



AETHER

TRAUER-GUIDE

Wenn ein Mensch geht

*Ein Begleiter für die ersten Wochen
und den langen Weg danach*

Inhalt

01	Die ersten Stunden und Tage	3
02	Praktisches & Bürokratie	4
03	Trauer verstehen	5
04	Erinnerungen bewahren	6
05	Digitales Erbe	7
06	Für andere da sein	8
–	Aether – Digitaler Gedenkort	9

Dieser Guide ist ein Begleiter, kein Regelwerk.

Trauer hat kein Richtig und kein Falsch. Nimm dir, was dir hilft – und lass beiseite, was noch nicht passt.

Die ersten Stunden und Tage

Du musst in dieser Zeit nichts perfekt machen. Atmen reicht.

Der erste Moment nach einem Todesfall ist oft surreal. Die Welt läuft weiter – und du stehst still. Viele Menschen beschreiben diese Phase als eine Art Taubheit: Der Kopf funktioniert, aber das Herz hat noch nicht begriffen, was passiert ist. Das ist normal. Das ist Schutz.

WAS JETZT WIRKLICH WICHTIG IST

In den ersten 24 bis 48 Stunden gibt es tatsächlich Dinge, die erledigt werden müssen. Aber vieles davon kann auch jemand anderer übernehmen. Du musst nicht alles alleine tragen.

- Arzt oder Notarzt kontaktieren – der Totenschein ist Pflicht und Voraussetzung für alles Weitere
- Bestattungsinstitut informieren – die übernehmen die Überführung und beraten zu den nächsten Schritten
- Engste Familie und Freunde benachrichtigen – nur die allerengsten, der Rest kann warten
- Arbeitgeber informieren – eine kurze Nachricht reicht, Einzelheiten später
- Haus oder Wohnung sichern, falls niemand mehr dort lebt

WICHTIG ZU WISSEN

Du hast in Österreich Anspruch auf Pflegefreistellung und Freistellung für Begräbnisangelegenheiten. In Deutschland gibt es ähnliche Regelungen. Sprich deinen Arbeitgeber an – du musst nicht sofort wieder funktionieren.

JEMANDEN BEAUFTRAGEN

Wenn du jemanden hast, der für dich koordiniert – einen Freund, ein Geschwisterkind, eine Nachbarin – lass diese Person die organisatorischen Aufgaben übernehmen. Deine einzige Aufgabe gerade ist, da zu sein.

Praktisches & Bürokratie

Es gibt viel zu regeln. Aber nicht alles auf einmal – und nicht alleine.

BEHÖRDLICHES

- ◆ Sterbeurkunde beim Standesamt beantragen (mehrere Ausfertigungen!)
- ◆ Totenschein vom Arzt ausstellen lassen
- ◆ Nachlassgericht informieren
- ◆ Testament beim Notar hinterlegen
- ◆ Sozialversicherung & Pension benachrichtigen
- ◆ Bankkonten – Zugang & Vollmachten prüfen

FRISTEN

- ◆ **3 Tage:** Standesamt benachrichtigen
- ◆ **6 Wochen:** Erbschaftsausschlagung erklären
- ◆ **3 Monate:** Verlassenschaftsverfahren startet
- ◆ **Laufend:** Verträge kündigen – Abos, Miete, Versicherungen

DIE BESTATTUNG

Ein gutes Bestattungsinstitut begleitet dich durch den gesamten Prozess. Frag nach Festpreispaketen und lass dir nichts aufzwingen. Die Beerdigung muss kein Vermögen kosten – sie muss zum Menschen passen, an den ihr erinnert.

WAS DU AUFBEWAHREN SOLLTEST

Mehrere Ausfertigungen der Sterbeurkunde (mindestens 5) – du wirst sie für Banken, Versicherungen, Behörden und das Nachlassverfahren brauchen. Leg dir von Anfang an eine Mappe an.

