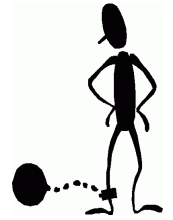


Neben Y. Spiegel und R. Smeding gibt es weitere Autoren, die sich intensiv mit Trauer und Trauerphasen auseinandergesetzt haben. Nachfolgend eine Zusammenfassung!



Trauerphasen nach John Bowlby (ca. 1970)

* 26. Febr. 1907 in London; † 2. Sept. 1990, er war Kinderarzt, Kinderpsychiater, Psychoanalytiker. Im Zentrum von **John Bowlbys** Versuch, die Wirkung eines Verlusts und das mit ihm verbundene Trauerverhalten zu verstehen, steht der **Begriff der Bindung**. Durch dieses Bindungsverhalten wird die starke Gefühlsreaktion der Trauer verständlich, die eintritt, wenn diese Bindungen gefährdet oder zerbrochen sind. Bindungen bestehen nicht nur, um biologische Bedürfnisse wie Nahrung oder Sexualität zu erfüllen; sie gründen vielmehr auf dem Verlangen nach Schutz und Sicherheit. Sie entwickeln sich früh im Leben, sind auf wenige Personen gerichtet und bleiben den Großteil des Lebens erhalten. Bindungsverhalten ist grundsätzlich normales Verhalten und von besonderer Bedeutung ist die Beziehung zu den Eltern. Sie bestimmt die Fähigkeit des Kindes, in seinem späteren Leben tragfähige Gefühlsbindungen einzugehen. Das Ziel jedes Bindeverhaltens ist, eine zentrale Gefühlsbindung aufrecht zu erhalten. Deshalb rufen Situationen, die diese Bindung gefährden, intensive Gefühlsreaktionen hervor - und diese sind umso stärker, je tiefer und bedeutsamer die jeweilige Bindung ist. Damit hat John Bowlby eine biologische Theorie des Trauerns entworfen. Sie erklärt, warum sich alle Menschen nach einem Verlust grämen, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. In fast allen Gesellschaften gibt es den Grundgedanken, dass noch eine Verbindung zum verstorbenen Menschen besteht – gerade monotheistisch geprägte Religionen versprechen ein Leben nach dem Tod und damit ein Wiedersehen mit dem geliebten Menschen.

1. Phase:	Der Trauernde ist nicht in der Lage, die Todesnachricht zu akzeptieren, zeigt eine ungewöhnliche Ruhe und führt sein Leben zunächst wie automatisch weiter. Diese Ruhe kann jederzeit durch intensive Gefühle erschüttert werden.
2. Phase:	Kennzeichnend sind Schlaf- und Ruhelosigkeit, die intensive Beschäftigung mit dem Verstorbenen, Zorn und Wut über das Verlassenwerden, nicht erfüllbare Sehnsucht nach Wiederkehr des Verstorbenen. Beginn des intensiven Trauerns.
3. Phase:	Bevor ein neuer Lebens- und Weltbezug entstehen kann, müssen alte Muster des Fühlens, Denkens und Verhaltens aufgegeben werden. Dazu gehört die Hoffnung auf Wiedervereinigung mit dem Verstorbenen – ein schmerzvoller Prozess.
4. Phase:	Das Leben wird neu organisiert, die eigene Rolle neu definiert, neue Lebensbezüge und Beziehungen werden hergestellt. Die Trauer verliert ihren dominanten Einfluss auf die Gestaltung des Alltags. Der V. lebt in der Erinnerung weiter.

Trauerphasen nach Verena Kast (ca. 1982)

* 1943 in Wolfhalden, Schweiz, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich – **Autorin zahlreicher Bücher, u. a. „Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses“, 1982, Neuauflage 2013**

Die Trauerphasen von Verena Kast bauen auf den Ansichten von J. Bowlby auf. Der Beginn des Trauerprozesses, so unterschiedlich er sein kann, ist nach Kast entscheidend für den weiteren Verlauf der Trauer. Als Prozess hat die Trauer einen Anfang (Tod des geliebten Menschen) und ein Ende (Trauer bewältigt) Die vorgegebene Dauer der Phasen kann variieren; die Intensität wird durch die Umstände des Todes, der Persönlichkeit des Trauernden und die Beziehung zum Verstorbenen bestimmt. Nach Kast können einzelne Phasen mehrfach durchlaufen werden.

1. Phase:	Phase ist geprägt durch Empfindungslosigkeit, Verdrängung der Nachricht sowie durch Unfähigkeit, das Ausmaß des Verlustes wahrzunehmen, Abwehrmechanismen wie Apathie dienen dem Schutz des Organismus vor zu schmerzlichen Empfindungen.
2. Phase:	Ein Chaos der Gefühle für den Trauernden: Angst, Wut, Verzweiflung, Sehnsucht und Liebe, Schuldgefühle und Schwermut. Die Gefühle sollten nicht unterdrückt werden, weil sie die gefühlsmäßige Erstarrung aufbrechen => Risiko, dass man von den Trauerempfindungen überwältigt wird und man sich nicht auf einen positiven Trauerprozess einlassen => Depression

3. Phase:	Aufsuchen von Orten oder Tätigkeiten, die in enger Verbindung mit dem Verstorbenen stehen, bedeutet eine rückblickende Bewertung der Beziehung. Dies ermöglicht aber auch das Loslassen des geliebten Menschen und die Suche nach einem neuen Lebensgefüge, in dem der Verstorbene seinen Platz hat.
4. Phase:	Akzeptanz des Verlustes => Gefühl für die eigene Person und die Realität kommt zurück. Verstorbener sollte zur inneren Figur (innerer Begleiter) werden, wobei der Verstorbene nicht mehr den Alltag bestimmt. Diese Veränderungen führen zu neuen Handlungsmöglichkeiten und neue Beziehungen

Traueraufgaben nach James William Worden (ca. 1992)

* 1932, Arzt und Trauerforscher – **Buch: „Beratung und Therapie in Trauerfällen: Ein Handbuch“**

Worden geht vom Ansatz aus, dass der Trauernde das „Phasen-Konzept“ als etwas ansieht, das man eher passiv durchläuft, wohingegen der **Aufgaben-Ansatz** dem Trauernden eine gewisse Handlungsebene bietet und die Hoffnung gibt, dass er aktiv etwas zu tun vermag. **Trauer-Aufgaben stellen Anforderungen dar, die der Trauernde in den Trauerphasen erfüllen sollte – sie stellen also eine Hilfe dar, um die jeweilige Trauerphase zu überwinden.** Wenn dies mit einem Gefühl der Überforderung verbunden ist, sollte evtl. eine Trauerbegleitung unterstützend zur Seite stehen. Die Gewissheit, dass etwas getan werden kann und dass es einen Schlusspunkt gibt, ist ein starkes Gegenmittel gegen die Gefühle von Hilflosigkeit, die den meisten Trauernden nicht erspart bleiben. Die Traueraufgaben formulieren gleichzeitig die Ziele von Trauerbegleitung/-beratung!

