

# „Sarggeschichten“ – im Gespräch mit Sarah Benz

*Kann man sich überhaupt auf den Tod vorbereiten? Was kann man alles tun und gestalten, wenn der Tod ins Leben tritt?*

Sarah Benz, ist Sozialpädagogin, Bestatterin, Trauerbegleiterin, Notfallseelsorgerin und Musikerin – doch vor allem ist sie eine Stimme für eine neue, liebevolle Sicht auf den Tod und die Bestattung. Sie hat 2015 das Kurzfilmprojekt Sarggeschichten gegründet. Bis heute gibt es 14 Kurzfilme zu verschiedenen Themen rund um Sterben, Tod, Trauer und Erinnern frei für alle Menschen im Internet verfügbar. Mit ihrer Partnerin Katrin Trommler hat sie 2023 das gleichnamige Buch: „Sarggeschichten – Warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist“, geschrieben.

Sie möchte aus eigener guter Erfahrung heraus Menschen dazu ermutigen, selbstbestimmt zu handeln, wenn sie mit Abschied und Tod konfrontiert werden. Dazu ist es wichtig zu wissen, was man alles darf und was möglich ist.

Im August 2025 habe ich mit Sarah ein sehr intensives Gespräch geführt, über den würdevollen Umgang mit Verstorbenen und die unzähligen Möglichkeiten, die es gibt, eine Bestattung ganz individuell und mit viel Liebe zu planen.

## **Sarah, was bedeutet Würde am Lebensende ganz allgemein für dich persönlich und als Bestatterin in deinem Umgang mit Verstorbenen?**

„Würde bedeutet für mich, den ganzen Menschen zu sehen – auch nach dem Tod. Es geht nicht nur um den Körper, sondern um den Menschen mit seiner Geschichte, seiner Einzigartigkeit. Ich möchte verstorbene Menschen so behandeln wie Lebende auch. Ich gehe vorsichtig mit ihnen um und spreche mit ihnen. Nicht weil ich denke, sie hören das, sondern weil es mich immer erinnert, dass ich einen Menschen vor mir habe.“

## **Warum findest du es so wichtig, Bestattungen selbst planen und nach den eigenen Wünschen gestalten zu können?**

„Selbstbestimmung bei der Bestattung gibt den Zugehörigen Handlungsfähigkeit und einen Raum für ihre eigenen Vorstellungen. Wenn Menschen wissen, was möglich ist, können sie aktiv entscheiden, wie der Abschied gestaltet werden soll. Sie erleben dann nicht passiv einen Ablauf, dem sie ausgeliefert sind, sondern

sie agieren und gestalten selbst. Ich erzähle, was alles möglich ist und sie können dann entscheiden, was sie gern selbst tun möchten oder wo sie Hilfe

*„Würde heißt für mich, den Menschen auch nach dem Tod als ganzen Menschen zu sehen – mit Respekt und Liebe.“*

brauchen. Das sind Fragen wie das Ankleiden und in den Sarg legen der verstorbenen Person, eine Abschiednahme, die individuell gestaltet werden kann, die Begleitung ins Krematorium, die möglich ist oder das Mitgestalten der Trauerfeier und vieles mehr. Wenn es Ängste gibt, reden wir darüber, denn nur wenn sie Raum bekommen können sie kleiner werden.“



## *Denkanstoß: Lesung, Bilder und Musik*

### **„Sarggeschichten – mit Sarah Benz: Warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist“**

Sarah Benz wird Auszüge aus ihrem Buch lesen, Geschichten von ihrer Arbeit erzählen und Bilder zeigen. Dabei singt sie eigene Lieder, die das Gelesene auf einer anderen Ebene noch einmal klingen lassen. Danach gibt es an zwei Ständen Informationen zu den Angeboten des Mainzer Hospizes sowie zu aktuellen und neuen Bestattungsmöglichkeiten in Kooperation mit dem Bestattungsinstitut Grünwald und Baum. Für Gespräche bei Getränken und Knabbereien ist ebenfalls Zeit.

**Termin:** 31. Oktober 2025, 17:00–21:00 Uhr

**Ort:** Zitadelle, Gebäude E / Drusus-Saal, 55131 Mainz

**Online-Anmeldung nötig unter:**

<https://mainzer-hospiz.de/aktuelles-und-terminen/termine>

**Ebenfalls mit einem Stand und Informationen mit dabei:**

**GRÜNEWALD \* BAUM  
BESTATTUNGEN**



## Welche neuen Formen der Bestattung gibt es heute?

„Es gibt viel mehr Möglichkeiten, als viele denken. Man braucht ein Bestattungsinstitut formell nur für den Transport des verstorbenen Menschen, vieles andere kann selbst getan werden: Von der Versorgung des Körpers über die Begleitung ins Krematorium bis zur individuellen Gestaltung der Beisetzung. Was die meisten Menschen beispielsweise nicht wissen, ist, dass man einen im Krankenhaus verstorbenen Menschen auch zu Hause aufbahren kann. Viele Familien empfinden es als tröstlich, den Verstorbenen im Kreis der Familie zu verabschieden, stellen Kerzen auf, erzählen über den Menschen, spielen seine Lieblingsmusik. Wichtig ist es, dass man darüber spricht, dass so etwas möglich ist, – oft weiß das Personal im Krankenhaus nämlich auch nicht, dass sowas geht und was dafür getan werden muss. Bei einer Feuerbestattung muss zum Beispiel keine Urne gekauft werden, denn die Asche kommt ja in eine Aschekapsel. Diese kann dann auch so eingesenkt werden, oder in einem persönlich

