

03.2025

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



ERZÄHL MAL!

SCHREIBEN, ERINNERN, HEILEN

LACHEN

Gesund für Körper und Seele

OSCARREIFES SCHAUSPIEL

Kate Winslet wird 50

TRAUERTATTOOS

Erinnerungen auf der Haut

DEM WANDEL GERECHT WERDEN

In der vorletzten Ausgabe von „Zeitlos“ habe ich mich bereits mit der in Rheinland-Pfalz geplanten Reform des Bestattungsgesetzes befasst. Eventuell sind Sie in den letzten Monaten auch in verschiedenen Medien auf das Thema gestoßen – und auf die lebhaftige Diskussion darüber. Insbesondere die Kirchen vertreten eine Position, die darauf abzielt, Traditionen zu bewahren und kaum neue Freiheiten zu gewähren. Doch warum beides als Gegensatz betrachten? Bestehende Traditionen werden ja nicht abgeschafft und können weiterhin gepflegt werden. Angesichts gesellschaftlicher Veränderungen und eines grundlegenden Wandels der Bestattungskultur ist es jedoch endlich an der Zeit, mehr Freiheiten zu gewähren – wohlgerne immer unter der Voraussetzung, dass dies dem nachweislichen Wunsch der Verstorbenen entspricht. Die Mitnahme von Urnen nach Hause, die Entnahme von Teilen der Asche zur Herstellung von Erinnerungsgegenständen oder das Verstreuen der Asche auch außerhalb von Friedhöfen ist in vielen europäischen Staaten üblich. Immer mehr Menschen in Deutschland setzen diese Wünsche um – entweder über den Umweg Ausland oder



ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

am hieszulande geltenden Recht vorbei. Nur die Bestattungsgesetze der Bundesländer hinken hinterher. Um den kulturellen und sozialen Wandel mit Zahlen zu belegen, hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag von Aeternitas kürzlich in einer bundesweiten Umfrage einen repräsentativen Ausschnitt der deutschen Bevölkerung befragt. Die Ergebnisse zeigen den Reformbedarf klar auf. Hier eine kleine Auswahl (sämtliche Zahlen finden sich auf unserer Internetseite): So wünscht sich ein Viertel der Befragten für die eigene Bestattung eine Beisetzung, Verstreuung oder Aufbewahrung der Asche zu Hause oder in der freien Natur. 71 Prozent fänden es in Ordnung, wenn Teile der Asche entnommen werden dürften. Nur 30 Prozent sind der Meinung, dass eine Beisetzung der Asche in Flüssen weiterhin verboten sein sollte. Die Gesetzgeber sollten endlich handeln.

Ihr

Alexander Helbach

Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST

6 Schreibwerkstätten: Erinnerungen zu Papier bringen, bereichert und versöhnt

TRAUERKULTUR

10 Julia Kaiser über Trauertattoos

GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Oscar-prämiertes Schauspielertalent: Kate Winslet wird 50

GUTE UNTERHALTUNG

13 Spannende Teamarbeit: „Exit - das Spiel: Abenteuer auf Catan“

GESUNDHEIT & FITNESS

14 Lachen ist gesund: Über die Vorteile des Lachens für Körper und Seele

FREIZEIT & REISEN

15 Wein, wunderschöne Landschaften und Städte: Unterwegs an der Mosel

STANDARDS

2 Editorial, Impressum
5 Kreuzworträtsel mit Gewinnen

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen

Erscheinungsweise:
viermal jährlich

Herausgeber:
Aeternitas e. V.
Verbraucherinitiative
Bestattungskultur
Dollendorfer Str. 72
53639 Königswinter
Postfach 31 80

53626 Königswinter
Telefon: 02244 92537
Telefax: 02244 925388
E-Mail: info@aeternitas.de
Internet: www.aeternitas.de

Chefredaktion und Anzeigen:
Alexander Helbach
(V.i.S.d.P.)

Verlag, Realisierung und Gestaltung:
Untitled Verlag und Agentur
GmbH & Co. KG
Medienpark Kampnagel
Jarrestraße 2, 22303
Hamburg

Telefon: 040 189881-0
www.untitled-verlag.de

Redaktion:
Alexander Helbach, Julia
Kaiser, Jane Köhler (CvD),
Marie Meier

Layout: Elmar Ernst

Druck:
L.N. Schaffrath
GmbH & Co. KG
Marktweg 42-50
47608 Geldern

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Unverlangt eingesandte Beiträge können nur zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beigelegt wurde. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit übernehmen Herausgeber und Verlag keine Gewähr.

LEXIKON FRIEDHOF UND BESTATTUNG, FOLGE 46

„FRIEDWEINBERG“

Sogenannte „Friedweinberge“ stehen als Oberbegriff für Anlagen zur Beisetzung von Urnen unter Weinreben. Solche Angebote erfreuen sich seit einigen Jahren zunehmender Beliebtheit und werden auf Friedhöfen insbesondere in klassischen Weinbauregionen immer häufiger angeboten – besonders zahlreich in Rheinland-Pfalz, aber auch in anderen Regionen. Wie bei anderen Formen von Gemeinschaftsgrabanlagen werden diese Grabfelder einheitlich gestaltet. Sie ermöglichen es, einen namentlich benannten Ort aufsuchen zu können, erfordern aber keine eigene Grabpflege. Das Besondere ist die Gestaltung mit Rebstöcken statt anderen Pflanzensorten, was je nach Ausgestaltung an einen Weinberg erinnert. In Weinbauregionen ergibt sich so ein besonderer regionaler Bezug. Aus den Trauben wird jedoch – zumindest bisher – kein Wein gekeltert, um mögliche Pietätsbedenken auszuräumen.

HINWEIS FÜR ZEITLOS-LESER

Der kostenlose Bezug unserer Zeitschrift Zeitlos ist im Aeternitas-Mitgliedsbeitrag enthalten. Falls Sie dennoch kein Interesse daran haben, geben Sie uns einfach Bescheid und wir stellen den Versand ein.

+++ ZEITLOS ONLINE +++

Alle Ausgaben der ZEITLOS zum Nachlesen im Netz unter www.aeternitas.de im Bereich „Verein“

KEINE BEISETZUNG IM FAMILIENGRAB TROTZ TESTAMENTARISCHER VERFÜGUNG



Friedhofssatzung stand entgegen

Das Verwaltungsgericht (VG) Würzburg hat in einem Urteil darauf hingewiesen, dass der letzte Wille, an einem bestimmten Ort beigesetzt zu werden, nicht erfüllt werden kann, wenn die örtliche Friedhofssatzung dies nicht zulässt. Eine testamentarische Verfügung geht der Satzung einer Gemeinde nicht vor.

Im vom VG Würzburg entschiedenen Rechtsstreit hatte die Verstorbene in einem notariellen Testament gegenüber den Erben verfügt, dass sie „im Familiengrab der Familie per Urnenbestattung“ bestattet werden wollte. In dem Familiengrab waren bereits der Zwillingbruder und andere Mitglieder der Familie der Verstorbenen beigesetzt worden. Die Erben entsprachen der testamentarischen Auflage der Verstorbenen und stellten den erforderlichen Antrag bei der Friedhofsverwaltung. Gemäß der Friedhofssatzung der Gemeinde können Ehegatten, Kinder, Eltern und unverheiratete Geschwister eines Grabnutzungsberechtigten in einem Grab beigesetzt werden. Der Antrag wurde mit der Begründung abgelehnt, dass die Verstorbene zuletzt nicht in der Gemeinde lebte und – zwischenzeitlich verwitwet – früher verheiratet gewesen war.

