

STILLE TAGE IM NOVEMBER

ZEIT DER RUHE UND ERINNERUNG



Vom Vermissen zum Verbinden

Wie Trauer uns mit dem Leben versöhnen kann

Der Totensonntag gilt als letzter Sonntag des Kirchenjahres und als Moment des Innehaltens, bevor die Lichter der Adventszeit beginnen. Er steht für Erinnerung und Besinnung, für das Gedenken an jene, die nicht mehr unter uns sind – und zugleich für die Frage, wie Leben und Verlust miteinander fortbestehen können. In einer Zeit, die von Beschleunigung und ständiger Reizüberflutung geprägt ist, erscheint dieser Tag fast anachronistisch: ein Tag der Stille inmitten des Getriebenseins. Doch gerade diese Stille birgt eine heilsame Kraft. Sie eröffnet Raum, um das Vermissen nicht als bloßen Schmerz zu empfinden, sondern als Zeichen fortdauernder Verbundenheit. Trauer ist kein Bruch mit dem Leben, sondern eine Form, es tiefer zu begreifen. Wer die Leere aushält, spürt darin oft auch Dankbarkeit – für gemeinsame Jahre, für Erinnerungen, die bleiben, und für das Wissen um die eigene Endlichkeit. So wird der Totensonntag zu mehr als einem Gedenktag: zu einer Einladung, das Leben in seiner ganzen Vergänglichkeit wertzuschätzen und Frieden mit dem Unvermeidlichen zu schließen.

Friedhofsspaziergang im Herbstlicht als Meditation über das Leben

Ein Friedhof im November ist kein Ort der Dunkelheit, sondern einer der Klarheit. Zwischen kahlen

Das sind die „stillen Tage“

Als „stille Tage“ gelten der Volkstrauertag (zweiter Sonntag vor dem 1. Advent) und der Totensonntag oder Ewigkeitssonntag (letzter Sonntag vor dem 1. Advent). Diese Tage dienen dem stillen Gedenken an Verstorbene sowie an die Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft. Sie sind Teil einer Zeit der Besinnung am Ende des Kirchenjahres, bevor die Adventszeit beginnt.

Nach dem Niedersächsischen Feiertagsgesetz gelten an diesen Tagen besondere Vorschriften: Öffentliche Veranstaltungen, die dem ernsten Charakter widersprechen, sind untersagt. Dazu zählen etwa laute Musik, Tanzveranstaltungen oder öffentliche Vergnügungen.



Achtsamkeit während der stillen Tage: Ein Spaziergang auf dem Friedhof kann auch eine Reflexion über das Leben bedeuten.

Foto: Tomas Trajan/unsplash

Bäumen, verblässenden Blumen und dem Rascheln des Laubs zeigt sich das Leben in seiner ruhigsten Form. Wer hier spaziert, betritt eine Zone der Entschleunigung. Das eigene Tempo passt sich dem stillen Rhythmus des Ortes an, der keine Hast kennt. Das Auge verweilt an Namen, an Jahreszahlen, an Symbolen – Spuren gelebter Zeit. In diesem Schweigen liegt eine Einladung: das eigene Dasein nicht als Dauerlauf, sondern als flüchtige, aber bedeutungsvolle Wegstrecke zu begreifen.

Der Spaziergang kann zu einer Form der Achtsamkeit werden,

wenn der Blick sich öffnet. Es braucht keine religiöse Haltung, kein Gebet – nur die Bereitschaft, wahrzunehmen. Der Atem wird spürbar, die Schritte gleichmäßig. Der Boden unter den Füßen erinnert daran, dass alles Gewachsene wieder vergeht und doch Teil eines größeren Kreislaufs bleibt. Manche verweilen an einem Grab, andere lassen den Blick in die Weite der Allee gleiten. Wer mag, kann in Gedanken ein stilles Dankeschön sprechen – an Menschen, die fehlen, an Begegnungen, die geprägt haben.

Eine einfache Übung für diesen Weg: Mit jedem Schritt den

Atem begleiten. Einatmen – ich bin hier. Ausatmen – es ist gut, dass ich da bin. Dieser schlichte Rhythmus verbindet Körper und Geist, Gegenwart und Erinnerung. Wer mag, kann Worte innerlich hinzufügen, die Halt geben: ein Vers, eine Zeile aus einem Lied, ein Gedanke an jemanden, der wichtig war. Für manche erhält das Spazieren so einen spirituellen Charakter; für andere bleibt es ein Moment bewusster Präsenz. Beides ist richtig.

