«Der Tod gehört zum Leben und nicht zum Sterben.»

Dieser Gedanke führt dazu, dass immer mehr Menschen sich bereits zu Lebzeiten mit ihren Wünschen
für den Moment nach dem letzten Atemzug beschäftigen. Dabei geht es aber nicht nur ums Ausfüllen der Patientenverfügung oder des Vorsorgeauftrags. Sondern auch um die Beantwortung von Fragen, die die Wünsche zur Abschiedszeremonie und zur Bestattung klären. Damit machen wir nicht nur uns selbst das Leben leichter, sondern besonders auch jenes unserer Hinterbliebenen.

Auf den Nahestehenden lastet zum Zeitpunkt unseres Todes bereits sehr viel. Sie haben nicht nur den Abschied zu verkraften, sondern ihnen obliegt auch der Gang zu den Ämtern, die Organisation der Bestattung, sowie die Absprache mit verschiedensten Dienstleistern. Daher ist es hilfreich, dass Sie sich frühzeitig über die eigenen Vorstellungen Gedanken machen und diese auch festhalten. Denn sonst sind es Ihre Liebsten, die diese Entscheide stellvertretend für Sie fällen müssen, was zusätzlich belastend ist.

**Diese Vorlage dient als Leitfaden und Wunschzettel**

«Welche Informationen sind relevant?» Diese Frage wird mir als Gestalterin von freien Zeremonien ab
und zu gestellt. Das hat mich dazu bewogen, diese öffentliche, kostenlose Vorlage **«Vorbereitung eigener Abschied, Bestattung»** zu erstellen. Sie ist gleichzeitig Leitfaden und Wunschzettel. Sie erhalten konkrete Informationen über die Regelungen und Möglichkeiten, können aber auch Ihre Wünsche – speziell auch zur Gedenkfeier – angeben.

Denn insbesondere weltliche Feiern, die losgelöst von religiösen Ansichten und ohne kirchlichen Beistand stattfinden, bieten mehr Gestaltungsfreiraum – und das nicht nur in der Wahl der letzten Ruhestätte. Im Zentrum dieser freien Zeremonie steht immer der verstorbene Mitmensch – mit seiner Geschichte, seinem Leben und seiner Persönlichkeit. Das setzt voraus, dass die Person, welche Sie mit dem Gestalten der Abschiedszeremonie beauftragen, auch die entsprechenden Informationen erhält.

**Anpassen erlaubt**

Wie Sie am besten vorgehen, erfahren Sie auf der nächsten Seite. Ein Tipp zum Schluss: Nehmen Sie sich Zeit für das Ausfüllen und erlauben Sie sich auch, das Dokument später anzupassen. Denn dies ist eine herausfordernde und emotionale Angelegenheit. Aber eine, die sich bestimmt lohnt.

Herzlichst



Nicole Hermann

Zeremonien mit Herz

PS. Unter <www.zeremonienmitherz.ch/trauerfeier/todesfall-vorbereiten> finden Sie noch eine zweite Vorlage **«Ergänzende Regelungen für den Todesfall»**. Darin mache ich Sie auf Punkte aufmerksam, an die man nicht sofort denkt. Es geht beispielsweise um den digitalen Nachlass sowie um Konten, Versicherungen oder was mit Ihren Haustieren passieren soll.

Wie sollten Sie vorgehen?

**Wünsche definieren**

Diese Vorlage enthält einerseits Grundinformationen, die Sie unterstützen, zuerst über die wichtigsten Punkte nachzudenken. Aber auch Ankreuz- und Freitextfelder, damit Sie Ihre Wünsche definieren können. Drucken Sie die Seiten anschliessend aus und unterschreiben Sie es. Sie können das Dokument auch zuerst ausdrucken und dann handschriftlich ausfüllen.

**Wünsche besprechen**

Idealerweise besprechen Sie Ihre Wünsche zusätzlich mit einer Vertrauensperson und deponieren diese Vorlage «Vorbereitung eigener Abschied, Bestattung» bei ihr oder der Gemeindeverwaltung. Sich auch eine Mappe für den Todesfall anzulegen, ist sinnvoll. Darin können zudem das Testament, die Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag (evtl. Kopien) sowie weitere wichtige Dokumente und Passwörter deponiert werden. Denn diese Vorlage ersetzt all diese Dokumente nicht.

