

# jetztHumanismus

Das Magazin der  
Freund\*innen des  
HUMANISMUS

Am Lebensende  
Selbstbestimmt mit  
Herz und Verstand



Humanistischer Verband  
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

## Die Freund\*innen des HUMANISMUS

unterstützen die Ziele des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg: als Mitglied, Fördermitglied, Spender\*in, ehrenamtlich Engagierte\*r oder Netzwerkpartner\*in. Sie alle übernehmen gesellschaftliche Verantwortung, um eine freiheitliche und an Menschenrechten orientierte Kultur zu stärken.

## Der Freund\*innenkreis

setzt sich für eine tolerante Lebensweise ein – für eine freie Entfaltung in sozialer Verantwortung. Die Freund\*innen teilen die Überzeugung, dass allein Menschen ihr Zusammenleben gestalten. Sie pflegen Mitmenschlichkeit und engagieren sich für eine humanere Welt.

### KONTAKT

Service der Freund\*innen des HUMANISMUS

Tel: 030 20 64 67 50

E-Mail: [freunde@hvd-bb.de](mailto:freunde@hvd-bb.de)

[www.humanistisch.de/hvd-bb](http://www.humanistisch.de/hvd-bb)

### Nichts mehr verpassen

Erhalten Sie monatlich die Informationen und Hintergründe, die Sie brauchen – abonnieren Sie den Newsletter des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg!



# Liebe Freund\*innen des HUMANISMUS,

nur zwei Dinge auf Erden seien sicher, so Benjamin Franklin: der Tod und die Steuer. Und wer kennt es nicht: Jährlich ruft die Steuererklärung, bei der Software und Steuerberater\*innen helfen. Und kaum eine Politik-Talk-Show kommt ohne Diskussionen über Steuern aus. Doch wie sieht es mit der zweiten Gewissheit aus? Wie oft denken Sie nach über den Tod, das Sterben, die letzte Lebenszeit, kurz: das Lebensende? Wer berät Sie dazu? Und wann haben Sie das letzte Mal eine öffentliche Diskussion zu diesen Themen erlebt? Für uns Humanist\*innen sind sie wichtig, deshalb widmen wir ihnen diese Ausgabe.

Denn schon den aus der Arbeiter\*innenbewegung entstandenen Freidenker\*innen – unseren Vorgänger\*innen – war im 19. Jahrhundert ein Thema zentral: die Legalisierung der Feuerbestattung. Ihnen ging es darum, das kirchliche Monopol über die Deutung und Organisation des Ablebens zu brechen. Es ging also um Selbstbestimmung über das eigene Lebensende. Heute stehen wir vor zusätzlichen Herausforderungen. Die Gesellschaft wird vielfältiger und Wünsche und Vorstellungen immer individueller.

Um dem gerecht zu werden, bietet der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg eine Vielzahl an Angeboten an, wie Hospize, Kontakt- und Beratungsstellen. Als Humanist\*innen geht es uns dabei nicht darum, den Rat- und Hilfesuchenden eine einzig richtige und vorgefertigte Lösung aufzutischen. Vielmehr wollen wir eigene, selbstbestimmte Entscheidungen über das Lebensende unterstützen – mit Herz und Verstand.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

### Ihr Freund\*innenkreis

Im Humanistischen Verband  
Berlin-Brandenburg

Was gefällt Ihnen in diesem Magazin besonders und was nicht? Welche Themen sind für Sie interessant? Senden Sie uns gerne Ihre Anregungen, Feedback und Kritik an: [freunde@hvd-bb.de](mailto:freunde@hvd-bb.de)

## INHALT

- 4 PANORAMA  
**Nachdenken über Leben und Tod**
- 6 IM GESPRÄCH MIT ...  
**Niklas Preukschat**
- 8 REPORTAGE  
**Kochen ist Leidenschaft, Leidenschaft ist Liebe**
- 10 THEMA  
**So trauert ...**
- 11 IM GESPRÄCH MIT ...  
**Dr. Dharma Raj Bhusal**
- 12 UNTERSTÜTZEN  
**Das Kinderhospiz Berliner Herz**
- 13 UNTERSTÜTZEN  
**Gute Nachricht**
- 15 IM GESPRÄCH MIT ...  
**Ingrid Englert**
- 16 IM GESPRÄCH MIT ...  
**Diana, Jonas, Klara, Mandy, Milan, Sebastian**
- 19 THEMA  
**Was kostet eine Bestattung**
- 20 THEMA  
**Bestattungsformen in Deutschland**
- 22 MENSCH SEIN  
**Die Tränen tanzen lassen**
- 24 AUFGESCHLAGEN UND EINGESCHALTET  
**Medienempfehlungen**

# Nachdenken über



Auf dem letzten humanistischen Weltkongress in Kopenhagen wurde die Idee des „Death Cafés“ vorgestellt: Menschen, die sich nicht kennen, treffen sich auf einen Kaffee oder Tee, um in Anwesenheit einer humanistischen Begleiter\*in entlang bestimmter Fragestellungen über den Tod zu sprechen. Wenn wir uns mit dem Tod anfreunden und ihn enttabuisieren, so der Gedanke, haben wir weniger Angst und können ein erfüllteres, bewussteres Leben führen.

Erst hat mich die Idee befremdet, aber je länger ich darüber nachdenke, umso interessanter finde ich sie. Denn es gibt kaum Räume und wenig Gelegenheiten, über Tod und Sterben zu sprechen. Wie ist das in Ihrem Leben?

Zuweilen habe ich den Eindruck, dass ich diesen Themen unbewusst oder bewusst ausweiche. Es ist nicht schön, sich vor Augen zu führen, dass die Dinge, die man im Leben liebt und genießt, von begrenzter Dauer sind. Mehr noch: Manchmal stelle ich mir vor, wie es wäre, wenn dem (Er)Leben keine zeitliche Begrenzung entgegenstünde. Mit meiner Tochter tausche ich mich ab und an über existenzielle Fragen aus, weswegen ich ihre Überlegung zu diesem Gedankenexperiment höre: „Aber Mama, du kannst diese Freude und Sinnhaftigkeit nur angesichts der Endlichkeit deines Lebens empfinden; ohne Begrenzung wäre es ein sinnloser Reigen ewiger Wiederholungen“. Aber leitet sich Lebensgenuss wirklich nur aus seiner zeitlichen Begrenzung ab?