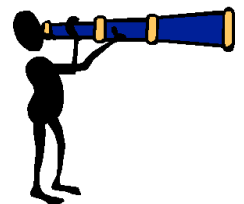
1.	Hier besteht die Aufgabe darin, den Verlust mit allen Sinnen wahrzunehmen und den Verlust als Realität anzuerkennen. Dem Schock und der Verleugnung (= 1. Trauerphase) soll entgegengewirkt werden.
2.	Die Aufgabe besteht darin, die Gefühle zu durchleben, da sonst die Gefahr besteht, dass sie einen immer wieder einholen => Risiko pathologischer Symptome. Trauerschmerz verdrängen heißt Trauerprozess verlängern! .
3.	Aufgabe ist, dass die Hinterbliebenen müssen erkennen, welchen Platz und welche Bedeutung der Verstorbene in ihrem bisherigen System hatte (Bezug zu Bowlby) und wie sie mit den Veränderungen umgehen können.
4.	Wichtigste Aufgabe ist es hier, sich vom Verstorbenen gefühlmäßig zu lösen und diese frei gewordene emotionale Energie für NEUES (Aufgaben, Beziehungen) einsetzen: nicht an Altem festhalten, sondern Neues ohne Schuldgefühle/Ängste wagen.

Zusammenfassung in Bezug auf die Trauerbewältigung als Phasentheorie

Aufgabe: Ergänzen Sie im Lückentext die fehlenden Begriffe! (s. Ende des Abschnitts - nächste Seite)

1. Mit dem Tod eines nahestehenden Menschen kommt auf den Trauernden eine Reihe von Aufgaben zu, die dieser zur Bewältigung der Trauer lösen sollte:

- Auslösung der (Trauerprozess muss in Gang kommen)
- Anerkennung der
- Strukturierung (emotionales & privates muss geordnet werden)
- Verarbeitung Gefühle und Wünsche
- des Verlustes und Entscheidung zum
- Inkorporation (= Einverleibung/Aufnahme) des (Aufbau der inneren und äußeren Welt, in die der Verstorbene integriert wird)
- Chance der





2. Auch wenn anerkannt wird, dass Trauerphasen als individueller Prozess zur Verlustbewältigung existieren, gibt es jedoch eine kritische Wertung der Phasenmodelle als idealtypischer Verlauf

- Reduzierung der Trauervorgänge auf „typische und einfache Abläufe“
- Zeitliche Vorgaben wirken als „.....“ und erzeugen Druck: „Ich muss die Phase abschließen“
- Schematische Darstellung zeigt einen Ablauf, der so nicht stattfindet: Ein in eine Phase wird nicht deutlich
- orientiert sich an den Phasenmodellen und nicht an den tatsächlichen Reaktionen des Trauernden
- Trotzdem wird den Phasenmodellen die Auswirkung zugeordnet, dass mit deren Entwicklung die mit der Trauer und der der Trauer begann. Durch die „Vorgaben“ lassen sich Abweichungen im Trauerverlauf leichter definieren.

3. Ziel der Trauerarbeit (i. e. S. beim „Verlust eines geliebten Menschen“) => Prof. Yorgos Canacakis!

- **Lebensfördernde Trauer** ist gekennzeichnet durch die Verarbeitung des eines geliebten Menschen, die Akzeptanz eines neuen (Ehefrau =>..... =>), die Neuorientierung im Leben mit = Trauerbewältigung als neues „Gleichgewicht der“
- **Lebensbehindernd** kannsein, wenn obiges nicht eintritt.

Fehlende Begriffe – abschnittsweise angeben:

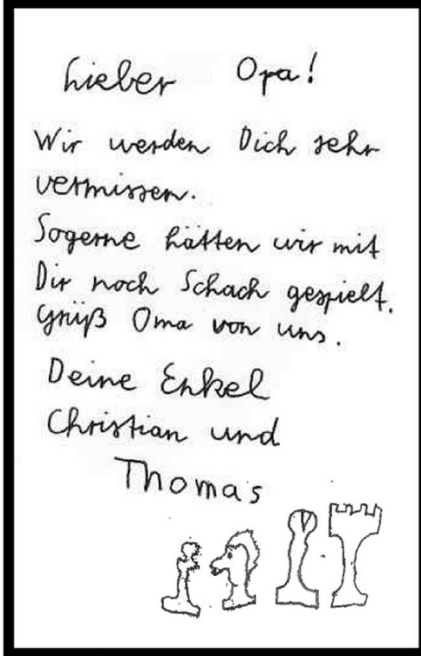
Neuorientierung/Neuausrichtung, Realität, unakzeptabler, Bewertung, Trauer, Verstorbenen, Leben, Chaos Auseinandersetzung, komplexen, vorherige, Klammer, Bewältigung, positive, Rückfall, Trauerbegleitung Frau, Status, Trauer, Witwe, Zukunftsperspektive, Verlustes, Gefühle

Wiederholen Sie die Begriffe der Trauerphasen bzw. –aufgaben!

Yorick Spiegel	Ruth Smeding	John Bowlby	Verena Kast	William Worden

Welche Hilfen für eine lebensfördernde Trauerarbeit bzw. -bewältigung empfehlen Sie?

Prof. Yorgos Canacakis (geb. 1935 in Kalamata/GL) sieht den Einstieg in die „lebensfördernde Trauer“ bereits **in der Vorbereitung bzw. im direkten Umfeld der Begräbnisfeierlichkeiten** und damit auch eine **Verantwortung hierfür beim Bestatter**. In den Wünschen der Angehörigen, aber auch in den Angeboten der Bestatter erkennt er **praktische Hilfen** für einen positiven Trauerweg. **Beispiele hierfür?**



a) Zur **selbstgestalteten Todesanzeige/Trauerkarte anregen**, z. B. ein Bild des Enkels als Hintergrund, handschriftlich verfassten Text verwenden, ...

b) **Anbieten von personenbezogener Ausgestaltung** der Trauerfeier mit persönlichen Gegenständen des Verstorbenen bzw. Hinweisen auf sein Hobby, seine Talente, seiner Persönlichkeit, seinen Beruf, ...
=>

c) **Devotionalien** (eigentlich religiös geprägte Andenken) – hier: **persönliche Andenken** an den Verstorbenen wie Amulett, Mini-Urne, Diamant, Juwel,
=>



d) **Sargbeigaben** als letzte Grüße, die man dem Verstorbenen mitgeben möchte.

Aufgabe: Lesen den Artikel aus der Fachzeitschrift „Friedhofskultur“, der auf der nächsten Seite steht. Aufgrund des Textes und Ihrer eigenen Erfahrungen können Sie sicherlich eine Struktur nennen, wie man die Sargbeigaben unterteilen könnte. Zudem fallen Ihnen bestimmt einige passende Beispiele ein!

=>

=>

=>

Auszüge aus dem Artikel „Was heutzutage so alles mitgegeben wird! Aus der Praxis eines Bestatters“, der in der Friedhofskultur 04/2006 erschienen ist:

Beigaben von persönlichen Gegenständen und Gegenständen mit besonderer Bedeutung für den Verstorbenen und oder den Angehörigen in den Sarg sind immer noch ein oft genutztes Ritual der Abschiednahme und Trauerbewältigung. ...

Etwa zwei Jahre hatte er bislang daran gebaut. Wenn es seine Zeit zuließ, tauchte er mit Plänen, Skizzen, kleinen Sägen und Feilen in eine andere Welt ein. Ein besonderes Modellschiff sollte es werden, eine alte Hansekogge, jedes Teil handgefertigt. Handgedreht auch die Seile. Der Rumpf hatte schon seinen ersten Anstrich bekommen und die Segel lagen bereit. Bei meinem vorbereitenden Besuch im Trauerhaus der Familie stand das Modell neben anderen auf einem Regal und die Frage im Raum: „Wer vollendet es nun?“

Nach der Trauerfeier und der Entgegennahme der Kondolenz gingen zwei Söhne wieder in die Kapelle zurück – um nochmal einen Blick auf den Sarg zu werfen. „Wir möchten ihm noch etwas mitgeben. Wir möchten, dass es mit ihm eingeäschert wird. Er wird es noch zu Ende bauen und es wird in auf die andere Seite tragen.“ Das Schiff war zu groß, um es noch in den Sarg zu legen, und so fand es seinen Platz auf dem Sarg. Die zögerliche Behutsamkeit, mit der es mir überreicht wurde, ist mir als Ausdruck des Schmerzes beim Loslassen in Erinnerung geblieben.