Wenn das Licht des Nachmittags über die Steine fällt, verwandelt es den Ort. Die Schatten wer-

den länger, die Luft klarer, das Leben fühlbarer. Es ist ein stilles Paradox: Ausgerechnet dort, wo das Ende sichtbar wird, tritt die Kostbarkeit des Augenblicks hervor. Der Friedhofsspaziergang wird zur Meditation – nicht über den Tod, sondern über das Leben in seiner Zerbrechlichkeit. Die Trauer, die man mitbringt, geht leichter, wenn sie Raum bekommt. Vielleicht verlässt man den Ort nicht mit weniger Schmerz, aber mit mehr Frieden. In der Stille des Herbstes liegt ein sanftes Wissen: dass Verlust nicht das Gegenteil von Leben ist, sondern sein Zeugnis.

Vorsorge: Selbst bestimmen und Notwendiges regeln

Bestattungsvorsorge ist eine verantwortungsbewusste und sinnvolle Entscheidung. Sie hilft in der Familie und im Freundeskreis dabei, notwendige und nicht immer einfache Entscheidungen zu fällen. Bestattungsvorsorge bedeutet aber auch, die eigenen Wünsche für eine dereinstige Bestattung finanziell abzusichern.

Wir beraten Sie kostenlos

Die Bestattungsvorsorge ist ein Thema, das uns alle angeht, über das man aber nicht mit jedem spricht. In einem unverbindlichen, persönlichen Gespräch können Sie alle Fragen zum Thema offen und vertrauensvoll mit uns besprechen. Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen sind dabei maßgebend.

Wie sichern Sie Ihre Vorsorge?

Das Bestattungsinstitut Ackermann-Bauer ist Mitglied des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e.V. und der Deutschen Bestat-



Martin Stahl, Fachwirt im Bestattungswesen, Ackermann-Bauer Bestattungen

tungsvorsorge Treuhand AG. Die Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG ist eine Serviceeinrichtung des Bundesverbandes Deutscher Bestatter e.V. Sie wurde zu Ihrer Sicherheit und zur Sicherung der für Ihre dereinstige Bestattung zu hinterlegende Gelder gegründet und unterliegt dem strengen deutschen Aktienrecht.

Mehr als 200.000 Vorsorgende vertrauen dieser Einrichtung. Sie schließen mit uns einen Bestattungsvorsorgevertrag zur Festlegung Ihrer Wünsche – Ihre Bestat-

tung betreffend – ab. Gleichzeitig schließen Sie mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG über die Kosten Ihrer dereinstigen Bestattung einen Treuhandvertrag ab. Die Zahlung oder Teilzahlung erfolgt über uns oder direkt über die Treuhand AG. Nach Vertragsabschluss wird das von Ihnen eingezahlte Kapital mündelsicher und bestverzinslich angelegt. Die Ihnen zugesagte Verzinsung der Treuhandeinlage wird nicht mit Verwaltungskosten belastet, so dass Sie die volle Zins-

gutschrift erhalten. Einmal jährlich erhalten Sie einen Kontoauszug, der auch als Zinsbescheinigung dient.

Im Leistungsfall wird das Treuhandvermögen einschließlich der aufgelaufenen Zinsen an uns zur Durchführung Ihres Bestattungsvorsorge-Auftrages ausgezahlt. Sie können also sicher sein, dass die entsprechende Summe zur Erfüllung Ihrer Bestattungswünsche zur Verfügung steht.

Planen Sie und sorgen Sie vor!

Mit einer Bestattungsvorsorge gekoppelt mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG! Gesichert über die Eintragung in das Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer in Berlin! Sie entlasten damit Ihre Familie und Angehörige und können so zusätzlich im Sterbefall eine eventuelle finanzielle Krise verhindern.

Was wir damit meinen?

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dann gern unverbindlich und

kostenlos! Auch eine Sterbegeldversicherung halten wir für Sie bei Bedarf bereit. Zu bedenken ist auch, sollte bereits eine Sterbegeldversicherung vorliegen, so ist es ratsam diese mit einem Bestattungsvorsorgevertrag zu kombinieren, damit die Versicherung einen zweckgebundenen Charakter erlangt und somit nicht von dritter Seite (wie zum Beispiel Sozialamt oder Betreuer) aufgekündigt werden kann!



