

- ▶ Alltag
- ▶ Alter
- ▶ Anwalt
- ▶ Ausländer
- ▶ Bürokratie
- ▶ Demokratie
- ▶ Dritte Welt
- ▶ Ehrenamt
- ▶ Europa
- ▶ Forum
- ▶ Foto
- ▶ Freizeit
- ▶ Geschichte
- ▶ Gesundheit
- ▶ Haushalt
- ▶ Heimat
- ▶ Hintergrund
- ▶ Jugend
- ▶ Justiz
- ▶ Katastrophen
- ▶ Kontinuität
- ▶ Kriminalität

LEBENSHILFE

- ▶ Marketing
- ▶ Menschen
- ▶ Recherche
- ▶ Schule
- ▶ Tests
- ▶ Umwelt
- ▶ Unterhaltung
- ▶ Verbraucher
- ▶ Vereine
- ▶ Wächteramt
- ▶ Wahlen
- ▶ Wirtschaft
- ▶ Wissenschaft
- ▶ Wohnen
- ▶ Zukunft

**Rat, der den Leser
ans Blatt bindet**

Lebenshilfe ist Leserhilfe. Zeitungen, die sie anbieten, tun Gutes und sie tun sich Gutes, sie verstärken die Bindung ihrer Leser an die Zeitung. Sie präsentieren Menschen, die anderen Menschen helfen. Sie greifen heikle Themen auf. Sie leuchten Ecken unseres Alltags aus, an denen man gern vorbei sieht: Tod und Sterben, Jugend und Gewalt, Jugend und Alkohol. Sie machen diese Themen zum Stadtgespräch, zum Gespräch in der Region und bewegen ihre Leser sich zu engagieren – mit mehr als nur mit Geld.

Wie sich das Leben regeln lässt

Wer über sich und sein Leben verfügen will, hat viel zu regeln: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht, Organspende: Der Mensch muss sich kundig machen, die Zeitung hilft – mit Tipps und vielen Beispielen aus der Region.

Organspende, Sorgerechtsverfügung, Patientenvollmacht und mehr

Man hat ja noch Zeit, bis man 60 oder 70 ist, denken die meisten Deutschen. Nur 18 Prozent haben ein Testament gemacht. Warum soll ich in jungen Jahren mein Leben regeln? Dabei verunglücken jedes Jahr 22 000 Deutsche tödlich.

Ein junges Ehepaar (35, 32) aus dem Kreis Waldshut möchte bestimmen, wo die Eltern ums Leben kommen. In einer Sorgerechtsverfügung benennen sie einen Vormund und nehmen in der Regel die Entscheidung dem Familiengericht ab, wo die minderjährige Tochter künftig leben soll.

Eine 21-Jährige aus Bad Säckingen hat schriftlich verfügt, dass sie ihre Organe spenden will. „Man stelle sich vor“, sagt sie, „man steht als junger Mensch da, braucht ein lebenswichtiges Organ und bekommt keines.“ Und wo sie ihre letzte Ruhe finden will, hat die gesunde junge Frau auch schon geregelt („in einem Friedwald“).

Eine 44-Jährige aus Friedrichshafen und ihre Schwester (57) haben sich intensiv

mit dem Thema Patientenverfügung auseinandergesetzt. Sollen sie am Lebensende hilflos an Maschinen hängen und sich selber nicht äußern können? Wer entscheidet für sie? Vorsorgevollmacht, Bankvollmacht, digitales Erbe – das sind weitere Komplexe, die es zu regeln gilt. Denn der Tod kommt bestimmt, eine banalere Erkenntnis gibt es nicht.

Der SÜDKURIER hat sich in der achttägigen Serie „Das Leben regeln“ mit den wichtigsten Fragen beschäftigt. In allen Folgen schildern Leser aus unserem Verbreitungsgebiet sehr persönlich ihre Eindrücke – mit all ihren Erfahrungen, den Diskussionen zuhause, den juristischen Fallen, die es zu vermeiden gilt. Und in allen Folgen erfahren Sie, wo es Hilfe gibt.

Die Serie wurde begleitet von einem 100-seitigen Ratgeber-Heft, das sich mehr als 5.000-mal verkaufte (9,90 Euro für Abonnenten). Es ist das bestverkaufte Verlagsprodukt beim SÜDKURIER. Und selbstverständlich gibt es die Serie auch als eBook.

Stefan Lutz

Wertvoller Wegweiser

Was soll passieren, wenn man nicht mehr selbst für sich entscheiden kann? Bei der Vorsorge für den Ernstfall wird schnell deutlich, dass im Vorfeld viele Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen getroffen werden müssen. Mit der Sonderveröffentlichung „Das Leben regeln“ gibt das SÜDKURIER Medienhaus wichtige Hilfestellungen. Hier finden sich auf rund 100 Seiten alle entscheidenden Unterlagen für die Vorsorge eines Notfalls zu Lebzeiten und für den Todesfall. Der handliche Ratgeber enthält eine übersichtliche Sammlung aller wichtigen Vorlagen. Daneben gibt es eine ganze Reihe praktischer Tipps zum Ausfüllen oder zur Aufbewahrung der Dokumente. Denn oft geht es um Entscheidungen, bei denen einiges an rechtlichen Grundlagen beachtet werden sollte, da sie sonst nicht mehr wirksam sein könnten. Die Übersichtlichkeit dieses Ratgebers garantiert, dass die gesuchten Vorlagen auch einfach gefunden werden.



Noch Fragen?

Stefan Lutz, Chefredakteur, Telefon: 07531/999-1213, E-Mail: stefan.lutz@suedkurier.de



Redakteurin Beate Schierle steht mit beiden Beinen im Leben – bis mit der Krebs-Diagnose das Thema „Leben regeln“ erschreckend schnell Aktualität bekommt. Mittlerweile blickt die 47-jährige wieder optimistisch in die Zukunft. Sie ist sich sicher, dass die Auseinandersetzung mit dem Lebensende wichtig ist, auch wenn das Thema nicht das Leben bestimmen sollte.

BILD: PATRIC KASTNER

will meinen Körper noch einmal so sehen und spüren, wie er war.

In einer Buchhandlung dort finde ich das Buch „Das Prinzip Apfelbaum. Was bleibt“, in dem Prominente, fotografiert von Bettina Filmer, von den Gedanken erzählen, die sie angesichts ihres eigenen Todes haben, was sie weitergeben wollen, was am Ende von ihnen bleiben soll. Die Geigerin Anne-Sophie Mutter umarmt in einem leeren Konzertsaal Musik und Publikum, der Bergsteiger Reinhold Messner blickt mit grauweißem Bart von einem Berg in die Ferne. Er sagt: „Wenn ich den Tod als das selbstverständliche Ende meines Daseins annehme, kann ich mein Leben viel besser ausfüllen. Ich genieße die Möglichkeit, zu gestalten. Ich genieße die Möglichkeit, zu erfahren.“

Ich merke, dass ich allmählich ruhiger werde. Es kann sein, dass ich diese Krankheit nicht überlebe. Es kann aber auch sein, dass ich damit 90 werde. Zurück von der Wellness-Woche beginne ich, die wichtigsten Dinge in meinem Leben zu ordnen. Zwei Wochen habe ich noch bis zur OP. Für ein Testament oder eine Patientenverfügung reicht

mir die Zeit nicht. Aber ich besorge eine Bankvollmacht für meinen Mann, denn bislang hatten wir getrennte Konten. Es ist schon unheimlich, wenn man in die Bankfiliale geht, in der man sonst Überweisungen abgibt und Schweizer Franken zum Bummeln in Zürich tauscht und sagt: „Ich möchte meinem Mann eine Bankvollmacht einräumen. Was müssen wir genau tun?“ Die Banker fragen nicht nach. Aber das Erstaunen ist in ihren Augen abzulesen.

Statt einer Patientenverfügung setze ich ein Schriftstück auf, laut dem, sollte bei der OP Komplikationen auftreten und ich ins Koma fallen, die lebenserhaltenden Geräte nach einer Woche abgeschaltet werden sollen. Auch eine Magensonde zur künstlichen Ernährung lehne ich ab. Mein Verstand und mein freier Wille gehen mir über alles. Von diesem Papier wird auch die operierende Ärztin unterrichtet. Sie sagt: „Es ist gut, wenn wir das wissen.“

Mit meinem Mann spreche ich darüber, die wichtigsten Dinge in meinem Leben zu ordnen. Zwei Wochen habe ich noch bis zur OP. Für ein Testament oder eine Patientenverfügung reicht

statung in einem Friedwald, weil ich die Natur liebe. Bodensee, Wald und Vogelgezwitscher haben mir bei meinen vielen Spaziergängen vor der OP gut getan, sie haben mein Gedankenkarussell gestoppt und mich daran erinnert, dass ich Teil des großen Ganzen bin, das kommt und geht.

