



AETAS

Lebens- und Trauerkultur

Wir begleiten Sie durch alle Lebensabschnitte

AETAS (lat.): „*Lebenszeit, Zeitspanne des Lebens*“



Ein Haus für jede Lebenszeit

Alles im Leben hat seine Zeit: das Geborenwerden - das Sterben, das Weinen - das Lachen. AETAS ist Begleiter für bestimmte Zeiten im Leben eines Menschen. Unser Haus hat Räume zum Weinen, zum Sich-lebendig-Fühlen, zum Abschiednehmen, zum Mutfassen, zum Neues-Kennenlernen. Es ist geschützt und transparent, modern und behaglich. Menschen kommen zu uns, um zu trauern und für ihr seelisches Wohlbefinden.

Wir möchten der Trauerkultur wieder einen Platz als natürlichem Teil des Lebens geben. Deshalb ist das AETAS-Haus auch Forum für Fachtagungen und Ort der Ausbildung zum Trauerbegleiter. Ein weiterer AETAS-Schwerpunkt ist die Unterstützung sozial benachteiligter Menschen im Rahmen einer Bestattung. Mit unserem Netzwerk können wir oftmals effektiv helfen. Wir sehen uns als Begleiter der Verstorbenen auf dem letzten Weg, der Angehörigen ein Stück ihres Lebens, aber auch als Weggefährte für Menschen, deren Themen unsere sind.



*„Bei Ihnen fühlt man sich in besten Händen.“ **







TIEF AUSATMEN,
SODASS MAN WIEDER
EINATMEN KANN,
UND VIELLEICHT AUCH
SEIN UNGLÜCK SAGEN KÖNNEN.
IN WÖRTERN.
IN WIRKLICHEN WÖRTERN,
DIE ZUSAMMENHÄNGT

VERSTEHEN KANN
UND DIE VIELLEICHT SOGAR
IRGENDWER SONST VERSTEHT
ODER VERSTEHEN KÖNNTE -
UND WEINEN KÖNNEN.
DAS WÄRE SCHON
WIEDER GLÜCK.

Raum und Zeit für Ihre Trauer

Als erfahrene Trauerbegleiter eines Bestattungsunternehmens wissen wir, dass der Tod viele Fragen aufwirft. Deshalb ist es uns sehr wichtig, die Menschen, die zu uns kommen, in Ruhe aufzuklären und ihnen Zeit zu geben. Die emotionale Belastung unmittelbar nach dem Tod eines Angehörigen ist enorm. Dies trifft insbesondere auf Eltern von verstorbenen Kindern zu und auf Menschen, die der Tod eines Angehörigen plötzlich und unvorbereitet trifft. So vieles muss erledigt und entschieden werden. Wir übernehmen selbstverständlich bürokratische und behördliche Angelegenheiten, die die Bestattung betreffen, um die notwendige Zeit zum Trauern zu schaffen.

Fürsorge und Achtsamkeit Wir sind uns der Verantwortung bewusst, die wir haben, wenn ein Verstorbener uns anvertraut wird. Er ist Gast in unserem Haus, für den wir sorgen und den wir umsorgen. Diesen Teil unserer Arbeit nennen wir die „Totensorge“. Der andere Teil ist die Begleitung der Angehörigen in den wertvollen Tagen zwischen Tod und Beisetzung. Wir unterstützen dabei, in der geschützten Atmosphäre unseres Hauses eigene Wege in der Trauer zu finden.



Unser Beruf und unsere Berufung Oft werden wir gefragt, wie wir nur „so eine“ Arbeit machen und täglich die Trauer Anderer ertragen können. Wir setzen uns immer wieder mit der eigenen Trauer auseinander, um Angehörige entsprechend begleiten zu können. In unserer zweijährigen Ausbildung zum Trauerbegleiter haben wir durch unterstützende Supervision von Psychologen auch gelernt, mit für uns menschlich schwierigen Situationen umzugehen.

Der Austausch im Team ist für uns ebenfalls bedeutsam, weil wir zeitnah unseren Gedanken und Gefühlen freien Lauf lassen können. Dies alles lässt uns unseren Beruf gerne und gut machen. Und wenn am Ende einer Begleitung Angehörige ehrlich und aus dem tiefsten Inneren kommend „Danke“ sagen, dann wissen wir, wie wichtig das ist, was wir jeden Tag tun.