# Leben und Tod

Eine Reihe philosophischer Überlegungen betrachtet den Tod als Teil des Lebens. Das erscheint mir nachvollziehbar: Zum einen erleben wir so viel Leid und ja: irgendwann erlebt auch jede\*r von uns, dass geliebte Lebewesen von uns gehen. Auch die zahlreichen Tode durch Naturkatastrophen oder Kriege sind in gewisser Weise Teil unseres Lebens, auch wenn sich die Frage stellt, wie nah wir sie an uns heranlassen. Es ist verständlich, dass wir uns fernes Leiden sprichwörtlich vom Leib halten. So geht es vielen von uns mit dem Ukrainekrieg: Wir wissen um die vielen Tode, die sich täglich ereignen, aber es gibt viele Stunden und Tage, in denen wir sie nicht in unsere Lebensrealität hineinlassen.

Je näher uns der verstorbene Mensch aber stand, umso unentrinnbarer ist die Auseinandersetzung mit dem Tod. Neben der Trauer drängen sich dann oft existenzielle Fragen zum eigenen Leben auf: Was bedeutet sein Leben und sein Sterben für mich? Wie verändert sein Tod den Blick auf mein Leben? An diesem Punkt sind der Tod und das Nachdenken über die eigene Endlichkeit mitten in unserem Leben und eröffnen uns die Chance innezuhalten. Wir können eingeübte Lebensroutinen und Lebensschwerpunkte infrage stellen und für einen Augenblick die Mühlen des Alltags anhalten.

Die humanistische Überzeugung, dass wir alle nur dieses eine Leben haben, verbindet sich in diesen Momenten der existenziellen Hinterfragung mit der

Verantwortung, im Hier und Jetzt ein gutes Leben zu führen: Ein Leben, das mich erfüllt und in dem ich achtsam mit mir und mit anderen umgehe. Konsequenterweise verändert das Wissen um unsere Endlichkeit den Blick auf jeden einzelnen Tag. Denn oft sind wir freier, als wir denken: Ich kann mich für oder gegen Dinge in meinem Leben entscheiden, kann Job, Beziehungen und meinen Umgang mit Menschen verändern oder auch bewusst daran festhalten. Diese Bewusstheit ist für mich ein wichtiger Teil meines Lebens.

In der Turbulenz des Alltags bin ich weiterhin auf der Suche nach Orten, an denen ich den Tod in mein Leben hineinlassen und die Gedanken an die Endlichkeit auf eine Weise integrieren kann, die mich nicht ängstigt, sondern ermutigt. Und vielleicht versuchen wir mal, im Haus des Humanismus ein humanistisches Death Café zu veranstalten. Würden Sie kommen?

**Katrin Raczynski**  
ist Vorstandsvorsitzende und lenkt den HVD Berlin-Brandenburg seit 2013. Des Weiteren ist sie Vorstandsmitglied des HVD Bundesverbands.

# Niklas Preukschat

Ein Gespräch über die Erfahrung nahe-  
stehende Menschen beim Sterben zu  
begleiten und das Engagement im Kontakt-  
netz des Humanistischen Verbandes.

♥ **Lieber Herr Preukschat, Sie engagieren sich im Kontaktnetz des HVD. Dieses bringt ältere Menschen, die sich alleine fühlen, mit ehrenamtlichen Besucher\*innen zusammen. 30 ist ein ungewöhnlich junges Alter, um sich im Kontaktnetz zu engagieren. Wie sind Sie dazu gekommen?**

Im Prinzip durch meine Großmutter, zu der ich eine sehr gute und enge Beziehung hatte. Vor zwei Jahren habe ich sie beim Sterben begleitet. Das waren drei sehr prägende Wochen für mich, die mir den Prozess des Lebensendes vor Augen geführt haben und wie Menschen damit umgehen können. Bei meiner Oma war das ein ziemlicher Kampf.

Ich wollte mich im Anschluss mehr mit dem Altwerden auseinandersetzen. Prägend war da ein Erlebnis im Winter vor Corona. Ich hatte meine Oma zum Weihnachtsmittagessen in der Kirche begleitet und war der einzige junge Mensch unter etwa 100 älteren Personen. Ich finde es problematisch, wie eine ganze Altersgruppe von gesellschaftlicher Teilhabe ausgegrenzt und isoliert wird.

♥ **Wie sind Sie dann auf das Kontaktnetz gestoßen?**  
Dank Google [lacht]. Es war mir wichtig, dass es kein kirchlicher Träger ist. Danach habe ich gezielt gesucht und bin auf den HVD gestoßen.

♥ **Und wie lief das nach Ihrem Erstkontakt ab?**

Ich war zunächst in Kontakt mit Stephan Pühmeyer, dem Koordinator. Das verlief ein bisschen wie bei einer Partnerbörse. Er hat mich zu meinen Präferenzen befragt. Nach zwei Monaten hat sich dann eine Person bei ihm gemeldet, die, wie es der Zufall wollte, einen Kilometer von mir entfernt wohnt. Wir haben dann zu dritt einen Termin vereinbart. Das hat dann von Anfang an gut gepasst, obwohl wir beide nervös waren. Im Nachhinein hat sie mir erzählt, wie skeptisch sie war, weil ich ein junger Mann bin. Sie hatte sich auch gefragt, welche Gemeinsamkeiten sich wohl finden lassen würden. Da sie Italienerin ist und ich gelernter Koch bin, haben wir uns schnell beim gemeinsamen Kochen und Essen gefunden. Und dann ging es bald ins Intellektuelle, weil ich gerade mein Abitur nachhole und sie einen Doktor in Politikwissenschaften hat. So ist es zu schönen Gesprächen gekommen.

♥ **In den letzten Wochen hat sich bei Ihrer Kontaktperson einiges geändert. Was ist der aktuelle Stand?**

Ihr körperlicher und gesundheitlicher Zustand hat sich in den letzten Monaten deutlich verschlechtert. Durch Corona lebte sie sehr zurückgezogen und hat wichtige Kontrolltermine verpasst. Ich habe sie dann zur Hausärztin begleitet. Im Krankenhaus wurde bei einer Folgeuntersuchung Lungenkrebs diagnostiziert, mit Metastasen in der Leber und im Kleinhirn. Der Krebs ist im Endstadium. Auf ihren eigenen Wunsch hin wird nun versucht, ihr eine palliative Betreuung zu Hause zu ermöglichen.

Ihre Tochter ist jetzt auch häufig da. Zu ihr hat sie im November wieder den Kontakt hergestellt, nachdem über Jahre Funkstille herrschte. Anfangs war ich immer mittwochs da und die Tochter samstags, weshalb wir uns immer verpasst haben. Aber nach einem halben Jahr habe ich sie im Sommer nun kennengelernt. Es ist schön, mit ihr in Kontakt zu sein und einander zu unterstützen.