Am Tag der OP sein Leben ganz in die Verantwortung anderer Menschen legen – das ist eine erste Übung für das, was uns für unseren großen Abschied bevorsteht. Als ich aufwache, kann ich wegen des engen Verbandes kaum atmen. Aber alles ist gut gegangen. Am Morgen danach ist der Himmel noch fast dunkel, als ich erwache. Aber über dem Horizont steht eine wunderbar schmale Mondsichel, dicht neben ihr ein leuchtender Stern. Ich bin mir sicher, noch nie so etwas Schönes gesehen zu haben.

Die Wochen vergehen, die Wunde verheilt, die Narbe wird blässer. Die Strahlentherapie, die von Frauen, die eine Chemo hinter sich haben, als Spaziergang bezeichnet wird, kostet erneut Kraft. Aber die Prognose ist gut. Dieses Mal noch wird der Tod mich gehen las-

sen. Aber er hat sich mir schon einmal vorgestellt, sage ich zu Verwandten und Kollegen. Und wenn es dann soweit ist, will ich sagen können: Willkommen.

Testament und Patientenverfügung – das sind die nächsten Aufgaben, die vor mir liegen. Obwohl das genau genommen nicht stimmt. Meine wichtigsten Aufgaben der Zukunft sind: gesund werden; wieder im Meer schwimmen; ein Konzert von Coldplay besuchen, obwohl ich Stadion-Konzerte nicht mag; vielleicht nach Vietnam fahren. Wir sind alle nur eine begrenzte Zeit hier – wir sollten sie nutzen. Dazu gehört auch, sich rechtzeitig Gedanken über den eigenen Tod zu machen. Denn sonst laufen wir Gefahr, dass am Ende andere für uns entscheiden.

Ein ausführliches Interview mit Gerhild Becker: www.suedkurier.de/leben-regeln

Literatur-Tipps: **Irvin D. Yalom: In die Sonne schauen.** Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. btb, 9,99 Euro

Helmut Bachmaier: Lektionen des Alters. Kulturhistorische Betrachtungen. Wallstein-Verlag (erscheint im September)

Die Serie

Das Leben regeln

Was gehört alles zum Thema „Das Leben regeln“, dazu? Menschen aus der Region erzählen von ihren wichtigsten Entscheidungen.

SÜDKURIER

Ausblick: Was jeder tun sollte, um sein Leben zu regeln 7. März

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| 1. Woche: Testament | 14. März |
| 2. Woche: Sorgerechtsverfügung | 21. März |
| 3. Woche: Patientenverfügung | 28. März |
| 4. Woche: Vorsorgevollmacht | 4. April |
| 5. Woche: Bankvollmacht | 11. April |
| 6. Woche: Unterlagen ordnen | 18. April |
| 7. Woche: Digitales Erbe | 25. April |
| 8. Woche: Im Todesfall | 2. Mai |

Essay: Zu Lebzeiten Verantwortung übernehmen 9. Mai

Diese Menschen haben für sich die besten Lösungen gefunden

Ein Blick in verschiedene Statistiken zeigt es deutlich: Bei den meisten Menschen in Deutschland besteht beim Thema „Leben regeln“ noch Nachholbedarf. So haben beispielsweise nur 18 Prozent aller Deutschen ein Testament und nur ein 25 Prozent haben eine Patientenverfügung – obwohl rund die Hälfte der Deutschen eine solche plant. Doch solche Entscheidungen sind auch sehr persönlich. Es geht dabei um den Umgang mit den eigenen Angehörigen. Das Wissen um die Dinge, die getan werden müssen, ist das eine – das Leben zu regeln, umfasst aber auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit. In den vergangenen Wochen haben Menschen vom Hochrhein über den Schwarzwald bis zum Bodensee beschrieben, wie sie ganz unterschiedliche Bereiche ihres Lebens für sich geordnet haben; acht wichtige Themen und auch beeindruckende Begegnungen.



Das Testament: Roland Mehringer aus Tettnach hat seinen Nachlass mithilfe seines Anwalts geregelt. BILDER: JASCH-RAMSTECK



Sorgerechtsverfügung: Thomas und Evelyn van Kreuningen aus Horheim im Kreis Waldshut haben für ihre Tochter vorgesorgt.



Patientenverfügung: Für Sandra Berthold (l.) und Georgia Ralhmaier aus Friedrichshafen ist Selbstbestimmung wichtig.



Vorsorgevollmacht: Engelbert Cicak aus Konstanz ist sich bewusst, dass jederzeit ein Notfall eintreten kann.



Bankvollmacht: Auch über Geld muss man reden – Werner Trunz aus Donaueschingen hat mit Vollmachten vorgesorgt.



Unterlagen ordnen: Sascha Lahr aus Geisingen möchte, dass seine Partnerin im Ernstfall Zugriff auf die Dokumente hat.



Digitales Erbe: Das Thema Nachlass im Netz gewinnt an Bedeutung. José Morla aus Murg hat alle Zugangsdaten geordnet.



Im Todesfall: Joana Ramsteck aus Bad Säckingen ist 21 Jahre alt und hat bereits Vorkehrungen für ihr Lebensende getroffen.

Vorsorge macht das Leben leichter

Das Leben regeln: Es ist beruhigend, wenn die eigenen Angelegenheiten schon zu Lebzeiten in Ordnung gebracht sind. Aber welche Bereiche betrifft das? Die große SÜDKURIER-Serie gibt in den kommenden Wochen Antworten auf die drängendsten Fragen

VON MONIKA O. LHEIDE

Mal ehrlich: Haben Sie eigentlich schon Ihr Leben geregelt? Also für den Notfall vorgesorgt? Sind Ihre Angehörigen in der Lage, alle Entscheidungen in Ihrem Sinne zu treffen, wenn Sie selbst das nicht mehr können? Ein Blick in die verschiedenen Statistiken zeigt: Bei den meisten Menschen in Deutschland besteht hier noch deutlicher Nachholbedarf. Und es ist auch gar nicht so einfach, alle wichtigen Dinge zu organisieren. Denn mit einem Formular ist es längst nicht getan. Viele gesetzliche Vorschriften gilt es zu beachten, die richtige Form muss eingehalten werden. Wenn es darum geht, sein Leben zu regeln, tun sich eine Vielzahl von Fragen auf: Reicht es denn überhaupt, ein Testament aufzusetzen? Wann wird eine Vorsorgevollmacht nötig? Ist eine Bankvollmacht immer ausreichend?

Menschen aus der ganzen Region, vom Bodensee, aus dem Schwarzwald und vom Hochrhein, erzählen in den kommenden Wochen im Rahmen unserer Serie „Das Leben regeln“ von den wichtigsten Entscheidungen ihres Lebens – und davon, wie schwierig es war, sie zu treffen. Das Wissen um die Vorgaben, die man einhalten muss, ist dabei allerdings nur ein Aspekt. Fast noch entscheidender ist die inhaltliche und emotionale Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Lebensende. Hier sind häufig Mut und auch Überwindung gefragt.

Zur Popularität eines Stammthemas fehlt es der Materie. „Das Leben regeln“ an Charme und Unbeschwertheit. Keineswegs aber an inhaltlichem Gewicht. Und das längst nicht nur für ältere Generationen. Immer ist es der Tod, eine schwere Krankheit oder ein schrecklicher Unfall, wenn es darauf ankommt, dass das Leben geregelt ist. In Deutschland verloren im Jahr 2013 fast 22 000 Menschen ihr Leben bei einem Unfall. Manchmal kann es schnell gehen. Umso wichtiger ist die richtige Vorsorge zur richtigen Zeit.

Der Humanist Albert Schweitzer (1875-1965) formulierte es so: „Das einzig Wichtige im Leben sind Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir ungefragt weggehen und Abschied nehmen müssen.“ Doch in der Realität haben Angehörige nicht selten mit der Regelung eines ungeordneten Nachlasses, dem Treffen von essenziellen Entscheidungen, von denen sie nicht wissen, ob sie richtig sind, und dem Zusammensuchen der wichtigsten Unterlagen zu kämpfen. Eine zusätzliche Belastung zur Trauer, die jeder seinen Nachkommen im Vorfeld ersparen kann. Aber wer spricht schon gerne



„Das einzig Wichtige im Leben sind Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir ungefragt weggehen und Abschied nehmen müssen.“

Albert Schweitzer, Humanist (1875-1965)

über das Sterben? In seiner Familie, mit dem Partner, im engen Bekannten- und Freundeskreis? Und zu welchem Zeitpunkt? In den Ferien, am Wochenende, beim Abendessen? Auch diese Fragen werden im Rahmen der Serie „Das Leben regeln“ aufgetreten. Wenn auch kein Leben wie das andere ist und viele Umstände individuell betrachtet werden müssen, so gibt es doch eine Reihe grundlegender Themen, von solch allgemeiner Bedeutung, mit denen sich jeder auseinandergesetzt haben sollte. Die Serie „Das Leben regeln“ bietet hier eine erste Orientierung. Verschiedene Schwerpunkte werden aufgezeigt, wobei jeweils auch namhafte Experten zu Wort kommen. Denn die Kenntnis der Fakten hilft beim Angehen der einzelnen Aspekte. Diese Themen werden im Rahmen der Serie genauer vorgestellt:

1 Das Testament bietet viele Möglichkeiten, hat aber Besonderheiten. Weithin bekannt ist das Testament zur Regelung des Nachlasses: Es legt fest, wie das Vermögen an die Erben verteilt wird, und erklärt den letzten Willen des Betroffenen. Eine Allensbach-Studie

im Auftrag der Postbank ergab, dass im Jahr 2012 rund 18 Prozent aller Deutschen ab 16 Jahren ein Testament abgeschlossen hatten. Doch nicht jedes Testament ist gleich. Es wird unterschieden zwischen notariellem Erbvertrag, notariellem Testament und handgeschriebenem Testament. Bei Ehepartnern ist das sogenannte Berliner Testament möglich: Der überlebende Ehepartner wird alleiniger Vollerbe. Welche Form für das gewünschte Ergebnis die richtige ist, oder ob überhaupt ein Testament gebraucht wird, muss jeder selbst entscheiden. Liegt zum Zeitpunkt des Todes keines vor, gilt die gesetzliche Erbfolge, die im Bürgerlichen Gesetzbuch geregelt ist.

