
Newsletter 1
Februar 2021

astahelena.de



Selbst mögen wir Newsletter nicht besonders. Aber hier geht es ja um etwas – nämlich um Sie und um den Tod. Also um Wichtiges.

Natürlich Neues

Unsere Website erweitert sich stetig, und da wir vermuten, dass nicht jeder ständig darin liest, wollen wir Ihnen Neues auf diese Weise nahebringen. Mit dem Hintergedanken, dass der eine oder andere sich vielleicht ein bisschen mit den großen Themen wie Abschied, Sterben, Tod und Trauer beschäftigt. Denn in keinem Leben kommt jemand darum herum, sich damit zu befassen, und da kann etwas Vorbereitung nur von Vorteil sein.

Diesmal soll es hier gehen um eine neue Einladung, Bestattungsorte für Wein-Liebhaber, das Image von Papp-Särgen, Lese-Splitter, Verwesung und unsere neue Seite „Zum Hören und Lesen“. Und vor allem: Wir haben einen Sarg gebaut fürs Abschiednehmen von Verstorbenen, die an infektiösen Krankheiten litten.

Wen wir bis hierher gar nicht neugierig machen konnten, der kann an dieser Stelle aufhören zu lesen. Und uns eine Mail schicken, um den Newsletter abzubestellen. Aber es wäre schon schade ...

Einladung



Zunächst auch an dieser Stelle der Hinweis auf unsere stets währende Einladung – die hoffentlich schon bald wieder mit Leben gefüllt werden kann:

Wer um jemanden trauert und sich allein fühlt, ist herzlich eingeladen, **an jedem ersten Samstag des Monats** den Vormittag mit uns bei Kaffee oder Tee zu verbringen! Fühlen Sie sich willkommen, unter Menschen zu sein, die einen ähnlichen Verlust erlitten haben.

Den nächstmöglichen Termin stellen wir auf die Startseite von astahelena.de.

Schneewittchen

Um Hinterbliebenen den gewünschten Abschied zu ermöglichen, haben wir uns an Schneewittchen orientiert und diesen Sarg gebaut, der luftdicht isoliert werden kann. Für Verstorbene, die an infektiösen Krankheiten litten. Für Angehörige, die keine Angst vor Ansteckung haben müssen. Bei der Gelegenheit: Lieben Dank an die beiden Ms – Herrn Müller und unsere Assistentin Millie!



Foto: asta & helena – DIE BESTATTERINNEN

Anfassen ist nicht, das ist wahr. Aber zumindest noch einmal die geliebte Person sehen und nicht nur eine blickdicht verschlossene Kiste.



Foto: asta & helena – DIE BESTATTERINNEN

Für Weinliebhaber: Friedweinberge

Wein steht für Genuss. Jahrtausende alte archäologische Fundstücke belegen, dass Wein in der Vergangenheit eine große Rolle gespielt hat. Bacchus und Dionysos waren nicht nur Götter der Lust und der Lebensfreude, sondern ebenfalls Götter des Weines. Wein prägte das kulturelle Leben, aber auch die Totenkultur, indem er als Grabbeigabe üblich war.

Schon im alten Ägypten und in Rom wurde Wein als Grabbeigabe mitgegeben, und heutige Weinliebhaber können sich an einem Rebstock beisetzen lassen. In Deutschland gibt es bisher an drei Orten Areale mit extra gepflanzten Weinstöcken: Friedweinberge in Rheinland-Pfalz und einer in Unterfranken. Näheres dazu finden Sie unter <https://astahelena.de/lehreich/>

Unsere Bestattungskultur wandelt sich, und Weinliebhaber werden zwar nicht unbedingt mit einer Flasche begraben, können sich aber an eigens dafür gepflanzten Rebstöcken bestatten lassen. Voraussetzung dafür ist wie bei allen naturnahen Bestattungen eine Verbrennung des Verstorbenen und eine biologisch abbaubare Urne. Die Grabpflege fällt für Hinterbliebene weg, denn hier wird nur ab und zu das Gras zwischen den Weinstöcken gemäht. Ein Namensschild kann am Pfahl, an dem sich der Wein rankt, angebracht werden.