DIGITALE KONTEN & ABONNEMENTS

Netflix, Spotify, soziale Medien, E-Mail, Cloud-Speicher – diese digitale Hinterlassenschaft ist oft umfangreicher als erwartet. Schreib eine Liste aller gefundenen Zugänge. Was davon weitergeführt, archiviert oder gelöscht wird, entscheidest du in Ruhe.

Trauer verstehen

Trauer ist keine Krankheit. Sie ist Liebe ohne einen Ort, wohin sie kann.

Es gibt kein richtiges Trauern. Das Modell der fünf Phasen – Verleugnung, Zorn, Verhandeln, Depression, Akzeptanz – ist ein Denkmodell, kein Fahrplan. Du wirst Phasen überspringen, in andere zurückfallen, manche gar nicht erleben. Das ist alles in Ordnung.

WAS DU VIELLEICHT ERLEBST

- ♦ **Taubheit:** Du funktionierst, aber es fühlt sich unwirklich an. Das ist ein Schutzmechanismus – er darf da sein.
- ♦ **Wellen:** Manchmal geht es dir stundenlang gut, dann kommt der Schmerz in einer Welle. Das wird immer wieder passieren.
- ♦ **Schuldgefühle:** „Hätte ich mehr Zeit gehabt...“ Diese Gedanken kommen fast immer. Sie sagen nichts über deine Liebe zu dem Menschen.
- ♦ **Lachen:** Trauer und Humor schließen sich nicht aus. Wenn du bei einer Erinnerung lachst, ist das kein Verrat.
- ♦ **Körperliche Erschöpfung:** Schlaf, Essen, Bewegung – das ist kein Luxus, das ist Notwendigkeit.

WANN PROFESSIONELLE HILFE WICHTIG IST

Wenn du über mehrere Wochen kaum schlafen kannst, nicht mehr arbeitsfähig bist oder Gedanken hegst dir selbst zu schaden – dann ist professionelle Begleitung keine Schwäche, sondern Stärke. Trauerberatung, Psychotherapie oder Selbsthilfegruppen können das tragen, was Freunde nicht alleine können.

TRAUER HAT KEINEN ZEITPLAN

„Irgendwann wird es besser“ – das stimmt. Aber der Zeitpunkt lässt sich nicht bestellen. Was sich verändert, ist nicht die Trauer selbst – sondern wie du mit ihr umgehen lernst.

Erinnerungen bewahren

Was du über einen Menschen weißt, darf nicht mit dir sterben.

Erinnerungen sind zerbrechlich. Das erste Bild, das verblasst, ist immer das Alltagsbild – wie jemand die Tasse hielt, wie er lachte, wie er roch. Deshalb ist jetzt, in den ersten Wochen, der beste Moment, um Erinnerungen zu sichern.

ERINNERUNGEN SAMMELN

- ◆ Schreib auf: Lieblingswitze, Redensarten, Geschichten – jetzt, bevor sie verblasen
- ◆ Ruf Verwandte und Freunde an und frag nach ihrer liebsten Erinnerung
- ◆ Sichere Fotos, Videos und Sprachnachrichten auf einem externen Medium
- ◆ Suche nach Briefen, Tagebüchern, handgeschriebenen Notizen
- ◆ Scan alte Fotos – viele Familien haben analoge Schätze, die nie digitalisiert wurden

IDEE: EINE ERINNERUNGSBOX

Sammele physische Gegenstände – Briefe, ein Lieblingsrezept, eine Kinokarte. Eine Box, die du bei dir behältst und die du in ruhigen Momenten öffnen kannst.

RITUALE SCHAFFEN

Rituale geben dem Schmerz einen Ort und eine Zeit. Das müssen keine großen Gesten sein: eine Kerze anzünden am Geburtstag, das Lieblingsessen kochen, jedes Jahr an einem bestimmten Tag zum Grab gehen. Rituale helfen, mit Trauer zu leben – nicht trotz ihr.

Digitales Erbe

Jeder Mensch hinterlässt heute ein digitales Leben – das verdient eine bewusste Entscheidung.