♥ **Können Sie aus dieser belastenden Situation auch etwas Positives ziehen?**

Es ist natürlich eine sehr schmerzvolle Erfahrung, die verbunden ist mit Ohnmacht und viel Wut über die Umstände, die Institutionen und die Erlebnisse

im Krankenhaus. Wir sind uns in den letzten Wochen aber auch noch viel nähergekommen. Es ist menschlich sehr berührend und eine schöne Erfahrung, an ihrer Seite sein zu dürfen.

♥ **Haben Sie es nach diesem unerwarteten Verlauf jemals bereut, zum Kontaktnetz gekommen zu sein?**

Nein. Es ist eine intensive Zeit, schon seitdem ich meine Kontaktperson habe. Ich bin froh, sie in meinem Leben zu haben. Ich lerne viel dazu, z. B. eigene Bedürfnisse im Kontakt wahrzunehmen und auszudrücken. Auch mit der Zeit den Altersunterschied beiseite zu legen und sich als Mensch zu begegnen. Ich frage mich da immer, wie viel Raum ich einnehmen darf. Das bewusst wahrzunehmen ist Arbeit. Es ist nicht leicht, aber ich sehe es als wertvolle Erfahrung.

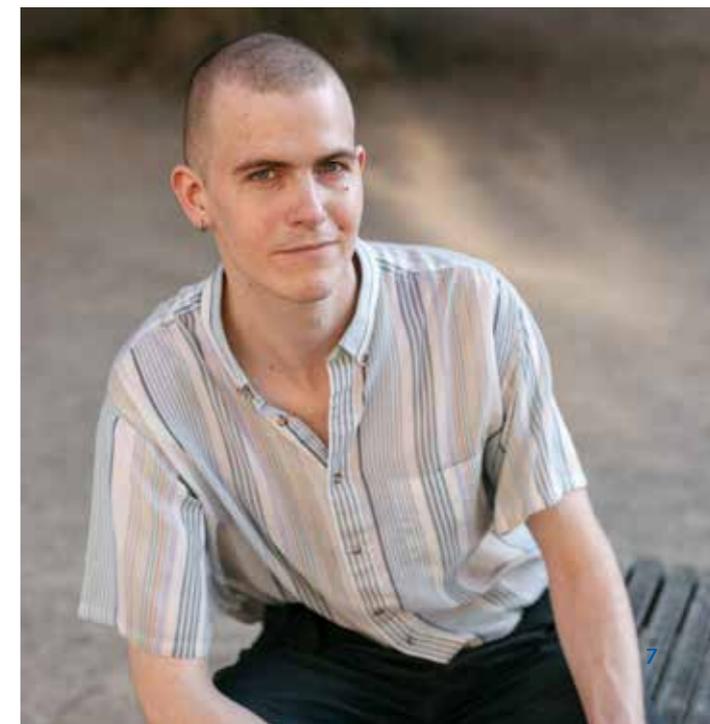
♥ **Können Sie als 30-jähriger Mann Ihren Gleichaltrigen empfehlen, sich zu engagieren?**

Absolut. Ich finde es schade und unangenehm, dass man als Mann hervorsticht und hervorgehoben wird, wenn man Care-Arbeit betreibt. Ich würde mir wünschen, dass das gesellschaftlich überwunden wird. Die Erfahrungen im Austausch mit der älteren Generation sind Erfahrungen fürs Leben.

♥ **Vielen Dank für das Gespräch.**

**Niklas Preukschat**

ist seit 2022 Ehrenamtlicher im Besuchs- und Kontaktnetz des HVD. Er ist ausgebildeter Koch und Töpfer. Aktuell holt er sein Abitur auf dem zweiten Bildungsweg nach.



# Kochen ist Leidenschaft

**Ilka Pankalla ist Köchin im Hospiz LudwigPark. Für die bis zu 16 Gäste sind die von ihr zubereiteten Speisen mehr als nur Mahlzeiten.**

Wer in der Mittagszeit durch die weiträumigen Flure des LudwigParks läuft, bekommt schnell Appetit. Denn täglich wird vor Ort lecker gekocht. Diesmal auf dem Speiseplan: eine Gemüsesuppe aus Mohrrüben, Kartoffeln und frischen Kräutern. Für viele der bis zu 16 Gäste des LudwigParks eines der Highlights des Tages. Essen bedeutet im LudwigPark nicht nur, Hunger zu stillen oder den Tag zu strukturieren; es bedeutet Genuss und damit auch in den letzten Tagen ein wichtiges Stück Lebensfreude.

Ihren Gästen auch am Lebensende „kleine Momente des Glücks“ zu bereiten, ist das erklärte Ziel von Ilka, der Köchin des LudwigParks. Die ausgebildete Diätassistentin hat früher in der Großküche eines Krankenhauses gearbeitet. „Im LudwigPark kann ich die individuellen Wünsche der Gäste berücksichtigen. Das war mir im Krankenhaus in dieser Form nicht möglich. Ich freue mich über jeden Wunsch, den ich unseren Gästen erfüllen kann“, sagt sie.



Den Speiseplan erstellt Ilka oft nach den Wünschen der Gäste. Besonders beliebt: Hausmannskost wie Hackbraten, süßsaure Eier und Frikassee – Leibgerichte vieler Gäste, die sie an vergangene Zeiten erinnern. „Einmal hat sich ein Gast Labskaus gewünscht. Das hatte ich noch nie gekocht. Aber ganz misslungen ist es mir offenbar nicht“, so Ilka bescheiden. „Seine Freude und Dankbarkeit über dieses Labskaus zu sehen – genau deswegen liebe ich meinen Job.“ Im Gespräch mit dem Gast erfuhr sie, dass Labskaus tiefe Heimatgefühle in ihm weckte. Einige Gäste können oder wollen gar nicht mehr so richtig essen.

Manche Mahlzeit wird kaum angelehrt. Ilka betont, dass nicht immer nur das Essen selbst bereichernd ist: „Unsere Gäste spüren: Da kommt jemand, der uns von Herzen guten Appetit wünscht und uns einfach nur etwas Gutes tun will.“ Es geht auch um die Wahrnehmung des Essens. Nicht nur das Auge isst mit, auch die Nase und das Herz. Deswegen legt Ilka besonders großen Wert auf das Anrichten der Speisen.

Das kann man in der gemütlichen Wohnküche im Erdgeschoss des sanierten Gründerzeithauses gut beobachten. Die Tür steht hier im-

mer offen. „Neue Gäste sind oft überrascht, aber ja, wir schälen Kartoffeln hier selbst und kochen jeden Tag frisch.“ Die Mahlzeiten nehmen Gäste und ihre Angehörigen in der Wohnküche manchmal gemeinsam ein. Hier wird besonders deutlich: Lebensqualität ist im LudwigPark kein Widerspruch zum Sterben. Dafür sorgen alle Mitarbeiter\*innen des LudwigParks Tag für Tag aufs Neue.