Friedweinberg in Nordheim/Unterfranken

Von der Asche bis zur Flasche?

Nein, natürlich nicht! Generell werden Weine von den Friedweinstöcken aus Pietät nicht gekeltert. Entweder handelt es sich bei den Friedweinstöcken um Reben, die keine Trauben tragen oder der Fruchtansatz wird im Sommer entfernt.

Papp-Särge: Für und Wider



Foto: www.earthtoheaven.co.uk

Die meisten Kunden wissen gar nicht, dass es seit mehr als 20 Jahren auch sogenannte Papp-Särge gibt. Wenn die Bestattung besprochen wird, sollte auch über diese Sarg-Art für den letzten Weg informiert werden, so dass eine passende Entscheidung möglich wird.

Den Papp-Sarg haben die Schweizer entwickelt und das in einem Stück gefertigte und faltbare Modell Peace Box genannt. Inzwischen gibt es vielerlei andere Modelle, die nicht mehr unbedingt an Umzugskartons erinnern, und auch dem Bedrucken sind keine Grenzen gesetzt: Egal, ob der Verstorbene Liebhaber von Pralinen, Kreuzworträtseln oder Flugzeugen war - alles ist möglich.

Hier mal zwei Lieblings-Dekors, für die Klavierspieler und Zeitungleser unter uns:



Fotos: www.greenfieldcoffins.co.uk

Einerseits werden die Papp-Särge als ökologische Innovation gepriesen, andererseits als pietätlos verfemt - und wie fast immer gibt es Vor- und Nachteile. Wir tragen hier mal Pro und Contra zum Thema Papp-Sarg zusammen.

Pro:

Särge aus Pappe

- gelten als umweltfreundliche Alternative zu Särgen aus Holz: bei der Verbrennung entweicht nur noch ein Viertel schädliches Kohlendioxid
- werden aus Zellulose und/oder recyceltem Altpapier hergestellt
- können platzsparend gelagert werden, denn sie lassen sich wie Umzugskartons zusammenfalten
- sollen nach einem Erdbegräbnis für eine schnellere Stabilisierung des Grabes sorgen, so dass eine Bepflanzung u.a. eher möglich ist
- sind leichter beim Transportieren
- können prima bedruckt werden, was für jemanden, der nicht gern einen Sarg bemalt oder sonstwie gestaltet, eine gute Option sein kann, um dem Sarg dennoch einen persönlichen Bezug zu geben

Contra:

Särge aus Pappe

- verbrennen viel schneller als ein Sarg aus Holz und erzeugen keine Temperatur, die bei der Verbrennung benötigt wird: im Brennofen muss also Energie zugeführt werden – im Grunde wird die eine Ressource (Holz) auf Kosten der anderen geschont (Energie)

- werden nicht von allen Krematorien angenommen, da die Brennöfen für diese Art der Verbrennung nachgerüstet werden müssen
- sind - obwohl oft anders behauptet - teurer als ein schlichter Kiefern-Sarg
- halten nicht genügend Feuchtigkeit aus, wenn sie für die Erdbestattung genutzt werden - während die Pappe schnell aufweicht, verlangsamt sich der Zersetzungsprozess. Friedhöfe würden bei einer Zunahme von Beisetzungen in Papp-Särgen eine verlängerte Ruhezeit anordnen müssen, was in der Folge höhere Kosten für die Hinterbliebenen bedeuten würde.
- zersetzen sich schneller als Holzsärge, so dass bei Erdbegräbnissen das Erdreich der aufgeweichten Pappe hinterherrutscht und eine Grabbefestigung nicht standhält
- werden als pietätlos empfunden und als "Bestattung im Pappkarton" bezeichnet

