

Gemeinsam gegen die Traurigkeit

HILFE Sozialarbeiterin Marina Heyermann will in ihrer Praxis ein kostenloses Angebot schaffen für Trauernde. MM-Redakteurin Maren Tönisen hat nach Details gefragt.

Frau Heyermann, wie sind Sie selbst mit den Themen Tod und Trauer in Berührung gekommen?

Ich arbeite hauptberuflich im sozialen Dienst beim Deutschen Roten Kreuz, im Seniorenzentrum „Haus am Sandberg“ in Homberg. Irgendwann habe ich in der Zeitung gelesen, dass der Kreis Wesel ehrenamtliche Notfallseelgerger ausbildet und fand das interessant. Ich habe dann eine anderthalbjährige Ausbildung gemacht, bin unter anderem geschult worden auf posttraumatische Belastungsstörungen, die in

Akutsituationen vorkommen können. Seit 2012 fahre ich ehrenamtlich mit der Kripo mit – bei schweren Schadenslagen. Zu meiner Arbeit als Seelgergerin gehört unter anderem das Überbringen von Todesnachrichten nach erfolglosen Reanimationen, nach Verkehrsunfällen, nach Suiziden und bei plötzlichem Kindstod.

Aber eigentlich sind sie beim DRK beschäftigt?

Ja, aber da arbeite ich nur 19 Stunden. Deswegen habe ich noch Kapazitäten gesehen. Ich bin jetzt seit sieben Jahren Seelgergerin. Aber wenn



man ein Ehrenamt hat, kommen plötzlich noch ganz viele andere auf einen zu (lacht). Irgendwann haben wir festgestellt, dass es im Duisburger Westen keine hospizliche Begleitung gibt. Mit einigen anderen habe ich dann den Hospizverein „Leben bis zuletzt“ gegründet. Die Besonderheit ist, dass wir multikulturell arbeiten, wir beschäftigen also auch Ehrenamtliche mit Migrationshintergrund. Das liegt mir sehr am Herzen.

Ihre Hilfe in Moers bieten Sie gegen Honorar an?

Ja, vor knapp drei Jahren habe ich gemeinsam mit einer Kollegin, einer Entspannungstherapeutin, eine Praxis auf der Friemersheimer Straße eröffnet – wir sind unter anderem spezialisiert auf die psychosoziale Beratung von Trauernden und auf Trauerreden. Eines Tages hat mich eine Dame angerufen, die ich kannte: Ihr Lebenspartner, noch nicht sehr alt, ist einfach tot umgefallen. Ich habe sie dann ein Stück weit begleitet. Aber ich konnte nicht dauerhaft für sie da sein, obwohl sie mich brauchte.

Und so sind Sie auf die Idee gekommen, ein Angebot zu schaffen für trauernde Moerser?

Ja, ich biete ab Februar jeden ersten Donnerstag im Monat für zwei Stunden eine kostenlose Sitzung in meiner Praxis an, bei der sich Trauernde austauschen können. Es können maximal acht Leute kommen. Man muss sich aber vorher anmelden.

Wieso ist ein solches Angebot wichtig?

Mir ist wichtig, dass Trauernde Gleichgesinnte finden, mit denen sie was unternehmen können, mit denen sie sich am Wochenende treffen können. Ich kann mir vorstellen, dass ihnen das hilft. Wenn man in der gleichen Situation ist, hat man ja eine ganz andere Empathie für den anderen.

Ist das Angebot für eine feste Gruppe gedacht?

Nein, es ist eine offene Gruppe. Die Gruppe soll leben, vielleicht bilden sich ja auch Freundschaften. Vielleicht bilden sich auch zwei oder drei Grüppchen aus Leuten, die miteinander was unternehmen können. Meine Absicht ist

die Vernetzung von Menschen, die im Moment vielleicht ein Problem haben.

Kann man also auch öfter kommen?

Ja, selbstverständlich. Es sollen sich ja Bekanntschaften und Freundschaften bilden. Vielleicht muss man auch zwei- oder dreimal kommen, weil man sich nach dem ersten Abend noch gar nicht vorstellen kann, mit jemandem etwas näheren Kontakt zu haben. Es geht einfach darum, dass Trauernde nicht alleine sind.

Es können sich also acht Leute kennenlernen. Ist das eine große oder eher eine kleine Gruppe?

Acht Leute sind relativ viel. Sie müssen sich vorstellen: Sie sind in einer besonderen Situation, wenn Sie einen Verlust erlebt haben. Deswegen muss eine gewisse Intimität gewährleistet sein.