**Ilka Pankalla** ist ausgebildete Diätassistentin und seit 2011 Köchin im Hospiz LudwigPark des Humanistischen Verbands Berlin-Brandenburg.

## Leidenschaft ist Liebe



# So trauert ...

## ... das Judentum

Im Judentum steht der Schutz des Lebens über allem. Es darf nichts getan werden, was das Sterben beschleunigen könnte. Der Tod wird wie das Leben als Teil von Gottes Plans angesehen. Die Trauerzeremonien haben zwei Aufgaben: Die Verstorbenen zu ehren und die Lebenden zu trösten. Der Leichnam wird mit geschlossenen Augen auf den Boden gelegt und zugedeckt. Neben ihm werden Kerzen angezündet. Da im Judentum im Tod alle Menschen gleich sind, egal wie reich oder populär sie vorher waren, wird in der Regel ein einfacher Holzsarg und ein einfaches Totenhemd gewählt.

### Ingrid Englert

ist seit 2023 im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg als leitende Koordinatorin für den ambulanten Hospizdienst tätig. Erfahrung als Hospizbegleiterin sammelte sie im Ehrenamt in Potsdam-Mittelmark. (Mit Unterstützung der Rabbinerin **Irit Shillor**.)



## ... Mexiko

„Día de Muertos“, Tag der Toten. In Teilen Mexikos wird an den beiden ersten Novembertagen der Verstorbenen gedacht, die – so die traditionelle Vorstellung – an diesen Tagen aus dem Jenseits zurückkommen. Im Diesseits werden sie mit einem rauschenden und farbenfrohen Volksfest begrüßt, bei dem Friedhöfe in Feierstätten verwandelt werden. Auch für säkulare Menschen kann in dieser gleichsam indigenen wie katholischen Tradition etwas Lehrreiches stecken: Hätte es nicht etwas Schönes, zu wissen, dass man für die Hinterbliebenen einmal im Jahr der Anlass für eine ausgelassene Sause ist?

### René Thannhäuser

arbeitet als Redakteur im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg. Er war bereits dreimal in Mexiko, beruflich und privat.



# Interkulturelle Sterbebegleitung

## ♥ Lieber Herr Bhusal, wie wird in anderen Kulturen getrauert?

Sehr unterschiedlich. In Nepal sagt man: Iss drinnen und stirb draußen. Ich habe schon als Kind daher sehr viele Tote gesehen und dabei gelernt, dass der Tod zum Leben dazugehört. Sterben ist etwas Natürliches und auch ich werde irgendwann sterben.

## ♥ Was ist die größte Herausforderung für die Ehrenamtskoordination im Hospiz?

Es ist immer schwer, die richtige Person für die Begleitung zu finden. Wenn nur noch wenig eigene Lebenszeit übrig ist, dann macht niemand gern Kompromisse. Die Begleitung von Sterbenden ist eine Kunst mit Herz, die nur möglich wird, wenn wir das Vertrauen der Sterbenden bekommen und mit ihnen darüber sprechen, was sie wirklich brauchen.

## ♥ Haben Sie ein Beispiel aus der Arbeit?

Wir haben eine Frau aus Afrika begleitet, die nur Englisch sprach und eigentlich gar nicht reden wollte. Mit einer Kollegin aus Kenia sind wir zu ihr gegangen: Es hat auf den ersten Blick funktioniert, sie haben harmonisiert und endlich war jemand da, der sie richtig verstand.

## ♥ Verändert interkulturelle Erfahrung unseren deutschen Umgang mit dem Tod?

Ja, in den letzten fünf Jahren hat sich viel im Bestattungswesen geändert. So ist zum Beispiel das rituelle Waschen in den Räumen des Bestattungsinstituts inzwischen möglich. Überhaupt werden viele Trauerfeiern kultursensibel gestaltet, das war früher nicht selbstverständlich.

## ♥ Vielen Dank für das Gespräch.

### Dr. Dharma Raj Bhusal

ist promovierter Jurist, Soziologe M.A., Wirtschaftsingenieur M.A. und Trauerbegleiter. Seine Wurzeln hat er in Nepal. Er lebt und arbeitet seit 17 Jahren in Berlin und leitet den interkulturellen Hospizdienst Dong Ban Ja.





# Gute Nachricht #jetztHumanismus

Erinnern Sie sich noch an die Kälte des letzten Winters? Und der nächste ist schon zu spüren. Doch viele Menschen in Berlin und Brandenburg haben kein Zuhause, in dem sie Schutz finden können. Diesen Menschen hilft unser **TagesTreff für Wohnungslose** und Bedürftige in Berlin-Lichtenberg.

Jeden Tag bieten wir dort frische, warme Mahlzeiten an. Menschen können sich wärmen, duschen, ihre Wäsche waschen oder neue Kleidung erhalten. Außerdem werden sie ärztlich und sozialpädagogisch betreut.

Immer mehr Menschen sind auf die Unterstützung durch unseren TagesTreff angewiesen. Vor einem Jahr hat die Leiterin des TagesTreffs die Situation beschrieben: „Letztes Jahr haben wir pro Tag etwa 80 Essen verteilt. Jetzt geben wir in nur 8 Minuten 40 Essen aus. An manchen Tagen ist schon nach der Hälfte der Mittagszeit das warme Essen aus ist und wir müssen die Wartenden trösten.“

Deshalb starteten wir im November 2022 unsere Spendenaktion „**Eine Portion Wärme**“. Wir haben Sie, die Freund\*innen des Humanismus, um Unterstützung gebeten und waren begeistert: Durch Ihre großzügigen Spenden sind 20.750 Euro für den TagesTreff zusammengekommen. So konnten wir zahlreiche Menschen gut durch den Winter bringen.

**Haben Sie herzlichen Dank dafür!**



## Auffangen, begleiten, da sein Ihre Spende für das Kinderhospiz Berliner Herz

Das Kinderhospiz Berliner Herz ist ein liebevoller Ort für lebensverkürzend erkrankte Kinder und junge Menschen. In unserem Haus erfahren die Kinder und ihre Familien individuelle Unterstützung. Wir helfen ab dem Tag der Diagnosestellung und pflegen und begleiten die erkrankten Kinder und ihre Angehörigen oft jahrelang. Für uns ist Kinderhospizarbeit Familienarbeit – wir schenken Lebensfreude, wenden uns zu und entlasten.