Bei dem Schweizer Anbieter "Billig Sarg kaufen" gibt es auch ein halbe-halbe-Modell: das Unterteil aus Holz, das Oberteil aus Pappe - für 240 Euro. Zum Vergleich: Bei uns bekommt man einen schlichten Kiefern-sarg für nicht mal die Hälfte, und der sieht dann so aus:



Foto: asta & helena - DIE BESTATTERINNEN

Lese-Splitter

Die sind für Menschen gedacht, die einen Vorgeschmack auf ein Buch, einen Autor finden und sich dadurch zum Lesen inspirieren lassen möchten: kleine Splitter von großen Mosaiks aus Buchstaben.

Hier eine Leseprobe aus dem wunderbaren Buch des polnischen Autors Andrzej Stasiuk, der ein „Kurzes Buch über das Sterben“ schrieb. Vier Geschichten über Abschied und Tod erzählt er aus seinem Umfeld, lässt uns an seinem Erleben und

seinen Gedanken dazu teilhaben und konfrontiert sich mit Erfahrungen, die niemandem so oder ähnlich erspart bleiben.

Der folgende Auszug stammt aus der Geschichte über seine Hündin, die Stasiuk beim Sterben beobachtet. Er entscheidet sich gegen eine todbringende Spritze und gibt der Hündin und sich die Zeit, die bis zum natürlichen Tod bleibt.

Ich schreibe das alles, weil ich zum ersten Mal den langsamen, sich hinziehenden Tod eines Wesens betrachte, mit dem wir über Jahre hin fast jeden Augenblick des Lebens geteilt haben. Ich spreche mit Leuten darüber, die sagen, es sei am vernünftigsten, die Hündin einzuschläfern. (Das ist übrigens ein interessanter Euphemismus. Niemand sagt „töten“. Alle reden vom „Einschläfern“, das heißt, von etwas Sanftem und gleichsam Vorübergehendem.)

...

Doch aus irgendeinem Grund werde ich den Gedanken an die Menschen nicht los, die an all den sorgsam verborgenen Orten liegen, die dem Sterben dienen. Diese Menschen sind nutzlos. Sie verschlingen Energie, Geld, Arbeit und erregen Ungeduld oder Gleichgültigkeit. Ich weiß, wie es abläuft, ich habe es viele Male gesehen: Drei, vier Leute vom Pflegepersonal, mit Latexhandschuhen, kommen ins Zimmer. Zwei heben den fast schwerelosen Körper empor, die anderen nehmen rasch die Windel ab, waschen, legen eine neue an. Nach drei Minuten ist keine Spur mehr davon zu sehen, dass irgendetwas geschehen ist. Nur ein seltsamer menschlich-unnatürlicher Geruch hängt noch in der Luft. Vielleicht ist es einfach der Geruch des Menschen, der uns mit Entsetzen erfüllt, der uns abstößt und verfolgt, deshalb sperren wir ihn an diesen fernen und unsichtbaren Orten ein. Wir bezahlen die Leute mit den Latexhandschuhen dafür, dass sie diesen Geruch für uns einatmen. Wir bezahlen sie dafür, dass sie das Sterben begleiten. Letzten Endes bezahlen wir sie dafür, dass sie in gewisser Weise für uns sterben. Denn wenn wir am Tod anderer Menschen, am Tod Angehöriger teilnehmen, sterben wir selbst ein bisschen, werden selbst ein bisschen sterblicher. Wir kaufen uns einfach eine weitere Dienstleistung, um selbst keine Zeit zu verlieren. Um diesen Geruch nicht einatmen zu müssen.

...

