

# Wegweiser durch den Gefühlsdschungel im Trauerfall – wo geht es zurück ins Leben?

Im Gespräch: Sabine von Varendorff und Stefan Knobel

«Es gibt noch viel zu tun, um das Sterben ins Leben zu bringen», sagte sich die Journalistin Sabine von Varendorff, nachdem sie ein Buch mit dem Titel «Von Hier nach Dort. Lebensgeschichten vom Sterben im Hospiz» geschrieben hatte. Was sie genau unternehmen will, davon erzählt sie im folgenden Gespräch.

**KNOBEL:** Sie haben ein Buch mit dem Titel «Von Hier nach Dort. Lebensgeschichten vom Sterben im Hospiz» geschrieben. Was war Ihre Motivation, sich diesem Thema in dieser Weise zuzuwenden?

**VON VARENDORFF:** Ich habe bei der Samariterstiftung in Baden-Württemberg gearbeitet. Als wir das erste Hospiz eröffneten, machte ich dafür die Pressearbeit. Dabei stellte ich zu meiner Überraschung fest: Im Thema Sterben steckt so viel Leben. Ich habe bemerkt, dass einem das erst auffällt, wenn man sich intensiv auf das Thema einlässt. Und ich wollte mich intensiv darauf einlassen. Darum ist dieses Buch entstanden. Darin kommen nicht nur die Gäste des Hospizes zu Wort, sondern auch andere Menschen, die in dieser Einrichtung eine Rolle spielen; PriesterInnen, Pflegende, ÄrztInnen. All diese Menschen haben einen eigenen Blick auf das Thema Sterben.

**KNOBEL:** Ist es ein Thema mit vielen Facetten?

**VON VARENDORFF:** Das ist es. Im Gespräch mit diesen verschiedenen Menschen bin ich oft Aussagen begegnet wie: «Ich konnte das dieser Person nicht sagen, denn ich wollte sie nicht belasten.» Es wurden oft Worte wie «belasten», «beschweren» gebraucht oder mit dem Argument «Er/Sie sollte leicht sterben» gearbeitet. Ich hatte dann den Verdacht, dass das Schonen, das Nichtaussprechen die Menschen nicht entlastet, sondern vielleicht sogar ein leichtes Sterben verhindert. Wenn sich keiner traut, das Wesentliche auszudrücken, dann kommt es zu Blockaden. Dass Wesentliches bei einem solch lebenswichtigen Thema blockiert wird, hat mich nach der Publikation des Buchs nicht losgelassen. Ich denke immer wieder: Es gibt noch viel zu tun, um das Sterben ins Leben zu bringen.

**KNOBEL:** Haben Sie eine Idee, wie Sie den nächsten Schritt in diese Richtung machen?

**VON VARENDORFF:** Eine Idee konkretisiert sich zunehmend – ich habe vor, eine Bewegung mit dem Namen «Gefühle-PfadfinderIn» anzustoßen.

**KNOBEL:** Gefühle-PfadfinderIn. Das klingt interessant ...

**VON VARENDORFF:** PfadfinderInnen binden sich ein blaues Halstuch um und finden auch in der unwegsamen Natur immer einen Weg. Das mit dem blauen Halstuch muss nicht unbedingt sein, aber das mit dem Weg finden in unwegsamem Gelände schon. Bei der Gefühle-PfadfinderIn geht es darum, in der diffusen Gefühlswelt ebenfalls den richtigen Pfad zu finden. Wenn Menschen dem Tod begegnen oder mit dem Sterben konfrontiert sind, bricht oft eine Welle von Gefühlen über sie herein, überrollt sie. Diese Gefühle können sehr, sehr widersprüchlich sein. Die Menschen wissen nicht mehr, wo oben und unten ist.

