

04.2025

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



FEST DES SCHENKENS **VON GABENBRINGERN UND GESCHENKKULTUR**

WINTERSPEKTAKEL

Auf der Spur der Nordlichter

MUSIKLEGENDE

Phil Collins wird 75

KINDERGRABFELD

Trost, wenn kleine Menschen gehen

FRIEDHÖFE UND IHRE STÄRKEN

Aeternitas fordert schon lange die Abschaffung der Friedhofspflicht. Rheinland-Pfalz ist das erste Bundesland, das diese nun deutlich gelockert und zahlreiche Ausnahmen zugelassen hat. Dies begrüßen wir, da es die veränderten Wünsche und Ansprüche vieler Menschen aufgreift. Bestattungskultur wandelt sich.

Es geht uns um Wahlfreiheit: darum, dass alle Menschen selbst bestimmen können, wie sie bestattet und wie (und ob) ihrer später gedacht werden soll. Es ist nicht Aufgabe des Staates, hier in autonome Entscheidungen derjenigen einzugreifen, die sich zu Lebzeiten bereits Gedanken darüber gemacht haben.

Sind wir deshalb der Meinung, Friedhöfe hätten ausgedient? Ganz sicher nicht. Weiterhin sind Friedhöfe für viele Menschen der passende Ort als letzte Ruhestätte – und ein Ort der Trauer für viele Angehörige. Vielen ist vielleicht gar nicht mehr bewusst, wie tröstend der Besuch einer Grabstätte auf einem Friedhof sein kann. Die Grabangebote werden darüber hinaus immer vielfältiger – gerade auch, wenn es darum geht, Angehörige von der Grabbpflege zu entlasten.



ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

Hinzu kommt der Wert vieler Friedhöfe als ökologische Rückzugsräume für Tiere und Pflanzen sowie für das Stadtklima, gerade in Großstädten. Nicht zu unterschätzen sind die Erholungs-, Freizeit- und sozialen Funktionen sowie der denkmalpflegerische und der wirtschaftliche Wert für Unternehmen.

Vergessen sollte man auch nicht die Bedürfnisse Trauernder, die aufgrund der Entscheidung der Verstorbenen gegen ein Grab auf dem Friedhof keinen Ort besuchen können. Doch beileibe nicht alle Trauernden legen darauf Wert – und es bleibt nun mal das Selbstbestimmungsrecht der Verstorbenen. Nur am Rande: Seebestattungen auf Nord- und Ostsee oder anonyme Beisetzungen sind in Deutschland seit Langem möglich, ohne dass dies zum „Untergang der Bestattungskultur“ geführt hätte. Zum Schluss mein Appell: Wir sollten Friedhöfe und ihre Stärken wieder mehr schätzen lernen – all denen aber, die andere Wünsche haben, ihre freie Entscheidung lassen.

Ihr

Alexander Helbach

Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST

6 Nicht nur Konsum: Weihnachtliche Geschenkkultur im Wandel der Zeiten

TRAUERKULTUR

10 Ort des Trostes: Die Entstehung eines Kindergräberfeldes

GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Einzigartig an Drums und Mikro: Phil Collins wird 75 Jahre alt

GUTE UNTERHALTUNG

13 Wunderschöne Wochenkalender „Essen“, „Lesen“, „Reisen und „Natur“

GESUNDHEIT & FITNESS

14 Wissenswertes über die sprichwörtliche „Macht der Gewohnheit“

FREIZEIT & REISEN

15 Winter im Norden: Auf der Spur der Nordlichter

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

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, Corinna
Hansen-Krewer, 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 47

„GEMEINSCHAFTSGRAB“

Als Gemeinschaftsgräber werden separate, einheitlich gestaltete Anlagen auf Friedhöfen bezeichnet, in denen mehrere Urnen – seltener auch Särge – beigesetzt werden. Solche Grabfelder erinnern auf den ersten Blick häufig eher an einen Park als an einen klassischen Friedhof. Oft handelt es sich um gärtnerisch gestaltete Neuanlagen; mitunter werden auch große historische Gräber als Gemeinschaftsgräber genutzt. In der Regel übernehmen die Friedhofsverwaltung oder Friedhofsgärtnereien die Pflege im Rahmen eines Pakets aus Grab, Bepflanzung und Pflege – gegebenenfalls einschließlich eines Grabzeichens. Die Nennung der Namen der Verstorbenen ist üblich, je nach Angebot an einem zentralen Grabmal oder an einzelnen, meist kleinen Grabmalen, etwa in Form schlicht gestalteter Steine. Persönlicher Blumenschmuck kann teils an den einzelnen Grabstätten, teils auch an gemeinsamen Plätzen abgelegt werden. Üblicherweise stehen Gemeinschaftsgräber allen Verstorbenen offen; es gibt jedoch auch Anlagen, die nur für bestimmte Gemeinschaften eingerichtet sind.

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“



ZAHLREICHE NEUFASSUNGEN VON BESTATTUNGSGESETZEN

Grundlegende Reformen nur in Rheinland-Pfalz

In den letzten Monaten wurden in mehreren Bundesländern Neufassungen der Landesbestattungsgesetze beschlossen. Die tiefgreifendsten Änderungen gab es in Rheinland-Pfalz (wir berichteten in der Zeitlos bereits über den Gesetzentwurf) – mit weitgehenden Freiheiten, wie es sie derzeit in keinem anderen Bundesland gibt. Erlaubt sind dort unter anderem die Beisetzung auflösbarer Urnen in den Flüssen Rhein, Mosel, Lahn und Saar, die Aufbewahrung der Urne zu Hause sowie die Herstellung von Erinnerungsgegenständen aus Teilen der Totenasche. Die neuen Möglichkeiten gelten allerdings nur für Menschen, die ihren letzten Wohnsitz in Rheinland-Pfalz hatten. Voraussetzung ist zudem eine zu Lebzeiten schriftlich erklärte Willensverfügung der verstorbenen Person sowie die Benennung einer totenfürsorgeberechtigten Person. Im benachbarten Hessen hingegen gab es nur geringfügige Anpassungen und keine grundlegenden Reformen. Unter anderem wurde die Bestattungsfrist auf zehn Tage verlängert, die Bestattungspflicht klarer gefasst und die Regeln zum Umgang mit totgeborenen Kindern präziser formuliert. In Sachsen-Anhalt wird es ab Frühjahr 2026 (das bereits beschlossene Bestattungsgesetz tritt erst dann in Kraft) legal sein, bis zu fünf Gramm der Totenasche zu entnehmen – etwa zur Herstellung von Erinnerungsgegenständen. Bisher ist dies in allen Bundesländern – außer Rheinland-Pfalz, siehe oben – noch verboten. Weitere Änderungen betreffen etwa eine verpflichtende zweite Leichenschau bei allen Bestattungen – nicht nur bei Feuerbestattungen, wie in allen anderen Bundesländern – sowie die Verlängerung der Beisetzungsfrist für Urnen. In Bremen wurde eine Änderung des Bestattungsgesetzes beschlossen, mit der Friedhöfe im Land nun Flächen für Mensch-Tier-Gräber ausweisen können. Verstorbene dürfen dann gemeinsam mit der Urne ihres Haustiers beigesetzt werden. Solche Angebote gibt es bereits in vielen anderen Bundesländern.