2 Die Sorgerechtsverfügung betrifft die Zukunft minderjähriger Kinder. Vorallem für Eltern mit kleinen Kindern stellt sich die Frage, was mit dem Nachwuchs passiert, wenn beide Elternteile versterben sollten. Ob Unfall oder Krankheit: Im vergangenen Jahr wuchsen in Baden-Württemberg 700 Kinder als Vollwaisen auf. Eine dramatische Situation für die Kinder, die in ihrer Trauer um die Eltern besonderen Halt brauchen. Wo wären sie im Ernstfall am besten aufgehoben: Bei Verwandten, bei guten Freunden? Hier können Eltern im Vorfeld wichtige Anhaltspunkte für eine dann anstehende Entscheidung des Familiengerichts geben.

3 Die Patientenverfügung gibt Sicherheit bei medizinischer Behandlung. Selbstbestimmung ist ein wichtiges Recht – auch und gerade, wenn es um medizinische Behandlung geht. Mit einer Patientenverfügung lässt sich der Wille bekunden, auch wenn der Betroffene selbst diese Entscheidungen beispielsweise aufgrund einer schweren Krankheit nicht mehr treffen kann. Die Bandbreite der Inhalte wird individuell bestimmt und kann von apparativer Lebensverlängerung bis hin zur Gabe von Medikamenten reichen, die lebensverkürzend wirken. Wichtig ist es dabei, eine vertraute Person zu bestimmen, die im Ernstfall den Willen des Betroffenen deutlich vertritt. Der Wunsch nach Selbstbestimmung bis zum Schluss ist in Deutschland groß, wie eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2012 zeigt. Demnach hat etwa ein Viertel aller Deutschen eine Patientenverfügung, und rund die Hälfte der Bürger plant, eine solche zu verfassen.

4 Mit der Vorsorgevollmacht werden mehrere Lebensbereiche abgedeckt. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt kontinuierlich an. Viele von ihnen sind nicht mehr in der Lage, selbst Entschei-

Die Auseinandersetzung mit dem Leben ist individuell

Leben und Tod sind Themen, die dem Leiter der Seelsorge-Einheit Bad Säckingen-Murg, Dekan Peter Berg, fast täglich begegnen. Er hat viele Erfahrungen gemacht, wann und wie sich Menschen mit der Endlichkeit des Seins auseinandersetzen.

► **Erfahrung:** Ganz unterschiedliche Situationen hat Dekan Peter Berg bei zahlreichen Trauergesprächen mit Angehörigen erlebt. „In manchen Fällen ist fast alles geregelt und durch den Verstorbenen vorgegeben, in anderen Fällen trifft man auf Unsicherheit oder sogar Hilflosigkeit der Angehörigen“, sagt er.

► **Auseinandersetzung:** Wann sich Menschen mit der Regelung ihres Lebens beschäftigen, ist nach Bergs Erfahrung unterschiedlich. Oft seien es Schicksalsschläge wie der Verlust eines geliebten Menschen, die zum Nachdenken über das eigene Leben führen. „Auslöser können aber auch Grenzerfahrungen wie körperliche



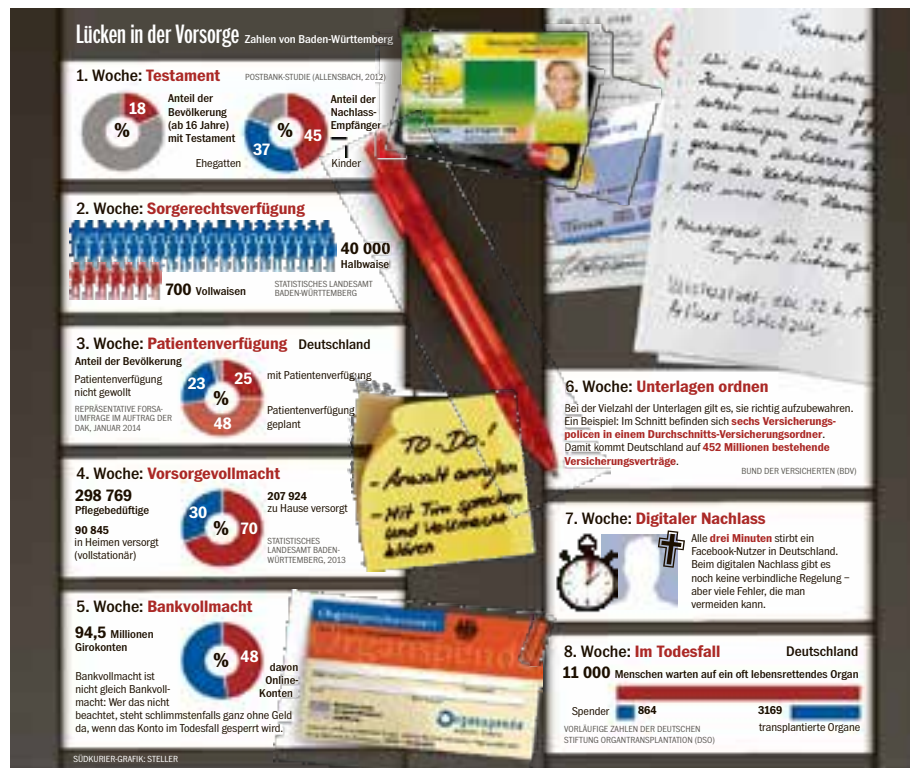
Dekan Peter Berg kennt die Schwierigkeiten des Themas Abschied. BILD: ARCHIV

oder psychische Krankheiten sein.“ Dabei spiele das Lebensalter zwar eine eher untergeordnete Rolle, doch: „Mir fällt auf, dass gerade ältere Menschen eher bereit sind, sich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen.“

► **Wünsche:** Vorsorge-Dokumente können laut Berg eine große Hilfe sein. „Gerade die Patientenverfügung

ist eine der sinnvollsten Einrichtungen, denn sie entlastet die Angehörigen.“ Liege keine Regelung vor, so würden schnell Zweifel auftreten. „Die Angehörigen fragen sich oft, ob es die richtige Entscheidung war, den geliebten Menschen gehen zu lassen, und geben sich zum Teil die Schuld an dessen Tod“, erklärt Dekan Berg. Das sei eine enorme psychische Belastung, die zur normalen Trauerarbeit hinzukommt.

► **Gespräche:** „Es ist immer eine heikle Situation, mit Angehörigen und nahestehenden Menschen über das Lebensende und die eigenen Wünsche zu sprechen“, so Berg. Manche würden dieses Thema im Dialog mit Angehörigen oder Freunden meiden, andere seien eher offen und suchten zu Lebzeiten nach Lösungen. Dekan Peter Berg ist sicher: „Eigentlich gibt es keinen richtigen Zeitpunkt und auch keine Musterlösungen, aber für jeden einen individuellen Weg.“ (mo)



Wertvoller Wegweiser

Was soll passieren, wenn man nicht mehr selbst für sich entscheiden kann? Bei der Vorsorge für den Ernstfall wird schnell deutlich, dass im Vorfeld viele Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen getroffen werden müssen. Mit der Sonderveröffentlichung „Das Leben regeln“ gibt das SÜDKURIER Medienhaus wichtige Hilfestellungen. Hier finden sich auf rund 100 Seiten alle entscheidenden Unterlagen für die Vorsorge eines Notfalls zu Lebzeiten und für den Todesfall. Der handliche Ratgeber enthält eine übersichtliche Sammlung aller wichtigen Vorlagen. Daneben gibt es eine ganze Reihe praktischer Tipps zum Ausfüllen oder zur Aufbewahrung der Dokumente. Denn oft geht es um Entscheidungen, bei denen einiges an rechtlichen Grundlagen beachtet werden sollte, da sie sonst nicht mehr wirksam sein könnten. Die Übersichtlichkeit dieses Ratgebers garantiert, dass die gesuchten Vorlagen auch einfach gefunden werden.