Kein Lohn mehr für den Fährmann

Seit der Umstellung auf den Euro haben wir keine große „Silbermünze“ mehr. Das 5-Mark-Stück als Beigabe in den Sarg hat keinen Nachfolger gefunden und der Fährmann ist somit schon lange ohne Lohn geblieben. Das Handy-Zeitalter hat auch die 20 Pfennig in der Tasche, damit „der Verstorbene“ anrufen kann, wenn er angekommen ist, vergessen gemacht. Dennoch ist es ein tief verwurzelttes Bedürfnis, dem verstorbenen Familienmitglied jene Gegenstände mitzugeben, die für ihn im Leben so vertraut, so unverzichtbar oder einfach nur angenehm waren. Der Vater wäre ohne Taschenmesser in der Hose nie aus dem Haus gegangen. Auch nicht ohne seinen Kamm oder ohne seinen alten, verschlissenen Geldbeutel. Diese Beispiele zeigen, dass manche sich die letzte Reise durchaus lebensnah vorstellen: Eine Sternenkarte soll die Orientierung im All erleichtern. Eine Flasche Wein samt Korkenzieher macht die Verhandlungen an der Himmelspforte vielleicht erfolgreicher. Die Flasche Cognac, um beim jenseitigen Wiedersehen mit seinem besten Freund anzustoßen, der erst vor wenigen Monaten verstarb, möchte man sorg-

sam unter der Decke verstaut wissen. Ein Lottoschein, auf dem jedes Feld angekreuzt ist, damit die sechs Richtigen auf jedem Fall dabei sind. Das Skatblatt wird gut gemischt mitgegeben, ein bisschen Erde aus der ostpreußischen Heimat als letzte Verbundenheit zur Heimat.

Auch Grabbeigaben gehen in diese Richtung, wie ein Beispiel aus meiner Praxis zeigt: Die kleine Trauergemeinde hatte sich im Halbkreis am offenen Grab eingefunden. Der Sarg war angehoben, die Hölzer waren gezogen – da trat ein Mann an das Grab, zog etwas aus dem Mantel und platzierte schwungvoll und demonstrativ etwas auf dem Sarg. Es war ein lederner Becher, den er anhub und so wurden drei Würfel sichtbar. Mit Blick zu den Trägern gab er kurz zu verstehen: „Und die bleiben so liegen.“ – Julius Cäsar mit seinem bedeutungsvollen Zitat „Die Würfel sind gefallen“ ließ grüßen.

Es ist aber ein Wandel bei den Sargbeigaben zu beobachten. Nicht mehr die Klassiker „Blumen, Rosenkranz, Kruzifix, Bibel und Familienfoto“ stehen im Vordergrund. Mit Rückgang der christlichen Begräbnisse steht nicht mehr das Seelenheil des Verstorbenen im Mittelpunkt, sondern es sind Dinge von praktischem Nutzen – wie oben schon angeführt. Neben den Verbindungen der Beigaben zum Verstorbenen gibt es aber auch Gegenstände, die den Hinterbliebenen wichtig und wertvoll sind und die etwas über die Beziehung zum Verstorbenen ausdrücken. Das Mitgeben von etwas Persönlichem ist auch das Ansprechen des Verstorbenen: „Da DU tot bist, gebe ich DIR nun etwas mit.“

Manchmal kann es auch etwas sein, was als Befreiung zu deuten ist. So mag es einem Sohn gegangen sein, der seinem Vater als letzte Gabe einen Duden in den Sarg legte. Dahinter stand die unausgesprochene Aussage, dass mit dem Tode nun endlich die Streitigkeiten wegen der schlechten Rechtschreibleistungen aufhören. Auch diese stumme Zwiesprache gehört zum Abschied dazu und zeigt, dass neben persönlichen Gegenständen des Verstorbenen auch Beigaben möglich sind, die dem Hinterbliebenen lieb und wertvoll sind und als letzter Gruß oder als Abschiedsgeschenk dienen.

Von daher sollte man Trauernde immer ermutigen, dem Verstorbenen Sarg- oder Grabbeigaben mitzugeben – nicht nur als Schritt zur Erhaltung der Bestattungskultur, sondern auch als trauerpsychologische Hilfe.

f) Trauertagebuch führen

Trauertagebücher haben Konjunktur. In den Buchhandlungen füllen diese Art der Trauerbewältigung ganze Regale. Für Sie ergibt es nun folgende **Aufgabe!**

Ihr Chef kommt von einem trauerpsychologischen Seminar und überrascht die Mitarbeiter mit der Idee, dass der Betrieb „Trauertagebücher“ in die neue „Gedenk-Boutique“ aufnehmen soll! Zur Veranschaulichung bringt er Beschreibungen von / Kommentare zu Büchern mit, die im Internet angeboten.

Sie sollen sich Folgendes überlegen!

1. Nennen Sie 5 Anforderungen an ein gutes Trauertagebuch! Als Beispiel: hochwertiges Papier!
2. Erarbeiten Sie 5 Tipps, die beim Führen des Trauertagebuchs helfen könnten! Dies kann Inhalt und Gestaltung genauso betreffen wie Regeln zum Führen des Trauertagebuchs! Als Beispiel: Trauerrede einkleben!
3. Überlegen Sie sich 3 Möglichkeiten, auf welche Art und Weise Sie das Trauertagebuch in Ihrem Betrieb „anbieten“ können und vor allem zu welchem Zeitpunkt des Kundenkontakts dies günstig wäre!
4. Welche trauerpsychologischen Effekte für die Trauernden verspricht sich Ihr Chef von einem Trauertagebuch!
5. Gibt es moderne Formen des „Trauertagebuchs“?

Kurzbeschreibung – „Ein Buch für die Liebenden“

In unserem Leben verlieren wir immer wieder etwas, was uns ans Herz gewachsen ist. Meist gelingt es uns, neuen Mut zu finden und unseren Weg weiterzugehen. Wenn aber eine Liebe stirbt oder ein geliebter Mensch aus unserem Leben geht, dann fühlen wir uns hilflos, verzweifelt, vielleicht auch wütend über den Verlust - und voller Trauer. In dieser schwierigen Zeit ist das Trauernotizbuch ein hilfreicher und persönlicher Begleiter für die L(i)ebenden. In diesem Trauertagebuch finden Sie symbolhafte Illustrationen, Collagen, Texte und Fotos, aber auch freie Seiten, um alles niederzuschreiben, was Ihnen auf der Seele brennt. So verändert sich dieses Buch, wie Sie sich verändern. Das Trauernotizbuch hilft, Abschied zu nehmen und mit der Verlust Erfahrung anders weiterzuleben. Die außergewöhnliche Gestaltung macht das Trauernotizbuch zu einem wertvollen Geschenk und zu einem Zeichen des Mitgefühls.