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

„WARUM SIND ANGEBOTE VON ONLINEBESTATTERN SO GÜNSTIG?“

Bundesweit tätige Online-Bestatter wickeln eine große Zahl an Bestattungsfällen ab – ohne persönliche Beratung vor Ort. Sie kaufen Waren wie Särge besonders günstig ein, sparen beim Einsatz von Personal und Fahrzeugen und schließen günstige Verträge mit Krematorien, Friedhöfen oder Bestattungswäldern. In den üblichen Komplettangeboten sind darüber hinaus meist nur die nötigsten Leistungen in einfacher Ausführung enthalten.

„VERLÄUFT TRAUER IMMER IN BESTIMMTEN PHASEN?“

Lange Zeit war es üblich, von einem festen Phasenmodell auszugehen. Mittlerweile herrscht in der Forschung jedoch Einigkeit, dass sich Phasen der Trauer überschneiden, ganz ausbleiben oder in einer anderen Reihenfolge ablaufen können. Die individuelle Trauer lässt sich nicht in ein starres Ablaufschema fassen.

+++ 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.

VORANKÜNDIGUNG ZUM JAHRESBEITRAG 2026

Hinweis für Aeternitas-Mitglieder

Wir möchten die Aeternitas-Mitglieder bereits in dieser Ausgabe frühzeitig auf den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2026 hinweisen.

Alle Selbstzahler bitten wir, den Jahresbeitrag 2026 (für ordentliche Mitglieder: 12,00 €) zu Jahresbeginn auf das folgende Konto zu überweisen. Bitte geben Sie als Verwendungszweck Ihre Mitgliedsnummer an, damit wir Ihren Beitrag eindeutig zuordnen können:

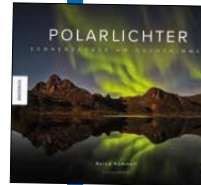
IBAN: **DE22 3806 0186 1700 5100 14**
Kontoinhaber: **Aeternitas Foerderverein e.V.**

Bei allen Mitgliedern mit Einzugsermächtigung wird der Jahresbeitrag im März 2026 (Stichtag 16. März) von dem uns bekannten Konto abgebucht. Sollte sich Ihre Kontoverbindung geändert haben, teilen Sie uns dies bitte mit.



RÄTSELN UND GEWINNEN

Vier
Wochen-
kalender
2026 zu
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 **31. Dezember 2025** (Datum des Poststempels).
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 3/2025 lautet „Erinnerungen“.

DIE GEWINNE:

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir gemeinsam mit dem Ackermann Verlag je ein Exemplar der Wochenkalender „Essen“, „Lesen“, „Reisen sowie „Natur“. In Kooperation mit dem Knesebeck Verlag vergeben wir einmal den Bildband „Polarlichter“ und mit der Verlagsgruppe Harper-Collins verlosen wir einmal den Titel „Rituale, die dein Leben verändern“.



RÄTSEL

veraltet: Aufsicht- führen- der	Loch- vor- stecher, Pfriem	↖	lang- schwän- ziger Papagei	Probe, Stich- probe	Sport- veran- staltung	↖	die dort	Musik- zei- chen	Teil des Bühnen- stücks	↖	tier- sches Milch- organ	Halstuch	poetisch: Leid, Schmerz	↖	großes Koch- gefäß
↗	↘		↘	der Fuchs in der Fabel	↗			↘			↘	Abkür- zung für Sekunde	↗		↘
weibl. Feld- u. Wiesen- tier	↗						Ab- schnitt d. Erde- schichte		Zeichen- tinte	↗			↖		
↖				nach Abzug der Kosten	↗		↘		↘	Fluss zur Seine		vom Arzt be- handelte Person		deut- scher Maler (Max)	↘
↗			↖			Ausweis fürs Ausland	↗		↖			↘			
bayer. Schrift- steller (Ludwig)	Gegeben- heit, Sach- verhalt		Binde- wort	japani- scher Farb- karpfen	↗			wohl- schme- ckend		Sumpf-, Kranich- vogel	↗				
dichter Baum- bestand	↘	↖				brit. Schau- spieler: ... Guinness	↗	↘		↘	Zier- pflanze, Schmuck- körbchen		spani- scher Artikel	↗	
↖				Göttin der Künste	↗				franzö- sisch: ja	↗			Schlag- zeuger im klass. Orchester		Blumen- tier
Sing- vogel		männ- licher Nach- komme		genau entspre- chend, gemäß		Sichler	↗	Halbton über c (Musik)	↗		erzäh- lende Vers- dichtung	↗		↖	
Abkür- zung für senior	↘	↘	↘	↘					Gewürz- ständer	↗		↖			
↖			sizilia- nischer Vulkan		unwirk- lich		Übrig- geblie- benes		besitz- anzei- gendes Fürwort	↘	Signal- horn (ugs.)	↗			
Karten- spiel	↗				eng- lisch: eins	↘					↘	Raub-, Speise- fisch, Dorsch		kurzes Ballett- röckchen	↘
Zier- pflanze	↗			↖				chemi- sches Zeichen für Tellur	↘	Auslese der Besten	↗				
↗			↖			dt. Car- toonist (Uli)	↗					Brühe, Abge- kochtes	↗		↖
vertiefte Linien in der Haut		Nasen- loch des Pferdes	↗							Ehemann	↗				
Durch- sichts- bild (Kzw.)	↗				1	2	3	4	5	6	7	8	9	Auer- ochse	↗



Foto: Aleksandra Suzi/Shutterstock.com, Illustration: Sasha Mart/Shutterstock.com



ZEIT & GEIST

GESCHICHTE DES SCHENKENS

Schenken und Beschenktwerden ist Teil unserer Kulturgeschichte. Doch warum und wie beschenken sich Menschen, und welche Figuren spielen dabei eine Rolle?