*„Überhaupt muss ich Ihnen für alles danken, Sie waren eine der größten Hilfen in der bisher schwersten Zeit meines Lebens. Ich hatte mir vorher nie Gedanken darüber gemacht, wie wichtig Ihre Arbeit ist.“ **





Der Abschied · Geschehenes begreifen

Mit unserer Arbeit schaffen wir den Angehörigen Freiräume, die diese aktiv nutzen können. Die Zeit zwischen Tod und Beisetzung ist so unendlich wichtig, um das Geschehene zu begreifen. In Gesprächen überlegen wir gemeinsam, wie der Abschied aussehen könnte und bestärken dabei, eigene Ausdrucksformen der Trauer zu finden. Oft sind die Trauernden erstaunt, wie viel sie für den Toten noch tun können und dürfen. Wir machen Mut, den persönlichen Abschied vom geliebten Menschen in der geschützten Atmosphäre des AETAS-Hauses zu begehen. Bei diesem Abschied können die Angehörigen ihren Verstorbenen ein letz-

tes Mal sehen, spüren und damit seinen Tod begreifen. Dies kann trotz des Schmerzes eine heilsame Erfahrung sein, die man sich von niemandem ausreden lassen sollte. Oft spüren die Menschen genau, was sie tun möchten. Vielleicht hören Sie aber den Ratschlag: „Behalte ihn lebendig in Erinnerung, erspare Dir den Anblick.“ Wir sagen denen, die wir begleiten: Nutzen und gestalten Sie die verbleibende gemeinsame Zeit! Einen lebendigen Menschen kann man nicht beerdigen, das Bild des Toten ist wichtig, um loslassen zu können und die Erinnerung an den lebenden Menschen zu bewahren.



Die Trauerfeier · Das letzte Fest

Für die Trauerfeier ziehen Angehörige die harmonische Atmosphäre unseres Hauses oftmals den Aussegnungshallen der Friedhöfe vor. Unsere Trauerhalle ist hell mit großen Fenstern, die dennoch keinen Blick von außen zulassen. Wir geben Zeit und Raum für die letzte Feier. Doch auch, wenn die Trauerfeier in der Aussegnungshalle eines Friedhofs stattfindet, gehen wir mit den Angehörigen, denn Trauerbegleitung endet für uns nicht vor dem Friedhofstor.

Würdevoll und individuell Eine Besonderheit von AETAS ist, dass wir das Ausschmücken der Trauerhalle übernehmen und die ganze Zeit vor Ort sind. Wir haben die Angehörigen und den Verstorbenen in den vergangenen Tagen umsorgen dürfen, als letzte Handlung gestalten wir nun den Ort der Abschiedsfeier individuell mit Lieblingsblumen, Kerzen und Blütenblättern. Damit drücken wir auch aus, dass jeder Mensch, der in unserem Haus zu Gast war, für uns besonders ist.





*„Es sind die vielen kleinen Dinge, die einen Todesfall erträglicher machen können.“ **

Wenn ein Kind stirbt

Der Tod eines Kindes stellt die schwerste Krise im Leben dar. Ein besonderes Augenmerk von AETAS liegt in der sensiblen Begleitung der Eltern. Wir haben dazu ein eigenes Konzept entwickelt, hinzu kommt die spezielle Ausbildung unserer Mitarbeiter. Beides gibt uns die Gewissheit, ein kompetenter Begleiter zu sein. Wir geben Struktur und Orientierungshilfe, vor allem aber menschliche Wärme in den geschützten Räumen unseres Hauses.

Wertvolle Zeit Es ist von entscheidender Bedeutung, wie die Tage zwischen Tod und Beisetzung genutzt werden. Eltern dürfen beispielsweise ihr Kind selbst anziehen und einbetten. Intuitiv spüren Eltern meist genau, was

sie tun möchten, manchmal trauen sie es sich nur selbst nicht zu. Wir unterstützen dabei, sich diese wertvolle, gemeinsame Zeit von niemandem nehmen zu lassen, denn es geht um nie wiederkehrende Momente.

Spuren des Lebens Jede Lebenszeit ist denkwürdig. Jedes Leben ist ein Geschenk, egal wie kurz oder zerbrechlich es sein mag. Deshalb haben auch Frühchen, Fehlgeburten, Abbrüche und Totgeburten das Recht auf individuelle Bestattung. Wir nehmen die Trauer der Eltern ernst, denn jedes dieser Kinder war für seine Eltern ihr Kind, selbst wenn es kaum jemand kennen gelernt hat. In ihren Herzen wird es immer ihr Kind bleiben.





Wenn Kinder trauern müssen

Kinder gehen ganz anders mit dem Tod um als Erwachsene, sie sind direkter und unbefangener. Bei unseren Gesprächen mit den Angehörigen erfragen wir, ob es betroffene Kinder gibt, weil wir es wichtig finden, diese aktiv in die Trauerarbeit einzubeziehen und den Tod für sie damit begreiflich zu machen. Wenn Kinder an diesem wichtigen Prozess nicht teilhaben dürfen, bleibt der Tod für sie abstrakt und geheimnisvoll. Manche Menschen wollen ihren Kindern den direkten Kontakt mit dem Verstorbenen nicht zumuten, aus Angst vor traumatischen Eindrücken. Unsere Erfahrung zeigt hingegen, dass das Bild vom Verstorbenen sich einfügt in die Bilder vom Lebenden, dass es eines von vielen wird.