Kundenrezensionen

1. Zum Thema Trauer gibt es eine ganze Reihe hilfreicher Publikationen, welche nun mit diesem Trauernotizbuch um eine weitere Facette ergänzt wird. Denn die Graphikerin Angela Holzmann geht anders an die Trauererfahrungen heran. Sie greift zwar hilfreiche Texte auf und sammelt auch passende Bilder und Fotos dazu; gleichzeitig aber gestaltet sie mit ihrem Buch "für die L(i)ebenden" in graphischer Weise den Facettenreichtum von Trauer. Trauer, Verlust und Angst sowie das Weiterleben versucht sie mit ungemein vielseitigen graphischen Elementen (um)zu gestalten. Hierbei wird auf unnachahmliche Weise deutlich, dass jede(r) anders trauert und andere Unterstützungsformen und -zeiten braucht: mal ist es eine Makroaufnahme, ein Personen- oder Gegenstandsbild, ein besonderes Farbarrangement, eine typographische Gestaltung eines Wortes oder eine ungewöhnliche Gestaltung eines Zitates oder Textes, die hier helfen, sich mit der Trauer sozusagen

"anzufreunden".

Die vielen leeren Blätter wirken nicht als "Füllmaterial", sondern ermöglichen das Hinzufügen von Fotos, eigenen Texten oder gar Zeichnungen.

Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Überhaupt scheint in dem gesamten Buch der Raum an sich eine große Rolle zu spielen. Die Graphikerin möchte helfen, dass man der Trauer ein eigenes Gesicht schenkt und die Person(en), um die man trauert, ihr(en) eigenen Platz bekommt(en). Mit der nuancenreichen Farbgebung ist es gelungen, die Palette des Trauerns wirklich bunt zu malen. Nur am Schluss des Buches gibt die Autorin Hinweise auf Hilfsangebote, Anlaufstellen und Internetseiten, um gegebenenfalls mit der Trauer nicht gänzlich allein bleiben zu müssen. Das Trauernotizbuch selbst ist von der Qualität her exzellent gemacht. Ein sehr starker Kartoneinband, reißfestes, hochwertiges Papier, ansprechend Pergamentseiten und eine sehr stabile Ringbuchfassung lassen dieses Werk zu einem stabilen Begleiter über viele Jahre hinweg werden.

2. Ich finde es immer sehr schwer, in Situationen, in denen ein Freund oder Freundin einen geliebten Menschen verloren hat, die richtigen Worte zu finden. Hier habe ich nun endlich eine hervorragende Alternative für einen sehr tragischen Fall in meinem Bekanntenkreis gefunden. Eine Trauerkarte landet doch nur auf einem Haufen von gleichen Karten. Dieses Buch ist ein guter Begleiter für die erste schwere Zeit und darüber hinaus.



Eva Terhorst - <http://www.trauerbegleiter.org/inhalt/trauertagebuch>

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Führen eines Tagebuchs sehr hilfreich bei der Verarbeitung von Alltagsproblemen und Konflikten ist. Umso wichtiger ist es, ein Tagebuch in Krisen- und Trauerzeiten zu führen. Das ist nicht immer so einfach, denn gerade wenn Sie einen geliebten Menschen verloren haben, fühlen Sie sich oft schwer, depressiv und antriebslos. Aus den Erfahrungen meiner eigenen Trauerzeit habe ich ein Konzept entwickelt, an dem Sie leicht anknüpfen können, um ins Aufschreiben und Dokumentieren zu kommen. Dieses Trauertagebuch kann Ihnen helfen, den Tag zu strukturieren und wird später einmal ein wichtiges Zeugnis einer Krise sein, die Sie sehr geprägt hat. Es soll und kann keineswegs bei schwerwiegenden traumatischen Erlebnissen den Therapeuten ersetzen. Das Trauertagebuch lässt sich auf zwei Arten nutzen:

- a) Es ist ausgelegt für 3 Monate. enthält ein Vorwort, wie dieses Buch entstanden ist und eine Erklärung mit Anregungen, wie dieses Tagebuch den individuellen Weg durch die Trauer unterstützen/begleiten kann.
- b) Die vereinfachte Version des Trauertagebuchs können Sie auch online unter führen.

Vorwort zum Trauertagebuch

Als vor über zwei Jahren mein Freund Tom an Krebs starb, hatten wir, ganz besonders er, einen langen und schweren Weg hinter uns. Was mit ihm nach seinem Tod passiert ist, weiß ich nicht so genau. Zurückgelassen hat er einige Menschen, die ihn sehr geliebt haben. In Toms Todesjahr sind sieben Menschen, die ich kannte, gestorben, im darauffolgenden drei. Alleine in meinem Umfeld gibt es unzählige zurückgebliebene Menschen, die ihr Leben neu ordnen müssen und das Erlebte verarbeiten. So auch mein Sohn mit neun Jahren und ich mit Anfang 40.

Gebrauchsanweisung

Trauerzeiten können von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich verlaufen. Innerhalb dieser Phasen ergeben sich völlig unterschiedliche Gefühlszustände. Wenn Sie jemanden Geliebten verloren haben, fühlen sie sich oft abgeschnitten von den Anderen. Dinge, die Ihnen bisher wichtig erschienen, haben weniger Bedeutung. Die alten Muster funktionieren nicht mehr, die neuen Muster sind noch nicht entwickelt und brauchen Zeit. Ich selbst habe so eine schlimme Phase durchlebt. Mir

fehlten aufmunternde Freunde, Angehörige und auch das nötige Kleingeld. Also musste ich das alleine und auf Sparflamme bewerkstelligen.

Jeder Tag ist anders. Es gibt Tage, die sich nahezu normal anfühlen und dann wiederum Tage, an denen Sie kaum die Kraft zu haben scheinen, auch nur mit der Wimper zu zucken. Das Trauertagebuch ist so konzipiert, dass Sie wenig Einsatz zu erbringen brauchen, um es zu führen. Für die extrem schlechten Tage genügt es beispielsweise, das Datum des Tages einzutragen und einfach nur die betreffenden Stellen bei: „Wie war die Nacht?“ zu unterstreichen. An besseren Tagen sind Sie vielleicht genug motiviert und möchten etwas mehr für sich tun. Also könnte es gut passen, sich einen Plan zu machen. Für die eventuell mangelnde Inspiration gibt es auf der nächsten Seite Vorschläge und Ideen. Diese sind natürlich nur als Anregung gemeint, und vielleicht fällt Ihnen beim Durchgehen dieser Möglichkeiten auch etwas ganz anderes ein, das Sie für sich tun möchten. Dafür ist die tägliche Tabelle da. Sie gibt einen schnellen Überblick darüber, um was Sie sich kümmern können und hilft den Tag zu strukturieren.

Um einen noch besseren Überblick zu behalten, können Sie im Zeitplan die Termine und Pläne des Tages verewigen und abends wiederum unter „Am Abend“ dokumentieren, wie der Tag wirklich verlaufen ist. Mir ist nicht immer gelungen, ein Tagebuch zu führen, doch hat mir die Struktur, die ich mir damit selbst gegeben habe, geholfen, mich selbst etwas mehr zu fühlen und durch den Tag zu kommen.

