

03.2022

# ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



**BLICK ZUM NACHBARN**

Die Wiener Bestattungskultur

**SPIELEN MIT KÖPFCHEN**

Jodie Foster wird 60 Jahre alt

**MEER DER FARBEN**

Neuengland im Indian Summer

## AUCH BESTATTUNGEN WERDEN TEURER

Die derzeit hohe Inflation geht nicht spurlos an der Bestattungsbranche vorbei. Insbesondere die deutlich höheren Energiekosten und Rohstoffpreise sowie Lieferengpässe belasten viele Betriebe. Hier nur ein paar Beispiele: Viele Krematorien benötigen Erdgas, Bestattungsunternehmen brauchen Strom für die Kühlhäuser und Sprit für ihre Fahrzeuge, Sarghersteller müssen Holz einkaufen. In der Folge haben auch die Kunden mit höheren Preisen zu rechnen.



**ALEXANDER HELBACH**  
Chefredakteur

Doch was kann man als Verbraucher tun?

Wer zum ersten Mal in seinem Leben eine Bestattung beauftragt, war schon bisher häufig über die hohen Kosten erstaunt. In Zukunft wird sich dieses Problem noch verschärfen. Deshalb der Rat: Immer auch nach den Kosten fragen und vor der Erteilung eines Bestattungsauftrages gründlich überlegen, was wirklich nötig ist und worauf eventuell verzichtet werden kann – allerdings ohne dabei die Wünsche der Verstorbenen zu missachten und immer mit Rücksicht auf andere Angehörige.

An vielen Stellschrauben lässt sich drehen, ohne dass gleich Angebote von Billigbestattern (anonyme Bestat-

tungen, auf einfachstem Niveau) in Anspruch genommen werden müssten. Auf der einen Seite sind da die Waren wie zum Beispiel Sarg oder Urne, auf der anderen Seite Dienstleistungen wie zum Beispiel Trauerfeier oder Traueranzeige. Auf nichts davon sollte vollständig verzichtet werden, wenn der Wunsch danach besteht. Doch überall lassen sich Kosten und Aufwand begrenzen. Allerdings: Vergessen Sie nicht, dass es bei einer Bestattung nicht nur um die Kosten geht – sondern erst einmal um den (hoffentlich gelungenen) Abschied von einem verstorbenen Menschen.

Kurz möchte ich hier noch auf diejenigen eingehen, die bereits für ihre Bestattung finanziell vorgesorgt haben oder dies gerade planen. Prüfen Sie, ob das geplante Budget Preissteigerungen abfedern kann, passen Sie es notfalls an. Nur so bleibt gewährleistet, dass alle Wünsche umgesetzt werden können.

Ihr

Alexander Helbach

### INHALT

#### AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

#### ZEIT & GEIST

6 Good Vibrations: Die heilsamen Seiten der Musik

#### TRAUERKULTUR

10 Einblicke in die Wiener Bestattungskultur

#### GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Ausnahme-Schauspielerin: Jodie Foster wird 60 Jahre alt

#### GUTE UNTERHALTUNG

13 Jan Weilers „Der Markisenmann“ – unterhaltsam und nachdenklich

#### GESUNDHEIT & FITNESS

14 Volkskrankheit Diabetes: Wie man vorbeugt, lindert und heilen kann

#### FREIZEIT & REISEN

15 Der Herbst in seinen schönsten Farben: Indian Summer in Neuengland

#### 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](mailto:info@aeternitas.de)  
Internet: [www.aeternitas.de](http://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](http://www.untitled-verlag.de)

**Redaktion:**  
Alexander Helbach, Jane  
Kähler (CvD), Marie Meier  
**Layout:** Elmar Ernst

**Druck:**  
Dierichs Druck+Media  
GmbH & Co. KG  
Frankfurter Straße 168  
34121 Kassel

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 34

## „SONDERURLAUB IM TRAUERFALL“

Nahe Angehörige wie Großeltern, Eltern, Ehegatten, Lebenspartner, Geschwister, Kinder und Enkelkinder haben nach den gesetzlichen Regelungen Anspruch auf (bezahlten) Sonderurlaub im Todesfall eines Familienmitglieds. Bei weiter entfernten Verwandten oder sonstigen nahestehenden Personen kann unter Umständen zumindest ein unbezahlter Urlaubstag zu gewähren sein. Die Länge des Sonderurlaubs richtet sich nach der Nähe zu Verstorbenen. Beim Tod von Ehegatten zum Beispiel werden von Arbeitgebern regelmäßig drei bis vier Tage gewährt, beim Tod eines Elternteils ein bis zwei Tage. Gerichte sprechen bei Ehegatten in den allermeisten Fällen wenigstens zwei Tage und bei Tod eines Elternteils einen Tag zu. Mitunter ist in Tarifverträgen eine konkrete Regelung enthalten, beim Tod welcher Angehöriger wie viele Tage bezahlter oder unbezahlter Urlaub zu gewähren sind. Darin kann Sonderurlaub theoretisch auch eingeschränkt oder gar ausgeschlossen werden.

#### 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.

#### SPENDEN FÜR AETERNITAS

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

ANZEIGE

## Erinnerungskristalle & Gedenkskulpturen. Naturbestattung in der Schweiz.

- Neue Kollektion seit Herbst 2020
- Unikate mit eingearbeiteten Haaren oder Asche
- Von Glaskünstlern in Einzelanfertigung hergestellt
- Sonderanfertigungen sind auf Kundenwunsch möglich
- Unkomplizierte Auftragsabwicklung über unsere **deutsche Tochtergesellschaft**

IMMERUNDEWIG

Titel: Inside Creative House/Shutterstock.com

[www.immerundewig.com](http://www.immerundewig.com) | [info@immerundewig.com](mailto:info@immerundewig.com) | 00800 8080 4040  
IUE Deutschland GmbH | Kemptener Str. 8 | DE-88131 Lindau am Bodensee

# AUS DER BERATUNG

## Hilfe für Mitglieder

### „DÜRFEN AUF EINEM GRAB GEMÜSE ODER OBST GEPFLANZT WERDEN?“

Sieht die Friedhofssatzung keine speziellen, sondern nur allgemeine Vorschriften zur Grabbepflanzung vor (geeignete, andere Gräber nicht beeinträchtigende, dem Charakter des Friedhofs angemessene Gewächse o.ä.), spricht wenig gegen Gemüse- oder Obstpflanzen auf einem Grab. Dies mag manchen ungewohnt vorkommen, wurde im Falle einer Tomatenpflanze aber sogar schon einmal von einem Gericht als erlaubt eingestuft.