Zur Person

Marina Heyermann ist 59 Jahre alt und lebt in Scherpenberg. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sozialarbeiterin in einem Altenheim. Außerdem hat sie seit 2015 eine eigene Praxis in Moers, in der Einzelberatungen im Trauerfall stattfinden, Coachings sowie Konfliktbewältigung. Über die Praxis kann man sie auch als Trauerrednerin buchen. Zudem ist sie ehrenamtlich tätig, und zwar für den Kreis Wesel als Notfallseelsorgerin und als 1. Vorsitzende des Hospizvereins „Leben bis zuletzt“, der noch weitere Ehrenamtliche sucht. Weitere Infos: www.hospizverein-leben-bis-zuletzt.de und www.deinelebenszeiten.de.



Sozialarbeiterin Marina Heyermann im Gespräch mit MM-Redakteurin Maren Tönisen.

Foto: Berms

In einer größeren Gruppe können sich auch, für meine Begriffe, keine tiefgreifenden Gespräche ergeben – allein schon wegen der Akustik.

Wann können Leute zu Ihnen kommen: Eher wenn die Trauer frisch ist oder wenn sie schon länger trauern?

Es gibt keine Zeit für Trauer. Zu mir in die Praxis kam mal eine junge Frau, die mit 14 ihren Vater verloren hatte. Sie hatte noch einen kleineren Bruder, der hat natürlich auch sehr gelitten. Für das Mädchen war klar: „Ich muss jetzt stark sein.“ Alle haben sich gewundert, wie gut sie doch den Tod ihres Vaters verpackt hätte. Aber als sie ihr Abiturzeugnis abholen wollte – und alle anderen Mädchen sind von ihren Vätern begleitet worden – ist es dann aus ihr herausgebrochen. Nach Jahren. Sie stand eigentlich ganz am Anfang ihrer Trauer. Man kann auch nicht sagen: Nach einem Jahr muss ich fertig sein mit der Trauer.

Wann sollten Leute zu Ihrem Angebot kommen?

Wenn sie nicht mehr in die Zukunft sehen können, wenn sie perspektivlos sind oder wenn sie das Gefühl haben, dass sie nicht weiter wissen.

Vielleicht kann man mit vereinten Kräften was daran tun. Vielleicht aber auch nicht, denn dazu muss man ja auch erst mal bereit sein. Und das ist bei manchen nicht gegeben. In diesem Fall sollte man sich therapeutische Hilfe suchen.

Wie kann Ihr Angebot Trauernden helfen?

Da die Menschen ja wahrscheinlich nicht am gleichen Punkt ihrer Trauer sind – man sagt auch Trauerschnecke oder Trauerspirale –, kann man sich gut austauschen, den anderen fragen: „Mensch, was hat Dir denn geholfen?“ Wenn der andere auch schon in der gleichen Situation war, trauen sie ihm eher zu, dass er sie versteht. Deswegen kann ich mir zum Beispiel nicht vorstellen, dass jemand Trauerberater ist, der 20 ist. Dem nimmt man die Kompetenz nicht ab, die Lebenserfahrung. Bruchkanten im Leben sind aber für jeden von uns eine Lebenserfahrung. Jemand, der sein Kind verliert oder seine Mutter oder seinen Vater, hat das nicht üben können. Der kennt dieses Gefühl noch nicht. Wenn ein Verwandter stirbt, gehen ja auch immer Stückchen der eigenen Biografie verloren. Aber man kann sich gegenseitig stützen und helfen. Oder

auch einfach nur, schlicht und ergreifend, füreinander da sein. Das ist der eigentliche Sinn des Angebots.

Ist es egal, ob ein 18-Jähriger kommt oder ein 80-Jähriger?

Ja, das ist völlig egal. Ich würde mir jedenfalls wünschen, dass ich den ein oder anderen motivieren kann, zum Angebot zu kommen. Denn zuhause zu sitzen, bedrückt ja im doppelten Sinne. Man muss auch aktiv werden, da Aktivität gegen Trauer hilft. Ich glaube aber auch, dass einer aus der Gruppe den anderen motivieren kann.

Es ist ja bestimmt auch wichtig, dass man einen festen Termin hat.

Genau. Und vielleicht lernt man auch Leute kennen, die man auch mal spätabends anrufen kann, wenn die Trauer ganz arg ist. Die dann sagen: „Mensch, das ist okay, dass Du jetzt noch anrufst. Mir ging es auch schon mal so schlecht.“ Das ist etwas, das für Trauernde unheimlich wichtig wäre.

Kann man bei Ihrem Trauerangebot auch mal nicht über Trauer sprechen?