Nehmen Sie sich also ganz liebevoll selbst an die Hand und begleiten sich, so aufmerksam wie es geht, durch diese außergewöhnlich schwere Phase Ihres Lebens. Kommen Sie nicht unter Druck, weil Sie denken, Sie müssten alle Felder oder in jeder Tabelle mindestens ein Feld ausfüllen und auch erledigen. So ist es nicht gedacht. Sie können auch alles frei lassen oder quer drüber schreiben, dass heute gar nichts geht oder alles ausfüllen und nichts davon erledigen oder vieles ausfüllen und auch erledigen oder irgendetwas dazwischen. Ich habe es ausprobiert, es nimmt wenig Zeit in Anspruch. Allerdings braucht der Teil, in dem Sie Ihre Träume, Gefühle und Erlebnisse aufschreiben etwas mehr Zeit, wenn Sie ihn in Anspruch nehmen.

e) Straßen-/Wegekreuze als Hinweis auf besondere Umstände

Auf der nächsten Seite ist ein Zeitungsartikel abgedruckt, der sich mit Straßen-/Wegekreuzen befasst. Beantworten Sie hierzu folgende Fragen zum Text „Die Spur des Todes“:

1. Welche rechtlichen Grundlagen gibt es für das Aufstellen von Straßen-/Wegekreuzen?
2. Welche Art von Straßen-/Wegekreuzen gibt es? Gibt es besondere Angaben bzw. besondere Gestaltungselemente?
3. Welchen Sinn/Zweck haben die Straßen-/Wegekreuze?
4. Welche Äußerungen von Betroffenen bzw. von Dritten fallen Ihnen besonders auf?
5. Wie schätzen Sie anhand der Schilderungen den Trauerprozess der Betroffenen ein? Begründung!

Wegkreuze erinnern an das drastische Ende von Verkehrsoffern – und mahnen die Lebenden zur Vorsicht

Süddt. Zeitg., Nr. 125, 31.10.03

Von Rudolf Neumaier

Eggstätt – Am 28. August 1991 – es ist kurz nach Mitternacht – fährt Jakob Mayer mit seinem Kadett von einer Geburtstagsfeier nach Hause. Was ihm entgegenkommt, wird die Polizei nie herausfinden. Jedenfalls muss er ausweichen. Sein Wagen driftet von der Straße, rammt eine Holzstange. Bei dem Unfall stirbt Jakob Mayer. Er war 19 Jahre alt, Zimmerer von Beruf. An der Stelle, an der er sein Leben verlor, steht ein Totenmarterl: ein Kreuz, ein gusseiserner Gekreuzigter, ein Grablicht, Stoffblumen aus dem Hochzeitskranz seines großen Bruders, ein Gebinde aus Palmkätzchen, ein Sterbebild, von dem der junge Mann mit dem weichen Flaum auf der Oberlippe auf den Ort seines Todes herunterlächelt. Seine Mutter, Berta Mayer, kommt fast jeden Tag hierher – seit zwölf Jahren. „Hier bin ich dem Jaki am nächsten“, sagt sie, „er gibt mir Kraft.“

„Fly in the sky“

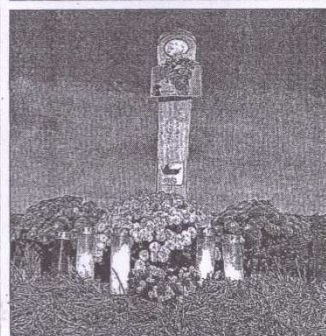
Am Morgen des 9. Dezember 2002 fährt Dominik Laböck mit seinem Golf zur Schule. Ein Auto kommt ihm entgegen, das einen Lastwagen überholt. Dominik Laböck muss scharf bremsen, sein Fahrzeug rutscht auf die andere Fahrbahnseite. Bei der Kollision mit dem Lastwagen stirbt er. Er war 19 Jahre alt, Fachoberschüler, Snowboardfahrer. An der Stelle, an der er sein Leben verlor, steht ein Totenmarterl: ein Snowboard, blühende Dahlien, eine getrocknete Rose, sechs große Grabkerzen, ein Foto, von dem der junge Mann mit dem charmannten Lächeln hinüberblickt zur Kampenwand – auf dem Foto steht der Satz: „Fly in the sky.“ Sein Vater, Franz Laböck, kommt mindestens alle zwei Tage hierher. Manchmal dreht er die Autofenster herunter, reißt alle vier Türen auf und spielt ganz laut die Musik, die Dominik gern hörte. Grönemeyer.

Tödliche Verkehrsunfälle, schreibt die Göttinger Ethnologin Tatjana Eggeling, verlangen „besondere Umgangsstrategien und Praxen zur Bewältigung des Unglücks“. Eine populäre Praxis, die Trauer zu bewältigen, seien die Wegkreuze, die an Unfallopfer erinnern sollen. Vor allem in ländlichen Gebieten. Im Landkreis Rosenheim stehen besonders viele Wegkreuze. Im Jahr 2001 fanden auf den Straßen zwischen Tattenhausen und Gstadt 36 Menschen den Tod, 2002 waren es 39 – kein anderer bayerischer Landkreis weist eine so unheilvolle Statistik auf. Die Polizeidirektion Rosenheim führt die Zahlen auf den schlechten Zustand der Straßen zurück und auf den starken Durchgangsverkehr. Die Toten? Überwiegend Einheimische, aus allen Altersstufen. Niemand hat die Totenmarterl je gezählt, es sind Dutzende. Hinter jedem steckt eine traurige Geschichte.

Bei Moosen in der Gemeinde Riedering steht das Snowboard von Dominik Laböck. Genau genommen ist es ein Sandboard – das Brett, mit dem Dominik bei der Weltmeisterschaft auf der Sandpiste am Monte Kaolino bei Amberg Vierter wurde. „Fly in the sky“ – das muss für ihn so etwas wie ein Lebensmotto gewese-



Die Spur des Todes



Regina Mayer besucht regelmäßig das Wegkreuz, das an ihren Bruder Jakob erinnert. Er kam bei einem Verkehrsunfall 500 Meter vom Elternhaus entfernt ums Leben. An anderer Stelle steht ein Snowboard zum Gedenken an einen Schüler, der bei einem Ausweichmanöver mit einem Lastwagen zusammenprallte.

Foto: Günter R. Müller

den Sinn, wenn er vor dem Sandboard steht. Er kratzt Schnee von den Blumen, starrt auf das Foto. „Fly in the sky“, sagt er. Nächstes Jahr will er ein kleines Kapellenchen aufstellen, wie er es aus Griechenland kennt, nicht höher als einen halben Meter. Hintendrauf wird er das Sandboard schrauben. Wer ein Totenmarterl aufstellen will, braucht die Genehmigung des Landratsamtes und des Grundstückseigentümers. Der Bauer hat nichts dagegen – Dominik soll eine würdige Gedenkstätte bekommen.

Für Jakob Mayer steht ein eichenhölzernes Kreuz am Straßenrand, oberhalb vom Langbürgner See bei Eggstätt. Das Holz wollte er, der Zimmerer, verarbeiten. Irgendetwas bauen, ein Kinderhäuschen für seine kleine Schwester Regina vielleicht. Berta Mayer schießen immer wieder die gleichen Geschichten durch den Kopf, wenn sie an diese Stelle kommt.

Am Mittag des 27. August 1991 hämmernt jemand in Reginas Zimmer. In Berta Mayers Erinnerung ist es ein Hämmern, das Unheil verheißt. „Was machst du, Jaki?“, ruft sie hinauf. „Ich hänge meinen Schutzengel über das Bett von Regina. Sie kann ihn brauchen.“ Es ist ein bekanntes Schutzengel-Motiv: Zwei Kinder gehen über eine Brücke. Das Geländ-

der, eine armdicke Holzstange, ist eintzwei gebrochen, der Schutzengel passt auf, dass sie nicht hinunterstürzen in die Schlucht. Der Vater und die zwei Brüder hatten Jaki das Bild aus Altötting mitgebracht, zur Erstkommunion. Jetzt schenkt er den Schutzengel seiner kleinen Schwester – „sie kann ihn brauchen“. Ein paar Stunden später verlässt Jaki die Geburtstagsfeier eines Freundes. Die anderen stoßen mit Sekt an, er hat Wasser im Glas – Sekt mochte er nie. Keine 500 Meter vor dem Elternhaus stirbt er. Eine Holzstange, die den Straßenrand markiert, durchbohrt seine Brust. Diese Holzstange ist armdick.