10993301_000125

Hermann Niemann
BESTATTUNGsinstitut
Innh. Petra Niemann

- Fachkundige Beratung zur Bestattungsvorsorge
- Individuelle Ausführung aller Bestattungsarten
- Persönliche Beratung, Hausbesuche

Tag & Nacht unter: (0511) **66 12 34**
Husarenstraße 29 · 30163 Hannover
www.niemann-bestattungen.de · info@niemann-bestattungen.de

Seit 1903
in Familienbesitz

Vertrauen Sie in über 100 Jahre Erfahrung im Bestattungswesen!

6519301_000125

JÖCKS BESTATTUNGEN

Mars-la-Tour-Straße 3
30175 Hannover
Telefon (0511) 47 53 22 0

Inh. Anja Lentze-Jöcks

12165801_000125

FROMM
Familienbetrieb seit 1908

Pieperstraße 14 · 30519 Hannover
Telefon 0511 - 86 26 91
info@fromm-bestattungen.de
www.fromm-bestattungen.de

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Bestattungsvorsorge

6521101_000125

BESTATTUNGSDIENST LUTZ BIERWISCH

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
eigene anonyme Grabanlage • Friedwald • Ruheforst
Wunstorfer Str. 49 • 30453 Hannover
Tel.: 0511 / 590 31 33 • Mobil: 0171 / 841 87 49
Ronnenberg - Hannover - Lehrte
www.bierwisch-bestattungen.de

Tag und Nacht für Sie erreichbar
Telefon 0511 / 590 31 33

6447601_000125

Behling BESTATTUNGEN
125 Jahre Vertrauen durch Kompetenz - wenn Sie uns brauchen, haben wir Zeit!

ERD-, FEUER-, SEE- UND WALDBESTATTUNGEN
BERATUNG IM TRAUERHAUS - VORSORGE - EIGENE TRAUERHALLE

30659 Hannover-Buchholz Sutelstr. 69
30629 Hannover-Misburg Waldstraße 12

Telefon **0511-6478014**
e-mail: ab@behling-bestattungen.de - www.behling-bestattungen.de

3414901_000125

Unterstützung mit Herz und Verständnis.

BESTATTUNGEN Warnecke

Tag & Nacht Tel. 0511-53 03 60
Breithauptstr. 3 • Hannover
www.warnecke-bestattungen.de

5544901_000125

ACKERMANN-BAUER
Bestattungsinstitut seit 1895

Finanzielle Krisen verhindern!
Planen Sie und sorgen Sie vor – entlasten Sie Ihre Angehörigen.

Mit einer **Bestattungsvorsorge** gekoppelt mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG!

Gesichert gegen Zugriff durch Dritte über die Eintragung in das Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer in Berlin!

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie unverbindlich und kostenlos!

www.ackermann-bauer.de

Auf dem Loh 12
30167 Hannover
Stöckener Straße 21
30419 Hannover

info@ackermann-bauer.de
www.ackermann-bauer.de

Tag- und Nachruf: 0511-70 21 29

32506201_000125

Gebr. Lautenbach
Bestattungshaus

WIR SIND FÜR SIE DA!
Ihre Hilfe im Trauerfall – digital & jederzeit

- Abmelde-Assistent**
Ihr digitaler Formalitätenhelfer
- Gedenkseite**
Gemeinsam trauern & sich erinnern
- Trauerfeier-Musik**
der Soundtrack eines Lebens
u.v.m

Filialen

- Linden
- Ricklingen
- Mühlenberg
- Hemmingen

0511 – 92 99 10

www.lautenbach-bestattungen.de

65033001_000125

Bestattungen Werner Georg

Sehnder Str. 5, 30559 Hannover-Anderten
Victor-Schulte-Straße 2, 30539 Hannover-Bemerode
Tel.: 0511 / 51 28 28
info@bestattungen-georg.de
www.bestattungen-georg.de

Tag und Nacht dienstbereit
Wir helfen Ihnen persönlich.
Erledigen alle Formalitäten
und Ihren Schriftverkehr.

5577101_000125

Raum und Zeit für den Abschied

BÖKER
Bestattungen Tischlerei

- Bestattungen auf allen Friedhöfen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Persönliche und kompetente Beratung
- Hausbesuche auf Wunsch
- Gestaltung von Trauerdruck
- Eigene Trauerfeierhalle
- Trauerbegleitung
- Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten

Beekestraße 66/68, 30459 Hannover-Ricklingen
0511 / 42 17 17
bestattungen@boeker-hannover.de
www.boeker-hannover.de

6562401_000125