**Seien Sie Teil davon und unterstützen Sie das Berliner Herz mit einer Spende.**

**Kinderhospiz Berliner Herz**  
Lebuser Straße 15a | 10243 Berlin  
[www.berlinerherz.de](http://www.berlinerherz.de)

**Spendenkonto**  
**Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR**  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE52 3702 0500 0003 1364 67  
BIC BFSWDE33XXX  
Verwendungszweck: Spende MZ/Berliner Herz  
[humanistisch.de/spenden](http://humanistisch.de/spenden)



Am Lebensende

**Spenden  
Sie jetzt!**



### SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)  
**H V D B e r l i n - B r a n d e n b u r g K d ö R**

IBAN  
**D E 5 2 3 7 0 2 0 5 0 0 0 0 0 3 1 3 6 4 6 7**

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)  
**B F S W D E 3 3 B E R**

Betrag: Euro, Cent \_\_\_\_\_

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen) ggf. Stichwort  
**S p e n d e M Z / B e r l i n e r H e r z**

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen) \_\_\_\_\_

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben) \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_ **06**

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift(en) \_\_\_\_\_

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

SPENDE

# Erbschaften – Service für gemeinnützig Vererbende

Was gilt es zu beachten, damit das eigene Testament Rechtsgültigkeit erlangt? Welche Regelungen müssen für den eigenen Nachlass beachtet werden? Oft gibt es viele Fragen, die vorab beantwortet werden können. In unserer Broschüre „Es ist mein Wille. Ein Ratgeber zum gemeinnützigem Vererben, Testament und Nachlass“ finden Sie wichtige Informationen zum Erbrecht und Ihren ganz persönlichen Möglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, was Sie mit Ihrem Testament bewirken können und wie Ihr letzter Wille wirksam wird. Gern senden wir Ihnen ein Exemplar zu oder beraten Sie persönlich.

Für Fragen und Hinweise rufen Sie uns an unter:  
030 20 64 675 53

Per E-Mail erreichen Sie uns unter:  
nachlass@hvd-bb.de

Wir sind gern für Sie da!



## Vielen Dank für Ihre Spende

# Sterben und Trauern als Prozess

## ♥ Liebe Frau Englert, warum ist Sterben ein Entwicklungsprozess?

Sterben lässt sich nicht in ein festes Konzept fassen. Im Sterben durchlaufen Menschen verschiedene Phasen, deren Ausprägung sich von Mensch zu Mensch unterscheidet. Wenn wir Sterben als etwas Organisches mit verschiedenen Entwicklungsschritten begreifen, dann können wir den Prozess von außen begleiten. Ein Beispiel ist, wenn eine sterbende Person erst leugnet, dass sie stirbt, und sich dagegen auflehnt, bis sie sich am Ende hingibt und ihren „Frieden“ damit findet.

## ♥ Was passiert, wenn die eigenen Eltern auf einmal sterben?

Eltern führen uns in die Welt ein und haben eine sehr enge Bindung zu uns. Wenn sie sterben, kann für Menschen etwas Stabiles und Unverbrüchliches wegfallen. Etwas, das ihnen immer Halt gegeben hat. Das Bewusstsein darüber ist oft sehr schmerzhaft. Für andere ist der Verlust eines Elternteils schmerzhaft, weil die Beziehung nicht stabil war oder es sogar seelische Wunden gibt. Dann sehen sich die „Kinder“ mit ihrer Wut und ihrem Schmerz konfrontiert, weil sie die Probleme nicht mehr regeln oder befrieden können.

**VISITE – Ambulanter Hospizdienst**  
Hedemannstraße 13 | 10969 Berlin  
Tel: 030 61 39 04 875  
E-Mail: mail@visite-hospiz.de  
visite-hospiz.de

## ♥ Was hilft Trauernden?

Vor allem Raum für all die diffusen Gefühle, die da sind, oder erstmal nicht da sind. Jemanden an der Seite zu haben, um mit den Gefühlen nicht allein zu sein, ist sehr wichtig. Sehr hilfreich ist auch, innerlich mit den Verstorbenen in Kontakt zu bleiben, Erinnerungen zu erhalten und die gegenwärtige Lebenssituation zu stabilisieren.

## ♥ Vielen Dank für das Gespräch.

### Ingrid Englert

ist seit 2023 im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg als leitende Koordinatorin für den ambulanten Hospizdienst tätig. Erfahrung als Hospizbegleiterin sammelte sie im Ehrenamt in Potsdam-Mittelmark.



# Wie begegnen Sie dem Tod?

Wir haben mit sechs Personen in unterschiedlichen Lebenssituationen über ihre persönlichen und beruflichen Perspektiven auf den Tod gesprochen.

## Diana Paschke-Michaelis

„In meinem Beruf stehe ich dem Tod regelmäßig gegenüber. Von der Medizin wird erwartet, dass sie gegen alles eine Tablette hat. So kommt für viele der Tod dann plötzlich und unerwartet, selbst bei chronischer Erkrankung. Über das Sterben und den Tod wird immer weniger nachgedacht und gesprochen. Dabei ist das aufklärende Gespräch über den nahen Tod oder den Verlust von Angehörigen oft sehr befreiend für alle Beteiligten. Die medizinische Begleitung Todkranker oder Sterbender und die Linderung von Schmerzen

und Ängsten ist eine sehr erfüllende Tätigkeit. Der Tod selbst lehrt mich im Hier und Jetzt jeden Augenblick zu genießen und dankbar für das Leben zu sein.“

## Jonas Fietz

„Es ist besonders schlimm, schlechte Nachrichten zu überbringen, wenn man den Tod des Patienten erlebt hat. Meinen ersten Toten habe ich ein halbes Jahr nach meinem Ausbildungsstart gesehen. Leben ist nicht unendlich und der Tod gehört als Bestandteil dazu. Damals wie heute nehme ich meine Arbeit nicht immer gedanklich mit nach Hause. Ich möchte meinen

Ausbilder\*innen und Praxisanleiter\*innen ein riesiges Lob aussprechen. So eine Situation macht viel mit einem und es gibt nicht den einen stets richtigen Weg, mit solchen Situationen umzugehen. Für mich war es schon immer wichtig, mir selbst Gedanken zu machen. Notfalldosen, Notfallarmbänder und Organspendeausweise sind gut. All das zeigt, dass man verantwortungsbewusst darüber nachgedacht hat, was passieren kann und was man selbst möchte.“

## Klara Zibell

„Da ich nicht an Auferstehung glaube, fühlt es sich für mich egoistisch an, Organe oder Haut, welche noch brauchbar wären, einfach verrotten zu lassen. Stattdessen ist es eine wahnsinnig schöne Vorstellung, einer Person das Leben zu erleichtern oder sogar retten. Ich denke, dass man das Thema vor allem bei jungen Menschen präsenter machen könnte, weil es oftmals durch Alltagsstress vergessen wird, aber eigentlich ein sehr wichtiges Thema ist. Viele wissen gar nicht, wie einfach es ist und schnell es geht, einen Organspendeausweis zu bekommen. Ich bin der Meinung, dass es einfach etwas wahnsinnig Schönes ist, mit einer guten Tat sein Leben zu beenden.“