Ja, klar. Es ist aber auch oft so, dass jemand nicht mit seinen Angehörigen über Trauer sprechen kann, weil die ja auch trauern. Es ist viel einfacher, mit jemandem von außen über die Trauer

zu sprechen als zum Beispiel mit der Tochter, dem Sohn oder wem auch immer. Wenn man sieht, dass andere selbst sehr leiden, dann spricht man einfach nicht mehr über die eigene Trauer. Und dann frisst man sie in sich hinein.

Heißt das im Umkehrschluss, dass Ihr Angebot nichts für Familien ist?

Ja, denn das ist ganz schwierig, weil jeder auf jeden Rücksicht nimmt. Außerdem gibt es vielleicht auch unausgesprochene Vorwürfe.

Was passiert, wenn Trauernde sich nicht um ihre Trauer kümmern?

Das macht sie körperlich krank.

Wie äußert sich das?

Die Folgen reichen von Herzrhythmusstörungen über Depressionen und psychische Erkrankungen bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen.

Richtet sich das Angebot nur an Moerser?

Nein, es können auch andere kommen.

Was machen Sie selbst bei den Treffen? Gibt's zum Beispiel eine Eröffnung?

Ja. Ich biete den Leuten einen schönen Raum an und es gibt Kaffee. Und natürlich greife ich auch als Mediatorin ein, ermuntere die Leute, sich mitzuteilen.

Wann müssen Sie eingreifen?

Teilweise muss man eingreifen, weil es Menschen gibt, die sehr viel Raum einnehmen, so dass andere untergehen. Sie müssen also gucken, dass jeder beachtet wird, dass jeder mal zu Wort kommt.

Haben Sie selbst schon viel trauern müssen?

Natürlich. Meine Eltern sind tot, meine Nichte ist gestorben. Ich habe auch persönliche Schicksalsschläge hinter mich gebracht – aber ich habe damit abgeschlossen. Ansonsten hätte ich auch die Ausbildung zur Hospizhelferin nicht machen können. Denn wer selbst trauert, kann natürlich nicht ehrenamtlich als Hospizhelfer oder Seelsorger für andere da sein. Deswegen ist es zum Beispiel auch nicht gut, jemanden als Hospizhelfer einzustellen, der gerade einen Verlust erlitten hat.

Würden Sie sagen, dass jemand, der schon mal jemanden verloren hat, besser für solche Tätigkeiten geeignet ist?

Nee, das würde ich nicht sagen. Es kommt eher auf die Empathie an. Jemand kann auch schon ganz viele Menschen verloren haben. Aber wenn man sich nicht sympathisch findet, keinen Zugang zueinander findet ...

Sind die Themen Tod und Trauer immer noch Tabuthemen?

Ja, ganz extrem. Als Hospizverein haben wir uns mal auf den Hochheider Markt in Duisburg gestellt, an einen runden Tisch, mit Bonbons. Ich glaube, ich wirke nicht traurig. Aber wenn Leute kamen, wir uns vorgestellt und gesagt haben: „Wir sind vom Hospizverein“, haben sie gesagt: „Damit will ich nichts zu tun haben.“ Gestorben wird offenbar nur in anderen Familien. In der eigenen nicht, da sind alle unsterblich (lacht). Viele möchten sich aber auch einfach keine Gedanken darüber machen, was passiert, wenn ihr Liebster stirbt – zum Beispiel durch einen Unfall. So ein Gefühl möchte man einfach nicht haben. Deswegen ist die Auseinandersetzung mit dem Tod

auch immer eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit. Auch mir wird immer wieder bewusst: Meine Zeit auf Erden hat Grenzen. Das ist natürlich etwas, was nicht sehr heiter stimmt.

Aber Sie persönlich sind dadurch, dass Sie sich mit diesen Themen auseinandergesetzt haben, sogar froher geworden.

Ja. Ich kann mich an ganz vielen einfachen Dingen freuen, weil ich gemerkt habe, was mir wichtig ist. Durch meine Ehrenämter bin ich auch viel, viel lässiger geworden.

Treffen für Trauernde

Das kostenlose Angebot für Trauernde richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahre. Es findet ab Februar einmal im Monat statt, und zwar an jedem ersten Donnerstag von 17 bis 19 Uhr in der der Friebersheimer Straße 102 zwischen Asberg und Schwafheim. Starttermin ist Donnerstag, 7. Februar. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen begrenzt, deshalb ist vorab eine Anmeldung erforderlich, ☎ 01525/7491759. Auch in Duisburg gibt es Hilfe für Trauernde von Marina Heyermann. Dort findet Ende Februar (Samstag, 23. Februar, von 10 bis 17 Uhr, und Sonntag, 24. Februar, von 10 bis 15 Uhr) ein kostenloses Seminar unter dem Motto „Du fehlst“ beim Katholischen Bildungsforum statt, Händelstraße 16. Anmeldungen: ☎ 02065/9013340.