Unnützes Leben können wir loswerden. Da wir gelernt haben, das Leben zu verlängern, gestehen wir uns auch das Recht zu, es zu verkürzen, denn seit einiger Zeit scheinen wir alles in der Hand zu haben. In früheren Epochen, vor dem Humanismus, war der Tod grausam, er kam oft zu früh, aber das Leben dauerte bis an sein Ende. Darüber entschied das Schicksal. Das Schicksal gehört allmählich der Vergangenheit an. Schicksal wird es bald nicht mehr geben. Vorläufig entfernen wir es aus unserem Alltag und verschieben es in Kranken- und Sterbehäuser.

...

Ich schreibe und schaue auf die Veranda. Die Hündin hat gefressen und sich wieder zusammengerollt in ihrer Höhle aus Schlafsäcken und Decken. Unsere junge braune Katze geht ihr nach und legt sich daneben, in die Wärme des erkaltenden Körpers.

Auszug:
Andrzej Stasiuk
Kurzes Buch über das Sterben (Die Hündin)
Suhrkamp Verlag Berlin, 2013
suhrkamp taschenbuch 4421

*Das eben ist die große
Selbsttäuschung, der wir uns
hingeben, dass wir den Tod in die
Zukunft verlegen: Zum großen Teil
liegt er schon hinter uns, alles
vergangene Leben liegt im Banne
des Todes.*

Lucius Annaeus Seneca

Die Verwesung

Was Seneca aus philosophischer Sicht ganz richtig bemerkte, hätte damals biologisch noch nicht bewiesen werden können. In der Tat sterben wir schon nach nur zwei Jahrzehnten langsam vor uns hin, denn die abbauenden Funktionen werden immer stärker und schneller, und die aufbauenden Funktionen werden immer langsamer.

Die Beunruhigung

Viele Menschen stellen sich vor, dass ein Leichnam, der in der Erde begraben wurde, nach und nach von Würmern aufgefressen wird. Zugegebenermaßen keine schöne Vorstellung.

Bei Verwesung schießen uns Bilder in den Kopf, die wir aus Filmen oder anderen Medien kennen – aber mit Maden übersäte Leichname existieren im Kriminalfall oder wenn sie lange nach Eintritt des Todes gefunden werden. All dies trifft nicht auf die Situation eines „normal“ Verstorbenen zu, der im Sarg begraben wurde. Aber der Reihe nach.

Was passiert nach dem Tod?

Nach dem Tod setzen zunächst die Stoffwechselfunktionen aus, was zur **Austrocknung** führt. Dadurch verhärten sich die Muskeln, und die Leichenstarre setzt ein. Sie löst sich nach ein bis zwei Tagen durch die **Autolyse**: Die Selbstauflösung von abgestorbenen Körperzellen sorgt dafür, dass die Muskeln wieder erschlaffen. Nun ist auch das Ankleiden des Verstorbenen möglich.

Mikroorganismen wie Bakterien und Pilze, die bei Lebzeiten im Darm für Ordnung gesorgt haben, wenden sich der neuen Aufgabe zu: Wenn es vorher um das Zersetzen des Essens ging, so wird nun der Körper von innen vernichtet - was die **Fäulnis** insgesamt begünstigt. Wie der Kölner Kollege Christoph Kuckelkorn einmal in einem Zeitungs-Interview sagte: „Wie cool ist das denn? Wir tragen alles für eine vernünftige Bestattung in uns.“

Und was ist nun mit den Würmern?

Bei einer Erdbestattung wird der Sarg etwa zwei Meter tief in die Erde gelassen, und in diesem Bereich leben keine Würmer. Ein Holz-Sarg ist recht kompakt und sauerstoffarm, und zudem ist es in der Erde kühl. Daher dauert die Zersetzung der Weichteile etwa ein bis zwei Jahre; Nägel, Haare, Knochen benötigen naturgemäß mehr Zeit. Dies alles ist immer auch abhängig von den individuellen Gegebenheiten, zum Beispiel von Medikamenten, die der Verstorbene nahm.

Ein wesentlicher Faktor ist auch der Boden, in den der Sarg eingebettet ist. Die Ruhezeit auf einem Friedhof ist also nicht umsonst im Schnitt auf 20 Jahre festgesetzt. Und sobald noch jemand ins Grab hinzukommt, verlängert sich die Zeit wiederum.