### „WERDEN FÜR DIE MUSIK BEI EINER TRAUERFEIER GEMA-GEBÜHREN FÄLLIG?“

Klassische Kirchenlieder zum Beispiel unterliegen keinen GEMA-Beschränkungen. Für bei der GEMA registrierte Musik werden jedoch auch bei einer Bestattung bzw. Trauerfeier Gebühren fällig. In der Regel müssen sich die Hinterbliebenen darum aber nicht selbst kümmern. Bestattungsunternehmen haben üblicherweise über ihre Berufsverbände eigene Rahmenverträge mit der GEMA geschlossen, durch die die Gebühren abgegolten sind.

Weitere Fälle aus der Aeternitas-Beratung finden Sie auf der Aeternitas-Internetseite unter [www.aeternitas.de](http://www.aeternitas.de) im Bereich „Aus der Beratung“. Falls Sie selbst Fragen haben: Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.

+++ ZEITLOS ONLINE +++

Alle Ausgaben der ZEITLOS zum Nachlesen im Netz unter [www.zeitlos-zeitschrift.de](http://www.zeitlos-zeitschrift.de)

# HANDBUCH DES FRIEDHOFS- UND BESTATTUNGSRECHTS

## 13. Auflage des Klassikers „Gaedke“



Sachkundig und übersichtlich werden in der aktuellen Ausgabe des „Handbuchs des Friedhofs- und Bestattungsrechts“ die folgenden wesentlichen öffentlich-rechtlichen Themenbereiche gesamtumfänglich dargestellt: Friedhof, Bestattung, Grabstelle, Feuerbestattung, Bestattungsgewerbe und gewerbliche Betätigung auf Friedhöfen sowie die Samm-

lung des geltenden staatlichen und kirchlichen Rechts. Neu hinzugekommen sind in der 13. Auflage, die noch einmal 120 Seiten mehr umfasst als die vorherige, folgende Themen: Bestattungsvertrag, Bestattungsauftrag, Vergütungsanspruch des Bestatters, Mängel und Mängelfolgen der Bestattungsleistung, Kündigung des Bestattungsvertrages, Auslagen des Bestatters und die Einziehung von Sterbegeldern und Versicherungsleistungen sowie der Bestattungsvorvertrag.

Torsten F. Barthel: **Gaedke, Handbuch des Friedhofs- und Bestattungsrechts**, Carl Heymanns Verlag 2021, 1180 Seiten, 129 Euro

### IM TRAUERFALL AUF DER SICHEREN SEITE

## MITGLIED WERDEN BEI AETERNITAS

Aeternitas nimmt die Anregungen seiner über 50.000 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 **0 22 44 / 92 53 7** oder schreiben Sie uns:

**Aeternitas e.V.**  
**Dollendorfer Straße 72,**  
**53639 Königswinter**

oder per E-Mail an [info@aeternitas.de](mailto:info@aeternitas.de)

# RÄTSELN UND GEWINNEN

## GEWINNEN SIE MIT ZEITLOS:

Senden Sie unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer das Lösungswort per Post an: Aeternitas e. V., Stichwort „Gewinnspiel“, Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter. Oder per E-Mail an: [info@aeternitas.de](mailto:info@aeternitas.de). Einsendeschluss ist der 30. September 2022 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

## DIE GEWINNE:

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir in Zusammenarbeit mit dem Ullstein Verlag einmal das Buch „Good Vibrations“. Mit dem Heyne-Verlag vergeben wir ein Exemplar des Romans „Der Markisenmann“. In Kooperation mit dem ZS Verlag verlosen wir einmal „Die Ernährungs-Docs. Diabetes heilen“ sowie mit dem Dorling Kindersley Verlag den Reiseführer „Vis-à-Vis. Neuengland“.



Mehrere Bücher zu gewinnen!

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 2/2022 lautet „Grillkoble“.

### RÄTSEL

Lied-vortrag	TV-, Radio-sender (Abk.)	Beistand	unbe-stimmter Artikel	Ab-schnitt eines Films	knechten	Dunst über Groß-städten	Samm-lung von Schrift-stücken	Frage-und-Antwort-Spiel				
warm machen			1		getönte Gesichts-creme			6				
			fähig, in der Lage	Handels-brauch		Gebäu-deteil, Zimmer	Wort der Ableh-nung	bayer. Benedik-tiner-abtei				
eine Baltin				niederl. Faya-cen-stadt	Trenn-linie							
einsam, verein-samt	briti-scher Sagen-könig	weibl. griech. Sagen-gestalt				Grund-stoff-teilchen	Wert-loses (ugs.)	Güte, Nach-sicht				
Schiene-strang				demora-lisiert, ohne Hoffnung								
knie-langer Anorak	Tauf-zeuge	Grill; Kamin-gitter	dt. Schau-spieler: ... Schweiger		Hofsitte, Hofzere-moniell	Frauen-gestalt bei Lessing						
Viereck, Raute				Geheim-gericht		7	ver-ordnen, ver-künden	engl. Männer-kurz-name				
			freund-lich		10	Ansturm auf etwas Begehrtes (englisch)	Behagen, Ver-gnügen	Straßen-lampe				
Wissen-schaft vom Schönen	Lenk-vor-richtung	an dieser Stelle, an die-sem Ort		frühere Münze	Name zweier Rhein-zuflüsse		Ringel-, Saug-wurm					
						men-schen-ähnliches Säugetier		ein Stern-bild				
Fluss in Mecklen-burg-Vor-pommern	eine der Gezeiten	Fremd-wort-teil: neu (griech.)		Senkblei	Bad an der Lahn		3	feuchter Wiesen-grund	äußerste Armut			
				chem. Zeichen für Ger-manium			4	ätzende Flüssig-keit				
Garant			5		anhäng-lich, loyal			Anrede und Titel in Groß-britannien				
großer asiat. Singvo-gel, Star			der Blaue Planet			Vor-name Mande-las			2			
persön-liches Fürwort		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	chemi-sches Zeichen für Neon



Fotos: fizkes/Shutterstock.com, Dzm1try/Shutterstock.com

In der Dusche oder beim Kochen zu singen, das lieben auch die scheinbar unbegabten Sänger und Sängerinnen und versetzen dabei Körper und Seele in Hochstimmung.