Das Schutzengel-Motiv wird Berta Mayer immer wieder begegnen. Irgendwann will sie Jakis Kommunion-Bild an das eichenhölzerne Kreuz am Straßenrand heften. Sie glaubt, dass ihr Sohn oder irgendein Teil von ihm da ist, wo sein Herz zum letzten Mal schlug, ehe es durchbohrt wurde. „Hier fühle ich mich ihm näher als am Grab“, sagt sie. Für Allerheiligen schmückt sie die Stelle mit Chrysanthenen, Heidekraut und gelben Rosen. Gelbe Rosen hatte er am liebsten. „Er sagte: Die sind wie das Licht.“ Ein Lastwagen rauscht vorbei, Berta Mayer bemerkt ihn nicht, sie weint.

In diesem Sommer fährt Berta Mayers Tochter Regina, Jakis kleine Schwester, mit ihrem Opel Corsa von einer Party nach Hause. Seit zwei Tagen hat sie den Führerschein. Es ist dunkel. In einer Kurve rast ihr ein Wagen mit aufgeblendeten Scheinwerfern entgegen. Regina kommt ins Schleudern und stürzt die Böschung hinab. Ihr Auto: Totalschaden. Regina passiert nichts. „Sie hatte einen Schutzengel“, sagt Berta Mayer.

Trauer am Straßenrand – aus www.welt.de, vom 4. April 2004 von Andreas Fasel

Modeerscheinung oder Ausdruck eines religiösen Gesinnungswandels?

Wann das erste Kreuz dieser Art aufgestellt wurde, weiß heute niemand mehr. Die Öffentlichkeit wird es wohl mit diskretem, verständnisvollem Schweigen hingenommen und wieder vergessen haben. In den 80er und 90er Jahren sah man dann immer öfter solche Kreuze und dachte voller Schrecken, ihr gehäuftes Auftauchen spiegle eine steigende Zahl der tödlichen Unfälle - ein Trugschluss, wie jede Verkehrsstatistik zeigt: Die Zahl der tödlich Verunglückten sinkt so stetig, wie die Kreuze zunehmen. Diese Beobachtung machten im Jahr 1999 auch einige Politiker der NRW-Grünen, sie wollten mehr über die Verbreitung der Kreuze wissen - und fragten bei den Volkskundlern der Universität Münster nach. Jedoch, es gab noch keine Zahlen, keine Studien. So wurde die Sache ein Fall für die Ethnologin Christine Aka. "Anfangs wollte ich nicht", sagt sie, "weil ich Angst hatte vor den Gesprächen mit den Angehörigen der Verunglückten." Dann begann sie doch, vorsichtig tastete Christine Aka sich an das Thema heran, erst fotografierte und dokumentierte sie 250 solcher mitunter kurios ausgestatteten und oft schon seit Jahren gepflegten Gedenkstätten, später interviewte sie auch Familien und Freunde der Toten. Die Idee zu einem Buch keimte auf - und hat sich mittlerweile zu einer Habilitationsschrift ausgeweitet.

Akas wissenschaftliches Interesse erwachte, als ihr klar wurde, dass sich in den Straßen-Kreuzen ein neuer Trauerritus, ein neuer Ausdruck von Volksfrömmigkeit andeutete. "Man hat immer behauptet", sagt sie, "dass diese Kreuze in der Tradition der früheren katholischen Wegekreuze stehen." Doch die Forscherin ist anderer Ansicht. In den 70er Jahren sei jener katholische Brauch längst verloren gewesen, am Ort eines tödlichen Unfalls ein Kreuz aufzustellen. "Das Katholische war weg", sagt sie, "und das Neue noch nicht da." Doch was ist dieses Neue? Welche Vorstellung von Tod und Jenseits bringt heutige Menschen dazu, aufwendig geschmückte Erinnerungs- und Kultstätten an Orten anzulegen, an denen ihre Verwandten / Freunde mitten aus dem Leben gerissen wurden?

Wie hängen Frömmigkeit, Innerlichkeit und Mentalität der Menschen miteinander zusammen - das ist seit langem eine Leitfrage für Christine Akas Forschungen. Vor einigen Jahren, in ihrer Doktorarbeit, spürte sie dieser Frage nach anhand der Totenzettel, die auch heute noch in katholischen Gegenden nach Beerdigungen verteilt werden. "Hinter diesen Zetteln steckt die Vorstellung", erklärt Aka, "dass Tote erst einmal ins Fegefeuer kommen, bevor sie in den Himmel aufgenommen werden." Das so genannte Sterbebildchen soll gewissermaßen dabei mithelfen, den Aufenthalt im Fegefeuer abzukürzen: Es ist eine Aufforderung an die Hinterbliebenen, für die Aufnahme des Toten in den Himmel zu beten. Und genau das war auch die Funktion der alten Wegekreuze und Marterl, sie waren Gebets-Aufforderungen an Vorüberkommende. Denn wenn ein Katholik durch Blitzschlag, Unfall oder Bergunglück plötzlich ums Leben kam, musste noch mehr für ihn gebetet werden als nach einem Tod auf dem Sterbebett.

"Weil der Verunglückte keine Sterbesakramente bekommen hatte", erklärt Aka.

Doch mit solchen Vorstellungen haben die heutigen Gedenkstätten nichts mehr zu tun. Bei ihren Interviews stellte Aka fest, dass die Straßen-Kreuze von Menschen aufgestellt werden, die nicht mehr im konfessionellen Glauben verwurzelt sind. Und so kommt es, dass ausgerechnet in einem ent-kirchlichten Bundesland wie Mecklenburg-Vorpommern besonders viele Unfallkreuze stehen.

Mag auch der Kirchenglaube abgelegt sein - es bleibt das Bedürfnis, den plötzlichen Tod eines Nahestehenden mit Beschäftigungen und Handlungen zu verarbeiten. Und daraus entstehen neue Rituale. "So wie man früher zur Leichenhalle auf dem Friedhof ging", sagt Christine Aka, "so gehen heute viele junge Leute zu den Unfallstellen, um dort von ihren Freunden Abschied zu nehmen."

Ob das nur eine Modeerscheinung ist oder ein dauerhafter Kult - das ist im Moment freilich noch nicht zu beurteilen. "Wir befinden uns in einer Experimentierphase", meint sie. Eine Phase, die man häufig beobachten könne, wenn neue Traditionen entstünden. Mal werden am Unfallort Plüschtiere niedergelegt, mal Zigaretten ans Kreuz geklemmt, mal Urlaubsfotos hinterlegt oder Partys gefeiert. Nur das Kreuz ist fast immer dabei - allerdings wird es nicht mehr als Symbol christlichen Glaubens aufgefasst.

Anstelle des Christentums hat Christine Aka bei ihren Gesprächen oft eine Mischung aus Patchwork-Religiosität, Akte-X-Mystery und wissenschaftlichem Denken vorgefunden. Oft sei von den so genannten Nahtod-Erlebnissen gesprochen worden, die gewissermaßen als Beweis für die Existenz einer jenseitigen Welt verstanden werden. All dies, sagt Christine Aka, "wandert subtil in die Menschen ein und bildet dort neue Formen des Glaubens aus". Manche klammern sich auch an die Berichte von Menschen, die bei einem Verkehrsunfall nur knapp mit dem Leben davongekommen sind - und die hinterher schildern, sie hätten den Unfallort und sich selbst von oben gesehen. "Dadurch", sagt Christine Aka, "bekommt die Stelle, an der sich das Unglück ereignet hat, eine ganz neue Bedeutung." Entsprechend liebevoll und lange wird sie gepflegt. Christine Aka fand sogar ein Kreuz aus dem Jahr 1979, und nicht wenige ihrer Gesprächspartner waren der Meinung, die Orte sollten für immer bleiben.

