

## PSYCHOLOGIE

Trauerbegleiterin Sylvia Hey vor ihrem extra für ihre Arbeit gebauten Schäferwagen: „Es war mir wichtig, dass dieser Raum eine Ruhe und Klarheit ausstrahlt – und dennoch gemütlich ist.“



## Trauerbegleitung

# Ein Schäferwagen für das Leben

Stirbt ein nahestehender Mensch, verändert sich das Leben radikal, weiß **Sylvia Hey** aus eigener Erfahrung. Die Trauerbegleiterin möchte Hinterbliebenen beistehen und sie ermutigen, Trauer bei aller Unsicherheit und tiefem Schmerz als Teil des Lebens anzunehmen. Einen offenen Raum dafür bietet ein eigens gebauter Schäferwagen.

**I**n meinem Leben hat es zwei wesentliche Verluste gegeben, die mich stark geprägt haben, und einen dritten, der mein Dasein radikal verändert hat. Mein Vater ist 2013 an Krebs verstorben und meine Mutter im Oktober 2015 nach schwerer Krankheit. Der Verlust, der mein Leben radikal verändert hat, ereignete sich ebenfalls im Jahr 2015. Im Mai ist unser Sohn Max mit 21 Jahren plötzlich verstorben. Von einem auf den anderen Moment war nichts mehr wie zuvor, wurde ich herauskatapultiert aus meinem vertrauten Leben. Ab diesem Zeitpunkt teilte sich alles in ein Davor und ein Danach.

In unserem Umfeld, Idar-Oberstein und Umgebung, gab es damals kein Angebot zur Trauerbegleitung. Wir mussten fast 100 Kilometer bis nach Mainz fahren, um eine solche Unterstützung zu bekommen. Außerdem nutzten wir das Angebot einer Einzeltrauerbegleitung, ebenfalls in Mainz. Dabei ist es bedeutend zu wissen, dass solche weiten Wege eine große Anstrengung für Trauernde mit sich bringen, denn nach einem intensiven Gespräch in der Gruppe oder in der Einzelbegleitung ist man sehr erschöpft

und dann muss man noch eine lange Heimfahrt bewältigen. Das sind große Herausforderungen in einem solchen Ausnahmezustand – und sie betreffen natürlich Menschen in allen Trauersituationen, nicht nur trauernde Eltern.

## Gemeinsam Trauer wagen

Durch meine eigene Verlusterfahrung habe ich sehr deutlich gespürt, wie wertvoll eine gute Begleitung in der Trauer sein kann. Ab 2016 habe ich begonnen, mich in dieser Sache weiterzubilden. 2024 habe ich die Große Basisqualifikation zur Trauerbegleitung nach den Richtlinien des Bundesverbandes Trauerbegleitung e. V. abgeschlossen. Während dieser Ausbildung ist die Idee entstanden, einen Schäferwagen als Begegnungsraum zu nutzen für die Aufgabe, trauernde Menschen zu begleiten. Seit Ende Januar dieses Jahres steht dieser Wagen nun bei meinem Mann und der Name hat sich wie von selbst gefunden: der Trauer-Wagen. Trauer gemeinsam wagen, ich möchte beistehen und ermutigen. Es ist ein Raum, der umarmend ist und durch die zurückhaltende Einrichtung Klarheit bietet. Menschen in Trauer haben häufig un-

gläublich viel Chaos im Kopf. Es war mir deswegen ganz wichtig, dass dieser Raum Ruhe ausstrahlt und gemütlich ist, damit es möglich wird, darin Trauer gemeinsam zu wagen, Beistand und Ermutigung zu erfahren.

## Wie geht Trauer?

Stirbt ein geliebter Mensch, entsteht ein Verlust, eine Lücke, die nicht vorstellbar, nicht vorspürbar ist. Erst wenn es geschieht, wenn man es tatsächlich erlebt, erfühlt, dann erfährt man Stück für Stück, was der Tod bedeutet und verändert. Alles muss neu gedacht werden. Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit Trauer umzugehen. Es ist wesentlich, zu wissen und sich daran zu erinnern, dass jeder seine Trauer anders lebt, leben darf! Es gibt kein Richtig und kein Falsch und es kann beziehungsweise darf sein, dass man sich für eine Weile verloren fühlt. Trauer bleibt dennoch in Bewegung, auch wenn es sich wie Stillstand anfühlt.