ZEIT & GEIST

## IM TAKT

Töne, Rhythmen und Melodien: Musik ist sehr viel mehr als nur Unterhaltung und Hobby – sie kann körperlich und psychisch fit halten und sogar Krankheiten heilen.

Text: Jane Kähler

Jeden Mittwochabend, ob es stürmt oder schneit, geht Beate Gruber 20 Minuten von ihrer Wohnung in die Kirchengemeinde – seit 25 Jahren. Denn da ist Chorprobe. „Ich bin weder besonders christlich, noch besonders musikalisch“, erzählt sie. Doch über ihr Hobby Singen geht ihr nichts. „Ich muss schon mit 40 Grad Fieber im Bett liegen, damit ich mal nicht komme“, lacht sie. Denn das gemeinsame Singen und die Musik bescheren ihr Lebensfreude und Glück. „Ich merke richtig, wie ich beim Singen aufblühe“, berichtet Beate Gruber, „wenn ich einen schlechten Tag hatte, ist der beim Singen schnell vergessen, ich bin noch am nächsten Tag bester Laune und manche Lieder gehen mir richtig ans Herz“, berichtet die Sängerin. Dass es wirklich die Musik und das gemeinsame Singen sind, die die Glücksgefühle von Beate Gruber auslösen, ist wissenschaftlich belegt. Die positive Wirkung des Singens, Musizierens und Musikhörens auf Körper und Seele ist unumstritten. Musik fordert und fördert das Gehirn auf eine komplexe Art und Weise, indem sie eine Fülle von gleichzeitig auftretenden Informationen präsentiert. Das Gehirn muss Tonhöhen und Melodien erkennen und sie miteinander vergleichen, die zeitliche

Abfolge der Töne erfassen, Akkorde sortieren und die Position und die Art der Schallquelle ausmachen. Zusätzlich aktiviert die Musik im Gehirn auch Bereiche, die die Bewegung koordinieren, weshalb wir bei manchen Stücken sofort mit den Füßen wippen oder tanzen wollen. Musik wirkt sich auf Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Muskelspannung und Hormonhaushalt aus, kann so entspannen und sogar Schmerzen lindern. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Menschen, die regelmäßig singen, gesünder sind. Vor allem aber ist die Musik unmittelbar mit Emotionen verknüpft. Töne wirken auf das limbische System, den Teil des Gehirns, der neben anderen Funktionen auch Emotionen verarbeitet und steuert. Als schön empfundene Musik bewirkt eine Ausschüttung von Noradrenalin, dem Gegenspieler des Stresshormons Cortisol. Intensive Hörmomente können zudem eine Flut des Glückshormons Endorphin auslösen. Dabei geschieht vieles zunächst unbewusst: Bevor wir Musik logisch und analytisch verarbeiten können, hat unser Gehirn bereits Emotionen damit verbunden. Auf diese Wirkung von Musik setzen etwa Werbung und Filmmusik. Ein Horrorfilm oder ein Krimi hat eine ganz andere Soundkulisse als



Chorgesang klingt nicht nur schön, sondern das gemeinsame Musizieren schafft auch seelische und körperliche Gesundheit, soziale Verbundenheit, Konzentration und Motivation bei den Chormitgliedern.

ein Liebesfilm oder eine Naturdokumentation. Je nach Art der Musik schüttet unser Körper verschiedene Hormone aus – Adrenalin bei schneller und aggressiver Musik, Noradrenalin bei sanften und ruhigen Klängen. Schnelle, aufregende Musik kann so den Herzschlag und die Atemfrequenz erhöhen, Ängste wecken und Spannung erzeugen. Sportler können durch die richtige anregende Musik ihre Leistung noch steigern. Dagegen können harmonische, ruhige Klänge beruhigen und bei romantischen oder traurigen Szenen die Rührung noch steigern. Ein Weihnachtslied reicht oft aus, um jemanden in Weihnachtsstimmung zu versetzen.

### Musik in der Medizin

Die besondere Wirkung von Musik auf Körper und Seele macht sich auch die Medizin zunutze – in der Schmerztherapie und bei in der Behandlung psychisch erkrankter Menschen, bei psychosomatischen Symptomen oder bei Schlaganfall- oder Alzheimerpatienten. Die Musiktherapie erreicht Menschen auch ohne Worte und lässt sie Gedanken und Gefühle ausdrücken, was vor allem bei Demenz, Autismus oder für Koma-Patienten viel wert ist.

Gerade für Demenzkranke spielt Musik als Träger von Erinnerungen eine große Rolle. Laut wissenschaftlichen Studien bleiben die Regionen des Gehirns, in der Musik gespeichert wird, länger intakt als andere Regionen. Alzheimer-Patienten können daher oft trotz ihrer Krankheit Melodien und Liedtexte aus ihrer Kindheit erinnern.