Gegen den Ablehnungsbescheid reichten die Erben und die am Grab zur Nutzung berechnete Schwägerin der Verstorbenen erfolglos Klage ein. Die Verstorbene war zu diesem Zeitpunkt bereits eingetragt, jedoch noch nicht beigesetzt. Hinweis: Grundsätzlich sollten Bestattungswünsche besser nicht im Testament festgehalten werden, sondern in einer gesonderten Bestattungsverfügung. Ein Testament wird in der Regel erst einige Wochen nach dem Tod eröffnet – anders als im hier geschilderten Fall ist da die Bestattung häufig bereits vollständig abgeschlossen.

SPENDEN FÜR AETERNITAS

Als gemeinnütziger Verein lebt Aeternitas von Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Unser Spendenkonto zur Unterstützung der Aeternitas-Arbeit: Aeternitas e.V., IBAN: **DE22380601861700510014**

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„ERHÄLT MAN WEGEN EINER BESTATTUNG AM FALSCHEN ORT SCHMERZENGELD?“

Es kann Schmerzensgeld fällig werden, wenn ein Leichnam oder die Asche woanders beigesetzt wurde als gewünscht – und dies nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Unter anderem sollte glaubhaft eine psychische Belastung der Angehörigen nachgewiesen werden. In einem konkreten Fall musste ein Bestattungsunternehmen Schmerzensgeld zahlen, weil eine Urnenbeisetzung in der Ostsee statt wie gewünscht in der Nordsee durchgeführt wurde.

„WAS MACHE ICH, WENN ICH NACH EINEM TODESFALL EIN TESTAMENT FINDE?“

Ein Testament muss beim Nachlassgericht abgeliefert werden. Zuständig ist das Nachlassgericht, in dessen Bezirk der Verstorbene seinen letzten Wohnsitz hatte. Man kann das Testament auch beim Nachlassgericht am eigenen Wohnort abgeben. Dieses reicht es dann an das zuständige Gericht weiter. Notariell beurkundete Testamente befinden sich meist bereits bei einem Gericht oder einer amtlichen Verwahrstelle und müssen nicht erneut abgeliefert werden.

+++ E-MAIL STATT BRIEFE +++

Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen, teilen Sie uns diese gerne mit (wenn uns diese noch nicht vorliegt). So lässt sich viel Papier sparen, wenn wir Ihnen mal schreiben – oder Sie uns.

„ABZOCKE UND FEHLER BEI BESTATTERN VERMEIDEN“

PETER WILHELM
Bestatter:
ABZOCKE
und
FEHLER
vermeiden



Trost für Trauernde

Peter Wilhelm, vor allem bekannt als Betreiber des Bestatterweblogs, hat einen Ratgeber verfasst mit zahlreichen Tipps und Tricks, die Betroffene davor bewahren sollen, im Trauerfall übervorteilt zu werden. Der Bestattungsexperte erklärt ausführlich, worauf man achten muss, was wirklich notwendig ist und wo die Fallstricke lauern.

Wer sich im Vorfeld einer Bestattung mit diesen Fragen befasst, ist gut gerüstet, um mit einem Bestattungsunternehmen auf Augenhöhe über die gewünschten Leistungen zu sprechen und die eigenen Wünsche dabei in den Mittelpunkt zu stellen – und das letztendlich zu angemessenen Preisen.

Peter Wilhelm: **Bestatter: Abzocke und Fehler vermeiden**. Independently published 2025, 19,26 Euro (Kindle-Ausgabe 9,99 Euro).

In Kooperation mit Peter Wilhelm verlosen wir dreimal „Bestatter: Abzocke und Fehler vermeiden.“

IM TRAUERFALL AUF DER SICHEREN SEITE

MITGLIED WERDEN BEI AETERNITAS

Aeternitas nimmt die Anregungen seiner Mitglieder auf und vertritt sie in der Öffentlichkeit. Je zahlreicher wir sind, desto mehr Einfluss können wir geltend machen. Die Anfragen und Erfahrungsberichte unserer Mitglieder zu Problemen des Bestattungs- und Friedhofswesens bestimmen unsere Arbeit.

Für jeden lohnen sich die Vorteile einer Mitgliedschaft: kostenloser Bezug der Vereinszeitschrift Zeitlos, umfassende Hilfe im Trauerfall, Beratung zur Vorsorge und in rechtlichen Fragen, Mitgliederrabatt für Broschüren und Ratgeber und dazu vergünstigte Angebote für zahlreiche Versicherungen bei unserem Partner, der Ergo Versicherungsgruppe.

Der reguläre Jahresbeitrag für ordentliche Mitglieder beträgt 12,- Euro.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an unter **02244 92537** oder schreiben Sie uns: **Aeternitas e.V., Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter** oder per E-Mail an info@aeternitas.de

PETER WILHELM
Bestatter:
ABZOCKE
und
FEHLER
vermeiden

Biographisches Schreiben

RÄTSELN UND GEWINNEN

GEWINNEN SIE MIT ZEITLOS:

Senden Sie das Lösungswort unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer per Post an: Aeternitas e.V., Stichwort „Gewinnspiel“, Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter. Oder per E-Mail an: info@aeternitas.de Einsendeschluss ist der **30. September 2025** (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 2/2025 lautet „Stachelbeere“.

DIE GEWINNE:

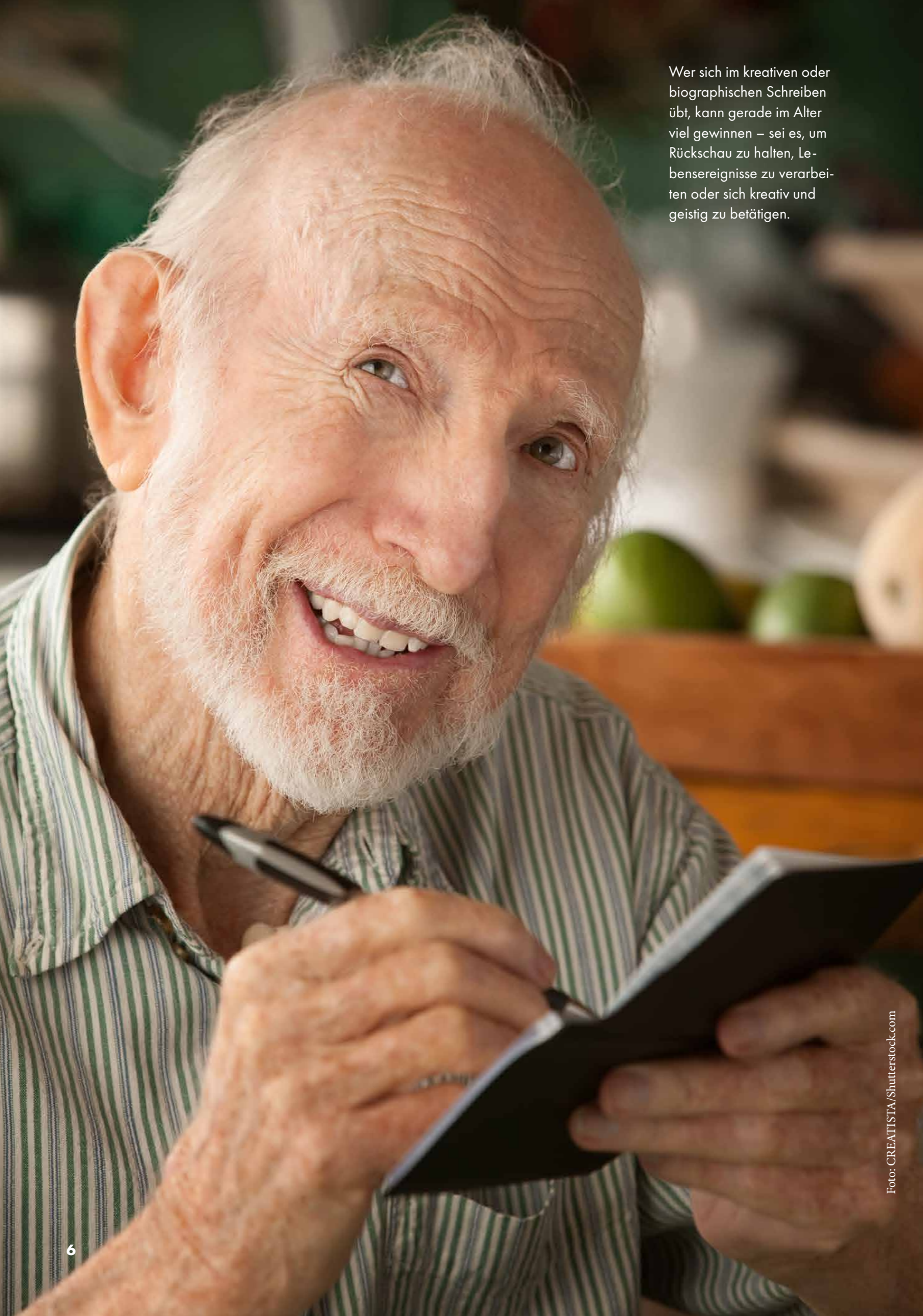
Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir mit dem dtv einmal „Das kleine Lachyoga-Buch“. Mit Mairdumont vergeben wir drei Reiseführer „Marco Polo Mosel“ und in Kooperation mit dem Kosmos Verlag zweimal „Exit - Das Spiel: Abenteuer auf Catan“. Mit dem Verlag Dreiviertelhaus verlosen wir einmal „Biographisches Schreiben“ und mit Peter Wilhelm dreimal „Bestatter: Abzocke und Fehler vermeiden“.



Zehn Bücher zu gewinnen!

RÄTSEL

Vorliebe; Schwäche (franz.)	Abk. für Norddeutscher Rundfunk	Schutzdamm am Meer	tapferer Mann, Heros	Konsument von Nahrung	Kirchenlied	ein Mineral	ugs. für matt, kraftlos	brasilianische Fußballlegende				
dt. Schriftsteller (Alfred)			11		Blütenstaub			6				
	3			Tret- hebel im Auto	Groß- vater		Stadt im Sauer- land (NRW)	franz. Maler: ... Gau- guin	eng- lischer Artikel			
vergnügt			10		glätten, planie- ren	Haar- ersatz- stück		8				
Karten- spiel	Ausflug (eng- lisch)		Boden- fläche, Gelände			Brot-, Käse- form	Bundes- staat der USA	Erotik (Kurz- wort)				
sittliche Ge- sinnung				Test- kopie (Druck- seiten)								
Ausdeh- nungs- begriff	Lebe- wesen	Bruder Jakobs im A. T.	griechi- scher Hirten- gott		9	uner- träglich; höllisch	Unter- arm- knochen		1	Gefäß mit Henkel		
Baustoff; Verband- material				Nadel- baum, Taxus			letzter Ab- schnitt	chem. Zeichen für Xenon				
			nämlich			5	Brut- stätte		wie im Rausch gehen			
Luftkur- ort im Oberharz	Asiat, Kau- kasier		kleine Rech- nung	Grün- fläche im Dorf	lang- weilig; schlecht gewürzt		fast gar nicht					
			12			fasanen- artiger Vogel			einer der Erzengel			
Gebäude- teil	Acker- grenze	Ziegen- leder	ein Wa- cholder- brannt- wein	un- gekocht			römi- scher Sonnen- gott	Fluss zur Drau				
			flüch- tiger Augen- blick			Garten- blume				je, für (latei- nisch)		
Roman von Anet				somit, mithin				Kfz- Zeichen Kreis Lippe				
			Gebirge zwischen Europa u. Asien		7	dt. Schau- spielerin (Hanne- lore)			4			
Gesangs- stück	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



Wer sich im kreativen oder biographischen Schreiben übt, kann gerade im Alter viel gewinnen – sei es, um Rückschau zu halten, Lebensereignisse zu verarbeiten oder sich kreativ und geistig zu betätigen.

Foto: CREATISTA/Shutterstock.com

ZEIT & GEIST

ZWISCHEN DEN ZEILEN

Vielerorts gibt es heute biographische Schreibwerkstätten. Hier werden Erinnerungen in Worte gefasst, es entstehen Kreativität, Austausch und neue Perspektiven.

Text: Jane Kähler

Es riecht nach Kaffee und Papier, leise schlägt ein Kugelschreiber gegen den Tisch. Acht Menschen sitzen in einem Raum der Volkshochschule am Tisch, vor ihnen liegen Notizbücher, Papier, Bücher und auch Fotos. „Schreibt einfach drauflos“, sagt Heide Fischer. „Euer Leben kennt keine Rechtschreibfehler.“ Sie ist Kursleiterin einer biographischen Schreibwerkstatt.

Solche Kurse gibt es mittlerweile überall in Deutschland. Längst bieten Volkshochschulen, Kirchengemeinden, Seniorentreffs, Bibliotheken, spezielle Zeitzeugenprojekte oder auch private Anbieter wie Autoren und Pädagogen Kurse oder Workshops in biographischem und kreativem Schreiben an. Dies ist weit mehr als eine Lernmethode für Schüler und Studenten, sondern auch Therapie für die Seele und Manifestation von Erinnerung. Auch in dieser Schreibwerkstatt geht es nicht um perfekte Sätze, sondern um das, was bleibt: Geschichten, die sonst vielleicht verloren gingen. Kindheitserinnerungen, Brüche und Wendepunkte im Leben der Teilnehmer werden aufgeschrieben, um gehört zu werden.