Dieses Buch ist das erste, das traumde Angehörige im Ernstfall in die Hand nehmen, und es hilft mit klaren Anweisungen dabei, im Sinne des Betroffenen zu handeln. Es beantwortet die wichtigsten Fragen, beispielsweise nach Versicherungen, Testament und den Orten, an denen die Unterlagen zu finden sind. „Das Leben regeln“ umfasst Themen von A wie Altersvorsorgevollmacht bis Z wie Zustellungsvollmacht und lässt keine Fragen offen. Damit erfüllt es den Wunsch vieler, den eigenen Willen zu vermitteln, auch wenn man sich selbst nicht mehr äußern können sollte, und ist eine wichtige Unterstützung für Angehörige.

Erhältlich ist die Sonderpublikation „Das Leben regeln“ ab Mittwoch 11. März, in allen Geschäftsstellen des SÜDKURIER sowie telefonisch unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 880 8000 (aus dem Festnetz der DTAG). Abonnenten zahlen 9,90 Euro und bestellen die Sonderpublikation versandkostenfrei, Nicht-Abonnenten zahlen 15,90 Euro zuzüglich 4,95 Euro Versandgebühren.

Für SK Plus-Mitglieder
 Das große Paket an Informationen rund um das Thema „Das Leben regeln“, umfasst aber noch einiges mehr. So finden SK Plus-Mitglieder exklusiv zu jedem Themenschwerpunkt weitere Inhalte im Internet. Ob Musterverträge oder Checklisten – juristisch geprüft und damit verlässlich – oder die wichtigsten Hintergründe übersichtlich zusammengestellt: Profitieren Sie als Mitglied von SK Plus von vielen weiterführenden Informationen und nützlichen Zusatzangeboten.

Alle Informationen rund um die Serie „Das Leben regeln“ im Dossier: www.suedkurier.de/leben-regeln

dungen zu treffen, und gelten als nicht mehr geschäftsfähig. Für diesen Fall kann eine Person des Vertrauens bestimmt werden, die im Ernstfall entsprechend der eigenen Wünsche handelt. Eine Vorsorgevollmacht kann eine Vielzahl von Bereichen umfassen, wie beispielsweise Finanzangelegenheiten, Aufenthaltsbestimmung und die Gesundheitsvorsorge. Nahe Familienangehörige sind übrigens ohne eine Vollmacht nicht befugt, in diesen Bereichen zu handeln. Das absolute Vertrauensverhältnis zu der bevollmächtigten Person ist unverzichtbar.

5 Bankvollmachten sichern Zugriffe auf die Finanzen des Betroffenen. Wer glaubt, dass es bei Bankvollmachten keine Unterschiede gibt, der irrt sich. Sie können sehr eingeschränkt erteilt werden oder größeren Handlungsspielraum bieten. Schwierig wird es, wenn niemand eine Vollmacht hat, denn im Todesfall wird das Konto gesperrt. Je nachdem, wie ein Konto angelegt wurde, kann das schlimmstenfalls sogar bedeuten, dass selbst der Ehepartner dann keinen Zugriff mehr hätte.

6 Die richtige Ordnung und Aufbewahrung der Unterlagen ist wichtig. Die besten Vorsorgeunterlagen sind sinnvoll, wenn sie im Ernstfall nicht gefunden werden. Darum ist eine klare Ordnung wichtig, die eine Person des Vertrauens kennt, die auch Zugang zu den Unterlagen und Dokumenten hat. Dabei müssen und dürfen sich nicht alle wichtigen Dokumente im heimischen Regal befinden. Beschäftigt man sich mit der Ordnung, ist das auch eine gute Gelegenheit, über den Verbleib der Haustiere nachzudenken und dafür Vorkehrungen zu treffen. Denn sicher gibt es bessere Lösungen für Hund und Katze als das Tierheim.

7 Der Umgang mit dem digitalen Erbe ist ein für viele neues Thema. Nicht nur materielle Dinge bleiben im Todesfall zurück, auch digital hinterlassen Menschen ihre Spuren. Und die können sehr vielfältig sein: von E-Mail-Postfächern über soziale Netzwerke bis hin zu Online-Abonnements. Auch für den digitalen Lebensbereich empfiehlt es sich, Strukturen anzulegen, mit deren Hilfe der Nachlass geregelt werden

kann. E-Mails mit Produktempfehlungen und Geburtstagsgrüßwünsche via sozialem Netzwerk sind für die Hinterbliebenen natürlich emotional belastend. Je nachdem, welche Verträge online abgeschlossen wurden, können aber auch finanzielle Auswirkungen die Folgen sein.

8 Vorkehrungen für anstehende Entscheidungen im Todesfall. Das Leben ist endlich, doch was soll nach dem Tod passieren? Ein sehr sensibles und persönliches Thema. Hier ist es sinnvoll, den Angehörigen die eigenen Vorstellungen mitzuteilen. Auch in diesem Bereich stehen bedeutende Entscheidungen an: Das beginnt mit der Frage einer möglichen Organspende und geht bis hin zu Wünschen für die Bestattung.

Im Rahmen der Serie wird deutlich: „Das Leben regeln“ ist eine wichtige, aber auch eine schwierige Materie. Dennoch ist es ein Themenfeld – und das wird bei jedem der Gesprächspartner deutlich – mit dem es sich deutlich leichter lassen lässt, wenn es erst einmal angegangen ist.

Die Serie

Was gehört alles zum Thema „Das Leben regeln“ dazu? Menschen aus der Region erzählen von ihren wichtigsten Entscheidungen.

Ausblick: Was jeder tun sollte, um sein Leben zu regeln 7. März

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| 1. Woche: Testament | 14. März |
| 2. Woche: Sorgerechtsverfügung | 21. März |
| 3. Woche: Patientenverfügung | 28. März |
| 4. Woche: Vorsorgevollmacht | 4. April |
| 5. Woche: Bankvollmacht | 11. April |
| 6. Woche: Unterlagen ordnen | 18. April |
| 7. Woche: Digitales Erbe | 25. April |
| 8. Woche: Im Todesfall | 2. Mai |

Essay: Zu Lebzeiten Verantwortung übernehmen 9. Mai

Diese Menschen und Themen erwarten Sie in den kommenden Wochen

Roland Mehringer aus Tettmang im Bodenseekreis weiß genau, was nach seinem Tod mit seinem Besitz passieren soll. Sein Testament hat er schon vor einigen Jahren aufgesetzt, damit die Familie versorgt ist. Doch zufrieden war er erst, als sichergestellt war, dass ein Teil seines Geldes in eine Stiftung fließen wird. So wurde er Gründungsmitglied der Tettmanger Bürgerstiftung. Damit der letzte Wille auch tatsächlich wunschgemäß umgesetzt werden kann, gilt es einiges an Formalitäten zu beachten. Schnell ist hier eine gesetzliche Regelung übersehen. Welche Fehler es beim Aufsetzen eines Testaments zu vermeiden gilt und die Hintergründe über Roland Mehringers Plan davon, was mit seinem Geld geschehen soll, lesen Sie am **14. März**.

Evelyn und Thomas van Kreuningens aus Horheim im Kreis Waldshut wollen hinsichtlich der Zukunft ihrer kleinen Tochter nichts dem Zufall überlassen. Darum hat das Ehepaar für den Fall, dass sie beide ums Leben kommen sollten, mit einer Sorgerechtsverfügung vorgesorgt. Denn wenn beide Elternteile sterben, entscheidet das Familiengericht, wo die minderjährigen Kinder künftig leben sollen. Das entspricht aber nicht immer dem Wunsch der Eltern. Verständlich, dass viele Eltern besorgt sind, was mit ihrem Nachwuchs passieren würde. Längst nicht zu allen Verwandten ist das Verhältnis ungetrübt. Wie die Familie sich entschieden hat und warum Paten bei der Vormundschaft meist keine Rolle spielen, erfahren Sie am **21. März**.

Sandra Barthold und Georga Raithmaier (von links) aus Friedrichshafen haben sich intensiv mit dem Thema Patientenverfügung auseinandergesetzt. Zum Lebensende hilflos an Maschinen hängen? Sich selber nicht äußern können? Angehörige, die eine Entscheidung treffen müssen, von der sie nicht wissen, ob sie richtig ist? Eine Horrorgeschichte. Wer das vermeiden möchte, kann in einer Patientenverfügung diese Fragen im Vorfeld klären: Was möchte ich behandelt werden? Was möchte ich auf keinen Fall? Wie viel Überwindung es kosten kann, dieses vermeintlich einfache Formular auszufüllen, und wie ein das Leben manchmal überraschend bei der Entscheidungsfindung einholt, lesen Sie in unserem Serienbeitrag am **28. März**.

José Morla aus Murg am Hochrhein kennt sich in Sachen Datenschutz bestens aus, und auch das Thema digitales Erbe ist ihm vertraut. Denn: Die Welt wird immer digitaler, aber längst nicht alle Internetsurfer sind darauf bereits eingestellt. Alle drei Minuten stirbt ein Facebook-Nutzer in Deutschland, viele E-Mail-Konten bleiben unentdeckt, Online-Abos fallen erst lange nach der Beerdigung auf – und die Urlaubsbilder in der Cloud? All das ist für die Erben nicht oder nur sehr schwer erreichbar, sofern es nicht im Vorfeld geregelt wird. Aber: Es ist ein ganz neues Thema, und wo klare Vorgaben fehlen, werden schnell Fehler gemacht. Eine Möglichkeit, den digitalen Nachlass zu organisieren, beschreibt Morla am **25. April**.