Themen und Wünsche

[Das Formale zum Einstieg 3](#_Toc147236104)

[Bestatter 3](#_Toc147236105)

[Aufbahrung 3](#_Toc147236106)

[Kleidung / persönliche Erinnerungsstücke 4](#_Toc147236107)

[Bekanntmachung / Kommunikation 4](#_Toc147236108)

[Bestattungsart, letzte Ruhestätte 5](#_Toc147236109)

[Sarg-/Urnenwahl 6](#_Toc147236110)

[Trauerfeier/Abschiedszeremonie 6](#_Toc147236111)

[Zusammenkunft 8](#_Toc147236112)

[Dankesschreiben 9](#_Toc147236113)

[Weitere Wünsche 9](#_Toc147236114)

# Das Formale zum Einstieg

Vor-/Nachname: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Geboren am: Klicken oder tippen Sie, um ein Datum einzugeben.

Wohnhaft in: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Ort, Datum: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Unterschrift:

[ ]  Ich habe meine Wünsche mit folgender Person besprochen

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Folgende ergänzende Dokumente habe ich erstellt:

 [ ]  Testament

 [ ]  Vorsorgeauftrag

 [ ]  Patientenverfügung

 [ ]  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Die Dokumente sind hier aufbewahrt bzw. hinterlegt

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Bestatter

Der Bestatter übernimmt in der Regel mindestens die folgenden Aufgaben: Er leistet den letzten Dienst an der verstorbenen Person, transportiert den Leichnam sowie den Sarg bzw. die Urne. Er kennt sich mit den Bestattungsarten aus und berät Sie bei der Wahl des Sarges bzw. der Urne. Zudem informiert er über die notwendigen Dokumente und hilft bei der Erledigung von Formalitäten sowie den Absprachen mit den
Ämtern. Den Bestatter dürfen Sie frei wählen. Jedoch sind viele regional tätig. Es ist ratsam, dass Sie das Bestattungsunternehmen via Webseite oder bei persönlichen Gespräch kennenlernen und sich über die Werte und Tarife informieren.

Ich wünsche folgenden Bestatter:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Aufbahrung

Eine private oder öffentliche Aufbahrung kann ein Weg sein, sich von der verstorbenen Person zu verabschieden. Insbesondere für Kinder kann das eine wichtige Erfahrung sein.

[ ]  Ich möchte eine Aufbahrung [ ]  Ich möchte keine Aufbahrung

 [ ]  Öffentlich

 [ ]  Privat

# Kleidung / persönliche Erinnerungsstücke

Verstorbene können ein Bestattungshemd oder persönliche Kleidungsstücke oder tragen. Auch Schmuck ist möglich. Sie oder Ihre Angehörigen können auch ein persönliches Erinnerungsstück wie z.B. ein Brief, Foto oder Blumen mitgeben. Beachten Sie, dass nach einer Kremation Schmuck und andere Gegenstände in der eigentlichen Form nicht mehr erkennbar sein werden. Der Bestatter kann Ihnen genauere Auskunft über die Möglichkeiten geben.

Ich möchte Folgendes tragen bzw. mitgeben:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Bekanntmachung / Kommunikation

Insbesondere mit der Verbreitung der digitalen Medien hat sich auch die Kommunikation im Todesfall verändert. Zu den klassischen Leidzirkularen und Todesanzeigen in Zeitungen sind neue Möglichkeiten wie Social Media oder Onlineportale dazu gekommen.

Es ist ratsam, dass Sie eine Adressliste erstellen, auf der ergänzend ersichtlich ist, wer wie und wann informiert werden soll. Denken Sie dabei nicht nur an Freunde und Verwandte, sondern auch an ehemalige Arbeitgeber, Mitgliedschaften bei Organisationen, laufende Abonnemente und ähnliches.

[ ]  Ich wünsche keine öffentliche Information über meinen Tod

[ ]  Ich wünsche eine Todesanzeige in folgenden Zeitungen/Anzeigern:
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

 [ ]  In der gedruckten Ausgabe

 [ ]  In der Online-Ausgabe

[ ]  Ich wünsche den Versand von Leidzirkularen per Post

[ ]  Diese sollen in folgender Druckerei in Auftrag gegeben werden:
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich wünsche, dass über meinen Tod auf folgenden weiteren Medien/Plattformen informiert wird (allenfalls Log-in’s aufschreiben):

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Bezüglich Motiv, Text und Foto habe ich folgende Wünsche bzw. bereits einen Entwurf erstellt:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich habe eine Adressliste vorbereitet. Diese befindet sich hier:
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Bestattungsart, letzte Ruhestätte

In der Schweiz ist nicht die Kirchgemeinde sondern der Staat für die **Friedhöfe** zuständig. So wird allen Menschen eine würdevolle Bestattung ermöglicht. Die Gemeinden regeln, wie die Gräber und Bestattungen gestaltet werden dürfen.