Am Tisch sitzen unter anderem eine ehemalige Kindergärtnerin, ein Soldat, eine Verkäuferin, ein früherer Tischler und eine Frau, die nach dem Krieg aus Schlesien fliehen musste. Manche schreiben schon seit ihrer Kindheit Tagebücher und haben sich auch schon an Gedichten versucht, andere schreiben zum ersten Mal in ihrem Leben etwas anderes als einen Schulaufsatz oder eine Einkaufsliste. Sie alle vereint der Wunsch festzuhalten, was das eigene Leben prägt und geprägt hat. Sie möchten ihre Erinnerungen noch einmal durchleben und dokumentieren – für ihre Kinder, Enkel oder einfach für sich selbst. „Die Schreibwerkstatt bietet Raum und Zeit, all das zu sortieren, was sonst zwischen Alltag und Vergessen verschwindet“, sagt Heide Fischer, „hier werden Erinnerungen zu Geschichten und Menschen zu Erzählerinnen und Erzählern ihres Lebens.“ Gerade der Austausch sei ein spannender Prozess. Was einem selbst als uninteressant und nicht erzählenswert vorkommt, sei meist hochspannend für die anderen. „Alles ist berichtenswert, wenn es nur authentisch ist und man die richtigen Worte und sprachliche

Form findet“, weiß Heide Fischer, „ein Blatt, das vom Baum fällt, genauso wie eine Flucht aus den Masuren.“

Ein Geruch aus der Kindheit

Heide Fischer ist Autorin, Literaturpädagogin und vor allem eine gute Zuhörerin. „Manchmal reicht eine Frage oder ein Sinneseindruck und eine ganze Geschichte kommt ins Rollen“, sagt sie. Ihre Stimme ist ruhig und warm, ein großer Vorteil für die Teilnehmer, die sich in dieser geschützten Atmosphäre trauen, Dinge zu erinnern, zu fühlen, auszusprechen und aufzuschreiben, die lange verborgen waren.

Heute lautet das Thema: Ein Geruch aus der Kindheit. Wer nicht sofort eine Idee hat, kann eine der Impulskarten nutzen, die Heide Fischer verteilt. „Es muss kein Meisterwerk werden“, sagt sie, „aber echt muss es sein.“ Kurz darauf ist es still im Raum, nur das Kratzen von Stiften auf Papier ist zu hören. Eine Teilnehmerin schreibt über den Duft des frisch gebackenen Apfelkuchens, der durch das Haus ihrer Großmutter zog. Ein anderer erinnert sich an den Geruch von Maschinenöl in der Werkstatt seines Vaters. Eine ältere Frau erinnert sich, wie ihr neugeborener Bruder roch. Die Teilnehmer sind erstaunt, wie viele Erinnerungen auftauchen, die längst vergessen geglaubt waren. Wer mag, teilt im Anschluss seinen Text mit der Gruppe. Es wird gelauscht, gelächelt, oft nur geschwiegen und manchmal fließen auch Tränen. „Wir geben uns gegenseitig Halt“, sagt eine Teilnehmerin. „Und manchmal auch den Mut, weiterzuschreiben.“

In der Pause erzählt Gabriele Schuster, 81 Jahre alt, warum sie zur Schreibwerkstatt kommt. Früher arbeitete sie in der Buchhaltung, „ich war immer mit Zahlen beschäftigt, nie mit Worten“, lacht sie. Dass sie nun Erinnerungen aufschreibt – von der Kindheit im zerbombten Dresden, ihrer ersten Reise nach Italien und vom Kennenlernen ihres Mannes – ist Zufall. „Ich habe meinem Enkel ein Fotoalbum rausgesucht und er fragte viel nach. Plötzlich war da so viel, das erzählt werden wollte“, berichtet Gabriele Schuster. Ihre Tochter habe ihr dann die Schreibwerkstatt empfohlen. Anfangs sei sie skeptisch gewesen, was sie zu erzählen habe und ob sie das überhaupt könne. Das habe



Gerade von der Gemeinschaft profitieren die Teilnehmer von Schreibwerkstätten. Sie gibt Halt und bietet neue Perspektiven.

sich schnell gelegt. „Es geht nicht darum, ob etwas gut geschrieben ist, das Schreiben ist eher eine Art Seelentherapie für mich. Wenn ich dann noch meinen Enkeln jenseits von Fotoalben etwas hinterlassen kann, freue ich mich.“ Inzwischen kommt Gabriele Schuster jede Woche mit einem Notizheft, das langsam voller wird. Das Schreiben sei für sie eine Art heilsame Rückschau geworden. Und manchmal auch eine Versöhnung mit dem, was war. „Ich habe Dinge aufgeschrieben, über die ich nie gesprochen habe – nicht einmal mit meinem Mann.“ Die stilistische Verbesserung sei ein schöner Nebeneffekt.

Malen mit Worten

Dass das regelmäßige Schreiben eine Persönlichkeitsentwicklung anstößt, davon können alle Teilnehmer berichten. „Die Themen wirken nach, das Schreiben schärft meine Wahrnehmung und mein Bewusstsein“, berichtet ein junger Mann. „Wir beschäftigen uns mit unseren Stärken und Schwächen. Ich weiß heute besser, wer ich bin und habe auch mehr Klarheit beim Schreiben und Sprechen. Ich bin auf jeden Fall offener geworden.“ Viele Teilnehmer trauen sich mittlerweile auch an Gedichte, Haikus oder so genannte Elfchen. „Sprache kann so viel mehr als erzählen, sie kann Stimmungen oder Gefühle transportieren und dafür ist die Lyrik perfekt“, sagt Heide Fischer. Mit verschiedenen Sprachspielen und -auf-

gaben nimmt sie den Teilnehmern die Angst etwas falsch zu machen oder nicht gut genug zu sein. Auch hier helfen Sinneseindrücke wie der Geruch beim kreativen Prozess: „Denkt euch eine Farbe und schreibt dazu eure Assoziationen auf.“ Daraus bilden sich nach und nach schöne Sprachgebilde. „Es ist wie Malen mit Worten“, findet ein Teilnehmer.

Schreiben als Therapie

Den positiven Effekt des Schreibens, den die Teilnehmer spüren, beweisen auch zahlreiche Studien. Schreiben hat nicht nur positive Wirkungen auf den alltäglichen Gemütszustand, sondern lindert physische und psychische Beschwerden. Die Resilienz wird so gestärkt und auch das Sozialverhalten. Das therapeutische Schreiben ist heute im anglo-amerikanischen Raum eine anerkannte Therapieform. Papier ist im wahrsten Sinne des Wortes geduldig und „hört sich alles an“, ohne jemanden zu verraten oder zu bewerten. Belastende und schreckliche Erlebnisse kann man sich buchstäblich von der Seele schreiben und so verarbeiten. Nicht von ungefähr haben Tagebücher seit Jahrhunderten Menschen in Ausnahmesituationen wie Kriegen geholfen, emotional zu überleben. Bestes Beispiel ist Anne Frank, die mithilfe ihres Tagebuchs fast zwei Jahre auf engstem Raum überlebte. „Keiner, der nicht

selbst schreibt, weiß, wie toll Schreiben ist“, notierte Anne Frank. „Früher habe ich immer bedauert, dass ich überhaupt nicht zeichnen kann, aber jetzt bin ich überglücklich, dass ich wenigstens schreiben kann. Und wenn ich nicht genug Talent habe, um Zeitungsartikel oder Bücher zu schreiben, nun, dann kann ich noch immer für mich selbst schreiben.“

Am Ende des Treffens werden Stühle gerückt, Tassen eingesammelt und letzte Worte getauscht. Manche nehmen ihre Texte mit nach Hause, andere lassen sie bei der Kursleiterin, um beim nächsten Mal weiterzuarbeiten. Es ist kein Wettbewerb, sondern ein Weg. Was bleibt, sind sehr



viel mehr als beschriebene Blätter. Es sind Begegnungen, Erkenntnisse, Heilung und der Mut, sich selbst zuzuhören und das eigene Leben ernst zu nehmen.

In Kooperation mit dem Verlag Dreiviertelhaus verlosen wir einmal „Biographisches Schreiben“.