### Aktiv Musik machen

Noch „gesünder“ als Musik zu hören ist es, diese selbst zu erzeugen. Musizieren wirkt wie ein Jungbrunnen auf das Gehirn, da beim Spielen eines Instrumentes oder beim Singen ständig neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn gebildet werden. Das Lernen eines Musikinstruments steigert die Kreativität, Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Bei Profimusikern ist das sogenannte „Corpus callosum“, das beide Gehirnhälften miteinander verbindet und die Koordination und Interaktion steuert, intensiver ausgeprägt als bei Nicht-Musikern. Lange sagte man der Musik daher auch nach, sie könne die Intelligenz steigern. Doch der in den 1990er-Jahren bekannt gewordene „Mozart-Effekt“, bei dem Studenten in einem Intelligenztest besser abschnit-

ten, die vorher eine Mozart-Sonate gehört hatten, wurde inzwischen widerlegt. Doch klar ist, dass Musik das menschliche Gehirn auf vielfältige Weise stimuliert, den Abbau von Nervenzellen im Gehirn alter Menschen verzögert und das Gedächtnis „trainiert“.

### Musik verbindet

Und die schönen Töne haben einen weiteren großen, gesellschaftlichen Vorteil: Musik steigert die soziale Kompetenz. Denn beim gemeinsamen Musizieren muss man ganz besonders gut aufeinander hören. Wenn das alle tun, wird man am Ende mit einem wunderschönen Klangerlebnis belohnt. Schulkinder können so im Musikunterricht Sozialverhalten, Empathie, Motivation und Konzentration trainieren. Und auch Erwachsene erleben in Orchester und Chören das Glück der Zugehörigkeit: Beim gemeinsamen Musizieren schüttet der Körper das Bindungshormon Oxytocin aus, emotionale Bindung und Vertrauen werden gestärkt. Gerade diese Wirkung

von Musik zeigt, wie weit ihre Bedeutung in die Menschheitsgeschichte zurückreicht. Seit Menschheitsgedenken wurde Musik als gemeinschaftlich erlebt und stärkte das Zusammengehörigkeitsgefühl von Gruppen.

Doch wer welche Musik schätzt und wer wie stark auf Musik reagiert, das hängt von unterschiedlichen Faktoren ab: Wie viel und welche Musik spielte in der Kind-

heit und Jugend eine Rolle? Und nicht zuletzt auch: In welcher Region in der Welt wuchs man auf und lebt man?



In Kooperation mit dem Ulstein Verlag verlosen wir einmal den Titel „Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik“.



## „MUSIK IST TEIL DER MENSCHLICHEN NATUR“

Prof. Stefan Kölsch ist Professor für biologische Psychologie, medizinische Psychologie und Musikpsychologie an der Universität Bergen (Norwegen). Er forscht u.a. zur Neurokognition von Musik und den therapeutischen Effekten von Musik. 2019 erschien sein Buch „Good Vibrations: Die heilende Kraft der Musik.“

### Ist der Mensch an sich musikalisch?

Musik ist Teil der menschlichen Natur. Musik gehört zu uns Menschen genauso wie Sprache auch. Das wissen wir, weil Menschen in jeder uns bekannten Kultur Musik machen. Deswegen glaube ich auch nicht, dass es so etwas wie unmusikalische Menschen gibt. Selbst diejenigen, die sich für unmusikalisch halten, sind tatsächlich erstaunlich musikalisch. Meine Forschungsgruppe hat zum Beispiel entdeckt, dass auch die Gehirne von Nichtmusikern auf ungewöhnliche musikalische Grammatik reagieren, auf die gleiche Art wie die Gehirne von Musikern, nur etwas weniger stark. Wir konnten dies selbst bei Personen beobachten, die von sich selbst stocksteif behaupteten, dass sie völlig unmusikalisch seien.

### Auf welche Weise und in welchen Bereichen hat Musik eine heilende Wirkung?

Negative Emotionen – Stress, Sorgen, Ängste, Ärger, Feindseligkeit – machen uns krank. Positive Stimmungen hingegen, „Good Vibrations“ sozusagen, unterstützen unsere Heilkräfte. Mit Musik können wir negative Gedankenschleifen kinderleicht abschalten und negative Stimmungen in positive umwandeln – in meinem Buch erkläre ich auch genau, wie das geht. Musik kann also bereits dadurch heilsam wirken, dass sie unsere Stimmung aufhellt, dass sie uns beruhigt, ermutigt

und uns Spaß macht. Dies ist für praktisch alle Krankheiten von Bedeutung.

### Welche Unterschiede gibt es, wenn ich Musik höre oder sie selbst mache?

Jeder kann von den heilsamen Wirkungen von Musik profitieren, nicht nur Musiker und Musikerinnen. Für diese heilsamen Wirkungen ist es jedoch wichtig, sich irgendwie an Musik zu beteiligen, also der Musik nicht einfach nur zuzuhören sondern zum Beispiel einfach leicht mit den Fingern mitzutippen oder mit den Zehen, mit der Musik zu atmen oder sich auf die Musik zu konzentrieren. Besonders wirksam ist auch Tanzen, das hält dann auch gleich noch körperlich fit.

### Ist es für die positive Wirkung von Musik egal, ob ich anspruchsvolle Musik höre oder etwa Schlager?

Wichtig ist, wie die Musik auf eine Person wirkt und was die Musik in einer bestimmten Situation bewirken soll. Der eine wird durch Musik von Bach besonders ermutigt, der andere durch Elvis. Einem Alzheimer-Patienten kann ein Schlager aus seiner Jugend besonders gut helfen, sich wieder an Dinge seines Lebens zu erinnern. Ich kann mich in eine Dvorak-Sinfonie besonders vertiefen, aber auf einer Party möchte ich lieber zu Musik von den Blues Brothers tanzen.

Fotos: SpeedKingz/Shutterstock.com

Der Arbeitsplatz von Carl Achleitner und seinen Kollegen: Der Wiener Zentralfriedhof im Stadtteil Simmering.