**KNOBEL:** Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

**VON VARENDORFF:** Bei der Arbeit an meinem Buch habe ich zum Beispiel festgestellt, dass Menschen sehr unterschiedlich mit Trauer umgehen. Natürlich hilft es, wenn es Trauerbegleitung gibt. Aber ebenso wichtig wäre es, dass jemand da ist, der einem hilft, wieder ins Leben zurückzufinden. Ich sollte vermutlich sogar sagen: der Wege vorwärts ins Leben findet – in ein anderes, neues, aber dennoch eigenes Leben, das nach dem Tod Vertrauter weitergeht.

**KNOBEL:** Sie haben aus Ihren Gesprächen sicher ein Beispiel, wie es den Menschen ergeht, wenn der Boden unter den Füßen weggerissen wird?

**VON VARENDORFF:** Ein eindrückliches Beispiel ist die Situation, die eine Frau erlebt hat. Sie hat ihren Mann verloren, der lange krank war. Auf einmal ist nichts mehr, wie es war. Sie organisiert die Beerdigung und ist dadurch beschäftigt. Die schwierige Zeit entsteht erst nachher. Sie ist nicht mehr mit all den organisatorischen Prozessen beschäftigt, sitzt vor einer großen Leere und weiß nicht mehr, wohin mit ihren Gefühlen. In ihrer Not tritt sie einem Online-Trauerchatroom bei und trifft dort einen Mann, der zur gleichen Zeit seine Frau verloren hat. Beide trauern. Beide sind allein. Beide nähern sich →

gegenseitig an. Zuerst in ihrer Trauer, dann mögen sie sich. Jetzt verstärkt sich das emotionale Durcheinander. Darf ich so kurz nach dem Verlust meines Ehemannes oder meiner Ehefrau einen anderen Menschen mögen, ihn sympathisch finden? Darf ich Gefühle wie Verliebtsein zulassen? Oder ist das Verrat an meiner verstorbenen PartnerIn?

**KNOBEL:** Meinten Sie das mit «man weiß nicht mehr, was oben und unten ist»?

**VON VARENDORFF:** Ja, es ist meistens nicht nur das Ereignis, das belastet, sondern all die Gefühle, die anschließend dazukommen. Die erwähnte Frau traute sich nicht, mit jemandem darüber zu sprechen – nicht einmal mit der immer vertrauter werdenden Person im Chatroom. Es geistern Fragen und neue Gefühle im Innenleben herum, die auf ausgesprochene und unausgesprochene Normen, Vorstellungen und Annahmen treffen. Darf sich eine trauernde Witwe verlieben? Ab wann darf ein trauernder Mensch wieder zurück ins Leben kommen? Wann gehört es sich, fröhlich zu sein?

**KNOBEL:** Traditionell mussten Angehörige früher ein ganzes Jahr Trauerkleider tragen.

**VON VARENDORFF:** Genau. Das galt vor allem für die Frauen. Solche gesellschaftlichen Rituale können helfen oder eben auch behindern. Meine Vorstellung ist, dass die Gefühle-PfadfinderIn mit dieser Frau ein vertrauensvolles Gespräch führt, das einen Raum schafft, in dem diese oft tabuisierten Themen offengelegt werden können. Wenn es passt, wird dieses Gespräch auf Video aufgenommen. Ich stelle mir vor, dass es irgendwo ein Forum oder ein Format gibt, in dem diese Filme gesammelt werden. Dort lassen sich dann beispielsweise zum Themenkomplex «Neue Liebe» etliche verschiedene Gespräche finden. Ganz still könnten sich dann andere Trauernde diese Filme anschauen und völlig niederschwellig erfahren, wie Menschen in einer vergleichbaren Situation mit der Problematik umgegangen sind. Welche Fragen sie sich gestellt haben, welche Antworten sie fanden, wie sie das Dilemma lösten. Ich stelle mir vor, dass das Betroffene helfen würde.

**KNOBEL:** Es würde ein Raum entstehen, in dem erfahrbar werden kann, dass niemand mit dem eigenen Gefühlsdurcheinander allein ist.