INTERVIEW



„SCHREIBEN KANN JEDER“

Isabel Morgenstern, M.A., studierte Biografisches und Kreatives Schreiben und ist seit vielen Jahren als Creative-Writing-Lehrerin, Schreibcoach und Autorin mit dem Schwerpunkt Biografiearbeit tätig. Infos: www.biografisches-schreiben.de

Aus welchen Gründen und wann beginnen Menschen – Ihrer Erfahrung nach – zu schreiben?

Wer autobiographisch schreibt, möchte die Gelegenheit nutzen, die eigene Sicht der Dinge wiederzugeben, was im Leben oft nicht möglich ist oder war. Man kann immer mit dem Schreiben beginnen oder den Faden wieder aufnehmen. In meinen Kursen sind Menschen unterschiedlichster Altersstufen, das ist oft inspirierend, weil verschiedene Lebensweisheiten aufeinandertreffen – von der jüngeren als auch von der älteren Seite her.

Kann man das Schreiben lernen oder ist es einem „in die Wiege gelegt“?

Oft fängt der Wunsch zu schreiben in der Pubertät an – viele schreiben Gedichte oder Tagebuch. Nicht selten wirkt der Schulunterricht leider entmutigend, weil er die Vorstellung vermittelt, dass man fürs Schreiben ein geborenes Genie sein müsse. Aber das stimmt nicht. Schreiben ist erlernbar, wie die Geschichte vieler erfolgreicher Autorinnen und Autoren zeigt. Eine gewisse Neigung, die Freude an Sprache und am Lesen sind natürlich hilfreich. Schreiben kann jeder – aber nicht jeder muss und möchte das Geschriebene für ein großes Publikum veröffentlichen. In Zeiten von KI erhält das autobiographische Schreiben eine besondere Rolle. Mit dem Schreiben, wie ich es verstehe, geht eine persönliche Befriedigung einher. Etwas Essentielles, das ich anderen weitergeben möchte, etwas zutiefst Persönliches. Es macht keinen Sinn, diesen Prozess von einer Maschine ausführen zu lassen. Selbst zu schreiben ist für viele ein persönliches Bedürfnis.

Viele Menschen möchten ihre Lebensgeschichte aufschreiben, wissen aber nicht, wie sie anfangen sollen. Oft blockiert einen auch die Angst, „nicht schreiben zu können“. Was raten Sie diesen Menschen?

Die ein für alle mal in Stein gemeißelte Lebensgeschichte gibt es nicht. Sie verändert sich Tag für Tag. Man merkt dies z. B. daran, dass man ein bestimmtes Erlebnis in verschiedenen Lebensmomenten unterschiedlich erzählt und bewertet. Wichtig ist die Gegenwart des Erzählens: Was tut mir gerade gut? Wie lerne ich, neue Perspektiven auf Vergangenes zu werfen? Sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen, kann helfen, wobei man darauf achten sollte, dass eine wohlwollende Atmosphäre herrscht – auch den Neulingen gegenüber.

Mit welchen Methoden oder kreativen Übungen kann man Erinnerungen wachrufen und leichter ins Schreiben kommen?

Zunächst einmal glaube ich nicht, dass alle Erinnerungen wachgerufen werden müssen. Manches darf man auch ruhen lassen, was nicht heißt, dass man ansonsten nichts zu erzählen hätte! Ich empfehle, erst einmal eine kleine Liste mit möglichen Schreibthemen zu notieren und dann zu entscheiden, über was ich heute schreiben möchte. Was weckt mein Interesse? Was tut mir gut? Anschließend den Timer auf zehn Minuten stellen und frei los-schreiben. Wenn der innere Kritiker sich bemerkbar macht, sollte man sich klar machen, dass er selbst unproduktiv ist. Er kann nicht schreiben, sondern nur kritisieren. Produktiv ist nur die kreative Seite in mir. Und diese will und kann gepflegt werden.



Ein geliebter Mensch oder geliebtes Tier, eingebrannt auf der Haut

TRAUERKULTUR

EINGEBRANNT ERINNERUNGEN

Tätowierungen haben längst ihr negatives Image verloren und sind Teil der Trauerkultur.

Text: Julia Kaiser

Galten Tätowierungen lange Zeit als sichtbares Zeichen der Kriminalität des Trägers oder der Trägerin, sind sie heute als Körperschmuck und Kunst längst im Mainstream der Gesellschaft angekommen. Schätzungen zufolge trägt gegenwärtig jeder dritte bis fünfte Erwachsene in Deutschland ein Tattoo. Wie der Tätokünstler und ehrenamtliche Trauer- und Sterbegleiter Peter Höing vom Essener Tattoo-Studio Holy Nail Tattoo im Gespräch berichtet, seien rund 95 Prozent aller Tätowierungen einem wichtigen Lebensereignis und somit dem Gedenken daran gewidmet. Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass dies auch Einfluss auf die Erinnerungs- und Trauerkultur nimmt.

In diesem Text werden Einblicke in die Ergebnisse einer Interviewreihe gegeben, bei der sowohl Personen mit einem Trauertattoo, Personen, die aktuell in der Planungsphase eines solchen Projekts sind, wie auch Tattoo-Künstler und -Künstlerinnen zu Wort gekommen sind. Mit dem Begriff Trauertattoos sind all jene Tätowierungen gemeint, die als sichtbarer Ausdruck der Trauer über den Verlust einer verstorbenen Person wie auch eines verstorbenen Haustieres gestochen wurden. Die Hauptbeweggründe, die zur Anfertigung eines Trauertattoos benannt wurden, sind – unabhängig davon, ob es sich um eine Tätowierung für eine verstorbene Person oder ein Haustier handelt – in erster Linie das ewige Erinnern, das Gefühl, die Erinnerung auf diese Weise

Fotos: Privat

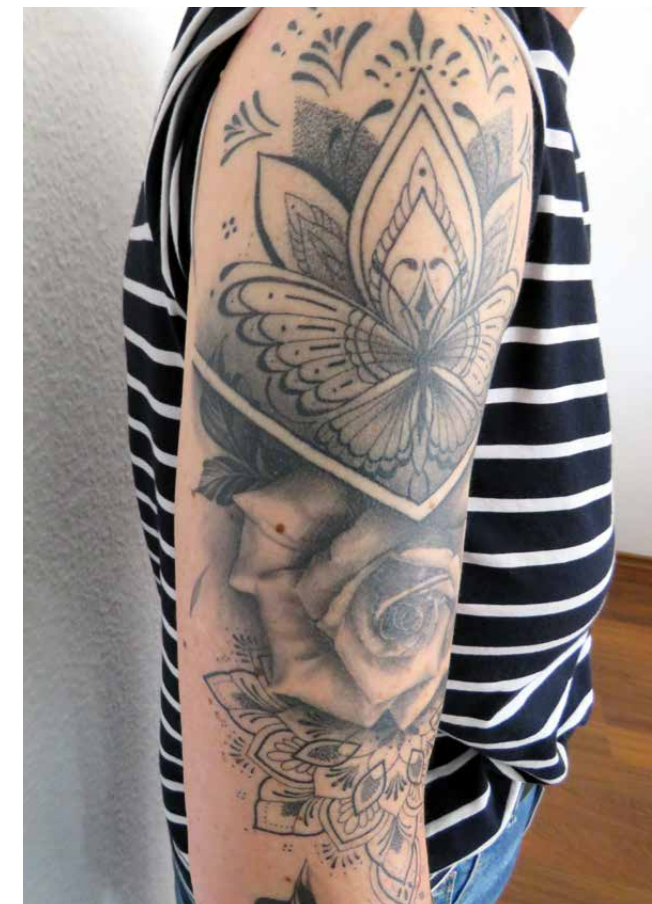
lebendig zu halten, die verstorbene Person bzw. das Tier über den Tod hinaus bei sich zu tragen wie auch der Einzigartigkeit des vergangenen Lebens damit Wertschätzung und Respekt zu zollen. „Durch mein Tattoo ist mein Opa immer bei mir“, sagt Marvin im Interview. Auch Stephanie, die durch ihr Tattoo den Verlust ihrer Katze verarbeitet, teilt diese Sichtweise.