## Mandy Günther

„Ich bin dabei, wenn das Lebensende naht, begleite den letzten Lebensabschnitt und berate zu organisatorischen Fragen. Es wird nicht viel über den Tod geredet, das Thema und alles was dazu gehört wird oft totgeschwiegen. Ich komme damit leider mehrmals im Monat in Kontakt. Die wenigsten denken an sich, viele denken zunächst an ihre Angehörigen und nicht an die Möglichkeit, selbst über sich zu entscheiden. Für diese Lebensphase ist das System nicht ausgebaut, wenn es nicht mehr um Prävention geht und eine schnelle Lösung für die letzte Lebensphase gefunden werden muss. Der Tod gehört dazu und kommt doch urplötzlich.“

>



**Diana Paschke-Michaelis** ist Fachärztin für Anästhesie und Palliativmedizin im Helios Klinikum Berlin-Buch. Das Studium hat sie in Berlin, der Schweiz und Südamerika absolviert.



**Jonas Fietz** ist 21 Jahre alt, von Beruf Rettungsanwärter beim Rettungsdienst Barnim und aktuell im dritten Jahr seiner Ausbildung als Notfallsanitäter. Er ist ehrenamtlich im Katastrophenschutz und als Rettungsschwimmer aktiv.



**Klara Zibell** ist 14 Jahre alt, Schülerin in Berlin-Köpenick und hat seit diesem Jahr einen Organspendeausweis.

## Milan Uhe

„Menschen sterben. Irgendwann. Auch von zwei unserer Teammitglieder verstarben während ihrer Anstellung bei uns die Elternteile frühzeitig. In unserer Kultur empfinde ich eine gewisse Distanz im Beruf als angemessen. Gleichzeitig tut einigen Menschen in solchen Situationen auch Nähe gut. Deshalb: Karte von Herzen schreiben und zuschicken, das gewünschte Maß an Diskretion erfragen, eine „Policy für Trauerfall“ schaffen und in den Verhaltenskodex aufnehmen und nachfragen, was an Unterstützung gewünscht ist. Vor allem jedoch keine Bewertung der Art und Dauer der Trauer vornehmen.“

## Sebastian Schluck

„Ich bin oft im Gespräch mit den Angehörigen und Gästen auf dem Friedhof. Sie setzen sich hin, schalten ab, kommen runter und vergessen den Alltag, sie sind entspannt und traurig, sie lassen Emotionen zu. Für mich ist es schön, die Veränderungen bei den Menschen zu erleben. Manche picknicken mit der Familie oder bringen Luftballons mit, der Ort des Friedhofs gehört für viele dazu und ein kleines Gespräch lenkt ab. Eine Dame bei uns ist über 90 Jahre alt und besucht häufig ihr erstes Kind, das sie 1953 zu Grabe tragen musste. Sie kommt jede Woche drei Mal und sagt: Das Leben geht weiter, nach etwas Traurigem kommt etwas Schönes.“



**Mandy Günther** ist gelernte Krankenschwester, war jahrelang Pflegedienstleitung und arbeitet heute im Case und Care Management auf einer haema-onkologischen Station der Charité Berlin.



**Milan Uhe** studierte in Lüneburg Wirtschaftspsychologie und in London Personalmanagement. Er ist Gründer und CEO von Freelance Partner.



**Sebastian Schluck** ist Friedhofsgärtner auf einem idyllischen Waldfriedhof in Kleinmachnow. Er hat ursprünglich Einzelhandelskaufmann mit Schwerpunkt auf Zootierhandel gelernt.

## Was kostet eine Bestattung?

**Die Höhe der Bestattungskosten ist abhängig von Bestattungsart, Ausführung und Region.**

Es werden drei Kostengruppen unterschieden:

- Bestatterleistungen (Überführung, Sarg/ Urne, Kleidung etc.)
- Fremdleistungen (Totenschein, Sterbeurkunde, Traueranzeige, Kranz, Trauerredner etc.)
- Friedhofsgebühren (Beisetzungsgebühren, Grabnutzungsgebühren, Nutzung der Trauerhalle)

Insgesamt liegen die Kosten einer gewöhnlichen Bestattung bei 3.500 bis 9.000 Euro, wobei die Friedhofsgebühren den höchsten Anteil ausmachen. 2003 strichen die Krankenkassen das Sterbegeld ersatzlos. Alternativen sind Sterbegeldversicherungen, die Rentenversicherung, Unfallversicherungen sowie unter Umständen eine Sozialbestattung.

**Wer muss die Kosten der Bestattung zahlen? Unterstützt der Staat, wenn ich nicht genug Geld habe?**

Wenn keine bestattungspflichtigen Angehörigen gefunden werden und der Nachlass der verstorbenen Person nicht ausreicht, muss das regional zuständige Ordnungsamt die Beisetzung veranlassen und zahlen. Allerdings nur „erforderliche und angemessene Kosten“, also eine eher einfache Bestattung.

**Können die Beerdigungskosten in der Steuererklärung als außergewöhnliche Belastung geltend gemacht werden?**

Ja, Lohnsteuerhilfvereine und Steuerberater\*innen empfehlen es sogar. Allerdings akzeptiert das Finanzamt nur das Geltendmachen von Kosten in einer „angemessenen Höhe“ von bis zu 7.500 Euro.

## Der Humanistische Bestattungshain auf dem Waldfriedhof Zehlendorf

Immer mehr Menschen äußern den Wunsch nach einer individuellen und anonymen Bestattung. Seit 2007 gibt es für Mitglieder des HVD, ihre Angehörigen und dem Verband nahestehende Personen die Möglichkeit, sich einen Platz auf unserer naturbelassenen Familienurnengrabstätte auf dem Waldfriedhof Zehlendorf zu reservieren. Das Urnengrabfeld ist ungefähr 6.000 m<sup>2</sup> groß und mit Birken, Kiefern, Eichen und verschiedenen Sträuchern bewachsen. Auf lichtem Naturgelände befindet sich ein friedlicher Gedenk- und Erinnerungsplatz mit einer Stele und einer Rundbank zum Verweilen.

Bei Fragen steht Ihnen Ute Bornefeld

gerne zur Verfügung:

Tel: 030 20 64 67 552

Mobil: 0151 105 114 27

bestattungshain@hvd-bb.de



### Erdbestattung

Die verstorbene Person wird in einem Sarg beerdigt. In Deutschland muss dies auf einem Friedhof und nach einer Wartezeit von 48 Stunden geschehen.