Im Alltag der Trauer ist es nicht immer leicht, klar zu sehen und zu spüren, was gerade getan oder auch lieber nicht getan werden sollte. Was Trauernde benötigen oder schon längst nicht mehr. Es ist anstrengend und kraftraubend,

denn sie trauern mit Leib und Seele. Die Begegnung in einer Trauergruppe, bei der sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennenlernen und austauschen, kann das Ankommen in der neuen Wirklichkeit unterstützen, genau wie die Einzel-Trauerbegleitung.

### Was passiert bei einer Trauerbegleitung?

Ich werde häufig gefragt, was eine Trauerbegleitung beinhaltet, und nehme wahr, wie wichtig es ist, darüber aufzuklären. Ein großer Anteil bei der Trauerbegleitung ist sicher das Gespräch, der Austausch. Es geht aber auch darum, durch die Begleitung die eigene Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen, sich selbst mit bestimmten Möglichkeiten zu stabilisieren, wenn die Trauerwelle einen überrollt. Das können zum Beispiel bestimmte Atemtechniken sein oder spezielle Körperübungen, die im Gehirn bewirken, dass Trauernde wieder mehr innere

Ruhe finden und ihre Gedanken besser sortieren können. Die Fülle an Möglichkeiten ist groß und meine Aufgabe als Begleiterin ist es, die individuell passende herauszufinden.

### Wenn sich das Umfeld zurückzieht

Ein wichtiger Aspekt ist auch, bei der Trauerbegleitung alle Menschen im Umfeld des Verlustes mitzudenken. Betroffen sind ja das ganze Familiensystem und die Freunde, Nachbarn, Kollegen. Ich nehme in Begleitungen wahr, dass es sehr viele Fragen dazu gibt, etwa „Darf ich mich anderen immer wieder mit meiner Trauer zumuten?“, „Muss ich den Kleiderschrank meines verstorbenen Ehemanns jetzt schon ausräumen?“ und viele mehr. Hier ist es mir ganz wichtig, aufzuzeigen, dass es normal ist, all diese Fragen zu haben, und dass es in Ordnung ist, all die damit verbundenen Gefühle zu spüren.



**Sylvia Hey**, geboren 1967, wohnt in Hunsrück und ist Trauerbegleiterin. Seit 2010 engagiert sich die gelernte Augenoptikerin und Yogalehrerin ehrenamtlich in einem Ambulanten Hospizdienst, ab 2016 hat sie sich zur Trauerbegleiterin weitergebildet.

Einsamkeit nach dem Verlust eines geliebten Menschen ist in meinen Gesprächen mit Trauernden immer ein sehr großes Thema. Es kann Folgeverluste geben, von denen man zu Beginn noch nichts ahnt. Trauernde berichten mir davon, dass Freunde sich zurückziehen, weil sie mit der Situation nicht umgehen können. Oder dass Kolleg\*innen am Arbeitsplatz „einfach“ so weitermachen wie bisher, ohne den Verlust anzusprechen. Damit entstehen zusätzliche Herausforderungen und mitunter Verletzungen.

In meiner Begleitung gebe ich kreative Impulse, etwa zum Umgang mit dem sozialen Umfeld, und das ein oder andere „Werkzeug“ an die Hand, bin an der Seite der Menschen, höre zu. Das beinhaltet, gemeinsam aushalten, was ist. Für mich ist es wichtig, die Person, die ich begleite, mit allen Facetten, Eigenschaften kennenzulernen, um dann individuell zu entscheiden, was in diesem Moment hilfreich und unterstützend sein kann. Denn die Bedürfnisse unterscheiden sich und die Wege, mit der Trauer, mit dem Verlust eines geliebten Menschen zu leben, sind vielfältig.