TRAUERKULTUR

## „A SCHÖNE LEICH“

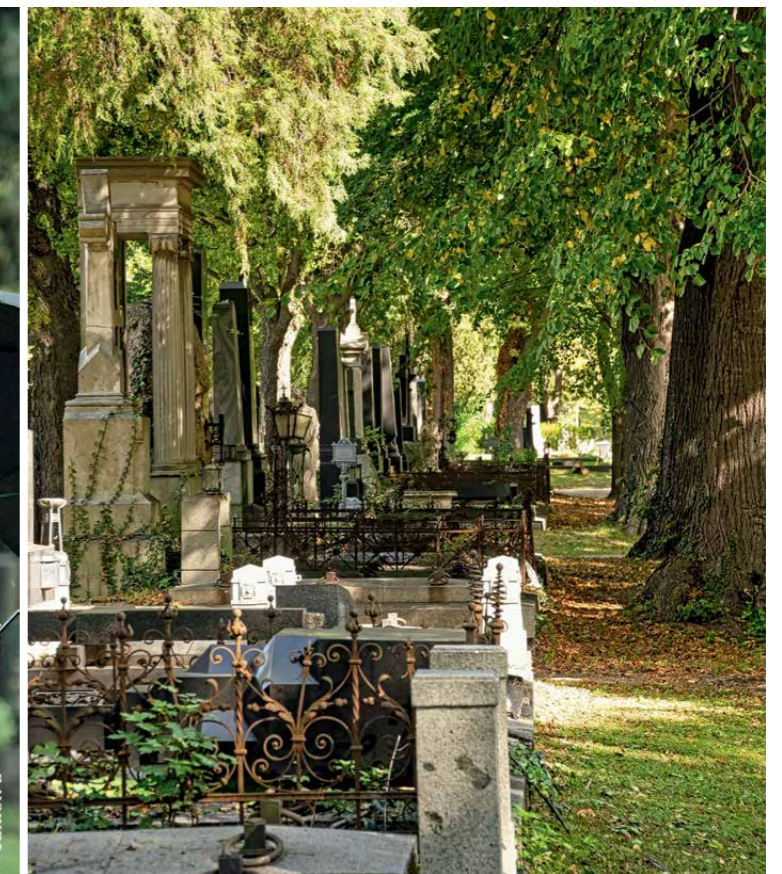
Einblicke in die Wiener Bestattungskultur

Text: Dirk R. Schuchardt

Wer einmal nach Wien kommt, sollte abseits der Touristenhotspots auch seine Schritte zum Zentralfriedhof im Stadtteil Simmering lenken. Nicht unwahrscheinlich, dass man dort auf Carl Achleitner trifft. Er ist einer der Nachrufsprecher der Agentur Stockmeier, an der in Wien so gut wie keiner vorbeikommt. Jedenfalls dann nicht, wenn man statt eines Geistlichen einen weltlichen Trauerredner haben möchte. Und das kommt selbst in Wien immer häufiger vor. Ein Beruf, der ganz klar von Männern dominiert ist. Trauerrednerinnen, wie Achleitners Ehefrau Ann-Birgit, bilden (noch) die Ausnahme. Es sind die kleinen Unterschiede zu Deutschland, die das Verhältnis der Wiener zum Tod ausmachen. Während viele Trauerredner hierzulande oft Hausbesuche machen und sich bis zu zwei Stunden Zeit für ein intensives Gespräch über das Leben des Verstorbenen nehmen, geht es in der Millionenmetropole Wien „Schlag auf Schlag“. Allein auf dem Wiener Zentralfriedhof liegen derzeit 3,4 Millionen Tote. Carl Achleitner berichtet,

dass er die Hinterbliebenen in der Regel erst eine Stunde vor Beginn der Trauerfeierlichkeiten auf dem Friedhof persönlich kennengelernt hat. Bis dahin hat er allenfalls ein paar Informationen per E-Mail erhalten. Innerhalb von einer halben Stunde erfragte Achleitner das Wesentliche aus dem Leben des Verstorbenen. Mit diesem Wissen – frisch im Kurzzeitgedächtnis abgelegt – stellt sich Achleitner dann vor die Trauergemeinde und hält eine persönliche und emotionale Trauerrede. Zugute kommt Achleitner seine fundierte Ausbildung als Schauspieler. Wie so viele andere Berufskollegen auch, ist Carl Achleitner durch Zufall an die Tätigkeit des Trauerredners gekommen. Als verantwortungsvoller Familienvater war er schlicht auf der Suche nach einer „sichereren Einkommensquelle“. Auch wenn Achleitner schon weit über 2500 Trauerreden gehalten hat, so merkt man ihm doch an, dass er im Moment der Rede voll bei den Hinterbliebenen ist. Er hat ein ganz besonderes Gespür dafür, in welcher Gefühlslage sie sich in der Trauerhalle im Angesicht des Sarges befinden.

Fotos: May\_Lana/Shutterstock.com, Muellek/Shutterstock.com



2020 veröffentlichte Carl Achleitner „Das Geheimnis eines guten Lebens“, worin er Einblicke in das Leben als Trauerredner gibt.

In Wien sind geschätzt 80 % der Beisetzungen Sargbeisetzungen. In Deutschland hingegen haben Urnenbeisetzungen einen Anteil von rund drei Vierteln. Achleitners Art gleicht mehr einer Moderation auf Augenhöhe denn einer klassischen Trauerrede von der Kanzel. Anders als in Deutschland üblich, steht er nicht an einem Rednerpult, sondern oft unmittelbar vor dem Sarg und dem üppigen Blumenschmuck. Zwischen ihm und den Trauergästen ist nur noch seine schwarze Mappe, welcher er die Lebensstationen des Verstorbenen, Gedichte und Sinnsprüche entnimmt. Seine rote Linie ist die Liebe des Verstorbenen und die Spuren, welche dessen Liebe im Leben der Hinterbliebenen hinterlässt. Er bindet die Hinterbliebenen ein, indem er sie anschaut, mit Vornamen anspricht und zuweilen sogar in einen Dialog mit ihnen tritt. Am offenen Grab scheint vieles ähnlich zu laufen wie in Deutschland. Nur das „Schaufelgeld“ ist eine österreichische Besonderheit: dem Totengräber, welcher den Trauergästen ein kleines Schaufelchen mit Erde reicht, übergibt man ein paar Münzen für seine Dienste (auch wenn das nach offizieller Lesart Trinkgeldzahlungen sind, die inzwischen verboten wurden). Die Bestattungskultur ist auch in der österreichischen Hauptstadt im Wandel. Während es beispielsweise im Ruhrgebiet einen echten Wettbewerb der Bestatter untereinander gibt, beherrscht in Wien das städtische Unternehmen „Bestattungen Wien“ das Geschäft. Noch vor kurzem ein Monopolist, muss sich „Bestattungen Wien“