## „Selbstbestimmte Bestattung gibt den Hinterbliebenen Kraft und erleichtert die Trauerarbeit.“

gestalteten Tuch. Friedwald, Seebestattungen, Baumgräber oder die Kompostierung, genannt Reerdigung, die seit einiger Zeit in drei Bundesländern erlaubt ist – hier gibt es viele Möglichkeiten.“

### Wie kann eine selbstbestimmte Bestattung den Trauerprozess erleichtern?

„Indem Zugehörige entscheiden können, wie sie den Abschied gestalten wollen. Alle Menschen sollten meiner Meinung nach die Möglichkeit haben, den Körper zu sehen, zu berühren und in ihrem Tempo Abschied zu nehmen. So können sie „begreifen“, dass der Mensch nicht mehr lebt. Dieses Begreifen ist sinnlich und

### „Sarggeschichten – Warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist“:

Kann man sich überhaupt auf den Tod vorbereiten? Die beiden Autorinnen Sarah Benz und Katrin Trommler sagen: Ja, man kann! Die beiden Frauen sind die Macherinnen des bekannten YouTube-Kanals „Sarggeschichten – Kurzfilme, die erklären, was man alles tun und gestalten kann, wenn der Tod ins Leben tritt“. Zudem haben die Beiden ein Buch geschrieben. Sie stellen sich darin allen wichtigen Fragen rund ums Sterben, Abschiednehmen und Trauern, z.B. Wie versorgt man einen verstorbenen Menschen?, Was kann ich sagen, wenn jemand gestorben ist?, Was brauchen trauernde Kinder?, Was kostet eine Bestattung?, Wie gibt man Verstorbenen einen Platz im Leben? Wie lange dauert Trauer? uvm. Neben sachlichen Informationen werden in persönliche Geschichten erzählt, wie Sterbende und Zugehörige unterstützt, Abschiede individuell gestaltet und trauernde Menschen begleitet werden können.

### Weiterführende Links zum Thema:

<https://sarggeschichten.de/#dasbuch>, <https://sarggeschichten.de/>

Instagram, Youtube, Facebook: @sarggeschichten

hilfreich dabei, den Verlust zu verarbeiten. Auch wenn Menschen sehr verletzt sind, ist das möglich. Verletzungen können versorgt werden oder abgedeckt, das entscheiden die Zugehörigen. Manchmal ist es auch wichtig, Wunden zu sehen, um zu verstehen, warum dieser Mensch nicht mehr lebt. Es ist auch möglich, den Sarg gemeinsam zu gestalten, die Kleidung auszuwählen oder persönliche Gegenstände mitzugeben, auf der Trauerfeier selbst zu sprechen, zu musizieren oder den Lieblingskaffee auf den Sarg zu streuen. Dies zu tun, tut vielen Menschen gut und die Erinnerung daran tragen sie für immer mit sich. Das tröstet viele auf dem weiteren Trauerweg.“

### Du blickst dem Tod so oft ins Auge – hast du Angst vor dem Sterben?

„Es ist ja nicht mein Tod, es ist der Tod der anderen. Das ist ein Unterschied. Ja, ein bisschen Angst habe ich schon. Niemand ist bisher zurückgekommen, um zu sagen, wie es wirklich ist. Das Unbekannte macht nervös, aber lädt immer wieder zu neuen Auseinandersetzungen ein. Zu leben, als wäre jeder Tag der Letzte empfinde ich als Überforderung, aber ich glaube, wenn wir uns wirklich mit unserer Endlichkeit und der unserer Zugehörigen auseinandersetzen, spüren wir wie kostbar und zerbrechlich das Leben ist. Dann gehen wir vielleicht liebevoller miteinander und mit unserer Welt um. Ich glaube davon könnten wir als Gesellschaft viel profitieren, das wünsche ich mir.“

### Was gibt dir Trost und Kraft in deiner Arbeit?

„Ich mag die Verbindung zu den Menschen, die ich begleite. Es ist ein Privileg, Menschen in ihrer verletzlichsten Zeit beizustehen und ihnen zu ermöglichen, Abschied auf ihre Weise zu gestalten. Die Dankbarkeit und das Gefühl, dass sie etwas Wunderbares geschaffen haben – etwas, das sie durch schwere Zeiten trägt und das ihnen niemand wieder nehmen kann – erfüllt mich oft mit großer Freude.“

**Liebe Sarah, danke für diese persönlichen Einblicke – ich freue mich auf deine Lesung im Oktober mit vielen Ideen, wie man Bestattungen ganz individuell und tröstlich gestalten kann! Du hast mir in unserem Gespräch so viele schöne Beispiele erzählt, die in der Menge und Vielfalt hier leider gar keinen Platz finden können. Doch wir werden das in weiteren Beiträgen hier und auf Social Media noch aufgreifen.**

Interview geführt von Katrin Thiery  
im August 2025

Die neuen Wingertsgräber  
in Laubenheim