Jede\*r Trauernde wird irgendwann ihren oder seinen ganz persönlich gegangenen Lebens-Trauer-Weg hinter sich sehen, mit allen Höhen und Tiefen. Es wird erkennbar, dass sich die Trauer eingewoben hat in die eigene Lebensspur. Trauer löst sich nicht auf, denn in der Trauer drücken sich die Liebe und Verbindung zu unseren Verstorbenen aus. Dennoch verändert sich die Trauer stetig, die Trauernden lernen, mit ihr

## Bestärkungen für Trauernde

**Trauernde leben in einer vollkommen veränderten Normalität, in der alles neu gedacht werden muss. Der Tod hat das Leben in ein Davor und ein Danach geteilt. Es bedeutet, mit der Trauer zu leben, man steht mit ihr auf und geht mit ihr zu Bett, dazwischen verrichtet man sein Tagwerk mit ihr. Und meistens macht man das schon ganz gut! Und doch benötigt man hin und wieder eine Bestätigung für das eigene Handeln, in einem kraftraubenden neuen Dasein. Diese Bestärkungen möchten Ihnen Mut machen, Ihren eigenen Weg durch die Trauer zu finden – in Ihrem Tempo, mit Ihren Gefühlen:**

- Es gibt keinen Fahrplan für die Trauer. Sie werden fühlen, was gut für Sie ist.
- Für Trauer müssen Sie sich nicht rechtfertigen und erst recht nicht entschuldigen.
- Trauer ist individuell und es ist (fast) alles erlaubt.
- Sie können benennen, wie es Ihnen wirklich geht.
- Sie dürfen schwach sein oder stark oder ganz anders und alle paar Minuten dazwischen wechseln.
- Trauer braucht Resonanz. Reden Sie, reden Sie laut, wild, leise, weinend, wütend – reden Sie darüber.
- Kein Trauernder muss alleine sein, es gibt Hilfe und Unterstützung und es ist in Ordnung, danach zu fragen.
- Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, denn Trauer ist ein Zeichen von Liebe.

# Wie Sie Trauernden begegnen können

Im Umfeld von Trauernden gibt es häufig Verunsicherung, zum Beispiel bei der Frage „Wie begegne ich den Angehörigen, die um eine Verstorbene oder einen Verstorbenen trauern?“ Aus unserer eigenen Erfahrung haben mein Mann und ich einige Antworten auf diese Frage in der Broschüre „Über den Tod reden – 15 Leitgedanken zum Umgang mit Trauernden“ zusammengefasst (-> trauer.land/download). Diese möchte Sie unterstützen und ermutigen, den ersten Schritt zu machen. Gehen Sie auf Trauernde zu, kondolieren Sie, das geht zur Not auch ohne Worte. Es zeigt die Anteilnahme und lässt Trauernde spüren, dass sie nicht alleine sind. – Beistand zählt ab der ersten Minute und umfasst alle Lebensbereiche!

(weiter) zu leben und dürfen sie in ihr Leben integrieren, sie ist Teil von ihnen.

## Über die Trauer sprechen

Es ist mein Herzenswunsch, das Thema Trauer wieder mehr in die Mitte der Gesellschaft zu bringen. Wie kann es gelingen, den Umgang mit dem Thema Trauer zu verändern? Die Antwort darauf ist im Grunde so einfach und

doch schwierig: Indem wir darüber sprechen, die gegenseitigen Unsicherheiten miteinander teilen. Das kann Ängste abbauen, denn wir alle werden irgendwann eine Verlusterfahrung erleben. Die eigenen Gefühle offen mitzuteilen und mit der gleichen Offenheit zuzuhören, ohne zu bewerten, bringt Trauernde und Noch-nicht-Trauernde, näher zusammen.

Auch dieses Objekt, geschaffen von ihrem Mann, steht auf dem Grundstück von Sylvia und Andreas Hey. Auf diese Weise findet Trauer ebenfalls Ausdruck, wird sichtbar.

AUF  
NEU  
LAND

## BUCHTIPPS



### ABSCHIED GESTALTEN

Christine Kempkes,  
Humboldt 2023,  
200 Seiten, 22 Euro



### KEINE ANGST VOR FREMDEN TRÄNEN! TRAUERNDEN BEGEGNEN

Chris Paul,  
Gütersloher Verlagshaus 2013,  
176 Seiten, 18 Euro



### LETZTE GEFÜHLE. ÜBER DAS STERBEN, TRAUERN UND DIE LIEBE, DIE BLEIBT

Sabrina Görlitz,  
Beltz 2023, 256 Seiten, 22 Euro

Auf die Frage, was mir Trost spenden kann, seitdem mein Kind gestorben ist, antworte ich: Einen wirklichen Trost wird es niemals geben und dennoch ist es tröstlich für mich, zu wissen, ich bin und bleibe in Bewegung mit meiner Trauer, so findet Veränderung unaufhörlich statt. Meine Erfahrung zeigt mir: Wer sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer beschäftigt, ist dem Leben näher. 🦋