Deutliche Unterschiede zwischen Trauertattoos für eine verstorbene Person und solchen für ein verstorbene Haustier finden sich hingegen in der Wahl des Motivs. Moritz Brandenstein, Manager des Kasseler Tattoostudios 7 Siegel, erzählt, dass die Motive eines Trauertattoos für ein verstorbene Tier zumeist sehr konkret von den Kunden und Kundinnen benannt werden. Am beliebtesten sind Porträts, ein Pfotenabdruck oder der Tiername.

Als Jeannines Hund Jack verstarb, stand für sie augenblicklich fest, dass sie ein Trauertattoo in Form seines Namens samt seines Pfotenabdrucks und einer Rose tragen möchte. Kurz nach seinem Tod ließ sie ihren Wunsch Wirklichkeit werden. Ute, die den Verlust ihres Katharinasittichs betrauert, plant ein Trauertattoo in Form eines lebensgroßen Portraits. Etwas ungewöhnlicher hingegen fällt das Trauertattoo von Gordon aus. Als sein Hund verstarb, wählte er als Motiv den Namen, das Sterbedatum, sowie eine Uhr, die den exakten Todeszeitpunkt anzeigt, als Motiv. Wie seine Frau Jeannine erzählt, habe dies schon einige Male zu Irritationen geführt. „Manche denken, es wäre ein Tattoo für ein verstorbene Kind.“ Für Gordon dagegen ist es ein Sinnbild für die Verbundenheit und gleichzeitige Endlichkeit des Lebens.

Trauertattoos für verstorbene Personen fallen hingegen deutlich individueller aus, wie Höing und Brandenstein im Interview berichten. Oft werde ein Motiv gewählt, welches symbolisch für den oder die Verstorbene stehe. So erzählt Marvin, dass er bereits als Kind den Wunsch hegte, einmal dasselbe Tattoo wie sein geliebter Großvater Franz zu tragen, der Seefahrer und Angler war. Als Marvin zehn Jahre alt war, starb Franz. Mit 18 Jahren setzte Marvin sein Vorhaben in die Tat um. Seitdem ziert ein Anker seinen linken Unterarm. Als besonderen Ausdruck der Verbundenheit ließ er das Motiv um ein herabhängendes Seil ergänzen, das im unteren Bereich zu einem F (für Franz) wird und von dicken blauen Wolken umgeben ist. Jeannine trägt nicht nur ein Trauertattoo für ihren Hund, sondern auch eines zur Erinnerung an ihre Mutter. Wie sie erzählt, habe sie sich hierbei sehr lange und intensiv mit der Wahl des richtigen Motivs beschäftigt. „Du musst zu 100 Prozent dahinterstehen, wenn du so etwas machst“, sagt sie. So vergingen sechs Jahre, bis sie sich sicher war, welches Motiv es werden sollte. Heute ziert ein großes, dreiteiliges Mandala ihren gesamten rechten Oberarm, was für sie symbolisch für Frieden, Harmonie und einen Neuanfang steht.

Auch Höing betont die besondere Wichtigkeit einer längeren und vor allem bewussten Auseinandersetzung mit der Planung und Realisierung eines Trauertattoos. „Der



Wunsch nach einem Trauertattoo muss reifen.“ Aus diesem Grund würde er niemals im Zustand akuter Trauer ein Tattoo anfertigen. Erst nach einer gewissen Zeitspanne, in der die Möglichkeit entsteht, das gewünschte Projekt noch einmal zu überdenken und sich vor allem der Tragweite der Entscheidung bewusst zu werden, sei er bereit, ein Trauertattoo anzufertigen und damit eine lebenslange Erinnerung zu erschaffen. Doch nicht nur der Wunsch nach einem Trauertattoo, auch das Motiv muss gut überlegt sein. Höing, Brandenstein und Deniz Bassav, Tätowierer und Inhaber des Kasseler Tattoostudios Cleopatra Ink berichten einstimmig, dass Motivwünsche nicht selten zurückgewiesen bzw. deutlich verändert werden müssten. Als besonders schwierig beschreibt Bassav den Tattoowunsch eines jungen Paares, das kurz zuvor eine Fehlgeburt erlitten hat. Während die Frau den Namen des Kindes unter der Haut tragen wollte, entschied sich der Mann für dessen Fußabdruck. Bassav lehnte ab und wies die beiden darauf hin, dass es sehr belastend sein kann, mit diesen sichtbaren Zeichen des Verlusts täglich konfrontiert zu werden. Stattdessen schlug er ihnen vor, ein neutrales Symbol zu wählen, das für die Außenwelt nicht unmittelbar als Trauertattoo erkennbar ist.

Wie anhand dieses kurzen Auszugs deutlich wurde, sind Trauertattoos keineswegs als reiner Körperschmuck zu betrachten. Sie sind ein persönlicher Ausdruck der Trauer und vor allem der ewigen Erinnerung, ein „ganz persönlicher Trauerort“, wie Marvin sagt, ein Leben lang eingeschrieben unter der eigenen Haut.

Ob auf dem roten Teppich, beim Schauspielern oder im Interview: Kate Winslet möchte „echt“ sein.



GESICHTER & GESCHICHTEN

TALENT OHNE ALLÜREN

Kate Winslet zählt zu den vielseitigsten Schauspielerinnen unserer Zeit. Die Oscar-prämierte Charakterdarstellerin bleibt dabei stets sie selbst.

Text: Jane Kähler

Geboren wird Kate Elizabeth Winslet am 5. Oktober 1975 im südenglischen Reading in eine Familie mit Schauspieltradition. Schon ihre Großeltern leiteten ein Theater und auch ihre Eltern, Geschwister und weitere Verwandte arbeiten als Schauspieler. Als Fünfjährige hat sie eine Art Vision, als sie ihre Mutter beim Putzen beobachtet: „Ich dachte: Wenn jetzt jemand in

die Küche käme und meine Mutter filmen würde, könnten die Leute glauben, dass sie spielt. Aber sie spielte nicht, sie war einfach. Darum geht es vielleicht beim Spielen: einfach zu sein.“ Ihr Talent zeigt sich früh: Mit elf Jahren beginnt Kate Winslet eine Ausbildung an der „Redroofs Theatre School“ und in den frühen 1990er-Jahren folgen Werbespots, TV-Serienrollen und erste Theaterauftritte.