Der Anteil an **Erdbestattungen** (Sargbestattungen) nimmt kontinuierlich ab. Wohl auch, weil in diesem Fall die Bestattung innerhalb weniger Tage nach dem Eintreten des Todes erfolgen muss und als letzte Ruhestätte einzig ein Friedhof erlaubt ist.

In der Schweiz sind mittlerweile über 80 Prozent **Kremationen** bzw. Feuerbestattungen. Die Möglichkeiten, was anschliessend mit der Asche passieren soll, sind vielfältig. So kann sie nicht nur auf dem Friedhof in einem Urnen- oder Gemeinschaftsgrab, sondern auch zu Hause aufbewahrt werden.

Auch **Waldfriedhöfe** und **Naturbestattungen** werden stets beliebter. In der Schweiz darf die Asche (fast) überall verstreut werden, jedoch ist vorgängig das Einverständnis des Grundbesitzers einzuholen.

Auch eine **Übergabe der Asche in enen See oder Fluss** ist möglich. Diese kann entweder vom Ufer oder von einem Schiff aus erfolgen. Das Schiff wird meist von den Angehörigen gebucht. Einige Bestatter bieten Komplett-Angebote.

Es ist zudem möglich aus der Asche einen **Diamanten** herzustellen und diesen evtl. in ein Schmuckstück zu integrieren.

[ ]  Ich wünsche eine Erdbestattung (nur auf Friedhöfen möglich)

 [ ]  Einzelplatz mit Bodenplatte/Grabstein (Ort)

 [ ]  Familien-/Partnergrab (mit wem und wo)

[ ]  Ich wünsche eine Feuerbestattung (Kremation)

 [ ]  Einzelplatz mit Bodenplatte/Grabstein (Ort)

 [ ]  Reihengrab bzw. Wandnische (Ort angeben)

 [ ]  Familien-/Partnergrab (mit wem und wo)

 [ ]  Gemeinschaftsgrab (Ort)

 [ ]  Baumgrab (Einzel- oder Familienbaum, mit wem und wo)

 [ ]  Naturbestattung (Ort)

 [ ]  Waldfriedhof (Ort)

 [ ]  Seebestattung (Gewässer/Schiff)

 [ ]  Aufbewahrung durch Familie (Details)

 [ ]  Erstellung eines Diamanten aus der Asche (was soll mit dem Diamanten geschehen)

Ergänzende Informationen zu Grab/Asche/Urne (siehe Hinweise in Klammern):

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Ich verfüge bereits über eine Grabstätte (Ort, Nr., etc.):

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Falls ein Grabstein möglich ist, habe ich folgende Wünsche zu Gesteinsart, Form, Inschrift, etc.

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Sarg-/Urnenwahl

Der Vielfalt an Materialien, Farben, Formen und Grössen sind keine Grenzen gesetzt. Jedoch gelten je nach Ort der letzten Ruhestätte verschiedene Vorschriften. Idealerweise lassen Sie sich von der Friedhofsverwaltung oder einem Bestatter beraten.

Auch bei einer Kremation wird ein Sarg benötigt, meist ist es eine einfachere Ausführung.

Insbesondere Urnen können in verschiedensten Formen und Materialien erworben werden und sind teilweise auch wundervolle Kunstwerke. Am häufigsten sind Keramik-, Ton-, Holzurnen. Für Naturbestattungen eignen sich Biournen aus Maisstärke oder Presskarton besser oder sind gar Pflicht.

Wer sich für ein Gemeinschaftsgrab entscheidet, braucht meist keine Urne auszuwählen, da die meisten Gemeinden über «Leihurnen» verfügen. Auch hier kann der Bestatter Sie kompetent beraten.

Meine Wünsche, bzw. bereits getroffene Entscheidungen:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Trauerfeier/Abschiedszeremonie

In der Regel besteht eine Trauerfeier bzw. Abschiedszeremonie aus zwei Elementen: **Gedenkfeier und Beisetzung**. Die Reihenfolge ist variabel. Die Gedenkfeier dauert zwischen 25 und 45 Minuten. Die Beisetzung ist der kürzere Akt von etwa 10 bis 20 Minuten. Es liegt im Entscheid des Verstorbenen bzw. der Hinterbliebenen, in welcher Art oder Glaubensrichtung die Trauerfeier sein soll und wer daran teilnimmt.