nun aber in den Wettbewerb mit den privaten Bestattern wie „Himmelblau“ begeben. In Wien gehen viele Hinterbliebenen immer noch zum „Aufnahmebeamten“, der wirklich ein solcher ist und das Beratungsgespräch führt. Der „Arrangeur“, ebenfalls ein städtischer Angestellter, lernt die Hinterbliebenen erst auf dem Friedhof kennen. Dieser kümmert sich unter anderem darum, dass in der Trauerhalle die Kränze gemäß der Familienhierarchie angeordnet werden. In der Art und Weise der Gestaltung der Trauerhalle, richtet er sich nach dem Erprobten. „Themenbestattungen“, beispielsweise zum Thema „Meer“, sucht man bei den „Bestattungen Wien“ vergeblich. Ein Bereich, den sich die privaten Bestattungsunternehmer wie Gregor Gerobel erobern, die nicht nur durch ihre roten Hemden und schwarze Krawatten auffallen. Auch Bluetooth oder WLAN sucht man in Wiener Trauerhallen vergeblich. Hier hat noch der Arrangeur den Finger am CD-Player, wenn ausnahmsweise mal nicht der Orgelspieler gebucht wurde. Wenn jedoch „Out of the Dark“ von Falco durch die Trauerhalle klingt, dann wird ersichtlich, dass auch die Wiener Trauerkultur eine vorsichtige Wandlung erfährt. Doch bei allen offensiblen Unterschieden zu Deutschland soll es auch im Wien des 21. Jahrhunderts „A schöne Leich“ bleiben.

Dirk R. Schuchardt ist Trauerredner aus Duisburg und hat im Mai 2022 seinen Kollegen Carl Achleitner bei dessen Arbeit begleitet.



GESICHTER & GESCHICHTEN

## DAS AUSNAHME-TALENT

Vom Kinderstar zu einer der berühmtesten Schauspielerinnen der Welt: Jodie Foster ist ein Multitalent und wählt ganz genau aus, welche Rolle sie spielt.

Text: Jane Kähler

Sogar in Hollywood gilt die Schauspielerin, Filmregisseurin und -produzentin Jodie Foster als außergewöhnlicher Star. Mit gerade mal 162 Zentimetern Körpergröße kann sie mit ihrer tiefen Stimme und ihrer Ausstrahlung Räume erfüllen. Die zweifache Oscar-Preisträgerin gilt als besonders intelligent. Sie spricht mehrere Sprachen und konnte sich in vielen ihrer Filme selbst synchronisieren. „Fällt Ihnen noch eine andere amerikanische Schauspielerin mit einem Yale-Abschluss ein?“, fragt Jodie Foster und sagt: „Ich liebe nichts mehr als einen verbalen Schlagabtausch.“ Als Alicia Christian Foster wird Jodie Foster als letztes von vier Geschwistern 1962 in Los Angeles geboren. Ihre Eltern sind da bereits getrennt und Mutter Evelyn treibt

die Karrieren ihrer Kinder voran. „Ich bin mit drei Jahren Schauspielerin oder sagen wir besser, Darstellerin geworden“, erzählt Jodie Foster, „weil ich so zum Unterhalt meiner Familie beitragen konnte.“ Als ihr Bruder an einem Casting teilnimmt, bekommt Jodie den Job. Jodies Mutter managt ihre Tochter, bis sie 22 ist. „Sie wollte aus mir keinen steptanzenden Kinderstar mit Zöpfen machen“, sagt die Schauspielerin, „sie wollte, dass ich Katharine Hepburn oder Meryl Streep werde. Sie wollte Anspruch und große, tragende Rollen für mich.“ Der Plan geht auf. Bereits als Sechsjährige nehmen die Disney-Studios Jodie Foster unter Vertrag und sie wird zum TV-Kinderstar. „Ich war ein verdammter Streber“, erzählt Foster, „Ich habe immer gearbeitet.“

Foto: ddp/abaca press

Doch erst die Zusammenarbeit mit Regisseur Martin Scorsese bringt Fosters Karriere zum Durchstarten, zunächst im Film „Alice lebt hier nicht mehr“, dann als minderjährige Prostituierte Iris 1976 in „Taxi Driver“. Der Film macht nicht nur die damals 14-jährige über Nacht berühmt und bekommt mehrere Preise, er zählt auch heute noch zu den einflussreichsten Filmen des amerikanischen Kinos. Jodie Foster wird als „Beste Nebendarstellerin“ für den „Oscar“ nominiert. „Ich war lange von der Angst getrieben, dass meine Familie wieder arm sein könnte“, erzählt Jodie Foster, „Schauspieler zu sein ist nicht gerade die sichere Bank. Deswegen wollte ich auch unbedingt einen Universitätsabschluss.“ So studiert die Schauspielerin an der Yale University Literatur und schließt 1985 mit „magna cum laude“ ab. Nach „Taxi Driver“ wird Foster von einem Stalker verfolgt, der – aus „Liebe“ zu ihr – 1981 sogar ein Attentat auf den US-Präsidenten Ronald Reagan verübt. Jodie Foster meidet daraufhin noch mehr die Öffentlichkeit.

Die begehrteste Trophäe Hollywoods, den Oscar, erhält die Schauspielerin 1989 für ihre Rolle als Vergewaltigungsoffer in „Angeklagt“. Ihren zweiten Oscar gewinnt sie 1992 für ihre Rolle als FBI-Ermittlerin in „Das Schweigen der Lämmer“. Auch dieser Film schreibt Geschichte und Jodie Foster wird zu einer der am besten bezahlten Schauspielerinnen der Welt. Auch als Regisseurin und Produzentin macht sie sich einen Namen. Bereits 1991 debütiert sie mit „Das Wunderkind Tate“ als Regisseurin. Sie produziert Filme wie „Lost Heaven“ und „Waking the Dead“ und gründet 1994 ihre eigene Produktionsgesellschaft, mit der sie u.a. „Nell“ produziert.