Ökologische Überlegung

Naturfreunde dürften hinsichtlich einer potentiellen Grabwahl erfreut sein, denn aus umweltfreundlicher Sicht ist ein Erdbegräbnis mit einem Sarg, der gänzlich aus Naturmaterialien gebaut wurde, die erste Wahl. Auch wenn für den Sarg Holz benötigt wird und er hergestellt werden muss – bedenkt man aber, was alles bei einer Verbrennung gebraucht wird (ebenfalls ein Sarg, Krematorium, Aschekapsel etc.), und welche Schadstoffe dabei entweichen ...

Falls also jemand eine sogenannte Naturbestattung als natürlichste Form der Bestattung favorisiert – also ein Begräbnis der Urne an einem Baum zum Beispiel oder das Verstreuen der Asche auf einer Wiese – der sollte im Blick haben, was dem durch die dafür nötige Verbrennung des Leichnams vorausgeht.

Kurz und knapp war der Ausflug ins Verwesungskapitel, und doch hoffentlich hilfreich bei der Aufklärung, dass ein Leichnam eben nicht von Würmern aufgeessen wird, so dass die Furchtsamen unter uns nun besänftigt sind in dieser Hinsicht.

Weitere spannende Themen finden Sie in unserem Lehr-Reich unter:

<https://astahelena.de/lehreich/>

Zum Hören und Lesen

heißt unsere neue Seite, die Sie unter <https://astahelena.de/zum-hoeren-und-lesen/> finden und damit neben weiteren Buchtipps auch Hinweise auf Artikel und Podcasts.

Lassen Sie sich in diesen nur vermeintlich stets dunklen Teil des Lebens entführen, und zwar durchaus auch mit Vergnügen!



Haben Sie etwas Berührendes, Aufrüttelndes oder Unterhaltendes zu den Themen rund um Sterben, Tod, Trauer und deren Bewältigung gelesen oder gehört und möchten es mit anderen teilen?

Dann schicken Sie uns eine E-Mail an mail@astahelena.de

Die lose Aufstellung wird stets erweitert, und im Folgenden werden bruchstückhaft ein paar der Buchtipps aufgeführt und ans Herz gelegt.

Vom Tod

Ein Lesebuch für Jedermann
Herausgegeben von Werner Koch
insel taschenbuch 1037, 287 Seiten.

Koch versammelt hier Textauszüge sowie Gedichte und Balladen von der klassischen Antike bis zur Gegenwart. Manchmal einfach nur schön und manchmal inspirierend zu eigenen Gedanken und Erinnerungen.

Das Feld

Robert Seethaler
Hanser Berlin, 239 Seiten.

Seethaler schreibt über letzte Dinge, auf die Tote zurückblicken. Was bleibt von einem Leben? Welche Geschichten, welche Erinnerungen an Momente, Gefühle? Tote schauen auf ihr Leben – mal mit Schmerz, Erleichterung, Verbitterung, Wehmut und manchmal mit Verwunderung, dass mitunter auch ein langes Leben so schnell vorbeiging.

Diktate über Sterben & Tod

mit der Totenrede von Max Frisch
Peter Noll
pendo-Verlag Zürich, 358 Seiten.

Noll war Professor für Strafrecht an der Universität Zürich und erfuhr mit Mitte 50, dass er an Blasenkrebs erkrankt ist. Eine angeratene Operation lehnt er ab – dies widerspricht seiner Vorstellung von Leben und Tod. Noll denkt an die Lebenden, die auch irgendwann sterben müssen, und beschließt, seine Erfahrung weiterzugeben: Die ihm verbliebene letzte Zeit soll später durch diese Diktate öffentlich werden. Er nutzt die Zeit zum Nachdenken, genießt seine Familie und die intensive Freundschaft mit Max Frisch.