Nachfolgend die Unterschiede einer religiösen (christlichen) Zeremonie und einer freien (konfessionslosen bzw. weltlichen) Zeremonie:

**Kirchliche Gedenkfeier**

Eine kirchliche Gedenkfeier wird von einem Geistlichen wie Priester, Pastor oder Vertreter einer anderen religiösen Gemeinschaft geleitet. Religiöse Rituale, Gebete und kirchliche Lieder sind Teil dieser Feiern. Inhaltlich stehen der Glaube an die Auferstehung der Toten und an die fortdauernde Gemeinschaft im Zentrum. Kernelemente sind: Verkündigung des Wort Gottes, Verabschiedung des Verstorbenen und Fürbitte für ihn bei Gott, die Feier der heiligen Messe und der letzte Gruss an den Verstorbenen. Diese Feier findet typischerweise in einer Kirche oder in einer anderen religiösen Einrichtung statt.

**Freie, weltliche Gedenkfeier**

Eine freie Gedenkfeier – auch weltliche Zeremonie genannt **–** wird von einem freien Redner oder einem Familienmitglied geleitet und ist meist konfessionsneutral. Der Inhalt kann frei nach den eigenen Vorstellungen gestaltet werden. Inhaltlich steht die verstorbene Person, ihre Interessen, ihr Charakter und ihre Werte, ergänzt durch Worte des Trostes für die Hinterbliebenen im Mittelpunkt. Das einbinden von Symbolen und Laudatoren sind ebenfalls möglich. Auch bei der Wahl der Musik und des Ortes gibt es bei freien Gedenkfeiern kaum Grenzen – es passt, was gefällt. So darf auch ein Hard-Rock-Stück erklingen oder die Feier auf einem Berg, bei einem Pick-Nick oder auf dem Schiff stattfinden.

Weil die freie Trauerzeremonie exakt auf die verstorbene Person zugeschnitten ist, benötigt der Trauerredner breit gefächerte Informationen über die verstorbene Person. Falls Sie sich eine freie Gedenkfeier wünschen, ist es hilfreich, wenn Sie bereits jetzt Ihre wichtigsten Lebensstationen, Hobbies und Interessen aufschreiben. Auch typische Aussagen, Vorlieben, Stärken und Macken machen eine Trauerfeier persönlich und lassen Erinnerungen aufleben.

**Beisetzung**

Als Beisetzung wird der Moment bezeichnet, bei der der Sarg bzw. die Asche der letzten Ruhestätte übergeben wird. Auch hier variiert der Inhalt, je nachdem ob man eine kirchliche oder freie Beisetzung wünscht. Bei der kirchlichen Beisetzung werden in der Regel Worte über die Auferstehung und das «Vater unser» gesprochen. Bei der freien Beisetzung können es eher Texte zum Thema Leben und Tod, zur Wahl der letzten Ruhestätte oder ein hoffnungsvolles Gedicht sein.

Nach einer Kremation kann die Beisetzung auch zu einem späteren Zeitpunkt vorgenommen werden.

**Art der Trauerfeier** (falls Beisetzung und Gedenkfeier gewünscht wird, beides ankreuzen)

[ ]  Ich wünsche eine Beisetzung

[ ]  Ich wünsche eine Gedenkfeier

**Teilnehmer**

[ ]  im engsten Familienkreis

[ ]  mit Familie, Freunden und Bekannten

[ ]  öffentliche Trauerfeier

[ ]  Ich habe eine Adressliste erstellt, welche hier zu finden ist:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

**Glauben / Leitung**

[ ]  Ich möchte eine religiöse Feier

 [ ]  nach dem folgendem Glauben Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

 [ ]  von folgendem Geistlichen gestaltet Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich möchte eine freie (weltliche, konfessionslose) Feier, gestaltet von

 [ ]  Zeremonien mit Herz, Nicole Hermann, www.zeremonienmitherz.ch/trauerfeier
 [ ]  Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

**Ort**

Meine Beisetzung und/oder Gedenkfeier sollen hier stattfinden (siehe auch oben unter «Bestattungsart / letzte Ruhestätte»):

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

**Inhalt**

Rede

[ ]  Ich habe einen Lebenslauf vorbereitet, der als Basis verwendet werden kann:

 [ ]  Beilage Worddokument bzw. handschriftlich

 [ ]  anderweitig vorhanden: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich möchte, dass folgender Vers bzw. Gedicht eingebunden wird:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich habe folgende weitere Wünsche zum Inhalt (Symbole, weitere Redner):

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Musik

[ ]  Ich möchte Live-Musik von folgendem Musiker/Band/Chor/Instrument

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich möchte Musik ab digitalen Daten