### Anonyme Beisetzung

Auf Trauergäste und die Kennzeichnung des Grabes wird verzichtet, wodurch die Grabpflege entfällt. Eine anonyme Beisetzung kann bei den meisten Bestattungsarten durchgeführt werden.



### Feuerbestattung

Die verstorbene Person wird in einem Krematorium eingeäschert. Die Asche wird entweder in einer Urne aufbewahrt oder im Rahmen einer Seebestattung im Meer verstreut.



### Fluss- und Seebestattung

Die Asche der verstorbenen Person wird im Meer oder in einem Fluss verstreut. Die Flussbestattung ist bislang nur in Niedersachsen erlaubt.

# Bestattungsformen in Deutschland: Tradition und Wandel

### Kirchliche Bestattungen

2000: 70 Prozent

2020: 49,7 Prozent

### Urnenbestattungen

2012: 64 Prozent

2021: 77 Prozent



### „Tree of Life“-Bestattung

Die Asche der verstorbenen Person wird zusammen mit dem Setzling eines Baumes in einer abbaubaren Urne beigesetzt. Aus der Asche wächst später ein Baum.



### Baumbestattung

Die Asche der verstorbenen Person wird unter einem Baum beigesetzt. Diese individuelle Form der Bestattung inmitten der Natur wird immer beliebter.

Die Art und Weise, wie Menschen in Deutschland ihre Verstorbenen bestatten, hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Die zunehmende Vielfalt der Bestattungsformen ermöglicht es, den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der Verstorbenen und ihrer Hinterbliebenen gerecht zu werden. Während traditionelle kirchliche Beisetzungen an Bedeutung verlieren, gewinnen alternative Bestattungsarten immer mehr an Beliebtheit.

Die Bestattungsgesetze und Regelungen in den einzelnen Bundesländern können sich jedoch unterscheiden. Daher ist es ratsam, sich vorab bei den zuständigen Behörden oder Bestattungsunternehmen in dem gewünschten Bundesland zu informieren.

### Karina Berg

ist seit 2016 im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg und seit 2019 als Landeskoordinatorin für Brandenburg tätig. Als Vorstandsvorsitzende führt sie ehrenamtlich den Humanistischen Regionalverband Nordbrandenburg.

### Diamantbestattung

Ein Teil der Asche der verstorbenen Person wird zu einem Diamanten gepresst. Der Diamant kann dann als Schmuckstück getragen oder als Erinnerungsstück aufbewahrt werden.



### Reerdigung

Der Leichnam wird in einem sargähnlichen Kokon über 40 Tage in Humus verwandelt. Diese neue Form der Bestattung ist ökologisch besonders nachhaltig.



### Sternenbestattung

Ein kleiner Teil der Asche der verstorbenen Person wird in einer Feuerwerksrakete oder einem Heißluftballon in den Himmel geschossen.



# Die Tränen tanzen lassen

Von humanistischer  
**Lebensfreunde**

angesichts

des Todes

Ein berührender gemeinsamer Abschied kann sehr leise und schlicht daherkommen – oder laut und bunt. Es kommt nicht darauf an, für eine bewegende Trauerfeier möglichst originell zu sein. Was diese Möglichkeiten eint: Sie folgen keiner vorgefertigten Dramaturgie und keinen überkommenen Formen, die immer mehr Menschen nichts mehr bedeuten. Schwarz tragen zu müssen zum Beispiel. Das schafft keine tröstende Atmosphäre. Worauf es stattdessen ankommt: Dem Zusammensein genau die Zeit, den Raum und den Rahmen zu geben, den es für diese besondere Situation und diese besonderen Menschen braucht. Ein Abschied, der Freiheit atmet.

## Verschiedene Formen führen zu einem Ziel: ein Abschied, der Freiheit atmet

Dann sind den Möglichkeiten kaum Grenzen gesetzt: In der Trauerhalle mit Fingerfarben einen Fingerabdruck auf der Urne hinterlassen. Am Grab gemeinsam zu dem Song tanzen, den die verstorbene Person geliebt hat. Oder nehmen wir Filmemacher Ulrich Schamoni: Am Schluss seiner Trauerfeier bekam jeder Trauergast von den Kellner\*innen seines Lieblingsitalieners einen Grappa serviert.

Bestatter Eric Wrede hat sich vorgenommen, dass nach seiner eigenen Trauerfeier jeder Gast mit mindestens einer seiner Lieblingsplatten unter dem Arm nach Hause geht. Und was wäre, wenn die Trauerfeier getrennt von der leider rechtlich nach wie vor obligatorischen Friedhofsbestattung der Urne im Irish Pub oder auf dem Lieblingsmeer der verstorbenen Person stattfinden würde?

## Humanist\*innen feiern das Leben – auch angesichts des Todes

All das und vieles mehr schafft Gemeinschaft, gibt den Angehörigen das Gefühl, gemeint zu sein – und nicht bloß Randfiguren einer fremdgesteuerten Aufführung. Die humanistische Idee eines Abschieds angesichts des Todes ist keine Trauer-, sondern eine Lebensfeier. Wir zelebrieren das Dasein der verstorbenen Person und die gemeinsame Zeit mit ihr. Wir teilen Erinnerungen an das Erlebte in all seinen Facetten. Wir haken uns unter, lachen und weinen, was immer gerade nötig ist. In Jeans. Mit Hut. Und weißen Sneakers. Hier ist vieles erlaubt, was lange tabuisiert wurde – trauern darf bunt sein und laut und heiter und leise und traurig und alles zusammen. So wie das Leben. Das hilft, schafft Gemeinschaft, lindert und tröstet. Und ist der Grund, warum wir uns für eine neue, freie und persönliche Trauerkultur einsetzen und sie mitgestalten wollen.

**Christian Lisker**  
ist Diplom-Theologe und Systemischer Therapeut. Er ist Referent für praktischen Humanismus im Humanistischen Verband Berlin-Brandenburg KdöR.



# Medien- empfehlungen

## Sachbücher

- Roth, Fritz: *Das letzte Hemd ist bunt*. Campus Verlag, 2011.
- Holzner, Dr. med. Carola: *Eine für alle. Als Notärztin zwischen Hoffnung und Wirklichkeit*. Fischer Verlag, 2021.
- Anwar, Petra / von Düffel, John: *Geschichten vom Sterben*. Piper Verlag, 2013.
- Paul, Chris: *Ich lebe mit meiner Trauer*. Gütersloher Verlagshaus, 2017.
- Yalom, Irving D. / Yalom, Marilyn: *Unzertrennlich – Über den Tod und das Leben*. Btb, 2021.

## Romane

- Pásztor, Susann: *Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster*. Kiepenheuer und Witsch, 2018.
- Dörrie, Doris: *Das blaue Kleid*. Diogenes, 2004.