Wichtige Rituale Stirbt ein Familienmitglied, ein Klassenkamerad oder gar die Freundin aus der Clique, können und sollen junge Trauernde in den Ablauf der Trauerfeier einbezogen werden. Vielleicht suchen sie passende Musik aus oder singen und musizieren selbst. Rituale sind das Gegenstück von Verdrängung, und so ermutigen wir dazu, beispielsweise etwas Persönliches in den Sarg zu legen oder auch den Sarg selbst zu gestalten. Wir sehen unsere Begleitung als wichtige Basis, damit Kinder mit ihrer Trauer umgehen und irgendwann das Geschehene als Teil ihres Lebens annehmen können.

*„Gibt es im Himmel auch Würstl?“ **





Der plötzliche Tod · Unvorbereitet und viel zu schnell

Menschen, die ihre Angehörigen durch Unfall, Suizid oder andere, unvorhersehbare Todesursachen verlieren, werden plötzlich und völlig unvorbereitet mit dem Tod konfrontiert. Sie befinden sich in emotionalem Ausnahmezustand. Wir können und möchten besonders in diesen Fällen begleitend helfen. Aus Erfahrung wissen wir, dass bei den Betroffenen zum Schock oftmals Schuldgefühle oder ohnmächtige Lethargie kommen.

Schritt für Schritt Unendlich viel ist zu tun, zu entscheiden, zu regeln. Trauer braucht immer Zeit. Wenn der Tod eines geliebten Menschen so überraschend kommt, gilt das umso mehr. Schritt für Schritt führen wir Betroffene mit all unserer Kenntnis durch diese schweren Tage des äußeren und inneren Chaos.





Der eigene Tod · Kein ferner Gedanke

Es gibt gute Gründe, sich über seine eigene Bestattung vorab Gedanken zu machen. Gerne klären wir bei einem unverbindlichen Gespräch über Möglichkeiten auf, den eigenen Abschied zu planen. Wer allein stehend ist, weiß oftmals genau, wie er die letzten Dinge geregelt haben möchte. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig zu informieren und das Notwendige in die Wege zu leiten. Wir nehmen uns Zeit, persönliche Vorstellungen zu erfahren und klären über Möglichkeiten wie z.B. unterschiedliche Bestattungsformen auf.

Individuelle Wünsche Viele Menschen möchten die Gewissheit haben, dass ihre eigenen Wünsche bis zum Schluss umgesetzt werden. Anderen ist es wichtig, dass Angehörige vor unerwarteten Kosten geschützt sind. Hier kann mit der Bestattungsvorsorge die Finanzierung im Vorfeld geklärt werden. Wir finden es gut, wenn Familienmitglieder gemeinsam zu uns kommen und wir im Gespräch individuelle Lösungen finden. Das gibt die Sicherheit, dass der eigene Abschied von vertrauten Menschen nach den persönlichen Vorstellungen gestaltet werden wird.







*„Ich empfinde Sie als absoluten Glücksgriff.“ **



Bereichern Sie Ihr Leben

Das AETAS-Haus ist auch ein Haus der Lebenskultur. Dies gilt für viele Themen unserer Kurse und für die Menschen, die sich hier treffen und die hier arbeiten. Obwohl oder gerade weil wir schwerpunktmäßig in der Begleitung trauernder Menschen tätig sind, ist die unfassbare Tiefe des Lebens in unserem Haus spürbar.

Ein offenes Haus Unser Programm richtet sich nicht nur an Trauernde; das AETAS-Haus steht allen offen. Kompetent, persönlich und in geschütztem Rahmen kann sich jeder von unseren Angeboten inspirieren lassen, kreativ sein oder einfach gute Gespräche führen. Es gibt Lebenssituationen, in denen ein Mensch Unterstützung braucht, um zu sich zu kommen oder

ganz bei sich zu sein. In unserem Haus gibt es Kurse, mit denen der Fluss der Lebensenergie angeregt wird oder die helfen, zu Kräften zu kommen. Wir begreifen das Leben als Einheit mit fließenden Übergängen, voll von Abschieden und neuen Anfängen.

Lebenswerte vermitteln Mit den Menschen, die ihr Wissen bei uns weitergeben, verbindet uns eine gemeinsame Haltung und besondere Erfahrungen. Der Rhythmus der Natur spielt immer eine große Rolle in unseren Angeboten, er verdeutlicht den Zyklus des Lebens. Jahreszeitlich passend bieten wir in unserem Haus kreative Tätigkeiten mit Blumen, Blättern und allem, was die Natur sonst noch bereit hält für uns.