Joana Ramsteck aus Bad Säckingen ist erst 21 Jahre alt. Sie weiß aber genau, wie ihr Lebensende aussehen soll. Die junge Frau besitzt seit Jahren einen Organspendeausweis. Hierof der Gedanke unerträglich, dass jemand sterben müsste, nur weil sie ihre Organe im Falle ihres Todes nicht zu spenden bereit wäre. Auch wenn das Vertrauen vieler Deutscher in die Organspende seit dem Transplantations-Skandal 2012 erschüttert ist – die 21-Jährige vertraut auf die Ärzte. Joana Ramsteck hat sich auch genaue Gedanken darüber gemacht, wie sie bestattet werden möchte und dies schriftlich festgehalten. Wie das geht, welche Vorteile es hat und wie eine so junge Frau dazu kommt, sich mit einem solchen Thema auseinanderzusetzen, lesen Sie am **2. Mai**.

200 Vorschläge zum Selbermachen

Die Serie umfasst 15 Teile. Verbunden damit ist ein Wettbewerb, bei dem Leser ihre eigenen Do-it-yourself-Ideen einreichen können. Mehr als 200 Vorschläge landen auf dem Tisch der Redaktion.

36 BADISCHE ZEITUNG

BZ-SPEZIAL

MONTAG, 21. SEPTEMBER 2015

Betreutes Schrauben

BZ-SERIE „SELBERMACHEN“ (TEIL 8): In der Selbsthilfswerkstatt können die Kunden ihre Räder selbst reparieren – und lernen dabei etwas / Von Nadja Al-Khadaf

Schlauch flicken, Kette spannen, halbiertes Licht tauschen – nicht für jede Reparatur muss das Fahrrad in die Werkstatt gebracht werden. Kleinere Probleme können auch selbst gelöst werden – wenn man weiß, wie es geht. Anleitung und Hilfe gibt es in Selbsthilfswerkstätten. Ein Besuch.

Auf den ersten Blick ist die Fahrradwerkstatt im letzten Hof auf dem Gelände der Freiburger Fabrik eine ziemlich gewöhnliche Werkstatt. Alles sieht voller Räder, manche davon sind komplett, andere in ihrer Einzelteile zerlegt. Es riecht nach Schmieröl, an den Wänden hängen Rahmen, Treteiler und Sattelstützen. Das ist keine Werkstatt, in der nur inspiziert, ausgetauscht und weggeworfen wird, hier wird geflickt und repariert – und zwar von den Kunden selbst.

Zum Erklären gibt es die Profis

Die Selbsthilfswerkstatt gehört zu den „Badegern“ in Freiburg. Der Betrieb versteht sich als Kollektiv. „Keiner ist Chef, jeder ist Chef“, sagt Jonas Rottmüller (24), der an diesem Tag Dienst hat und zwischen drei Rädern hin und her springt. 1980 gegründet von „arbeitskritischen, umwelt- und verkehrsbewussten Studierenden“, wollen die Badegern ein Zeichen setzen: reparieren statt wegwerfen. Ein Gedanke, der in den vergangenen Jahren wieder eine größere Bedeutung gewonnen hat.

Heute arbeiten in der Habburgerstraße keine Studenten mehr, sondern ausgebildete Zweiradmechaniker. Die Idee ist aber dieselbe geblieben: Die Räder sollen ihr Fahrrad selbst reparieren. Mit Hilfe der Profis, aber auf eigene Faust.

„Wenn in einem Fahrradladen geht und etwas an deinem Rad kaputt ist, wird



Die Profis haben den Überblick: die Selbsthilfswerkstatt in der Freiburger Fabrik

FOTOS: INGO SCHNEIDER

der heutzutage sofort gesagt: Das lohnt sich nicht, das muss weg. Und dann empfiehlt man dir, am besten gleich ein neues Rad zu kaufen“, sagt Ally Dolle, Jahrgang 1959 und Maschinenbauingenieur. Wer sein Rad selbst reparieren will, geht in die Selbsthilfswerkstatt – am besten mit Geld und Zeit. Kunden gibt es viele, Zweiradmechaniker aber immer nur drei pro Schicht. Zwei davon arbeiten in der Selbsthilfe, einer im Laden, im „Normalgroove“, wie die Mechaniker die Reparaturzeit außerhalb der Selbsthilf-

werkstatt nennen. Werkzeug und (gebrauchte wie neue) Ersatzteile sind vorhanden. Bedingung, um selbst Hand anzulegen, ist festes, geschlossenes Schuhwerk – zum Selbstschutz und aus Verletzungsgründen. Sonst gibt es keine Voraussetzungen. Jeder kann reparieren. Auch Menschen, die noch einen Schlauch gewechselt oder neue Bremsklötze montiert haben. Zum Erklären gibt es die Profis. Die greifen auch ein, wenn es für den Kunden zu gefährlich werden würde. Zum Beispiel, wenn ein festes Teil rausgeschleift werden muss.

Uno (25) wartet, bis einer der Mechaniker Zeit hat. Sie ist eine der Kundinnen, die bei null anfangen. „Ich habe noch nie ein Fahrrad repariert. Aber ich fahre jeden Tag damit. Ingenieure ist es ein komisches Gefühl, so einen Alltagsgegenstand nicht selbst reparieren zu können.“ Uno hat sich vorgenommen, dieses Unbehagen an diesem Tag loszuwerden und selbst zu schrauben. „Die Kette ist ausgeleiert. Vielleicht muss das Hinterrad ausgetauscht werden.“

Die finanzielle Entlastung ist für die Studentin ein angenehmer Nebeneffekt. Eine Stunde Werkstattnutzung wird mit einer Pauschale von drei Euro abgerechnet. Dazu kommt das Material. „Im Fachhandel zahlt man für einen Reifenwechsel locker 25 Euro“, sagt Jonas Rottmüller. Wer selbst aktiv wird, zahlt 1,50 Euro für eine halbe Stunde Werkstattnutzung und an die fünf Euro für einen gebrauchten Mantel. Ein neuer schlägt mit mindestens 18 Euro an.

Rottmüller fing als Kunde in der Selbsthilfswerkstatt an, er machte eine Ausbildung zum Goldschmied und ist jetzt vier-

mal die Woche als Zweiradmechaniker im Einsatz. Studentinnen wie Uno sind keine Ausnahme unter den Kunden, sagt Markus Kessler. Der Geograf und Zweiradmechaniker ist seit 15 Jahren im Team. „Ab hier aufwärts, wenn Frauen die totale Ausnahme. Mittlerweile arbeiten fast mehr weibliche als männliche Kunden.“ Im Elternhaus lernen nur noch wenige, wie man einen Platten flickt oder die Bremszüge ausweicht. Und wenn dann bekommen es eher die Söhne als die Töchter beigebracht. „Dafür sind wir da, quasi als Großer-Bruder-Ersatz“, sagt Alblachend. Große-Schwester-Ersatz gab es auch schon, aber jeder (ein kollektives und aufdringliches „Jeder“). Erst von allen Seiten durch die Werkstatt) sind zurzeit keine Frauen im Team.

Die Selbsthilfswerkstatt verlangt nicht nur von den Kunden, sondern auch vom Team Geduld. „Der eine braucht längere, der andere kürzere“, sagt Markus, der wie im Schlaf einen Platten flickt. Er muss nicht mal hinschauen. „Manche Kunden können gut zuhören, andere sind total un aufmerksam, wenn man ihnen etwas erklärt. Und es gibt Tage, an denen alle gleichzeitig reden und drei Leute auf einmal Fragen über Fragen stellen. Dann wird es schwierig, jedem Kunden so gerecht zu werden, wie man gerne möchte.“ Trotzdem schaffen sie es, jedem Kunden so viel zu vermitteln, dass er selbst an seinem Rad schrauben kann. Wenn nicht, legen sie noch einmal nach.

„Das Schönste ist, wenn man merkt, wie sehr sich die Leute freuen, dass sie es selbst repariert haben. Das ist der Beibehaltungseffekt“, betonen die Profis. Auf diesen Effekt setzt auch Thorsten Simen-

ding (37). Er kommt regelmäßig, um sein Rad auf Vordermann zu bringen. Silberner Rahmen ohne Schrittlänge, Single-Speed-Ritzel, kein Rücktritt – er ist stolz auf sein aufwälliges Zweirad und man merkt ihm an, dass er auf höchstem Niveau tüftelt: „Ich konnte, wenn sich mein Fachwissen erschöpft. Dann kann ich mir hier Tipps abholen.“ Seine Reifen wechselt er selbst. Erst beim Fachhändler gibt er an die Profis ab.

Morgen lesen Sie: Wir stellen die ersten Frachtkolli unserer Leserserien und Leser vor – natürlich alle selbstgemacht!