[ ]  Ich möchte Lieder aus dem Kirchengesangbuch

Folgende Lieder (Titel/Interpret) sollen gespielt werden (3 bis 5 Stück)

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

**Dekoration**

[ ]  Blumen, evtl. Art, Farbe: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Kerzen, evtl. Farbe: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich habe folgende weitere Wünsche:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Zusammenkunft

Häufig sitzen die Trauernden nach der Gedenkfeier noch zusammen, essen, trinken und tauschen Erinnerungen aus. Diese Zusammenkunft – auch als Leidmahl bezeichnet – findet üblicherweise in einem Restaurant in der Nähe statt. Dies ist nicht zwingend, aber praktisch. Auch muss das Leidmahl nicht aus einem mehrgängigen Menu bestehen. Es kann auch ein Apéro oder Brunch sein und in einer privaten oder gemieteten Lokalität erfolgen.

Auch dürfen Sie bestimmen, wer daran teilnehmen soll. Falls nicht alle Trauergäste eingeladen werden sollen, empfiehlt sich, eine Einladungskarte an die ausgewählten Gäste zu verschicken.

Idealerweise markieren Sie diese Personen auf der Adressliste, welche für die Kommunikation im Todesfall erstellt wurde (siehe oben).

[ ]  Ich möchte kein nachfolgendes Zusammensein

[ ]  Ich möchte ein Zusammensein, in Form von

 [ ]  einem mehrgängigem Essen (Vorspeise, Hauptspeise, Dessert)

[ ]  einem Apéro

[ ]  Brunch

[ ]  anderes: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Dieses soll hier stattfinden:
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Weitere Wünsche zur Zusammenkunft:
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Dankesschreiben

In der Regel bedanken sich die Angehörige nach dem Abschied eines geliebten Menschen bei denjenigen, die eine Beileidskarte geschickt, persönlich ihre Anteilnahme zum Ausdruck gebracht oder an der Trauerfeier teilgenommen haben. Dies wird meist mit persönlichen Danksagungskarten und/oder Anzeigen in Zeitungen gemacht.

Dabei sollte daran gedacht werden, nicht nur jenen Menschen zu danken, die einem in den letzten Monaten – evtl. im Falle einer Krankheit – Gutes getan haben, sondern diesen Dank umfassender zu formulieren. Im Internet gibt es einige Beispiele für Dankestexte. Aber auch Druckereien haben zahlreiche Vorschläge und Musterkarten.

Denkbar ist auch, dass Sie bereits zu Lebzeiten eine Dankesmitteilung schreiben, die dann nach demTod in Ihrem Namen veröffentlicht wird.

[ ]  Ich wünsche eine Dankesanzeige in folgenden Zeitungen/Anzeigern:
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

 [ ]  In der gedruckten Ausgabe

 [ ]  In der Online-Ausgabe

[ ]  Ich wünsche den Versand von Dankesschreiben per Post

[ ]  Diese sollen in folgender Druckerei in Auftrag gegeben werden (in der Regel die selbe, die bereits die Leidzirkulare gedruckt hat):
Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

[ ]  Ich wünsche, dass auf folgenden weiteren Medien/Plattformen gedankt wird (allenfalls Log-in’s aufschreiben):

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Bezüglich Motiv, Text und Foto habe ich folgende Wünsche bzw. bereits einen Entwurf erstellt:

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

# Weitere Wünsche

Haben Sie weitere Wünsche oder Ideen, die im Todesfall bestmöglichst berücksichtigt werden sollen?

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

**Ein Wort zum Schluss**

Es freut mich, wenn ich Sie mit dieser Vorlage dabei unterstützen konnte, sich über Ihre Wünsche und zur Planung des eignenen Abschieds Gedanken zu machen und diese auch festzuhalten.

Beachten Sie jedoch, dass [Zeremonien mit Herz](https://www.zeremonienmitherz.ch/trauerfeier) keine Garantie für die Umsetzung der im Dokument
aufgelisteten Wünsche übernimmt.

Möchten Sie mich, Nicole Hermann, mit der Gestaltung Ihrer konfessionsneutralen Abschiedszeremonie beauftragen, dürfen Sie darauf vertrauen, dass ich alles daransetze, die unter diesem Punkt erfassten Wünsche bestmöglich zu erfüllen.

Geben Sie jedem Tag die Chance, zu einem der Schönsten zu werden.

Denn heute ist der letzte Tag vom Rest Ihres Lebens.

© Zeremonien mit Herz, 2023