Text: Jane Kähler

Dass Menschen sich gegenseitig beschenken, ist ein Ritual, das weitaus älter ist als das Weihnachtsfest. Schenken und Beschenktwerden scheint die Menschheit schon immer praktiziert zu haben – in allen Kulturen der Welt, durch alle Epochen und unabhängig von konkreten Anlässen. Offensichtlich erfüllt das Schenken ein menschliches Grundbedürfnis. Denn es macht schließlich auch die Schenkenden glücklich, das Glück der Beschenkten zu sehen. „In der Wissenschaft wurde dieses Prinzip auch als ‚Warm-Glow-Effekt‘ beschrieben und konnte in zahlreichen Studien mit Kindern und Erwachsenen auf unterschiedliche Weise gezeigt werden“, sagt Dr. Philipp Berger von der Universität Leipzig. „In diesem Sinne ist ein Geschenk weit mehr als ein materieller Gegenstand. Es übermittelt eine Botschaft: ‚Du bist mir wichtig. Dein Glück liegt mir am Herzen.‘ Es ist am Ende meist das, was für uns zählt: Wertschätzung und Anerkennung von Menschen, die uns nahestehen.“ Geschenke zeigen Zuneigung und schaffen eine Verbindung zwischen Schenkenden und Beschenkten. Doch nicht immer geht es dabei ohne Hintergedanken zu. „In der Regel ist das Schenken ein Austauschritual“, sagt Kulturwissenschaftlerin Dr. Bettina Keß. „Geschenke eignen

sich dazu, mit anderen Kontakt aufzunehmen oder eine Verbindung zu vertiefen. Denken Sie nur an diplomatische Geschenke: In der Antike oder im Mittelalter haben Herrscher einander reich beschenkt, etwa mit kostbaren Edelsteinen oder seltenen Tieren wie einem Elefanten. Und noch heute bringen politische Gäste bei Staatsbesuchen Präsente mit. Sie sind also diplomatische Mittel – sowohl bei der Kontaktpflege zwischen Staaten als auch im Privaten.“

Tatsächlich haben so manche Geschenke einen Beigeschmack: etwa wenn ein Gesundheitsprodukt mehr Sport vom oder von der Beschenkten einfordert oder wenn ein sehr teures Präsent besonders viel Dankbarkeit oder Zuneigung auslösen soll. Umso schwieriger ist es oft, das perfekte Geschenk zu finden. Es sollte keinen Druck ausüben und zugleich zeigen, dass der oder die Schenkende die Wünsche und Vorlieben des oder der Beschenkten kennt – und dass es von Herzen kommt.

Typischerweise wurden gerade zu Beginn der Geschichte des Schenkens „nützliche“ Dinge wie Kleidung, Bücher oder Schulausstattung verschenkt – Dinge, die Kindern Freude bereiten, sie aber auch erziehen sollten. Mit der aufkommenden Spielwarenindustrie im 19. Jahrhundert



Kriege, Wirtschaftswunder, Digitalisierung und Globalisierung haben die Art der Geschenke im Laufe der Geschichte verändert.

fanden dann rein spielerische Dinge wie Zinnsoldaten, Puppen oder Eisenbahnen ihren Weg unter den Weihnachtsbaum. Auch in Kriegszeiten blieben Weihnachtsgeschenke trotz wirtschaftlicher Krisen ein wichtiges Symbol für Geborgenheit; Nahrungsmittel und Kleidung waren jedoch gefragt denn je.

In der Bundesrepublik begann mit dem „Wirtschaftswunder“ ab den 1950er-Jahren ein Konsumboom in Sachen Geschenke, der mit Kaufhäusern, Weihnachtsmärkten und immer mehr Werbung das Schenken in den nächsten Jahrzehnten zum zentralen Bestandteil des Festes machte. Mit den Jahren wurden Geschenke immer individueller und freizeitbezogener. Auch Globalisierung und Digitalisierung veränderten das Schenken: Videospiele, Smartphones, Gutscheine und Online-Bestellungen fanden sich mehr und mehr unter dem Baum. Gleichzeitig setzte ein Gegentrend ein: Vielen Menschen wurde es zu viel. Diskussionen um „Konsumrausch“ nahmen zu; Minimalismus sowie nachhaltige oder immaterielle Geschenke wie gemeinsame Zeit und Erlebnisse gewannen an Bedeutung. „Wir fragen jedes Jahr die Leute: ‚Was war denn das

schönste Weihnachtsgeschenk, das ihr bekommen habt?“, sagt Philipp Rauschnabel von der Universität der Bundeswehr München. „Und fast niemand sagt da Geld. Es sind die Modelleisenbahn, ein Ausflug irgendwohin, ein Heiratsantrag, irgendetwas schönes Selbstgemachtes. Das sind die Dinge, an die sich Leute erinnern. Und ganz häufig sind das Sachen aus der Kindheit.“ Auch Dr. Philipp Berger von der Universität Leipzig meint: „Es liegt im Auge des Betrachters, wie ein Geschenk wahrgenommen wird. In einer Studie wurde belegt, dass aus der Erinnerung heraus das ‚beste Geschenk überhaupt‘ von drei Bedingungen abhängt: Steht es mit einer persönlichen Erfahrung in Verbindung? Ist es mit einer Lebensphase verknüpft, und ist es besonders, weil es retrospektiv unvergesslich war? (...) Am Ende lässt sich sagen, so simpel es auch klingen mag: Das perfekte Geschenk kommt von Herzen. Es trägt die Botschaft: ‚Das ist für dich. Du bist mir wichtig.‘“ Das größte anlassbezogene Fest des Schenkens ist heute sicherlich das Weihnachtsfest. Schon vor dem Einzug des Christentums war der Dezember ein Monat für Geschenke. In der römischen Antike war es üblich, sich zu den Sa-

Fotos: Pixel-Shot/Shutterstock.com, Everett Collection/Shutterstock.com

turnalien kleine Gaben zu überreichen – Kerzen, Figuren oder Schmuck. Mit dem Christentum seit der Spätantike erhielt das Schenken dann eine neue Bedeutung, ausgelöst durch die Erzählung von den Weisen aus dem Morgenland, die dem Jesuskind Gold, Weihrauch und Myrrhe brachten. Die Heiligen Drei Könige galten als Sinnbild des Schenkens zu Weihnachten. Ihnen folgte im weiteren Verlauf der Geschichte eine weitere Figur: der heilige Nikolaus, der als Nikolaus von Myra im 4. Jahrhundert in der heutigen Türkei lebte und für seine Mildtätigkeit bekannt wurde. Ab dem 6. Jahrhundert kursierten zahlreiche Wundergeschichten um den Nikolaus, und im Hochmittelalter entstand der Brauch, zu seinem Todestag am 6. Dezember zunächst den Kindern in Kloster- und Domschulen kleine Geschenke wie Brot, Nüsse, Äpfel oder Süßigkeiten zu geben. Im Spätmittelalter war der Brauch, Kindern zu Nikolaus Geschenke zu machen, bereits in ganz Mitteleuropa stark verbreitet. Besonders im deutschsprachigen Raum wurde der Nikolaustag zum Tag der Geschenke.

