

INTERVIEW SYLVIA UND ANDREAS HEY

Verstorbene nicht totsichweigen

Eheleute haben durch den Tod des Sohnes erfahren, wie über Trauer gesprochen wird. Nun beraten sie andere Betroffene

Für das Ehepaar Sylvia und Andreas Hey gibt es eine Zeit vor dem Mai 2015 – und das Leben danach. Denn damals starb ihr gemeinsamer Sohn Max mit 21 Jahren für sie völlig unerwartet. Der Umgang mit der eigenen Trauer, aber auch die Art, wie andere ihnen als Trauernden begegneten, hat sie geprägt. Daraus haben sie 15 Leitgedanken zum Umgang mit Trauernden entwickelt. Bei der Veranstaltung „Über den Tod reden“ im Rahmen der Leader-Projekte mit dem Team Gedenken stellen sie dieses Thema am kommenden Wochenende Menschen vor, die in der Flutkatastrophe jemanden verloren haben. Warum der Umgang mit Trauernden oft schwerfällt und wie er besser laufen könnte, darüber sprachen sie vorab mit GA-Redakteurin Juliane Hornstein.

Über den Tod sprechen: Das ist gar nicht so einfach. Schon wenn man sich auf ein Interview dazu vorbereitet, wird es einem unwohl. Warum fällt das vielen Menschen so schwer?

Sylvia Hey: Die Erfahrung zeigt, es ist der direkte Spiegel der eigenen Endlichkeit. Menschen wollen sich nicht oder nur ungern damit beschäftigen, dass sie auch selbst sterben werden.

Andreas Hey: Es ist dann auch gleichzeitig das Spüren dieser Machtlosigkeit. Aber der Tod ist endgültig, unumkehrbar. Diese Machtlosigkeit aushalten zu müssen, damit können viele nicht umgehen.

Und so haben viele den Impuls, mit Trauernden gar nicht zu sprechen. In der Region berichten Personen, die Angehörige durch die Flutkatastrophe verloren haben, dass man ihnen sogar aus dem Weg geht.

Andreas Hey: Genau so ist es uns auch ergangen: Manche haben die Straßenseite gewechselt, sich im Supermarkt hinter einem Regal versteckt...

Sylvia Hey: ... dass man bewusst übersehen wird, auch wenn es offensichtlich ist, sich gegenseitig gesehen zu haben.

Wie kommt das?

Sylvia Hey: Es ist ein Teufelskreis. Die Menschen möchten sich nicht mit

ZU DEN PERSONEN

Sylvia Hey, 56, war in ihrem „früheren Leben“ Augenoptikerin. Unterdessen ist sie Yogalehrerin und unter anderem Sterbe- und Trauerbegleiterin im Ambulanten Hospizdienst. **Andreas Hey, 55,** machte sich nach einer kaufmännischen Ausbildung als Mediaberater selbstständig. Sie leben in Hottenbach in Rheinland-Pfalz. Ihre 15 Leitgedanken zum Umgang mit Trauernden stehen auf www.trauer.land und können über die Homepage als Broschüre angefordert werden. kyr



Ein Friedhof, wie hier in Meckenheim, ist als Ort der Trauer akzeptiert. Anderswo fallen Gespräche über den Tod schwer. Ein Seminar soll dabei helfen. FOTO: AXEL VOGEL

dem Thema Tod beschäftigen. Dadurch gibt es auch oft wenig Wissen darüber: Wie stirbt ein Mensch? Wie sieht ein Verstorbener aus und wie fühlt er sich an? Wie kann ich mit Trauernden umgehen? Es ist leider ein großes Tabuthema in unserer Gesellschaft.

Ist Ignorieren für die Trauernden nicht eigentlich viel schlimmer als sie auf den Tod oder den Verstorbenen anzusprechen?

Andreas Hey: Auf jeden Fall. Es gibt nichts Besseres als zu reden, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Sylvia Hey: Und es kann gut sein, Fragen zu stellen. Jeder Trauernde ist anders und braucht etwas anderes. Darüber kann ein Gespräch entstehen.

Ein weiterer Impuls im Umgang mit Trauernden ist, den Namen der Verstorbenen auszuweichen. In der Region gibt es sogar Diskussionen darüber, ob bei Gedenkstätten für die Katastrophe die Namen der Toten genannt werden sollten. Wäre das für Trauernde eine Hilfe?

Andreas Hey: Wir finden das absolut wichtig!

Sylvia Hey: Wir haben damit schon skurrile Situationen erlebt. Menschen haben sich, bevor wir uns trafen, abgesprochen, dass sie gar nicht über die Kinder sprechen. Damit Max, unser toter Sohn, auch nicht thematisiert werden müsste. Das war ein sehr bedrückender Abend. Dabei ist es ganz essenziell, die Namen nennen zu dürfen. Wenn

ich sage, mein Sohn ist gestorben, bleibt das eher abstrakt. Wenn ich sage, mein Sohn Max ist gestorben, fühlt man direkt einen Unterschied, es wird persönlich. Mein Mann hat einen Satz geprägt: Da ist ein Mensch gestorben und wird noch zusätzlich totgeschwiegen.