Das Wegbegleiter-Programm · Nicht alleine sein

Unser „Wegbegleiter-Programm“ ist eine kleine Broschüre, die regelmäßig erscheint und über aktuelle Veranstaltungen von AETAS und Schulungen in unserem Haus informiert. Zu den regelmäßigen Angeboten zählen beispielsweise Lebensrunden, die helfen sollen, Verlust als Teil der eigenen Biographie

akzeptieren zu können. Wir möchten dabei unterstützen, das eigene Leben trotz allem nicht aus den Augen zu verlieren. Das „Wegbegleiter-Programm“ kann auch auf unserer Homepage (www.aetas.de) angesehen werden.





*„Sie haben es uns wirklich ermöglicht, dass wir diese unwiederbringliche Zeit sehr intensiv durchlebten und langsam und bewusst Abschied nehmen konnten.“ **



Forum für Trauerkultur

Trauer ist nicht mehr zeitgemäß, sie hat in unserer Gesellschaft keinen Platz. Wir erleben bei unserer täglichen Arbeit, dass die Trauerkultur, wie sie früher gelebt wurde, kaum mehr existiert. Trauer ist aber eine so intensive emotionale Belastung, dass man riskiert, krank zu werden, wenn man sich ihr nicht stellt. Wer die Trauer als natürliche und sinnvolle Reaktion aktiv annehmen kann, tut den ersten Schritt zurück in sein eigenes, verändertes Leben. Wir möch-

ten den Raum geben, damit die Kultur des Trauerns als natürlicher Bestandteil einer Gesellschaft wieder stattfinden kann. Im kleinen Rahmen geschieht dies bereits in unserem Haus, es geht uns aber um mehr: das AETAS-Haus soll zu einem Forum für Fachleute und Fachtagungen werden. Auch die professionelle Ausbildung qualifizierter Trauerbegleiter gehört für uns zu unserem Ziel, die Trauer und mit ihr den Tod nicht mehr zu tabuisieren.



Trauerbegleitung als Beruf Gemeinsam mit dem renommierten Münchner Institut für Trauerpädagogik M.I.T. bietet AETAS eine Weiterbildung zur qualifizierten Trauerbegleitung an. Diese Ausbildung umfasst Selbstreflexion, psychologische Aspekte der Trauer- und Abschiedsarbeit sowie konkrete Arbeitsmethoden und praxisbezogenes Training. Wir

finden es wichtig, Menschen, die ihren Beruf und ihre Berufung in der Trauerbegleitung haben, eine professionelle Basis zu geben. Mit unserem Angebot möchten wir vor allem Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Einrichtungen sowie Hospiz- und Selbsthilfeinitiativen ansprechen.







*„Wir wussten ihn in guten Händen.“ **



KINDERKRISENINTERVENTION

HELFFEN, BEVOR KLEINE SEELEN KRANK WERDEN

Die AETAS Kinderstiftung mit Sitz in München ist eine gemeinnützige Organisation, gegründet von AETAS Lebens- und Trauerkultur. AETAS Lebens- und Trauerkultur möchte damit seiner Verantwortung gegenüber der Gesellschaft noch stärker nachkommen und den Schwächsten helfen: traumatisierten Kindern.

Die Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, Kinder und Jugendliche nach einem einschneidenden Ereignis zu betreuen, um mögliche spätere psychische Erkrankungen zu verhindern. Die Besonderheit des Konzeptes ist die systemische Vorgehensweise, d. h. das Einbeziehen des persönlichen Umfelds: Eltern, Lehrer usw., ist unbedingte Voraussetzung für unsere Arbeit.

Allein in Deutschland sterben jedes Jahr rund 250.000 Menschen plötzlich und unerwartet, alle 53 Minuten nimmt sich ein Mensch das Leben. Zurück bleiben Kinder, deren Seelen eine tiefe, kaum zu tragende Verletzung erleiden. Nur frühzeitige spezifische Hilfe kann die Gefahr vermindern, dass ein Kind durch solch ein hochbelastendes Ereignis psychisch erkrankt, denn Trauma kann krank machen. Dies lässt sich verhindern, wenn in den ersten Stunden und Tagen professionelle KinderKrisenIntervention bei Kindern und Jugendlichen geleistet wird. Damit haben wir eine große Chance zu helfen, bevor kleine Seelen krank werden.





AETAS Lebens- und T rauerkultur
Baldurstraße 39 . 80638 München
Tel. 089 - 15 92 76 - 0
Fax 089 - 15 92 76 - 20
info@aetas.de . www.aetas.de