Mit der Reformation trat im 16. Jahrhundert eine weitere Figur auf die Bühne des weihnachtlichen Schenkens: das Christkind. Martin Luther verhalf ihm zu seiner Popularität. Denn im Zuge der Reformation kritisierte er die Heiligenverehrung der katholischen Kirche und wollte diese – also auch den heiligen Nikolaus – zurückdrängen. Das Christkind wurde als Symbol für das Jesuskind zur neuen Gabenbringerfigur eingeführt. Damit rückte auch der 24. Dezember, der Tag der Geburt des Christkinds – und nicht mehr der 6. Dezember –, in den Mittelpunkt des Geschenke-Geschehens. Vor allem in den protestantischen Regionen Deutschlands setzte sich das Christkind durch, während in katholischen Gegenden zunächst der Nikolaus wichtiger blieb. Bis heute existieren beide Figuren oft in friedlicher Koexistenz.

Das moderne Weihnachtsfest, wie wir es in den Grundzügen noch heute feiern und kennen, ist eine Erfindung des 19. Jahrhunderts: ein familiäres Fest mit dem geschmückten Weihnachtsbaum als Zentrum und dem gegenseitigen Beschenken am Heiligabend. Mit dem modernen Weihnachtsfest tritt auch ein weiterer Gabenbringer auf den Plan: der Weihnachtsmann. Diese Symbolfigur entwickelte sich aus religiösen, kulturellen und historischen Elementen und wurde durch Kunst und Werbung geprägt. Sein Aussehen prägte vor allem der deutsche Auswanderer und Cartoonist Thomas Nast, der 1863 in den USA eine Figur zeichnete, die deutsche, holländische und englische Elemente vereinte und die Vorstellung des Weihnachtsmanns mit seinem dicken Bauch, der Pelzhaube und seinem gutmütigen Lachen verfestigte. Auch der Schriftsteller Hoffmann von Fallersleben trug mit seinem 1835 geschriebenen Lied „Morgen kommt der Weihnachtsmann“ zur Popularisierung der Figur bei. Im 20. Jahrhundert schließlich entwarf der Illustrator Haddon Sundblom für die Weihnachtswerbung von Coca-Cola einen Weihnachtsmann, der unserem heutigen Bild sehr nahekommt und der Figur zu weltweiter Bekanntheit verhalf.

„VERHÜTUNG NUTZLOSEN SCHENKENS“



New York, 1912. Weihnachten steht vor der Tür, und für viele berufstätige Frauen bedeutet das vor allem: klamme Kassen. Nicht nur wegen der Geschenke für die Familie, sondern weil es damals als selbstverständlich gilt, den Vorgesetzten etwas zu schenken. Manche Frauen geben dafür bis zu zwei Wochenlöhne aus. Der Wohltätigkeitsverein „Vacation Savings Fund“, in den arbeitende Frauen einzahlen, um sich ein paar Tage in Erholungsheimen leisten zu können, ist alarmiert: In der Vorweihnachtszeit zahlen die Frauen nicht mehr ein.

Die Broadway-Schauspielerin Eleanor Belmont hat genug davon: „Weihnachten steht nicht mehr für Liebe. Es steht für Dollars“, sagt sie und gründet die „Society for the Prevention of Useless Giving“, kurz SPUG – die „Gesellschaft zur Verhütung nutzlosen Schenkens“. Ihr Appell: Schenkt mit Herz statt aus Pflicht. Helft einander, schenkt Zeit, Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Ihr Aufruf trifft einen Nerv: Überall in New York schließen sich Frauen zusammen, tragen stolz SPUG-Anstecknadeln und diskutieren über sinnvolle Geschenke. Bald treten auch Männer bei – sogar der frühere US-Präsident Theodore Roosevelt. Die Bewegung wächst rasant, verschwindet mit dem Ersten Weltkrieg jedoch ebenso schnell wieder; nun gibt es andere Probleme. Doch die Botschaft klingt bis heute nach: Schenken soll Freude machen – nicht Druck!

Nicht beliebt und umtauschgefährdet:

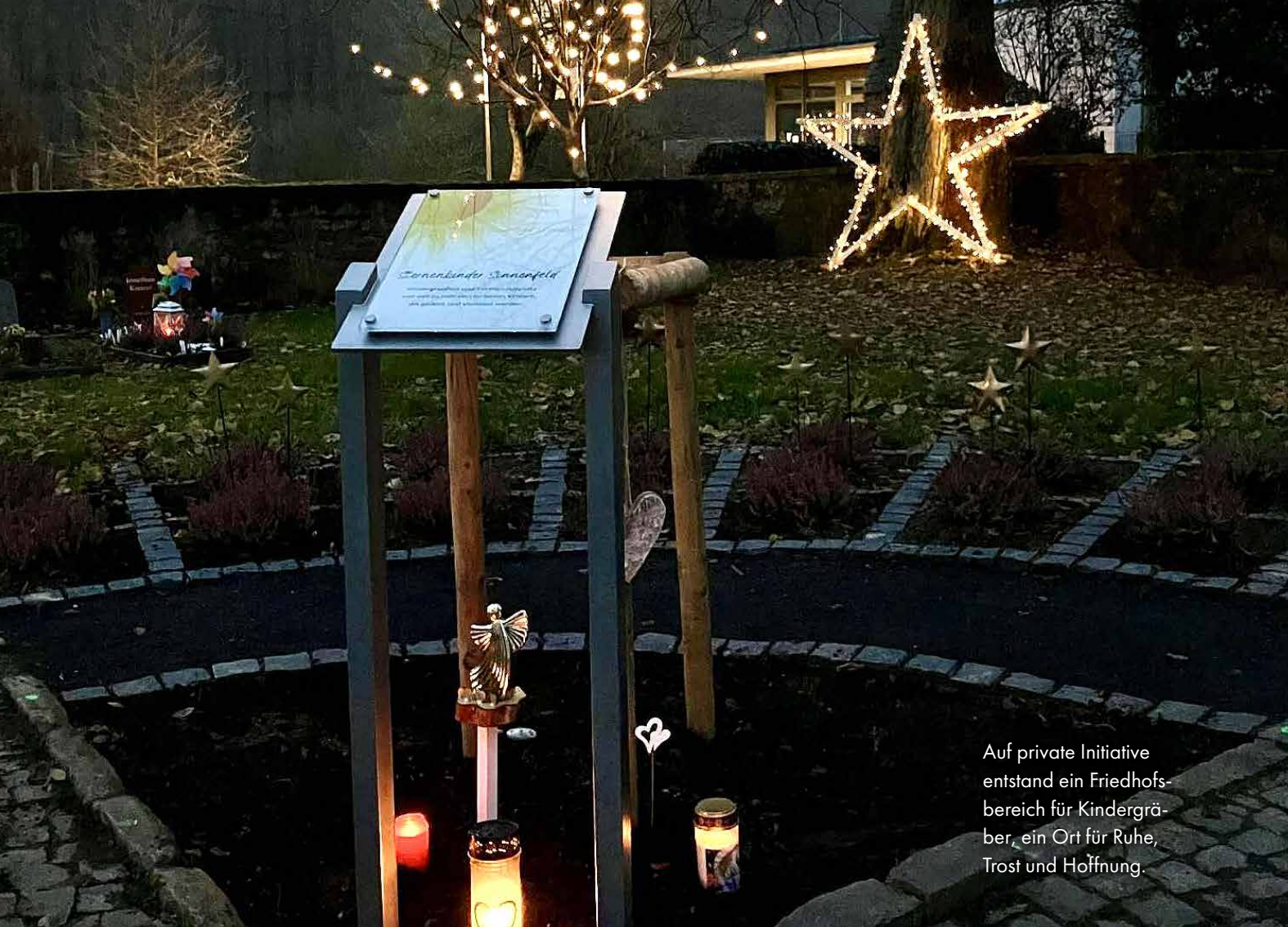
Bei Männern:

1. Unterwäsche/Socken
2. Alkohol
3. Parfum/Kosmetik

Bei Frauen:

1. Alkohol
2. Unterwäsche/Socken
3. Haushaltsgeräte

(Quelle: YouGov, 2023)



Auf private Initiative entstand ein Friedhofsbereich für Kindergräber, ein Ort für Ruhe, Trost und Hoffnung.

TRAUERKULTUR

EIN GARTEN FÜR DIE STERNE

Wie ein Kindergrabfeld auf einem Friedhof entstand

Text: Corinna Hansen-Krewer

Als unser Sohn Jonathan im zehnten Schwangerschaftsmonat verstarb, wurde er auf dem Friedhof unseres Dorfes beerdigt. Der Friedhof war klein und überschaubar, und der Ort fühlte sich für uns einfach passend an. Rund um Jonathans Grab gab es noch vier weitere Kindergräber; die Kinder waren jedoch schon in den 1980er-Jahren gestorben. Immer wieder suchten Eltern dieser Kinder auf dem Friedhof das Gespräch mit mir, um mir mitzuteilen, wie schön bunt und kindgerecht Jonathans Grab aussehe – „Früher hätte es so etwas leider nicht gegeben!“ Das tat mir richtig leid, denn es fühlte sich für uns gut an, das Grab den Jahreszeiten anzupassen, den Geburtstag zu

begehen und zu Weihnachten sowie Ostern zu dekorieren. Das war das Einzige, was wir noch für unser Kind tun konnten, und es fühlte sich an, als gäben wir zumindest der Grabstätte einen besonderen Sinn: Hier trafen sich Liebe und Trauer, und das durfte jeder sehen. Eines Tages stand eine ältere Frau neben mir, als ich Jonathan gerade frische Blumen hinstellte. „Sie machen das so schön“, sagte sie, und so kamen wir ins Gespräch. Sie erzählte mir, dass ihre Schwester sehr früh gestorben sei und dass sich ihr Grab früher neben Jonathans Grab befunden habe. Als die Eltern gestorben waren, wurde das Grab von ihrem Bruder unangekündigt eingeebnet – ein großer emotionaler Schock für sie. Sie seufzte, als sie von

Fotos: Privat

ihrer Sehnsucht und Trauer um ihre Schwester berichtete: „Ich wäre so gerne noch an ihr Grab gegangen.“ Das machte mich sehr traurig, denn ich wusste, wie wichtig es für uns war, die Möglichkeit zu haben, Jonathan zu besuchen. Ich bemühte mich, dieser alten Frau ein wenig Trost zu schenken, aber der Schmerz über das nicht mehr vorhandene Grab war zu groß.

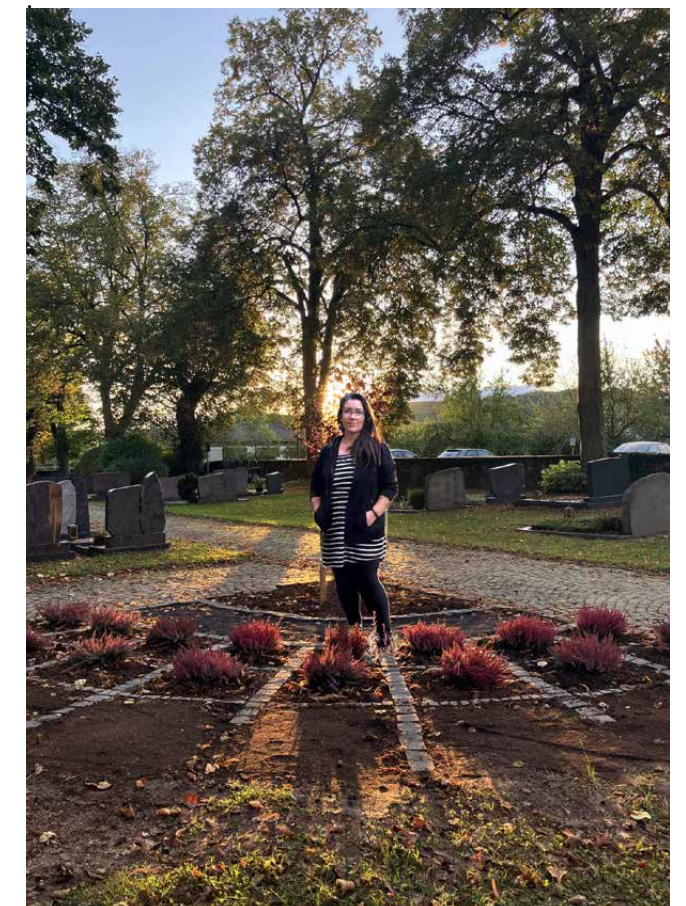
Über all das sprach ich mit meinem Mann, und es entstand die Idee eines Kindergrabfeldes. Der Platz war da, denn in dem Bereich, der sich anbot, waren bereits Kinder beerdigt. Gewünscht war nicht nur ein sonnenförmig angelegtes Feld für Sternenkinder, sondern auch ein Ort der Erinnerung für all diejenigen, die früher bereits einen Schwangerschaftsverlust erlebt hatten und weder Zeit zum Trauern noch zum Verabschieden hatten. Dies teilte ich unserem Ortsbürgermeister mit, der sofort von der Idee begeistert war. Das Anliegen wurde zeitnah in einer Sitzung des Bauausschusses und des Ortsgemeinderats beraten. Kurz darauf gab es eine Begehung, bei der ich unser Vorhaben vorstellen durfte, und glücklicherweise waren alle der Idee gegenüber offen. Manche Mitglieder waren selbst betroffen, andere kannten Betroffene, und wieder andere fanden die Idee schlicht gut.