Andreas Hey: Ein Satz wie: „Wir wollten mit euch nicht über den Max reden, um euch nicht daran zu erinnern“, das ist für uns wie eine Ohrfeige.

Sylvia Hey: Wir und sicher alle Trauernde vergessen in keiner Sekunde, dass ein geliebter Mensch gestorben ist.

Andreas Hey: Es ist auch wichtig, den Verstorbenen mit einzubeziehen, immer dann, wenn es sich anbietet. Unser Sohn hat 21 Jahre intensiv gelebt. Das heißt, man kann ganz viel über ihn erzählen. Wir sind in einer Selbsthilfegruppe in Mainz, dort gibt es jedes Jahr einen Gottesdienst am Gedenktag der verstorbenen Kinder Anfang Dezember mit einem wichtigen Ritual: Es werden die Namen der Verstorbenen vorgelesen.

Selbsthilfegruppen sind allerdings abgeschiedene Bereiche. Sollte das Thema mehr in die Gesellschaft?

Andreas Hey: Das ist unser Wunsch. Die Selbsthilfegruppe ist dennoch ein ganz wichtiger Ort, um sich selbst zu vergewissern, um sich mit anderen auszutauschen, denen es genauso geht. Erst, wenn man sich wieder gefestigt hat, kann man das Thema wieder in die Gesellschaft hineinrücken, wo es hingehört.

Sylvia Hey: Es wird häufig über einen geschützten Raum gesprochen. Das finde ich schwierig. Wir leben nicht in einem geschützten Raum, wenn wir in Trauer sind. Wir sind allem ausgeliefert im Alltag. Und unser Wunsch ist, dass es in die Gesellschaft hineinkommt. Aber dafür braucht es die Bereitschaft. Und die Bereitschaft der Menschen, die selbst noch keine intensive Trauererfahrung gemacht haben, ist oft gering. Da sind wir wieder bei der ersten Frage: Warum fällt es so schwer, über den Tod zu sprechen? Weil man es lieber wegschiebt.

Fehlt es denn einfach am Wissen über Trauer?

Andreas Hey: In der Gesellschaft, in der wir jetzt leben, wo alles auf Leistung programmiert ist, wird der Tod ausgelagert. Man ruft den Bestatter, der holt den Leichnam ab und kümmert sich um alles. Man geht den Trauernden aus dem Weg, man lagert die Trauer an professionelle Trauerbegleiter aus, an Psychologen. Man hat der Trauer mittlerweile eine Nummer (einen ICD-Code, eine Einordnung als Krankheit Anm. d. Red.) zugeordnet. Das heißt, wenn die Trauer länger dauert als sechs Wochen, dann „ist es eine Krankheit“ und es soll sich ein Arzt kümmern.

Aber trifft Trauer nicht jeden Menschen irgendwann?

Sylvia Hey: Natürlich! Die eigene Trauererfahrung, der Verlust eines nahen Menschen trifft jeden irgend-

wann. Aber dieses Thema ist so weit weggerückt.

Wenn ich mich aber auf ein Gespräch mit Trauernden einlasse, gibt es etwas, das ich komplett falsch machen könnte?

Sylvia Hey: Es gibt immer Dinge, die man meiden sollte. Ganz klassisch ist die Frage: „Wie geht es dir?“ Was soll man darauf antworten? Trauernden geht es schlecht. Der Beginn könnte sein: „Ich bin dankbar, dich zu treffen“ oder „Es ist gut, dich zu sehen“.

Andreas Hey: Aber wenn Sie den Wunsch haben, Trauernden zu begegnen, dann haben Sie schon vieles richtig gemacht. Und wenn dieses erste Gespräch stattgefunden hat, über die Trauer, wenn der Verstorbene seinen Platz hat und mitgedacht werden kann, dann können auch alle anderen Gespräche wieder stattfinden.

Gibt es denn so etwas wie normale Trauer?

Sylvia Hey: Da würde ich die Gegenfrage stellen: Gibt es so etwas wie normale Freude? Wer definiert das? Es gibt den Überbegriff von Trauer. Und darunter gibt es ganz, ganz viele unterschiedliche Trauerwege, die jeder für sich frei wählen dürfen sollte.

Andreas Hey: Offen an dieses Lebens-Thema herangehen, wirklich offen und zugewandt an diese Trauer und mit den Trauernden. Das ist das, was wir uns wünschen. Wir wissen, das ist nicht leicht, möchten jedoch immer wieder dazu ermutigen.

Sylvia Hey: Was wir uns wünschen ist, dass Tod, Sterben und Trauer wieder ein Teil des Lebens sind.

Herzlichen Dank für die Offenheit.

Zur Veranstaltung „Über den Tod reden“ am Samstag, 16. September, von 14 bis 16 Uhr sind noch Anmeldungen unter gedenken@leader-voreifel.de möglich. Nach Anmeldung wird der Ort dann mitgeteilt.



Der Tod ihres Sohnes Max zeigte Sylvia und Andreas Hey, wie schwierig für viele der Umgang mit Trauernden ist. Sie möchten das ändern. FOTO: PRIVAT