Pastoren weisen solche Trauernden schon mal vorsichtig darauf hin, sie möchten doch ihrem Schmerz am Grab Ausdruck verleihen und nicht neben der Leitplanke. Deutlicher sind einige Straßenverkehrsämter in Brandenburg und Thüringen geworden - sie ordneten an, allzu opulent ausgestattete Gedenkstätten müssten entfernt werden. Worauf die Angehörigen vor Gericht zogen. Die nordrhein-westfälischen Behörden respektieren die neuartigen, keiner Verordnung gehorchenden Gedenkstätten, Unmut wird allenfalls hinter vorgehaltener Hand geäußert. Christine Aka vermutet, dass die Behörden nicht einschränken, "weil sie dachten, die Kreuze sind bald wieder weg". Doch stattdessen werden alte, morsche Kreuze oft durch neue, größere ersetzt. Und Christine Aka sagt, sie rechne damit, "dass die Pflege der Unfallkreuze bald kommerziell angeboten wird". Wie auch immer man dazu stehen mag: "Der Tod", sagt Aka, "schafft Kultur."

g) Trauer im Internet – die Möglichkeiten!

Trauer-Blog = öffentliches Internet-Tagebuch als einseitige Kommunikation, wobei andere Kommentare abgeben können => **Wirkung/Risiken:**

Trauer-Internetseite für den Verstorbenen pflegen, z. B.
 - die persönliche Seite des Verstorbenen pflegen
 - eigene Trauerseite eröffnen und pflegen
 - Trauerseite bei externen Provider buchen
 => **Wirkung/Risiken:**

Hilfe-Seiten im Internet

z. B. spezielle Seiten wie [www.veid.de] des Bundesverbandes verwaiste Eltern als Hilfe für Betroffene => **Wirkung/Risiken:**

Trauer begleitende Hilfen im INTERNET

Trauerforum = Forum (Marktplatz), auch *Diskussionsforum*, ist ein virtueller Platz zum Austausch und zur Archivierung von Gedanken, Meinungen und Erfahrungen. Die Kommunikation findet dabei asynchron, d. h. nicht in Echtzeit, und nach Anmeldung statt und wird meist von einem Fachmann im Hintergrund kontrolliert, z. B. www.trauern.net, www.meintrauer.de, ...

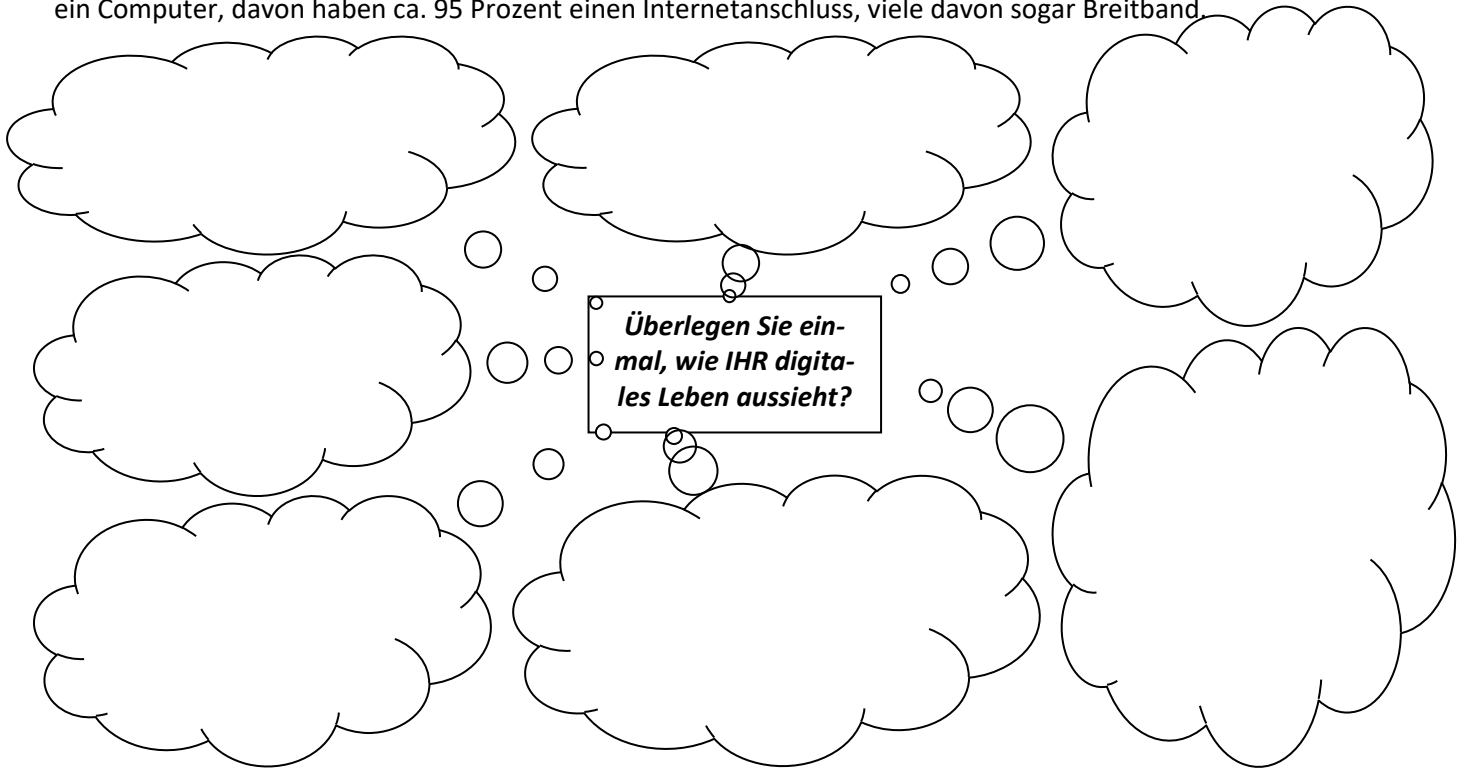
Trauer-Chatroom => Chat (chatten = plaudern, sich unterhalten) bezeichnet elektro-nische Text-Kommunikation in Echtzeit u. U. mit mehreren Personen gleichzeitig, die sich jedoch im „Chatroom“ anmelden müssen, z. B. über www.trauerchat.de, www.der-trauer-chat.de, www.tinas-trauertreff.de

Facebook-Gruppen als neue Variante!

=> **Wirkung/Risiken:**

Unser digitales Leben – Unser digitaler Nachlass

Der moderne Mensch ist komplett digitalisiert. Ein Großteil seines Lebens spielt sich im Internet ab: egal ob die Digitalisierung über den Beruf geschieht oder zur Freizeitgestaltung. Selbst zur Bewältigung seines Alltages ist der Mensch mittlerweile auf das Internet angewiesen. Dabei macht diese Digitalisierung weder vor dem Alter noch vor dem Geschlecht halt. Laut Statistik stehen in ca. 82 Prozent der bundesdeutschen Haushalte (= ca. 34 Millionen) ein Computer, davon haben ca. 95 Prozent einen Internetanschluss, viele davon sogar Breitband.