Als der Bürgermeister sein Einverständnis gab, gab es eine Besprechung zwischen uns und den Gemeindearbeitern, die bei der Umsetzung halfen. Wir suchten Steine aus, und der Bürgermeister teilte uns mit, wann ein Bagger am Friedhof zur Verfügung stehen würde. Wenige Tage später konnten die Baggerarbeiten, die mein Mann übernahm, beginnen. Immer wieder kamen Menschen vorbei, begutachteten den Fortschritt und freuten sich, wenn ein weiterer Sonnenstrahl der Sonne fertig gepflastert war. Parallel kaufte ich Blumen, einen Baum und Gräser und übernahm die Organisation eines Metallschildes, das extra angefertigt und anschließend beschriftet wurde.

In der nächsten Gemeinderatsitzung wurde die Friedhofssatzung angepasst, sodass der Benutzung nichts mehr im Wege stand. Am 15. Oktober 2024 konnten wir dann endlich unser Kindergrabfeld mit Erinnerungsplatz einweihen und durch einen Pater mit herzlichen Worten segnen lassen. Die Besucher schmückten das Feld mit bunten Windrädern; einige hatten auch Kerzen mitgebracht – es war schön zu sehen, wie gut der Ort angenommen wurde. Glücklicherweise wurde seitdem kein weiteres Kind beerdigt; jedoch wird das Grabfeld bereits gerne als Erinnerungsort genutzt. Immer wieder hängen Menschen eine kleine Erinnerung an die Holzvorrichtung des Baumes, stellen Kerzen ab und legen bemalte Steine nieder. In der dunklen Jahreszeit leuchten ein großer Holzstern sowie der Blutpflaumenbaum; im Frühjahr blühen Osterglocken und Tulpen, im Herbst die rosa Heide.

Diese Zeilen sollen zur Anregung dienen, denn wünschenswert wäre, dass es in jeder Ortsgemeinde Platz für Sternenkinder, ihre Eltern und deren Trauer gäbe. Bei Rückfragen darf man mich gerne kontaktieren.

<https://soul-feelings.de>



Sie und ihr Mann sind selbst „Sterneltern“: Die Autorin und Doula Corinna Hansen-Krewer initiierte das Kindergrabfeld.

Musik ist sein Leben:
Über fünf Jahrzehnte
lang zeigte Phil Collins
sein Talent am Schlag-
zeug und am Mikrofon,
bei Genesis und als
Solokünstler.



GESICHTER & GESCHICHTEN

RHYTHMUS IM BLUT

Phil Collins ist die Stimme der 1980er und -90er Jahre und gehört heute zu den weltweit bekanntesten und erfolgreichsten Musikern.

Text: Jane Kähler

Mit seiner markanten Stimme und seinem unverkennbaren Schlagzeugspiel prägt Phil Collins seit Jahrzehnten die Musikwelt – sowohl als Solokünstler als auch als Frontmann von Genesis – mit über 150 Millionen verkauften Tonträgern. Er wird als Philip David Charles „Phil“ Collins am 30. Januar 1951 in London geboren. Schon früh zeigt sich seine Leidenschaft für Rhythmus: Mit fünf bekommt er ein Spielzeugschlagzeug, mit zwölf ein echtes Set. Indem er zu Musik aus Radio und Fernsehen mitspielt, bringt er sich das Instrument selbst bei. Neben der Musik begeistert ihn auch die Schauspielerei: Collins besucht eine Schauspielschule, steht als Komparse im Beatles-Film *A Hard Day's Night* (1964) vor der Kamera und übernimmt auch später immer

wieder kleine Rollen. Bald jedoch wird die Musik zur Hauptrolle seines Lebens. Nach seinem ersten Plattenvertrag mit der Band Flaming Youth stößt er 1970 zu Genesis, die in einer Anzeige „einen für akustische Musik empfindsamen Schlagzeuger“ suchen. Als 1975 Sänger Peter Gabriel aussteigt, übernimmt Collins notgedrungen den Gesang. „Ich fühlte mich bloßgestellt“, erinnert sich Phil Collins. „Mein ganzes Leben hatte ich hinter dem Schutzwall meines Schlagzeugs verbracht, und auf einmal war da nichts mehr außer dem Mikroständer. Die Band klingt von vorne auch anders. Man hört da eine andere Balance, und das ist nicht schön. Ehrlich gesagt wollte ich den Job nicht.“ Mit Collins als Frontmann startet Genesis eine überwältigende Erfolgsgeschichte. Alben wie *A Trick of the Tail*

Foto: ddp/Cover Images/INSTARimages.com

(1976), *Duke* (1980) und *Invisible Touch* (1986) machen die Band zum internationalen Pop-Phänomen. Collins' Stimme – mal kraftvoll, mal verletzlich – wird zum Markenzeichen. Parallel dazu beginnt Phil Collins eine Solokarriere. Sein Debüt *Face Value* (1981) enthält den Welthit „In the Air Tonight“, dessen unverwechselbares Schlagzeugbreak Popgeschichte schreibt. Es folgen Hits wie „Against All Odds“ (1984), „One More Night“ (1985), „Sussudio“ (1985) und „Another Day in Paradise“ (1989), sein größter kommerzieller Erfolg. Mit der Mischung aus Pop, Rock, Soul und emotionaler Tiefe berührt Phil Collins Millionen Menschen und zeigt eine große musikalische Bandbreite.