2002 steht Jodie Foster für den Thriller „Panic Room“ und 2005 für „Flightplan“ vor der Kamera. 2006 folgt „Inside Man“ und 2009 „New York Mom“. 2018 spielt Foster die Hauptrolle im Actionfilm „Hotel Artemis“ und 2021 im Kinodrama „The Mauritanian“ die Verteidigerin eines Guantanamo-Häftlings. Bevor Jodie Foster bei einem Angebot zugreift, muss ein wichtiges Kriterium erfüllt sein. „Ich bin ganz froh, nur noch dann eine Rolle zu übernehmen, wenn sie mir wirklich etwas bedeutet und sie mir wichtig erscheint“, berichtet sie. „Ich möchte, dass mein Publikum aus meinen Filmen positive moralische Botschaften mitnimmt und ich dadurch womöglich wenigstens ein kleines bisschen ein besserer Mensch werde oder wenn auch andere Menschen durch den Film besser werden.“ Komplexe Rollen werden der Person Jodie Foster am ehesten gerecht. „Mich reizt es, die Seiten einer Person herauszuarbeiten“, sagt die Schauspielerin, „jeder von uns steckt voller Widersprüche. Dafür reicht ein Drehbuch allein nicht aus. Man benötigt intellektuelle und emotionale Arbeit, um zu verstehen, wie jemand durch die Welt geht. Genau das bereitet mir viel Vergnügen.“ Jodie Foster erhielt etliche Preise, unter anderem 2013 den Golden Globe Award für ihr Lebenswerk. Die Schauspielerin hat zwei Söhne und bekannte sich 2007 zu ihrer Homosexualität. Im November wird sie 60 Jahre alt.

## GUTE UNTERHALTUNG



Jan Weiler:  
**Der Markisenmann**  
Heyne Verlag 2022, 336  
Seiten, 22 Euro.

Die fünfzehnjährige Kim lebt mit ihrer Mutter, ihrem Stiefvater und Halbbruder in Köln in einer elitären Welt, in der sie sich jedoch wie das fünfte Rad am Wagen fühlt. Nach einem Eklat mit ihrer Familie wird sie über die Sommerferien zu ihrem leiblichen Vater ins Ruhrgebiet geschickt. Kim hat ihren Vater nicht nur noch nie gesehen, der „feine Herr Papen“ wie ihn Kims Stiefvater nennt, lebt auch ein sehr seltsames Leben: Er wohnt in der Lagerhalle eines abgelegenen Industriegeländes im Ruhrgebiet und verbringt seine Tage damit, erfolglos Markisen aus einem alten DDR-Depot in entsprechender Optik an der Haustür anzubieten. Nach anfänglichem Schock lernt Kim ihren Vater und auch seine Beweggründe für dieses Leben kennen. Auch trifft der Teenager in der Lebenswelt ihres Vaters auf interessante und liebenswerte Menschen. Kim wird in diesem schönsten und aufregendsten Sommer ihres Lebens erwachsen.

### DAS AETERNITAS-URTEIL:

**Beate Limberg, 63 Jahre aus Wuppertal:**



Eine wunderschöne Sommerroman über das Erwachsenwerden, eine Vater-Tochter-Beziehung und Familiengeheimnisse. Mich hat die Geschichte sehr gerührt, weil die unterschiedlichen Charaktere mit so viel Empathie und Humor gezeichnet sind. Selten vermitteln Romane tiefgründige Botschaften so unterhaltsam und komisch wie dieser. Man lernt das Ruhrgebiet und seine Bewohner mit ihrem herben Charme kennen, die lebensklugen Figuren aus der Industriegebiet-Clique und was es heißt, Markisen in DDR-Dekor direkt an der Tür verkaufen zu wollen. Das ist manchmal so tragisch-komisch und unterhaltsam beschrieben, dass ich manche Szenen mehrmals gelesen habe. Als Kim nach anfänglichem Schock und Ablehnung über dessen Lebensweise mit ihrem Vater auf Verkaufstour geht, verändert sich das Leben von Vater und Tochter für immer. Über ihren unterschiedlichen Musikgeschmack auf den Fahrten und das Probieren verschiedener Verkaufsstrategien nähern die beiden sich immer mehr an. Am Ende des Sommers haben Kim und ihr Vater sich nicht nur mit ihrer Vergangenheit ausgesöhnt, sondern auch eine enge Beziehung zueinander gefunden.

**In Zusammenarbeit mit dem Heyne Verlag verlosen wir ein Exemplar des Buches. Näheres auf Seite 5.**



GESUNDHEIT & FITNESS

## ZUCKER AUSSER BALANCE

Diabetes ist eine Volkskrankheit. Vorsorgemaßnahmen kommen auch der allgemeinen Gesundheit und Fitness zugute.

Text: Marie Meier

**D** iabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch einen Mangel des Hormons Insulin oder dessen verminderte Wirkung ausgelöst wird. Insulin hat im menschlichen Körper eine wichtige Funktion: Es schleust den mit der Nahrung aufgenommenen Zucker zur Energiegewinnung in die Zellen. Bei Insulinmangel „staut“ sich der Zucker im Blut und der hohe Blutzuckerspiegel kann zu einer schweren Stoffwechsellage führen. Außerdem schädigen erhöhte Blutzuckerwerte die Blutgefäße, die Nerven und zahlreiche Organe. Vor allem Erkrankungen der Nieren, Augen, Nerven und des Herz-Kreislauf-Systems sind die Folgen. Laut Robert Koch-Institut sind heute etwa 7 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes erkrankt. Circa 1,3 Millionen Menschen leben mit einer unerkannten Diabetes-Erkrankung. Die zwei Hauptformen der Diabetes sind der Typ 1 und der Typ 2, wobei der Typ 2 mit ca. 90 Prozent der Erkrankten die weitaus häufigste Form ist.