Alle Teile der Serie lesen Sie unter mehr.bz/selbermachen

ANLAUFSTELLEN FÜR SELBERSCHRAUBER

Die Selbsthilfswerkstatt in der Habburgerstraße 9 in Freiburg ist wochentags von 10 bis 18:30 Uhr, samstags von 10 bis 14 Uhr geöffnet. www.badegern-freiburg.de

Die Studierendenvertretung der Uni Freiburg betreibt eine Selbsthilfswerkstatt im Hof des Studentendormhauses in der Bollfelderstraße 24. Treffpunkt: mittwochs ab 10 Uhr, im Wintersemester bis 18 Uhr, im Sommersemester bis 20 Uhr.

Im Freiburger Quartier Vauban bietet „Radfischen & Co.“ Selbsthilfsmöglichkeiten im Freien an. Marie-Curie-Straße 1, ☎ 0761/401 44 35



Selbst ist die Fahrradfabrik

SO GEHT'S

Halschmuck aus Gummis und Draht

Taschen, Rucksäcke, Federmispfchen, Kometenlöcher – aus alten Fahrrad-schläuchen lässt sich jede Menge zaubern. Brighte Himmelsbach aus Freiburg hat uns eine Anleitung für einen Halschmuck aus einem gebrauchten Fahrradschlauch geschickt. Das ist ihre

Upcycling-Idee.

- Das wird benötigt:
- saubere Fahrradschläuche
 - Silberritzel
 - Zierstück wie Silberkugel, Muschel
 - Schere
 - Magnetverschluss

Und so geht es:

1. Vorbereitung der Schläuche (Auf-

schneiden, waschen, trocknen): Schläuche mit einer Haushaltschere der Länge nach aufschneiden, in lauwarmes Seifenwasser legen und das Talkum abwachen. Zum Trocknen offen aufhängen.

2. Die Schlauchstücke in schmale Ringe schneiden.

3. Die kleinen Ringe einzeln an einen Silberritzel knüpfen.



Modische Fahrradkette FOTO: MAXIM

4. In der Mitte zum Beispiel eine Silberkugel, eine Schnecke oder eine Koralle einarbeiten.

5. Die Kette wird mit einem Magnetverschluss zusammengeheftet.

Variationen: Der Fahrradschlauch kann auch einfach in kleine Rechtecke geschnitten und wie Perlen auf ein Silberkettchen oder Kupferring gezogen werden.

Noch Fragen?

Petra Kistler, Projektredeaktorin, Telefon: 0761/496-5007, E-Mail: kistler@badische-zeitung.de

Vor dem Abfall gerettet

BZ-SERIE „SELBERMACHEN“ (TEIL 14): Die vierte Runde des BZ-Wettbewerbs stellt kreative Upcycling-Ideen von Leserinnen vor

Aus alt mach Neu: Etliche Vorschläge unserer Leserinnen und Leser beschäftigen sich mit dem Thema Upcycling, also der kreativen Wiederverwertung. Aus ausgedienten und vermeintlich wertlosen Produkten wird dank guter Ideen und etwas Geschick etwas Neues und Exklusives. Die Auswahl reicht vom Windspiel aus leeren PET-Flaschen über praktische Taschen bis zum Pflanztisch für den Garten. Viel Spaß beim Nachmachen und Weiterentwickeln! Müll, der sich noch nützlich machen kann, gibt es genug.

HOCHGESTAPELT

Tanja Frankenberger (46) aus Freiburg hat sich in diesem Sommer aus ausgedienten Europaletten einen Pflanztisch gebaut. Er steht auf vier Waschbetonplatten, damit das Holz von unten nicht faulen kann.

► **Material:** 4 Waschbetonplatten, 7 Europaletten, Schrauben, 4 Bretter, etwa 5 Farbe

► **Werkzeug:** Akkuschrauber, Stichsäge

► So geht's:

Vier bis fünf Paletten übereinander schrauben (je nach gewünschter Höhe). Zuvor mit der Stichsäge Aussparungen für die Fächer aussägen. Die Palette für die Rückwand wird mit 2 Brettern hinten verstärkt und angeschraubt. Die Seitenteile werden mit Brettern „verschönert“ – damit die Fächer innen geschlossen sind. Das Ganze leicht lasieren. Fertig!



Ein Pflanztisch aus Europaletten.

Schwemmbolz, Tannenzapfen oder was einem noch so einfällt.

► **So wird's gemacht:** Alle 12 Flaschenböden in circa 7 cm Höhe abschneiden. Zwei der Flaschen (ohne Boden) ineinander stecken und oben mit einem Deckel verschließen. Die Flaschenböden seitlich anschneiden und jeweils vier davon mit einem Kabelbinder an die zusammenge-



Wartet auf den Wind

steckte Flasche befestigen. Wichtig ist, dass alle Flaschenböden in die gleiche Richtung schauen. Jetzt an die unteren Flaschenböden mit Garn die vier selbstgewählten Dekoobjekte befestigen und die Flasche auf den Ast stecken. Fertig!

SICHERE SITZGELEGENHEIT

Lioba Schwarz aus Zell am Harmersbach findet auf Flohmärkten oder Schrottplätzen immer Sachen, denen sie neues Leben geben kann. Die Sitzgelegenheit für Getränkeboxen aller Art hat sie aus ausgedienten Sicherheitsgurten geflochten, die sie sich beim Schrotthändler geholt hat.



Bequeme Sicherheitsgurte



Ein Platz für Krimskrams

ETAGERE AUS GLAS

Felicia Herr (22) aus Freiburg hat eine mehrstöckige Etagere für Kekse, Schmuck, Krimskrams oder als Dekoelement gestaltet. Sie ist ganz einfach herzustellen.

► **So geht's:** Man braucht dafür an Material nur zwei bis drei Teller in verschiedenen Größen (wahlweise aus Glas oder Porzellan) und ein bis zwei dazu passende Abstandhalter (z. B. kleine Kerzenständer, Shotgläser oder Serviettenringe). Diese muss man nur noch mittig ausgerichtet mit Glas-/Porzellanleber aufeinander kleben und trocknen lassen. Fertig ist die supermodische Etagère!

EIN EXTRA FÜRS GESCHENK



Praktisch und schön

Silke Kluth aus Offenburg hat eine schnelle Idee für schöne Geschenkanhänger aus alten Weihnachtskarten, Kalendern oder Katalogen.

► Das ist die Anleitung:

Aus den etwas festeren Papieren werden Kreise geschnitten, dann mittels einer Segmentschablone (Kreis mit 24 Segmenten) Markierungen an den Rand gezeichnet, Löcher vorgestochen und die Kreise mit Knopflochtisch umstickt. Dann lasse ich sie entweder so oder häkele noch ein Spitzen dran. Manche haben eine bunte Rückseite, andere sind weiß, damit man noch was draufschreiben kann. Geht fix und macht was her.

TASCHEN AUS HEMDEN



Mehr als ein Anhängel

Claudia Hinz näht Taschen aus neuem und gebrauchtem Material. Sie sind, so heißt es in ihrer Anleitung, superpraktisch und sehr stabil als Einkaufstasche, Handtasche, Strandtasche, Büchertasche, Schultasche und vieles mehr zu benutzen. Die Maße: 70 cm lang und etwa 45 cm breit.

► **So geht's:** Für die Außentaschen verwende ich meist gekaufte Baumwollstoffe, manchmal auch gebrauchte Zeltplanen, Hosen oder Ähnliches. Die Innentasche wird immer aus ausrangierten Herrenhemden oder Damenblusen genäht.

Manche Taschen setze ich unten mit Leder oder Jeans ab. Die Taschen sind so genäht, dass man sie auch wenden kann. Der Schnitt wurde von mir entworfen, orientiert habe ich mich an den Werbebaumwolltaschen, die man immer wieder geschenkt bekommt, die mir aber nicht gefallen. Sie waren mir zu eckig, zu klein, zu unscheinbar. Die Idee, gebrauchte Hemden als Innentasche zu verwenden, entstand, nachdem ich die erste Tasche aus „normalen Stoffen“ genäht und gleich als Geburtstagsgeschenk wieder hergegeben hatte. Ich wollte für mich auch eine Tasche nähen. Leider hatte ich keine zwei passenden Stoffe. Zufällig hing ein ausgerangiertes Hemd meines Mannes im Wohnzimmer und passte farblich perfekt. Ich hab' ein bisschen rumprobiert und es klappte. Aus dieser Idee heraus sind unzählige Taschen entstanden.

ALT UND NEU KOMBINIERT

Blazenska Stalujanis (59) aus Efringen-Kirchen arbeitet gern mit Filz. Das Besondere an ihrem Stück sei die Kombination von neuer und gebrauchter Wolle, schreibt sie uns: „In der heutigen Zeit ist es schön, wenn man Dinge nicht wegwirft, sondern noch weiter in irgendeiner Form verarbeiten oder nutzen kann.“ Für den BZ-Wettbewerb „Selbermachen“ hat sie ein Kleid und ein Top hergestellt.