Ein Buch, das berührt und nachdenklich macht und in dem man auch eigene Gedanken wiederfinden kann – froh darüber, dass diese aufgeschrieben wurden und somit teilbar sind.

Über das Sterben

Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen.
Gian Domenico Borasio
C. H. Beck, 207 Seiten.

Borasio ist Palliativmediziner und beschreibt aus seiner Sicht und mit dem Hintergrund seiner langjährigen Erfahrung, was wir heute über das Sterben wissen, und wie wir unsere Angst vor dem Tod verringern und uns für das Lebensende rüsten können.

So sterben wir

Unser Ende und was wir darüber wissen sollten

Roland Schulz

Piper Verlag, 240 Seiten.

Schulz ist Journalist und schreibt u. a. für das SZ-Magazin der »Süddeutschen Zeitung« und »Die Zeit«. Für dieses Buch hat er aufwendig recherchiert und Menschen besucht, die mit dem Sterben zu tun haben: Betroffene, Angehörige, medizinisches Personal und Bestatter, und es gelingt ihm, das mitunter schwer verdauliche Thema eindringlich in Worte zu fassen. Schulz gehört zum vermutlich eher überschaubaren Kreis von Autoren, die sich der Materie nicht aus persönlichem Anlass nähern, sondern journalistisch und rational.

Wichtig zu wissen und nicht immer leicht zu verkraften: Schulz spricht uns, seine Leser, direkt an. Das führt dazu, dass einem sehr bewusst wird: Auch ich werde sterben, auch mein Körper wird zum Schluss diese Entwicklung durchlaufen. Und damit ist die Reise noch nicht ganz zu Ende: Auch mein Körper wird nach dem Tod noch einen letzten Weg zurücklegen.

Nicht zuletzt drängen sich Fragen auf: Und wer wird um mich trauern? Und wie? Und auch: Wie werden sie weiterleben, einfach so ohne mich?

Wunderbar!

Die englische Sargmanufaktur Vic Fearn & Co. zimmert seit mehr als 250 Jahren Särge und auf Wunsch auch recht ungewöhnliche Stücke. Särge, die zeigen, was dem Menschen wichtig war oder ist. Und die zeigen, dass sich jemand mit dem Tod auseinandergesetzt hat.

Die Sargdesigner machen aus den Wünschen Wirklichkeit, respektvoll und mit Liebe zum Detail. Und die Preise dafür sind gar nicht mal sooo hoch.



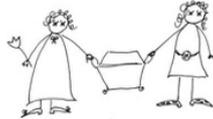
Foto: www.crazycoffins.co.uk

Das schlecht behütete Mädchen

Dieser Sarg wurde von einer Frau in Auftrag gegeben, deren große Leidenschaft zeitlebens das Ballett war und die ihre Trauerfeier nach einem Ballett gestalten wollte. Und zwar nach „La fille mal gardée“, welches zu den ältesten überlieferten Balletten zählt und in dem erstmalig keine mythologischen Wesen zu sehen waren, sondern eine reale Handlung. Allerdings wissen wir nichts darüber, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen dem Leben dieser Frau und dem Titel des Balletts.

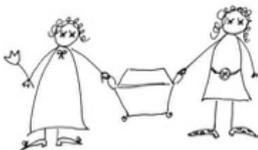
Wenn schon sterben, dann: Die with us!

Bis dahin aber wünschen wir nur Gutes und etwas Beschäftigung mit dem Tod und verbleiben mit herzlichen Grüßen,



asta & helena – DIE BESTATTERINNEN

Kontakt



asta & helena - DIE BESTATTERINNEN

Bestattungen für Mensch und Tier

deutsch – italiano – Nederlands – English
Berlin und Umgebung

mail@astahelena.de
www.astahelena.de

Fax: 030 2218 7662
Instagram: www.instagram.com/asta_helena_/

Tag & Nacht: +49 (0)178 265 8314