Foto: Fred Duval/Shutterstock.com

Mit 19 Jahren spielt Kate Winslet im düsteren Drama „Heavenly Creatures“ eine obsessive Teenagerin und wird als Hoffnung des britischen Kinos gefeiert. Ihre nächste Rolle katapultiert sie endgültig ins Rampenlicht: Als Marianne Dashwood in der mit Stars besetzten Jane-Austen-Verfilmung „Sinn und Sinnlichkeit“ (1995) erhält sie eine Oscar-Nominierung. Spätestens jetzt wird Hollywood auf ihr Talent aufmerksam. 1997 bekommt Kate Winslet die Rolle, die ihr Leben verändert. In „Titanic“ bewegt sie an der Seite von Leonardo DiCaprio ein Millionenpublikum und wird über Nacht weltberühmt. Sie selbst hat den Film angeblich nur ein einziges Mal gesehen. „Wenn man den Film noch mal anschaut, muss man durch jede einzelne Empfindung noch einmal hindurchgehen. (...) Eine abstrakte, entfremdende Erfahrung, die ich lieber vermeide“, meint die Schauspielerin.

Der Trubel um ihre Person ist Kate Winslet zu viel, statt in lukrativen Blockbustern mizuspielen, zieht es sie in die Independent-Szene, zu Rollen mit Tiefe. In „Iris“ (2001) verkörpert sie die junge Schriftstellerin Iris Murdoch und wird erneut als beste Nebendarstellerin für den Oscar nominiert. Das romantische Drama „Vergiss mein nicht!“ beschert ihr 2005 ihre nächste Oscar-Nominierung, die fünfte Nominierung folgt 2007 für den Film „Little Children“ (2006), in dem sie eine junge Mutter spielt. Im sechsten Anlauf erhält Kate Winslet 2009 den Oscar als beste Hauptdarstellerin in ihrer Rolle als ehemalige KZ-Aufseherin in „Der Vorleser“.

Ihr Privatleben sorgt oft für Schlagzeilen: drei Kinder von drei Männern, drei Ehen. Doch Kate Winslet geht damit gelassen um: „Ich bin keine Chaosfrau. Ich bin einfach jemand, der versucht, das Leben zu leben, wie es kommt“, sagt sie einmal. Auch öffentlich setzt sich die Schauspielerin dafür ein, Abwertungen zu ignorieren „Das Leben ist zu kurz. Ich möchte nicht zurücksehen und sagen: Warum hast du dir darüber Gedanken gemacht?“, sagt sie. Kate Winslet lebt abseits des Trubels, engagiert sich für Umwelt- und Frauenrechte und spricht offen über Bodyshaming und Schönheitsdruck. Ihre eigene Person war oft Gegenstand ungebeter Kommentare. „Was ist Schönheit? Schönheit ist Macht und Mut, ist Widerstand und Mitgefühl“, findet sie. „Schönheit ist die Rückseite der Hand einer 80-Jährigen oder sind die Falten in unserem Gesicht. Meine persönliche Auffassung von Schönheit ändert sich ständig.“

Auch in jüngeren Rollen zeigt Kate Winslet ihre Wandlungsfähigkeit. In der HBO-Serie „Mare of Easttown“ (2021) überzeugt sie als müde Ermittlerin. Die Serie wird zum Kritikererfolg und Winslet gewinnt einen Emmy. 2023 feiert ihr Herzensprojekt „Die Fotografin“ Premiere, ein Film über die Kriegsreporterin Lee Miller, bei dem Winslet auch Produzentin ist. Ihr Geheimnis? „Natürlich gibt es die Schauspieltechnik und die Kniffe beim Spielen – sie sind ein Teil meines Jobs. Aber viel wichtiger sind mein gelebtes Leben und meine Erfahrungen“, sagt sie. Im Oktober wird sie 50 Jahre alt.

GUTE UNTERHALTUNG



EXIT – Das Spiel: Abenteuer auf Catan, 1-4 Personen, ab 10 Jahren, Schwierigkeit: Einsteiger, 45-90 Minuten. Kosmos 2025, 14,99 Euro

Das Prinzip der „Escape Rooms“, bei denen Gruppen in thematisch gestalteten Räumen innerhalb einer bestimmten Zeit Rätsel lösen müssen, um sich zu „befreien“, bringt die Spielreihe „EXIT“ als Spiel nachhause. Mittlerweile gibt es über 50 verschiedene EXIT-Ausgaben zu verschiedenen Themen. „EXIT – Aufbruch nach Catan“ verbindet das „Escape-Room“-Prinzip mit der Spielwelt von Catan („Siedler von Catan“) und macht daraus ein spannendes Gemeinschaftsspiel. Die Spieler übernehmen darin die Rolle von Siedlern, die sich auf den Weg zur sagenumwobenen Insel Catan machen. Dort angekommen, warten auf sie Rohstoffe und neue Lebensperspektiven und zahlreiche Rätsel und Herausforderungen, die gemeinsam gelöst werden müssen. Wie immer bei „EXIT“ ist Teamarbeit gefragt: Nur wer kreativ denkt, logisch kombiniert und gemeinsam knobelt, kommt ans Ziel. Das Spiel kann nur einmal gespielt werden, da das Material beim Lösen der Aufgaben verändert wird, etwa durch Beschriften, Falten oder Ausschneiden. Die „EXIT“-Reihe wurde mehrfach ausgezeichnet, sie zählt zu den erfolgreichsten deutschen Brettspielserien.

DAS AETERNITAS-URTEIL:

Jörg Brandt, 52 Jahre, aus Leipzig:

Meine Familie und ich sind große Fans der EXIT-Reihe und leidenschaftliche Brettspieler – besonders begeistert uns auch der Klassiker „Die Siedler von Catan“. Entsprechend gespannt waren wir auf „Aufbruch nach Catan“. Besonders gelungen ist die Einbindung bekannter Catan-Elemente. Das sorgt für Wiedererkennung und macht das Spiel für Catan-Fans besonders reizvoll. Die Rätsel sind abwechslungsreich, kreativ und gut durchdacht. Einige davon fanden wir recht anspruchsvoll, selbst mit langjähriger Spielerfahrung. Aus unserer Sicht hätte man den Schwierigkeitsgrad eher als „fortgeschritten“ einstufen sollen. Trotzdem (oder gerade deshalb) hat uns das Spiel sehr viel Spaß gemacht. Zu dritt oder zu viert macht es am meisten Freude: Da entsteht ein richtiges Team-Gefühl, und es ist spannend zu sehen, auf welche Ideen die anderen kommen. Wenn man gemeinsam den Code knackt, ist das ein echtes Erfolgserlebnis.



In Zusammenarbeit mit dem Kosmos Verlag verlosen wir zweimal „EXIT – Das Spiel: Abenteuer auf Catan“. Näheres auf Seite 5.



GESUNDHEIT & FITNESS

LACH DOCH MAL

Lachen ist die beste Medizin. Das ist wörtlich zu nehmen, denn Lachen ist ein echter Booster für Körper und Seele.