► So geht's:

Zuerst beginnt man eine Filzprobe zu erstellen. Die Probe habe ich mit einem Nadelfilz erstellt. Der Schrumpffaktor beträgt 1,4. Das heißt, das fertige Filzstück vergrößert man mit dem Faktor 1,4. Man nimmt ein x-beliebiges Schnittmuster, vergrößert es mit Faktor 1,4 und schneidet den Nadelfilz aus. Das ausgeschnittene Teil besprüht man mit Seifenwasser und legt die reinen Wollfasern aus. Der Fantasie darf hierbei freien Lauf gelassen werden. Anschließend reibt man Wolle und Filz.

Dies wiederholt man, bis ein fester Filz entsteht. Um das Ganze zu neutralisieren, wird zum Schluss das Kleidungsstück in Essigwasser ausgewaschen und in Form gebracht. Et voilà: Ein selbstgemachtes, einzigartiges und naturverbundenes Kleidungsstück ist entstanden.

FRÖHLICHES WINDSPIEL

Die Familie **Mack** und **Poersch** aus Freiburg hat beim jüngsten Italienurlaub ein Windspiel gesehen, das sie zum Basteln mit PET-Flaschen inspirierte: „Unser abgebildetes Windspiel kreist schon seit April fröhlich vor sich hin und hat allen Gewitterstürmen getrotzt“. Und so wird das Windspiel gefertigt.

► **Material:** 12 PET-Flaschen, 3 Kabelbinder, Taschenmesser, Säge oder Brotmesser, einen dünnen geraden Ast mindestens 150 mm lang, oben leicht angeschnitten, Garn oder Schnur, 4 große Perlen oder Muscheln, Steine mit Loch,



Alt und neue Wolle vertragen sich bestens

► **Morgen lesen Sie:** Nicht von der Stange – noch mehr Ideen für Kreative

Alle Teile der Serie und eine Bildergalerie finden Sie unter mehr.bz/selbermachen

Mit heiligen Worten durch den Advent

Die Basis für die Adventsreihe ist ein Bibelzitat. Das Zitat suchte ein evangelischer Pfarrer aus, passende Gesprächspartner für das Bibelwort suchen sich die Redakteure. Die Interviews, die so entstehen, haben eine eigene Qualität.

Ein Zitat als Vorlage für das Gespräch

Wie bringt man Religion vernünftig in die Zeitung? Ein schwieriges Thema. 2014 haben wir mal sämtliche religiösen Gemeinden in Bayreuth vorgestellt. 2016 porträtieren wir auf Bilderseiten einmal wöchentlich religiöse Orte, und im vorigen Jahr haben wir in der gesamten Adventszeit Interviews auf der Grundlage eines täglichen Bibelzitats geführt. Das Zitat suchte ein evangelischer Pfarrer aus, den Gesprächspartner suchten sich die Kollegen. Die Serie wurde im lokalen Stadtbuch und im Regionsbuch veröffentlicht und lieferte bisweilen hochinteressante Texte, weil sich unsere Diskussionspartner anders öffneten, als sie dies bei Gesprächen zu aktuellen Vorgängen tun. Für die beteiligten Reporter war die Serie ein Höhepunkt des Jahres, und die Leser bedankten sich dafür.

Joachim Braun
Chefredakteur bis Februar 2015



Zimmermann mit Hochkonjunktur im Winter: Georg Görl aus Breitenlesau.

Foto: Thorsten Gülling

„Josef musste keine Fliesen legen“

Zimmermann Georg Görl über Häuslebauer im Regen und das beste Material zum Krippenbau

BREITENLESAU

Von Josef von Nazareth, dem Zimmermann, handelt unser heutiger Bibelspruch. Auch Zimmermann geworden und damit in große Fußstapfen getreten, ist Georg Görl aus Breitenlesau. Warum er in diesem Jahr in der Vorweihnachtszeit besonders viel Stress hat, erzählt er im Interview.

Herr Görl, als Zimmerer können Sie bestimmt gut Krippen bauen.

Georg Görl: Klar. Früher habe ich das auch gemacht, aber dieses Jahr ist dafür einfach keine Zeit.

Warum? Ich dachte immer, im Winter ist Pause auf den Baustellen.

Görl: Schauen Sie sich doch mal um. In diesem Winter wird gebaut wie verrückt. Schuld ist das milde Wetter. Die Leute haben es scheinbar eilig. Die Zinsen sind halt auch günstig. Manche

bauen ihre Fenster ein, noch bevor überhaupt ein Dach auf dem Haus ist.

Ist das nicht schlecht fürs Haus?

Görl: Natürlich. Es ist ja alles nass da draußen. Alleine durch die Bauarbeiten befinden sich in einem kleinen Reihenhäus rund 4000 Liter Wasser. Dazu kommt, dass es jetzt seit etwa drei Wochen regnet. Ich kann nur jedem Bauherren empfehlen, die Fenster aufzureißen. Und zu beten, dass es bald friert. Der Frost nimmt das Wasser mit.

Apropos beten. Sie wissen, dass Sie in große Fußstapfen getreten sind? Schon Josef von Nazareth soll Zimmermann gewesen sein. Man sagt, er konnte alles am Haus selber bauen. Sie auch?

Görl: Wenn Sie mir genügend Zeit geben, kann ich auch alles. Das Dach bekomme ich als gelernter Flieschifer zu, Fliesenlegen kann ich auch. Aber das musste Josef ja bestimmt nicht.

DAS HEUTIGE BIBELZITAT

„Ist er nicht der Zimmermann, Marias Sohn, und der Bruder des Jakobus und Joses und Judas und Simon?“

Markus 6,3

Zurück zur Krippe. Was braucht man denn, um ein ordentliches Exemplar zu bauen?

Görl: Ich empfehle ein Modell aus Baumrinden, Haselnusstecken und Stroh. Weidenholz geht auch. Und nach dem Sammeln erst mal alles zum Trocknen auf die Heizung legen.

Warum gerade Haselnuss?

Görl: Weil es diese Stecken in verschiedenen Stärken gibt und weil sie schön gerade wachsen. Die Stecken lassen sich dann stapeln wie bei einem Blockhaus. Dazu kommt: Aus großen Haselnüssen, einmal aufgeschnitten, lassen sich auch Brunnen basteln und aus den kleinsten Zweigen ein Lagerfeuer. Viel mehr hatten die Menschen damals doch auch nicht.

Ein Wort noch zu den Häuslebauern, die gerade so fleißig am Werk sind. Haben Sie noch einen Tipp für die, außer erst Dach drauf, dann Fenster rein?

Görl: Eine geschickte Planung ist das A und O. Sie sollten wissen, was sie wollen, bevor sie anfangen. Viele schmeißen die Planung während des Baus noch mal um. Das verlängert den Bau nur und macht ihn unnötig teuer.

Das Gespräch führte Thorsten Gülling

Noch Fragen?

Christina Knorz, Telefon: 0921/294178, E-Mail: christina.knorz@nordbayerischer-kurier.de



Den Spruch: „Du bist nicht mein Vater, du hast mir gar nichts zu sagen“, hat Jens Eisfeld noch nie gehört. Denn mit seinen Stieftöchtern Helena (links) und Clara, hier beim Kuscheln im Jahr 2003, verstand er sich von Anfang an gut. Bis heute sei das Verhältnis „sehr entspannt“. Foto: red

Der Patchwork-Josef

Nicht vom Heiligen Geist, aber eben auch nicht von ihm: Jens Eisfelds große Liebe brachte zwei Kinder mit in die Ehe

BAYREUTH

Jens Eisfeld ging es vor 16 Jahren wie dem heiligen Josef in der Weihnachtsgeschichte: Er hatte noch gar nichts getan – und doch hatte die Frau, die er liebt, schon Kinder. Den 46-Jährigen störte das nicht. Im Gespräch über ein Bibelzitat, das Pfarrer Otto Guggemos ausgesucht hat, sagt er: „Ich habe gar nicht darüber nachgedacht.“

Herr Eisfeld, wollten Sie Ihre Frau schon mal wegen der Kinder verlassen?

Jens Eisfeld: Nein. Das lag vielleicht daran, dass Clara und Helena erstens gut erzogen waren, und dass es zweitens zwei Töchter sind, die tendenziell einen Mann nicht als Konkurrenten ansehen. Sie haben mich auch nie als Feind aufgefasst. Außerdem hat meine Frau ihnen von Anfang an deutlich gemacht, dass sich das mit ihrem Ex-Mann nicht noch mal einrenken würde. So gesehen war das eine sehr günstige Konstellation.

War es nicht schwierig, neu in einen Drei-Frauen-Haushalt zu kommen?

Eisfeld: Nee, die haben mich positiv

aufgenommen. Den Spruch: „Du bist nicht mein Vater, du hast mir gar nichts zu sagen“, habe ich nie gehört. Die eine war mal kurz davor, denke ich. Aber gesagt hat sie ihn nie.

Haben Sie dafür etwas getan?

