. Gütersloher Verlagshaus 2016.
- Roland Schulz: So sterben wir. Unser Ende und was wir darüber wissen sollten. Piper 2020.
- Anselm Grün: Was kommt nach dem Tod? Die Kunst zu leben und zu sterben. Vier-Türme-Verlag 2020.
- Rüdiger Standhardt: Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen: Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied. Klett-Cotta 2023.

### Bücher zur Trauerarbeit mit Kindern

Es gibt viel gute Literatur zum Thema Sterben, Tod und Abschiednehmen, mit der Erwachsene Kinder auf diese emotionalen Situationen vorbereiten können. Hier eine Auswahl:

- Jule Kienecker und Mechthild Schroeter-Rupieper: Hilf mir, wenn ich traurig bin. Ein Buch zum Trauern, Erinnern und Abschiednehmen. Kreatives und Mutmachendes für Kinder und Erwachsene. Patmos 2023.
- Frank Hartmann: Wie tief ist ein Grab? Alles über Sterben, Tod und Abschiednehmen: Die großen Fragen des Lebens. Verlag Herder 2024.
- Ulf Nilsson: Die besten Beerdigungen der Welt. Illustriert von Eva Eriksson. Moritz Verlag 2006.

# Notizen

### **Platz für Ihre Papiere**

Stecken Sie hier weitere Informationen ein  
– beispielsweise Namenslisten der Trauergäste, Ihre Wunschtexte für Trauerkarten oder -anzeigen, Hinweise zu persönlichen Unterlagen etc.



# JOHANNITER

## Ihre Spende wirkt

Ob zur Erinnerung an eine nahestehende Person oder im Hinblick auf den eigenen Abschied – eine Spende an die Johanniter setzt ein bleibendes Zeichen der Mitmenschlichkeit.

### Spendenkonto

IBAN: DE94 3702 0500 0433 0433 00

BIC: BFSWDE33XXX

SozialBank



Das Deutsche  
Zentralinstitut  
für soziale  
Fragen (DZI)  
bescheinigt:

Ihre Spende  
kommt an!

### Impressum

Herausgeber und Gesamtherstellung  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Lützowstraße 94, 10785 Berlin  
Tel. 030 26997-0  
info@johanniter.de, www.johanniter.de

**Fotos:** Birte Zellentin (S. 3), Jörg Farys (S. 8/9), Foto Klemm/  
Anne Kaiser (S. 19) | Adobe Stock: contrastwerkstatt (Titel),  
Kampus (S. 4), Robert Kneschke (S. 7), StockImageFactory.com  
(S. 10 oben), Vera/Stocksy (S. 10 unten), Markus W. Lambrecht  
(S. 17 oben) | Shutterstock: DasyaDasya (S. 13), People-  
Images.com Yuri A (S. 14), Ground Picture (S. 18), RealPeople-  
Studio.com (S. 24) | KI-generiert: S. 17

### Abschiedslotse als PDF



Der Abschiedslotse ist auch  
digital verfügbar unter:  
[johanniter.de/abschiedlotse](http://johanniter.de/abschiedslotse)

Text: steinrücke + ich,  
COXORANGE, Johanniter

Gestaltung: COXORANGE

Druck: Gutenberg Beuys  
Feindruckerei GmbH

2. Auflage, Oktober 2025