### Typ-1-Diabetes

- Betroffene produzieren kein oder kaum Insulin.
- beginnt bereits im Kindes- und Jugendalter.
- ist nicht heilbar. Patienten müssen Insulin spritzen.

### Typ-2-Diabetes

- durch jahrelange Überproduktion entsteht eine Insulinresistenz, verminderte Empfindlichkeit für Insulin.
- beginnt meist schleichend im fortgeschrittenen Alter.

- entsteht durch erbliche Veranlagung, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel.
- ist durch eine Umstellung von Lebensgewohnheiten sowie den Einsatz von Medikamenten heilbar.

### Therapiemaßnahmen

Oft wird die Typ-2-Diabetes erst nach Jahren entdeckt. Deshalb sind regelmäßige Kontrollen beim Arzt wichtig. Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen gelten als die Hauptursache für Diabetes Typ 2. So ist die wichtigste Therapie dieser Krankheit eine konsequente Umstellung der Lebensgewohnheiten. Beim Bewegen gilt: 10.000 Schritte pro Tag, lieber mehrmals pro Woche kurz bewegen als einmal lange. Optimal sind viermal die Woche 30 bis 40 Minuten. Ernährung spielt eine Hauptrolle bei der Therapie: „Wenn Ernährung die Ursache für Diabetes ist, dann ist sie auch der Schlüssel für die Therapie“, schreibt Dr. Matthias Riedl im Buch „Die Ernährungs-Docs. Diabetes heilen.“ „Abnehmen, besonders im Bauchbereich, ist ein Turbomittel gegen Typ-2-Diabetes.“ Auch Typ-1-Diabetikern kann eine Ernährungsumstellung helfen, Insulindosen zu reduzieren.



**In Kooperation mit dem ZS Verlag verlosen wir einmal den Titel „Die Ernährungs-Docs. Diabetes heilen“.**

Fotos: stockcreations/Shutterstock.com; Vlad61/Shutterstock.com

FREIZEIT & REISEN

## INDIAN SUMMER

Farbexplosionen aus Rot, Orange und Gelb: Der „Indian Summer“ Nordamerikas bietet im Herbst ein spektakuläres Naturschauspiel.

Text: Jane Kähler

**E** in strahlend blauer Himmel über Wäldern in leuchtenden Rot-, Orange-, Gelb- und Goldtönen: Solch einen schönen Herbst bezeichnen wir in Deutschland als „Altweibersommer“ oder „Goldenen Herbst“. Doch ein so intensives Farbspektrum wie im herbstlichen Neuengland – mit seinen Staaten Connecticut, New Hampshire, Maine, Massachusetts, Rhode Island und Vermont – ist in Europa nicht zu finden. Ein Meer an Farben erwartet den Besucher in den Wäldern der nordamerikanischen Landschaft, dem Schauplatz des sogenannten „Indian Summer“.

Grund für das Phänomen ist eine warme Wetterperiode entlang der amerikanischen Ostküste nach den ersten Nachtfrost. Zwischen Mitte September und Ende Oktober strömt Warmluft aus dem Süden und Südwesten der USA nach Norden und sorgt für ansteigende Temperaturen. Das Zusammenspiel von kalten Nächten und warmen Tagen führt dazu, dass die Bäume eine korkhaltige Substanz produzieren, die den Flüssigkeitsaustausch zwischen Blättern und Ästen verhindert. Der Chlorophyllgehalt der Blätter sinkt und der angereicherte Zucker bewirkt die schönen leuchtenden Farben. Die riesigen Laub- und Mischwälder und die große Vielfalt an Laubbäumen in den Neuengland-Staaten und im Osten Kanadas sorgt für das einmalige Farbspektrum, in dem jeder Baum seine ganz eigene Farbnuance beisteuert. Vor allem der häufig vorkommende Zucker-Ahorn sticht mit seinem einzigartigen Scharlachrot hervor. Jeder Staat Neuenglands zeigt während des „Indian Summer“ sein eigenes Farbspektrum, abhängig von der Zusammensetzung

des Waldes. Laut Kennern hat der Staat Vermont die intensivste Färbung zu bieten.

Je nach Region erreicht der „Indian Summer“ seinen Höhepunkt zwischen Mitte September und Ende Oktober. Je weiter nördlicher die Region liegt, desto früher beginnt das Naturphänomen. In den nördlichen Höhenlagen, an den Berghängen Kanadas, beginnt die Blätterverfärbung schon Ende August. Da sich der Beginn des Indian Summers je nach Wetterlage verschieben kann, veröffentlichen mehrere Staaten aktualisierte Karten und Reports zur Entwicklung der Laubverfärbung. Auch besondere Laub-Info-Telefone werden geschaltet, die über den aktuellen Stand der Blattverfärbung informieren. Als besonders sehenswert im „Indian Summer“ gelten folgende Parks, Wälder und Gebirge: Der Camden Hills State Park in Maine, der Baxter State Park in Maine, der White Mountain National Forest in New Hampshire, der Green Mountain National Forest in Vermont, die Umgebung von Kingston, Rhode Island, die Litchfield Hills in Connecticut oder der Appalachian Trail.

Der heute umstrittene Name „Indian Summer“ soll – so spekuliert man – von der Hauptjagdzeit der nordamerikanischen Ureinwohner abgeleitet sein. Nach deren Glauben symbolisiert das Rot der Ahornblätter das Blut der erlegten Tiere.



**In Kooperation mit dem Dorling Kindersley Verlag verlosen wir einmal das Buch „Vis-à-Vis. Neuengland“.**







**3. September 2022**  
**Einladung zum**

# **Tag der offenen Tür**

- **11:00 Uhr Gottesdienst**
- **Führungen zwischen  
11:00 und 17:00 Uhr**
- **Zählt zu den modernsten  
Krematorien Europas**
- **Experten beantworten  
Fragen**
- **Spaziergänge über  
Friedhöfe**

Rhein-Taunus-Krematorium  
Zum Dinkholder 1  
56340 Dachsenhausen

[www.rhein-taunus-krematorium.de/2022](http://www.rhein-taunus-krematorium.de/2022)