Was folgt daraus? Wenn es ein **digitales Leben** gibt, dann gibt es auch einen **digitalen Nachlass!** Lesen Sie zu diesem Thema den Artikel auf der nächsten Seite und notieren Sie sich Wichtigstes zu den genannten Stichworten!

Gesamtrechtsnachfolge?

Umgang mit sozialen Medien?

Das Wichtigste zum digitalen Nachlass!

Postmortale Rechte des Verstorbenen?

Vorausschauende Möglichkeiten, es zu regeln!

Digitaler Nachlass gehört zur Erbschaft

Als Ende vergangenen Jahres sein Vater im Alter von 68 Jahren starb, nahm sich Arne Sprung den E-Mail-Verkehr vor. „Da haben keine Geheimnisse auf mich gewartet. Das E-Mail-Konto hatte ich schon vorher gesehen.“ Sprung war aber klar: In den E-Mails hätten für ihn als Erben wichtige Informationen stecken können, zum Beispiel Hinweise auf Konten, auf Versicherungs- und Kreditverträge oder geschäftlicher Schriftverkehr. Der digitale Nachlass gehört im Rahmen der **Gesamtrechtsnachfolge** zur Erbschaft

Onlinekonten und Homepages: Drei Viertel der Menschen in Deutschland sind im Internet unterwegs. Neun von zehn Internetnutzern kaufen online ein, mehr als die Hälfte von ihnen hat ein Profil in einem sozialen Netzwerk. Fast jeder Zweite in der Bundesrepublik nutzt Onlinebanking.

Verträge laufen weiter: Zahlreiche Verträge gehen mit dem Tod des Nutzers auf den Erben über: eine laufende Internetauktion, die Bestellung beim Versandhandel oder die beim Onlineportal gebuchte Urlaubsreise. Der Erbe muss den versteigerten Biedermeierschrank auf den Weg bringen, die bestellte Ware bezahlen und die Urlaubsreise stornieren. Die wenigsten Verträge enden automatisch mit dem Tod des Internetnutzers.

Soziale Netzwerke: Auch unentgeltliche Nutzerkonten des Verstorbenen bei sozialen Netzwerken und Versandhändlern bleiben erst einmal bestehen. Pflichten für den Erben entstehen daraus nicht. Er steht aber vor der Frage, was erhalten und was gelöscht werden soll. Viele Angehörige wünschen sich, dass der Tod bemerkbar ist und der Verstorbene im Netz nicht ewig weiterexistiert. Andere möchten im Internet eine Gedenkstätte errichten, damit Freunde gemeinsam trauern können – möglich ist das z. B. beim sozialen Netzwerk Facebook: Die Profseite kann in einen Gedenkzustand (als Zugang für registrierte Freunde) versetzt werden. Google bietet eine Art Online-Testament an: Wer immer ein Google-Plus, -Mail oder sonst ein Konto beim Suchmaschinen-Giganten hat, kann festlegen, was geschehen soll, wenn er sich drei, sechs oder neun Monate lang nicht einloggt.

Blick in die E-Mails schwierig: Nach dem Tod seines Vaters sah Arne Sprung dessen E-Mails durch. „der nur ein Nutzerkonto bei einem E-Mail-Dienst“. Zum Glück kannte er das Passwort und hatte die Zugangsdaten. „Mein Vater hatte einen Zettel mit seinen Passwörtern in der Schublade.“ Sprung war damit besser dran als viele andere. „Die drängendste Frage, die sich den Erben stellt, ist: Wie komme ich an die E-Mails des Verstorbenen?“, sagt Professor Peter Bräutigam von der Rechtsanwaltskanzlei Noerr. Jenseits der digitalen Welt lassen sich Geschäftsbeziehungen für Erben normalerweise leicht nachvollziehen: Der Erbe öffnet die Briefe, die den Verstorbenen erreichen. Dazu ist er berechtigt.

Anspruch auf Einsicht unklar: Im Internet sieht das anders aus. Ohne Passwörter und andere Zugangsdaten wie die E-Mail-Adresse ist es schwierig, den digitalen Nachlass zu

ordnen. Der Erbe weiß oft nicht, wo der Verstorbene überall online aktiv war. Das ist aber eine wichtige Voraussetzung dafür, um die Pflichten des Verstorbenen, die auf den Erben übergehen, erfüllen zu können. Wenn der Erbe die Passwörter nicht kennt, kann er Nutzerkonten nicht selbstständig einsehen und löschen. Er muss sich an den Anbieter des Dienstes wenden, zum Beispiel an den E-Mail-Dienst. „Nach geltendem Recht ist unklar, ob der Erbe einen Anspruch hat, die E-Mails einzusehen“, sagt Bräutigam. „Anbieter könnten den Zugang unter Hinweis auf das Telekommunikationsgeheimnis verweigern. Denn dadurch ist auch derjenige geschützt, mit dem der mittlerweile Verstorbene kommuniziert hat.“

Manche Anbieter löschen die E-Mails: „Wenn uns ein offizieller Nachweis wie die Sterbeurkunde zugeht, löschen wir alle Daten, also das Nutzerkonto und die Nutzerkennung und damit auch alle Inhalte wie E-Mails und Bilder“, sagt eine Sprecherin des E-Mail-Dienstes Yahoo. Anders regelt es Web.de: Der Erbe darf auf das elektronische Postfach des Verstorbenen zugreifen, allerdings unter strengen Voraussetzungen. „Der Erbe muss den Erbschein vorlegen und sich ausweisen. Außerdem muss er den Zugriff auf das Postfach mit einem unterschriebenen Schriftstück beantragen“, sagt Martin Wilhelm, Pressereferent der 1&1 Internet AG/Web.de. Der Zugang zum Postfach wird den Erben nur einmalig gewährt. Sie können dabei ein neues Passwort einsetzen.

„Gesetzgeber gefordert“: „Es kann doch nicht vom Anbieter abhängen, ob der Erbe die E-Mails sichten darf oder nicht“, kritisiert Rechtsanwalt Bräutigam. „Hier ist der Gesetzgeber gefordert, klare Linien vorzugeben.“ Solange die rechtliche Lage nicht im Sinne der Erben geregelt ist, dürften sich in der Praxis die Fälle häufen, in denen Internetnutzer das Passwort und die Zugangsdaten für die Erben einfach hinterlegen. Dann kommen diese leicht an den Schriftverkehr und können das E-Mail-Konto auch selbst löschen. Den digitalen Nachlass zu sichten, ist für den Erben oft eine langwierige, aber wichtige Aufgabe.

Neue Dienstleister bieten Service: Längst hat sich aus diesem Problem ein neuer Geschäftszweig entwickelt: Dienstleister wie das Unternehmen Semno bieten den Hinterbliebenen an, diesen Teil der Erbschaft zu sortieren. Dazu untersucht Semno den eingesandten Computer des Verstorbenen und analysiert, wie er das Internet genutzt hat. Der Service kostet ab 139 Euro.

Das Vermächtnis – eine gute Lösung: Wer seinen Erben die Suche ersparen möchte, regelt den digitalen Nachlass am besten in einem Testament und hinterlegt die Zugangsdaten an sicherer Stelle. Im Testament kann der Internetnutzer auch festhalten, dass er nicht möchte, dass seiner Familie bestimmte Daten zugänglich sind. Er kann bestimmen, dass ein Testamentsvollstrecker Daten löscht. „Alternativ dazu kann der Nutzer in einer Vorsorgevollmacht eine Person benennen, die Nutzungsverträge zu kündigen oder Daten zu übertragen“, sagt der Fachanwalt für Erbrecht Andreas Abel. (Stiftung Warentest 2013)