Das digitale Erbe ist oft das chaotischste Erbe. Nach einem Todesfall stehen Angehörige vor Konten, zu denen sie keinen Zugang haben – und oft auch keinen Anspruch.

WAS ZUM DIGITALEN ERBE GEHÖRT

- ◆ E-Mail-Konten (Gmail, Outlook, Apple Mail)
- ◆ Soziale Medien (Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok)
- ◆ Cloud-Speicher (iCloud, Google Drive, Dropbox)
- ◆ Streaming-Dienste und Abonnements
- ◆ Online-Banking und Fintech-Konten
- ◆ Fotos und Videos in der Cloud
- ◆ Websites, Blogs, Online-Shops

FACEBOOK / META

Gedenkstatus beantragen – das Profil bleibt erhalten, kann aber nicht mehr verändert werden. Alternativ: vollständige Löschung beantragen.

APPLE

Apple hat seit iOS 15.2 einen „Digitalen Vermächtnis“-Kontakt. Ohne diesen ist der Zugang auch für Angehörige extrem schwierig – jetzt einrichten!

FÜR DIE ZUKUNFT

Lege dir selbst ein digitales Testament an: eine Liste mit allen Konten, Zugangsdaten und deinen Wünschen. Hinterleg es bei einem Notar oder in einem Passwortmanager, zu dem ein Vertrauter Zugang hat.

Für andere da sein

Manchmal ist das Schwerste: nicht wissen, was man sagen soll.

Wenn jemand aus deinem Umfeld trauert, findest du dich oft in seltsamer Hilflosigkeit. Die Angst, das Falsche zu sagen, führt oft dazu, dass Menschen gar nichts sagen – und der Trauernde sich allein gelassen fühlt.

WAS WIRKLICH HILFT

- ◆ **Einfach da sein:** Du musst keine Worte haben. Schweigend nebeneinander sitzen kann mehr bedeuten als jede Phrase.
- ◆ **Konkret anbieten:** Nicht „Sag mir wenn du was brauchst“, sondern „Ich koche morgen Abend für dich. Passt das?“
- ◆ **Den Namen nennen:** Trauernde hören den Namen des Verstorbenen gerne. Die Sorge, sie damit zu verletzen, ist meist unbegründet.
- ◆ **Langfristig da bleiben:** Nach 6 Monaten brauchen Trauernde dich noch genauso wie in der ersten Woche.

WAS DU BESSER VERMEIDEST

- ◆ „Er/sie ist jetzt an einem besseren Ort“ – gut gemeint, aber oft nicht hilfreich
- ◆ „Du musst jetzt stark sein“ – Trauernde dürfen schwach sein
- ◆ „Ich weiß genau, wie du dich fühlst“ – das weißt du nicht
- ◆ „Wann bist du wieder du selbst?“ – Trauer hat keinen Zeitplan

WAS DU SAGEN KANNST

„Ich bin sehr traurig, dass das passiert ist.“ · „Ich denke an dich.“ · „Du musst das nicht alleine tragen.“
Einfache, ehrliche Sätze. Sie reichen.

Ein Ort für Erinnerungen, der bleibt.

Aether ermöglicht dir, das Andenken an einen geliebten Menschen dauerhaft zu bewahren – mit Fotos, Geschichten, Nachrichten und einem physischen QR-Code direkt am Grabstein.



Gedenkprofil

Fotos, Videos, Geschichten, Lieblingsmusik – alles an einem Ort.



Zeitgekapselte Nachrichten

Briefe für die Zukunft – zur Hochzeit der Kinder, zum runden Geburtstag.



SpiritLink QR-Code

Wetterfestes NFC-Plättchen für den Grabstein. Scan → direkt zum Profil.



Deine Privatsphäre

Du entscheidest, wer was sieht. Öffentlich, nur Familie, oder privat.

KOSTENLOS STARTEN

[Gedenkprofil anlegen](#)

eximie.at/aether