Text: Marie Meier

Ein lautes, herzliches Lachen steckt an, hebt die Stimmung und tut einfach gut. Was wir intuitiv spüren, ist längst durch Studien belegt: Lachen ist gesund! Denn beim Lachen passiert eine ganze Menge. Am herzhaften Lachen sind bis zu 100 Muskeln beteiligt, im Gesicht, im Bauch und im Brustkorb. Lachen aktiviert auch das Zwerchfell, wodurch sich die Atmung vertieft. Das bedeutet: Körper und Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt. Auch das Herz-Kreislauf-System profitiert von guter Laune, denn Lachen erweitert die Blutgefäße, die Durchblutung steigt und der Blutdruck sinkt. Menschen, die häufig lachen, haben so ein geringeres Herzinfarktrisiko. Studien an der „Loma Linda University School of Medicine“ in den USA zeigten, dass Probanden, die sich Comedy-Videos ansahen, einen signifikanten Anstieg der T-Zellen und einen Abfall des Stresshormons Cortisol aufwiesen. T-Zellen, weiße Blutzellen, spielen z.B. eine zentrale Rolle bei der Abwehr von Viren oder Tumorzellen. Menschen, die viel lachen, haben also nicht nur ein stärkeres Immunsystem, sondern sind auch entspannter und psychisch stabiler. Denn während das Stresshormon Cortisol sinkt, schüttet der Körper gleichzeitig Endorphin aus, das Glückshormon und natürliche Schmerzmittel unseres Körpers, sowie Serotonin, unser natürliches Antidepressivum. Auch, weil Lachen eine wichtige soziale Komponente hat, ist es so heilsam für unsere Psyche. Gemeinsames Lachen verbindet, baut Hemmungen ab und fördert den Zusammenhalt – ganz egal, ob unter Freunden, in der Familie oder mit Fremden. Und noch mehr schafft das Lachen. Es ist nicht nur ein körperlicher, sondern auch ein kognitiver Akt. Wenn wir

mit Heiterkeit auf etwas Unerwartetes, Absurdes oder Komisches reagieren, wird unsere rechte Gehirnhälfte aktiviert, die für Kreativität zuständig ist. Wer regelmäßig lacht, trainiert also auch seine geistige Flexibilität. Eine Methode, die das Lachen gezielt trainiert, ist Lachyoga. Die Methode wurde Anfang der 1990er-Jahre vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Die Idee: Künstliches Lachen wirkt genauso positiv wie echtes. In Lachyoga-Gruppen wartet man nicht auf Witze, sondern man beginnt einfach zu lachen. Durch spielerische Übungen, Atemtechniken und Augenkontakt wird aus dem anfangs künstlichen Lachen oft schnell ein echtes Gelächter. Die Wirkung ist tatsächlich messbar: Schon nach wenigen Minuten Lachyoga sinkt der Stresspegel, die Stimmung hebt sich und die Muskulatur entspannt sich. Viele Teilnehmer berichten von einem „Stimmungs-Reset“. Therapeuten und Mediziner setzen Lachen inzwischen gezielt ein – in der Schmerztherapie, bei Depressionen, in der Altenpflege oder in Rehazentren. Auch sogenannte Clownsvisiten in Krankenhäusern basieren auf der Kraft des Humors. Studien zeigen, dass lachende Patienten weniger Schmerzmittel benötigen, besser schlafen und schneller genesen.



In Kooperation mit der dtv Verlagsgesellschaft verlosen wir einmal den Titel „Das kleine Lachyoga-Buch“.

Fotos: Irina Mikhaichenko/Shutterstock.com, Video Media Studio Europe/Shutterstock.com



FREIZEIT & REISEN

HERBSTZAUBER MOSEL

Eine perfekte Mischung für eine Herbstreise hat die Moselregion zu bieten – bunte Weinberge, jungen Wein und andere regionalen Köstlichkeiten.

Text: Jane Kähler

Wenn die Weinberge in Goldtönen und tiefem Rot leuchten und die Luft süß nach Trauben duftet, ist die schönste Zeit, die Mosel zu bereisen. Ob beim Wandern, bei der Weinprobe, auf Flussfahrt oder beim Besuch historischer Orte: Der Herbst ist die ideale Jahreszeit, um die Region zwischen Trier und Koblenz zu entdecken. Die Mosel entspringt in den französischen Vogesen und fließt etwa 230 km durch Rheinland-Pfalz. Die Landschaft entlang des Flusses ist geprägt von Weinbergen und vielen sehenswerten Orten. Zu den Highlights zählen Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach, die Moselschleife bei Bremm und die Reichsburg in Cochem. Die Mosel-Region ist Deutschlands älteste Weinregion. Bereits vor 2000 Jahren bauten hier Kelten und Römer Wein an. So dreht sich im Herbst an der Mosel alles um die Weinlese. Die ersten Trauben sind meist Ende September erntereif, die Ernte kann sich je nach Traube aber bis in den November ziehen. Viele Weingüter öffnen ihre Tore für Besucher und bieten geführte Touren durch die Weinberge an. Wer möchte, kann sogar selbst bei der Lese der Trauben mithelfen. Zahlreiche Straußwirtschaften – saisonal geöffnete Gastwirtschaften – laden zum Verkosten des selbst hergestellten Weins und regionaler Spezialitäten ein. Unbedingt probieren sollte man den frischen „Federweißer“, jungen Weißwein, mit einem Stück Zwiebelkuchen oder „Döppekooche“, einer Art Kartoffelkuchen. Von Juni bis in den Oktober finden vielerorts auch Weinfeste statt, bei denen die Winzer ihre Weine zum Probieren anbieten. Sie gehören zur Kultur der Region und sind als Tradition kaum wegzudenken.

Herbstzeit ist auch Wanderzeit. Das Farbspiel der Weinberge macht jede Tour zum Naturerlebnis. Der Moselsteig zählt mit 24 Etappen zu den schönsten Fernwanderwegen Deutschlands. Für einen Tagesausflug bieten sich Etappen wie die von Traben-Trarbach nach Reil oder die von Beilstein nach Cochem an – unterwegs gibt es immer wieder spektakuläre Aussichtspunkte. Wer es gemütlicher mag, spaziert auf den örtlichen „Seitensprüngen“, kürzeren Rundwegen mit hohem Erlebnisfaktor. Viele Weingüter und Straußwirtschaften liegen direkt an den Wegen. Eine Schifffahrt auf der Mosel ist ebenso ein Klassiker und im Herbst besonders stimmungsvoll. Die herbstlich gefärbten Hänge spiegeln sich im Wasser, während das Schiff gemächlich an Burgen, Winzerdörfern und steilen Rebhängen vorbeizieht. Viele Anbieter haben Themenfahrten im Programm, etwa mit Weinverkostung oder Live-Musik. Besonders reizvoll ist die Strecke zwischen dem malerischen Weinstädtchen Bernkastel-Kues und dem Jugendstilstädtchen Traben-Trarbach. Entlang der Mosel reihen sich weitere hübsche Fachwerkkorte wie an einer Perlenschnur, darunter Cochem mit der imposanten Reichsburg oder das romantische Beilstein. Auch Trier mit der Porta Nigra und seiner römischen Geschichte ist eine Reise wert.



In Kooperation mit Mairdumont verlosen wir dreimal den Reiseführer „Marco Polo Mosel“.

NACH DEM TOD MÖCHTE ICH NIEMANDEM ZUR LAST FALLEN!

**Das Rasengrab kostet bei der
Deutschen Friedhofsgesellschaft
einmalig 200 Euro.**

- Grabpflege inklusive
- Keine versteckten Kosten
- Über 10 Mal in Deutschland

**Jetzt
informieren!**



Deutsche
Friedhofsgesellschaft

deutsche-friedhofsgesellschaft.de
Telefon: 06776 958640