In den 1980er-Jahren ist Phil Collins allgegenwärtig – im Radio, auf MTV und auf den größten Bühnen der Welt. „Ich lebte als Musiker zwei verschiedene Leben. Das ist mehr, als die meisten Musiker heute führen. Sie sind entweder solo unterwegs oder in Bands. Ich hatte das Beste aus zwei Welten“, erzählt er. 1991 erscheint mit *We Can't Dance* das letzte Studioalbum mit Collins als Sänger; 1996 verlässt er Genesis, um sich auf Soloprojekte zu konzentrieren.

Collins arbeitet immer wieder mit bekannten Künstlern als Produzent und Gastmusiker und hinterlässt auch in der Filmwelt Spuren. Für Disneys *Tarzan* (1999) und das gleichnamige Musical (2006) schreibt und singt er mehrere Songs – darunter den Oscar-prämierten Hit „You'll Be in My Heart“. Dennoch sieht sich der Perfektionist in erster Linie als Schlagzeuger, dann erst als Sänger, Songschreiber und Produzent. „Glauben Sie mir, ich denke oft daran, wie gerne ich kontinuierlich singen und gleichzeitig Schlagzeug spielen würde. Schließlich wäre das die perfekte Umsetzung der Vision, die ich von meinen eigenen Kompositionen habe.“

Private und gesundheitliche Rückschläge fordern den erfolgsverwöhnten Musiker immer wieder heraus. Drei gescheiterte Ehen, Alkoholprobleme sowie Rücken- und Nervenschäden zwingen Phil Collins 2009, das Schlagzeugspielen aufzugeben. Auf seiner letzten Solotour *Not Dead Yet* (2016) sitzt sein Sohn am Schlagzeug. 2022 geht Collins noch einmal mit Genesis auf Abschiedstour – ein bewegender Moment für Millionen Fans weltweit. Im Laufe der Zeit erhält Phil Collins zahlreiche Auszeichnungen: darunter sieben Grammys, einen Oscar, zwei Golden Globes, Einträge in die Songwriters Hall of Fame, die Modern Drummer's Hall of Fame, die Rock and Roll Hall of Fame sowie einen Stern auf dem Hollywood Walk of Fame.

Auf die Frage, ob er etwas bereue, meint er: „Nicht wirklich. Die ernstesten Sachen wären: Würdest du dich mehr für die Ehe anstrengen? Aber eins führt eben zum anderen. Es gibt ein paar Leute, mit denen ich gerne zusammengearbeitet hätte – Miles Davis oder Aretha Franklin. Meine Tochter sagte, es sei gefährlich, nicht mehr zu arbeiten – ‚Das ist ein Teil von dir, du bist ein Songwriter‘ –, und ich begriff, wie wichtig es ist. Das Schöne ist, dass mir jetzt klar wird, dass man mich vermisst.“ Im Januar wird Phil Collins 75 Jahre alt.

GUTE UNTERHALTUNG

Wochenkalender 2026, 29 x 42 cm, 55 Seiten,
Ackermann Kunstverlag 2025, 35 Euro



Neue Kalender gehören für viele zum Jahresbeginn dazu – wie gute Vorsätze oder das erste neue Notizbuch. Sie strukturieren den Alltag und verschönern Wände und Räume. Üblicherweise beschränken sich Wandkalender auf zwölf Motive; Wochenkalender hingegen setzen auf 53 Bilder im Jahr. Jede Woche eröffnet ein neues visuelles Erlebnis.

Mit ihrem Format von 29 x 42 cm bietet die neue Wochenkalender-Reihe des Ackermann Kunstverlags eine Bildfläche, die klassischen Monatskalendern ebenbürtig ist. Im Vergleich zu gängigen Wochenplanern steht sogar 85 Prozent mehr Platz für Bilder und fast die Hälfte mehr Raum im Kalendarium zur Verfügung. Vier Themenwelten mit hochwertiger Fotografie stehen zur Auswahl:

- **Essen** präsentiert kulinarische Stillleben für Menschen mit Liebe zum Kochen und Genießen. Jede Woche zeigen sich neue, wunderschön arrangierte Köstlichkeiten im Wandel der Jahreszeiten.
- **Lesen** rückt Bücher und Bibliotheken ins rechte Licht – von prachtvoll bis gemütlich. Die Fotografien fangen mit einer klaren Bildkomposition die Ästhetik von Lesesälen, Bibliotheken und Buchhandlungen ein und erfreuen Betrachter mit einer Vorliebe für Wörter, Bücher und Wissen.
- **Reisen** ist für alle Globetrotter und Menschen mit Fernweh. Wunderschöne Fotografien lassen die schönsten Orte der Welt lebendig werden, zeigen Traumziele und kulturelle Highlights aus aller Welt.
- **Natur** feiert Landschaften und Jahreszeiten in stimmungsvollen Aufnahmen. Vom kalten Weiß des Winters über das satte Grün des Frühlings, die Farbenpracht des Sommers bis hin zu den warmen Farbtönen des Herbstes.

Die Kalender bieten mit ihrem großen Format an jedem Montag einen Wochenaufakt mit neuem Motiv und neuer Stimmung. Die Wochenkalender sprechen alle an, die Gestaltung schätzen, Abwechslung mögen und ihr Jahr nicht nur planen, sondern auch visuell begleiten möchten.

In Zusammenarbeit mit dem Ackermann Verlag verlosen wir je ein Exemplar der Wochenkalender „Essen“, „Lesen“, „Reisen“ und „Natur“. Näheres dazu auf Seite 5.



GESUNDHEIT & FITNESS

MACHT DER GEWOHNHEIT

Rituale strukturieren unseren Alltag, schaffen Sicherheit und Ruhe – wenn man sie bewusst einsetzt.

Text: Marie Meier

Nachrichtensprecher Jens Riewa hält sich an ein streng ritualisiertes Programm: „Vor einer 20-Uhr-Ausgabe mutiere ich regelmäßig zum Nerd“, sagt er. Zum Ritual gehört auch der Griff zu einem besonderen Kugelschreiber in der Schublade. Auch Sängerin Helene Fischer pflegt eine Gewohnheit: Bevor sie auf die Bühne geht, bilden sie und ihre Musiker einen Kreis, fassen sich an den Händen und gehen in sich. Rituale wie diese bringen Riewa und Fischer vor ihren Auftritten Ruhe und Konzentration. So ähnlich macht es jeder von uns im Kleinen. Ob Dehnübungen beim Zähneputzen, der Spaziergang nach dem Mittagessen oder die Tagesschau am Abend: Oft wirken feste Abläufe unscheinbar, doch sie haben eine große Bedeutung. Sie strukturieren unseren Tag und tragen erwiesenermaßen zu mehr Wohlbefinden bei. Denn unser Gehirn liebt Muster. Vertraute Abläufe sparen Energie und Zeit, sie laufen automatisch ab. Doch Routinen sind mehr als nur Zeitmanagement; sie entlasten Körper und Seele. Besonders in unsicheren Zeiten können kleine Rituale wie das Lesen der Zeitung oder ein Einschlafritual Stabilität vermitteln. Studien zeigen, dass regelmäßige Abläufe Stresshormone senken, die Schlafqualität verbessern und sogar das Immunsystem stärken können. Feste Essenszeiten helfen, den Stoffwechsel zu regulieren, und wer täglich einen Spaziergang einplant, bewegt sich mehr – ohne groß nachzudenken. Während Gewohnheiten oft automatisch ablaufen und vor allem praktisch sind, sind Rituale bewusst gestaltet und emotional aufgeladen – etwa das Lesen bei Kerzenlicht oder ein gemeinsamer Abendspaziergang. Sie stiften Verbindung zu uns selbst und anderen und schaffen Mo-