Eisfeld: Sie meinen, dass ich den besonders Verständnisvollen gegeben hätte oder so? Nein. Wenn mir was nicht gepasst hat, hab ich das schon immer deutlich gemacht. Ich habe aber auch versucht, die beiden ernst zu nehmen, bin Diskussionen nicht aus dem Weg gegangen. Verstellt habe ich mich nie, das funktioniert auf Dauer nicht.

Erinnern Sie sich, wie Sie Clara und Helena das erste Mal trafen?

Eisfeld: Kaum, da waren meine Frau und ich ja noch nicht zusammen. Die Kinder sprangen da halt rum, damals waren sie sieben und neun. Es waren nette, gut erzogene Kinder, das ist mir aufgefallen. Das klingt jetzt altväterlich, aber ich finde es gut, wenn Kinder so sind.

War es ein Problem für Sie, dass Ihre Frau schon Kinder hatte?

Eisfeld: Offen gestanden habe ich gar nicht darüber nachgedacht. Es war von

DAS HEUTIGE BIBELZITAT

„Die Geburt Jesu Christi geschah aber so: Als Maria, seine Mutter, dem Josef vertraut war, fand es sich, ehe er sie heimholte, dass sie schwanger war von dem Heiligen Geist. Josef aber, ihr Mann, war fromm und wollte sie nicht in Schande bringen, gedachte aber, sie heimlich zu verlassen.“

Matthäus 1,18-20

Anfang an klar, dass die Kinder da sind, und das stand außerhalb jeglicher Diskussion. Und es gab immer einen familiären Zusammenhalt.

Keine Kämpfe in der Pubertät?

Eisfeld: Klar hatten wir da auch mal

Schwierigkeiten, aber es ist nie so eskaliert, dass es sich zu einem richtigen Problem ausgewachsen hätte. Heute haben wir ein sehr entspanntes, freundschaftliches Verhältnis zueinander. Sie nennen mich zwar nicht Vater, nur manchmal Stiefvater, aber sie sprechen von uns beiden als ihren Eltern.

Wären Sie denn gerne Papa genannt worden?

Eisfeld: Nein, das bin ich ja nicht. Was ich erwartet habe, war Akzeptanz und ein freundschaftlicher Umgang. Und das war der Fall.

Und was hat Ihr Umfeld dazu gesagt?
Eisfeld: Da haben schon einige komisch geschaut und dem Ganzen wenig Erfolgsaussichten eingeräumt. Aber wir sind mittlerweile seit 13 Jahren verheiratet.

Sie haben jetzt auch ein gemeinsames Kind, Wilhelmine. Fühlt sich das anders an?

Eisfeld: Eigentlich nicht. Wenn ich ihr mehr durchgehen lasse, liegt das eher daran, dass sie eine Nachzüglerin ist, nicht daran, dass sie mein eigenes Kind ist. Das Gespräch führte Sarah Bernhard

Das Wunder des Menschwerdens

Professor Augustinus Tulusan über Zeugung, Geburt und die Frage, ob Ärzte Gott spielen

BAYREUTH

Als der Engel Maria sagt, dass sie schwanger werden wird, besucht sie ihre Verwandte Elisabeth. Auch sie ist schwanger, obwohl sie eigentlich unfruchtbar ist. Davon erzählt unser heutiges Bibelzitat. Zeugung, Schwangerschaft und Geburt – all das ist ein Wunder, sagt Prof. Augustinus Tulusan. Der 70-jährige Mediziner war von 1994 bis 2012 Leiter der Frauenklinik am Klinikum Bayreuth. Er ist einer der weltweit anerkanntesten Spezialisten für die Behandlung von Brustkrebs. Tulusan hat drei Kinder und vier Enkel.

Herr Tulusan, Sie sind Mediziner. Ist die Zeugung, ist der Moment, in dem Leben entsteht, für Sie ein rein medizinischer Vorgang?

Augustinus Tulusan: Das gesamte Menschwerden ist von Beginn an ein Wunder. Die Geburt selbst ist das, was man sehen und fühlen kann. Aber es beginnt viel früher. Im Ultraschall sieht man sehr genau, wie ein Mensch in diesen neun Monaten entsteht. Dass Schwangerschaften fast immer gut verlaufen, das ist das Besondere dabei. Das Wunderbare.

Ist die Geburt ein heiliger Moment?

Tulusan: Ich weiß nicht, ob ich es heilig nennen würde. Auf jeden Fall ist eine Geburt ein sehr bewegender Moment. Ich erlebe sehr viele Eltern, die bei der Geburt weinen. Aus Freude und durch die Bewegung, die die Seele erfährt. Auch für Geburtshelfer ist es ein besonderer Moment, ein gerade geborenes Kind in den Händen zu halten. Das berührt alle.

In unserem heutigen Bibelzitat ist die Rede von Elisabeth, die unfruchtbar war und trotzdem ein Kind bekommen hat. Heute kann die moderne Medizin Frauen und Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch helfen. Spielen Ärzte damit Gott?

Tulusan: Nein. Ich gehörte zu den ersten Medizinern, die die Methode der künstlichen Befruchtung nach Deutschland gebracht haben. Die Diskussion, wie weit wir gehen dürfen, haben wir damals sehr ausführlich geführt. Am Ende ist die künstliche Befruchtung eine Behandlung für eine Frau, die Probleme hat. Die Ursachen, warum Frauen nicht schwanger werden können, sind vielschichtig. Einer der Hauptgründe ist, dass die Eileiter nicht funktionieren. Dafür haben wir eine Lösung gesucht und gefunden. In den Anfangszeiten dieser Behandlungen gab es auch noch ganz andere Diskussionen. Man sagte, wir würden wie bei Goethes „Faust“ irgendetwas erzeugen, was eine Gefahr mit sich bringt. Das kann man nicht gänzlich abstreiten. Es gibt eine gewisse Gefahr, dass Embryonen selektiert werden. Allerdings hat auch das eine andere Seite: Die Medizin hat gelernt, bestimmte Erkrankungen bei Kindern vorzeitig zu entdecken. Den Gedanken, dass künstliche Befruchtung



Prof. Augustinus Tulusan nennt es „einen Instinkt der Menschheit“. Paare mit unerfülltem Kinderwunsch leiden und tun fast alles dafür, ein Kind zu bekommen, sagt der Mediziner.

Foto: Frank Schmälzle

auch eine ethische Frage ist, hat man bereits sehr früh diskutiert. Das war gut so.

Wie ist Ihre persönliche Meinung zu Chancen und Risiken der künstlichen Befruchtung?

Tulusan: Für mich steht die Hilfe für die Patientin im Vordergrund. Ein Paar, das keine Kinder haben kann, leidet. Anscheinend ist es ein Instinkt der Menschheit. Wenn man heiratet, ist es der erste Wunsch, mit seinem Partner zusammen zu sein. Aber gleich danach kommt der Wunsch nach gemeinsamen Kindern. Dieses Gefühl ist sehr ausgeprägt. Es gibt Menschen, die krank werden, wenn für sie dieser Wunsch nicht in Erfüllung geht. Menschen tun fast alles und zahlen viel Geld, damit sich ihr Kinderwunsch erfüllt. Da passieren leider auch Sachen, die nicht vertretbar sind.

Haben Eltern, die spät ein Kind bekommen, ein stärkeres Gefühl der Dankbarkeit? Der Gnade?

Tulusan: Wenn Paare lange Zeit kein

DAS HEUTIGE BIBELZITAT

„Und siehe, Elisabeth, deine Verwandte, ist auch schwanger mit einem Sohn, in ihrem Alter, und ist jetzt im sechsten Monat, von der man sagt, dass sie unfruchtbar sei. Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich.“

Lukas 1,36.37

Kind bekommen, das kann wegen des Alters sein, aber auch früher, dann sind sie sehr dankbar, wenn es klappt. Der große Wunsch und das lange Warten macht Paare wohl noch dankbarer für ihr Kind. Diese Menschen tun wirklich alles, um ein Kind zu bekommen. Das

wird leider auch ausgenutzt. Und mitunter weiß man, dass nicht alles mit rechten Dingen zugeht.

An Weihnachten ist der Retter der Welt geboren. Heute ist immer noch viel Leid in der Welt. Gibt es viele Kinder, die Not leiden. Lässt Sie das zweifeln?

Tulusan: Ich glaube, das muss man aus einem anderen Blickwinkel sehen. Christus hat viel geleistet. Aber die Probleme der Welt werden nicht von ihm gemanagt. Viele Dinge hat er festgelegt. Ich habe einen Freund, dessen einziger Sohn gerade gestorben ist. Er fragt sich: Warum lässt Gott das zu? Was habe ich falsch gemacht? So denken die Menschen. Wir hoffen, dass Gott das Leben für jeden Einzelnen zum Guten wendet. Aber es ist nicht immer so. Gott führt uns nicht wie Marionetten an Fäden. Das war schon ganz am Anfang, bei Adam und Eva, so. Er hätte den beiden so viel Weisheit geben können, dass sie nicht aus dem Paradies vertrieben worden wären. Der Mensch hat aber Freiheit bekommen.

Das Gespräch führte Frank Schmälzle