## Bücher für Kinder und Jugendliche

- Bosse, Ayse / Klammt, Andreas: *Ganz schön traurig*. Carlsen Verlag, 2022.
- Stalfelt, Pernila: *Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod*. Moritz Verlag, 2011.
- Petrovic, Jasminka: *Der Sommer als ich fliegen lernte*. Tulipan, 2023.
- Siegers, Marlies: *16x zum Himmel und zurück*. Dressler, 2022.



## Lyrik

- Jülicher, Jochen: *So lange ihr mich liebt. Texte und Gedichte zum Abschied*. Würzburg, 2005.
- Kaleko, Mascha: *Wir haben keine andere Zeit als diese – Gedichte über das Leben*. Dtv, 2021.



## Zeitschrift, Magazin, Zeitung

- *Drunter und Drüber*. Das Magazin für Endlichkeitskultur. Ausgabe: Tod und Musik (5/2022).
- *ZEIT am Wochenende*. Ausgabe 35/2023. Interview „Unsere ganze Zeit miteinander ist ein langer Abschied“ – Krebs und Partnerschaft. Oranienburg, 2023.

## Film

- tagesschau24: *Das letzte Tagebuch*. Film von Nadja Tenge zum HVD-Hospiz LudwigPark. Berlin-Buch, 2023.
- Youtube: *Sarggeschichten* von Sarah Benz. Seit 2017.
- *Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harald Fry*: Kinostart Deutschland 26. Oktober 2023.

## Podcast

- *The End*. Der Podcast auf Leben und Tod mit Gastgeber Eric Wrede. Seit 2020 über 35 Folgen.
- *Endlich*. Wir reden über den Tod. Susann Brückner und Caroline Kraft. (2017–Mai 2023, inzwischen beendet)
- *Flexikon*: Ausgabe Tod. Februar 2022.





Eberhard war schon immer ein Dickkopf

## Patientenverfügung

Wir sind Deutschlands erste Hinterlegungsstelle und informieren und beraten seit über 30 Jahren bundesweit zu Patientenverfügungen, Vollmachten und anderen Aspekten der Vorsorge.

In einer Patientenverfügung können Sie Ihre Behandlungswünsche für das Lebensende festlegen. Mit Gesundheits- und Vorsorgevollmachten ermöglichen Sie Personen Ihres Vertrauens, Ihren Willen zur Geltung zu bringen und Ihre Interessen zu vertreten.

Wir bieten Ihnen eine kostenlose telefonische Beratung und erstellen Ihnen gerne eine individuelle rechtssichere Patientenverfügung. Sie können Ihre Patientenverfügung außerdem gegen ein jährliches Entgelt bei uns hinterlegen, damit sie an 365 Tagen im Jahr abrufbar ist, z. B. für Krankenhäuser.

**Zentralstelle Patientenverfügung**  
 Humanistischer Verband  
 Berlin-Brandenburg KdöR  
 Leipziger Str. 33 | 10117 Berlin  
 Tel: 030 206 21 78 00  
 E-Mail: mail@patientenverfuegung.de  
 www.patientenverfuegung.de

**Beratung Patientenverfügung**  
 Humanistischer Regionalverband Potsdam/  
 Potsdam-Mittelmark KdöR  
 Jägerstraße 36 | 14467 Potsdam  
 Tel: 0331 290 94 76  
 E-Mail: vorsorge@hvd-potsdam.de  
 www.hvd-potsdam.de/patientenverfuegung/

## Impressum

### HERAUSGEBER

Humanistischer Verband Berlin-Brandenburg KdöR  
 Bereich Engagement & Kultur  
 Wallstraße 61-65  
 10179 Berlin

### Vertreten durch

Katrin Raczynski (Vorstandsvorsitzende)  
 und David Driese (Vorstand)

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE316038128

### KONTAKT

Service der Freund\*innen des HUMANISMUS  
 Tel: 030 20 64 67 50  
 E-Mail: freunde@hvd-bb.de  
 www.humanistisch.de/hvd-bb

### SPENDENKONTO

Bank für Sozialwirtschaft  
 IBAN: DE52 3702 0500 0003 1364 67  
[humanistisch.de/spenden](http://humanistisch.de/spenden)

### REDAKTION

Projektleitung und Redaktion: Antje Brose, David Driese (V.i.S.d.P.),  
 René Thannhäuser  
 Lektorat: Florian Busch  
 Gestaltung: HELLOGRAPH, Potsdam

### Bildnachweise:

Titel, S. 4, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 19  
 S. 10: Judentum: Rii Ya, pixabay; Mexiko: Greg Willis  
 S. 11, 15 Hoffotografen  
 S. 16, 17, 18 privat  
 S. 20, 21 Erdbestattung: Ann Larie Valentine, flickr;  
 Feuerbestattung: The Good Funeral Guide, unsplash;  
 Tree of Life: Ribax, Wikimedia; Anonym: Bernhard Diener, Wikimedia;  
 Baumbestattung: Ribax, Wikimedia; Diamant: Jeffrey Beall, flickr;  
 Seebestattung: gk, Wikimedia; Sternenbestattung: Steve Jurvetson,  
 Wikimedia; Reerdigung: Meine Erde  
 S. 22/23 Hintergrund: Adobe Stock, Shiny777  
 S. 23 Adobe Stock, Siqarus  
 S.24/25 Hintergrund: Adobe Stock, onepfoto  
 S. 24 Das letzte Hemd ist bunt: Campus Verlag;  
 Ganz schön traurig: Carlsen Verlag  
 S. 25 Wir haben keine andere Zeit als diese: dtv;  
 The End: RadioEins/YouTube  
 S. 26 SilviaJansen, iStock

Wir verwenden den Gender-Stern \*, um alle sozialen Geschlechter und Geschlechtsidentitäten sprachlich abzubilden.

### Papierfrei Lesen

Das Magazin der Freund\*innen des HUMANISMUS erscheint als gedruckte sowie als digitale Ausgabe. Lesen Sie es digital unter: [www.humanistisch.de/magazin](http://www.humanistisch.de/magazin)

Oder melden Sie sich für den E-Mail-Versand zur nächsten Ausgabe an: [freunde@hvd-bb.de](mailto:freunde@hvd-bb.de)

# „Was passiert, wenn wir darüber nachdenken, dass wir irgendwann sterben werden?“

Fritz Roth: Das letzte Hemd ist bunt. Die neue Freiheit in der Sterbekultur. Campus Verlag, Frankfurt/Main 2011.



[www.humanistisch.de/hvd-bb](http://www.humanistisch.de/hvd-bb)

**Download Magazin:**

[www.humanistisch.de/magazin](http://www.humanistisch.de/magazin)