mente der Achtsamkeit im Alltag. Religiöse, private und berufliche Rituale haben – wie der Harvard-Professor Michael Norton, Autor des Buches „Rituale, die dein Leben verändern“, erforscht hat – nicht nur eine wichtige Funktion bei der Verarbeitung von Trauer und Verlusten; sie können auch große Lebensabschnitte markieren, Menschen zu Höchstleistungen anspornen und in Jubel und mitreißende Ekstase versetzen.

Doch Gewohnheiten haben auch Schattenseiten: Spätes Zubettgehen, Süßigkeiten vor dem Fernseher oder das reflexhafte Greifen zum Handy setzen sich ebenso fest wie gesunde Routinen. Man sollte regelmäßig prüfen, ob sie wirklich guttun. Wer neue Gewohnheiten etablieren möchte, fängt am besten klein an. Expertinnen und Experten empfehlen, die gewünschte Handlung an eine bestehende Routine zu knüpfen – etwa sich direkt nach dem Zähneputzen zehn Minuten zu bewegen oder das Handy nach dem Abendessen auszuschalten. Wer mehr Bewegung in den Alltag integrieren möchte, startet sinnvollerweise mit täglich zehn Minuten und steigert dann langsam. Geduld hilft: Es kann Monate dauern, bis sich eine neue Gewohnheit gefestigt hat.



In Zusammenarbeit mit der Verlagsgruppe HarperCollins verlosen wir ein Exemplar des Titels „Rituale, die dein Leben verändern“. Näheres dazu auf Seite 5.

Fotos: Tatyana Soares/Shutterstock.com, Federico Cappone/Shutterstock.com



FREIZEIT & REISEN

SPUR DER NORDLICHTER

Naturschauspiel am Himmel – Tipps für Reisen zu den magischen Polarlichtern.

Text: Jane Kähler

Wer im Winter durch Skandinavien reist und bei Dunkelheit in der Natur unterwegs ist, hat vielleicht Glück: Dann tanzen geheimnisvolle grünliche, violette oder rote Schleier über den Himmel. Nordlichter, auch Polarlichter oder „Aurora borealis“ genannt, sind ein faszinierendes Naturschauspiel.

Früher hielten die Menschen sie für Botschaften der Götter oder Geistererscheinungen. Doch auch mit dem heutigen Wissen, dass Nordlichter ein rein physikalisches Phänomen sind, haben sie ihre magische Wirkung nie verloren. Sie entstehen, wenn elektrisch geladene Teilchen (Sonnenwind), die von der Sonne ins All geschleudert werden, auf die Erdatmosphäre treffen. Dort bringen sie Sauerstoff- und Stickstoffatome zum Leuchten – ähnlich wie in einer Neonröhre. Die Farbe Grün entsteht am häufigsten durch Sauerstoff in etwa 100 Kilometern Höhe; Rot bildet sich in noch größeren Höhen, während Blau und Violett durch Stickstoff in tieferen Schichten erzeugt werden.

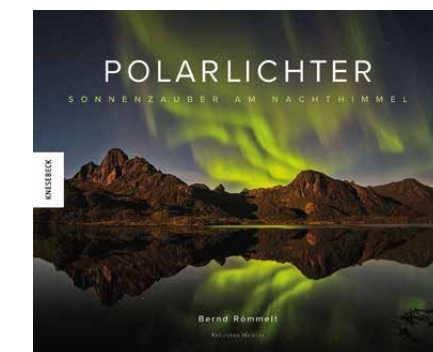
Wer dieses Naturspektakel sehen möchte, muss zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein – und das passende Wetter haben. Zu den besten Regionen mit hoher Chance im Winterhalbjahr gehören Nordnorwegen, Schwedisch-Lappland und Finnisch-Lappland. Auch in Island, etwa rund um Akureyri im Norden oder in den Westfjorden, gibt es gute Möglichkeiten, die tanzenden Lichter zu sehen. Auf Grönland und Spitzbergen herrschen ebenfalls sehr gute Bedingungen, vor allem dank vieler Orte mit geringer Lichtverschmutzung.

Wer weiter reisen kann, sollte sich in Nordkanada und Alaska auf die Spuren der Nordlichter begeben: Der Yukon, die Northwest Territories oder Fairbanks gelten als

Hotspots. Ein Aufenthalt von ein bis zwei Wochen im hohen Norden erhöht die Wahrscheinlichkeit deutlich, Nordlichter zu sehen.

Doch auch in Deutschland kann man in Zeiten hoher Sonnenaktivität – wie im aktuellen Sonnenzyklus – Nordlichter beobachten. Die besten Chancen hat man an der Nordseeküste und auf den Nordfriesischen Inseln, denn eine freie Sicht auf einen dunklen, wolkenlosen Himmel fernab großer Städte ist essenziell.

Ob hier oder im hohen Norden: Die beste Zeit, Nordlichter zu entdecken, ist von September bis März. Besonders rund um die Tagundnachtgleichen (Mitte September und Ende März) ist die Aktivität erhöht. Zwischen 21 und 2 Uhr sind die Aussichten am besten, denn dann ist es besonders dunkel; zudem sind wolkenfreie Nächte entscheidend. Am Ende entscheidet jedoch die Sonne: Je stärker der Sonnenwind, desto intensiver die Nordlichter. Heute zeigen spezielle Apps und Vorhersagedienste die Wahrscheinlichkeit in den jeweiligen Regionen an. Viele Reiseveranstalter bieten zudem spezielle Touren auf den Spuren der Nordlichter an.



In Zusammenarbeit mit dem Kneiseck Verlag verlosen wir ein Exemplar des Titels „Polarlichter. Sonnenzauber am Nachthimmel“. Näheres dazu auf Seite 5.

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