**VON VARENDORFF:** Ja, das ist die Idee. Ich habe zwei solche Gespräche bereits aufgenommen. Das eine mit einer Frau, die ihre Tochter verloren hat. Wenn jemand anderes auch ein Kind verloren hat, dann hilft ihm dieses aufgezeichnete Video vielleicht, es kann trösten, Wege weisen. Eine andere Situation ist zum Beispiel diese: Eine Mutter mit kleinen Kindern verstirbt. Jetzt kommt der erste Geburtstag der Kinder. Der Vater weiß nicht, wie und ob er die verstorbene Mutter in die Geburtstagsfeier integrieren soll. Wenn es ein oder mehrere Gespräche über dieses Thema gäbe, dann könnte der betreffende Vater von den Erfahrungen anderer Elternteile profitieren. Das Thema wäre sichtbar. Es würde ein Weg aus dem Durcheinander ersichtlich.

**KNOBEL:** Vermutlich gibt es ganz unterschiedliche Arten, wie Väter oder Mütter mit dieser Situation umgehen. Das ist doch individuell ...

**VON VARENDORFF:** Natürlich. Darum ist es auch wichtig, dass es zum selben Thema, zur selben Herausforderung mehrere Gespräche gibt. Es geht auf keinen Fall darum, ein Rezept zu vermitteln. Es geht darum, das Thema auf den Tisch zu legen und aufzuzeigen, dass man mit seinen Ängsten nicht allein ist und dass es unterschiedliche Herangehensweisen gibt. Wie jemand selbst damit umgeht, wird immer den persönlichen Voraussetzungen geschuldet sein. Wichtig ist nur, dass Betroffene spüren: Andere Menschen stehen vor denselben Herausforderungen.

**KNOBEL:** Was ist der Vorteil eines Filmes?

**VON VARENDORFF:** Ich kann mich dem Thema nähern, ohne mich exponieren zu müssen. Ich darf es ansehen, ich darf meine eigenen Schlüsse ziehen. Ich darf weinen, ohne dass ich mich dafür rechtfertigen muss. De facto erhalte ich eine Hilfe, ohne dass ich mich aktiv dafür eingesetzt habe, eine Hilfe, die ich brauche. Ich erfahre, dass der Tod für alle Teil des Lebens ist und der Umgang mit ihm gleichermaßen verschieden – eben so, wie es auch das Leben ist.

**KNOBEL:** Und man erfährt auch, dass es möglich ist, über den Tod und über das, was nachher mit den Überlebenden passiert, zu sprechen ...

**VON VARENDORFF:** Das trifft den Kern. Wir verwenden sehr viele Gedanken auf die Frage, ob es für die Verstorbenen ein Leben

nach dem Tod gibt. Kaum jemand fragt allerdings nach dem Leben nach dem Tod für die Überlebenden. Sterben ist ein wichtiger Teil des Lebens. So wichtig, dass wir uns damit vertieft auseinandersetzen sollten. Das hat sich schon in der Arbeit mit meinem Buch gezeigt: Die Menschen erzählen mir Sachen und sind anschließend erstaunt über die eigenen Gedanken und Gefühle. Andere sagen wenig. Ich beschreibe ihnen die Situation und töne an, wie ich ihre Situation sehe und was ich mir für Gefühle vorstellen kann, die sie überkommen. In diesem Fall sagen viele: «Das ist aber interessant. Genauso geht es mir – aber ich hätte das selbst nicht so ausdrücken können.»

**KNOBEL:** Offenbar sind Sie eine gute ZuhörerIn und eine gute BeobachterIn.

**VON VARENDORFF:** Das habe ich in meiner journalistischen Tätigkeit offenbar gelernt. Ich durfte eine Form der Empathie entwickeln, die Vertrauen schafft.

**KNOBEL:** Das ist ein großer Anspruch an die Kompetenz der Gefühle-PfadfinderInnen.

**VON VARENDORFF:** Sicherlich ist es das. Doch es ist auch ein Thema mit viel Tiefgang. Wenn nichts mehr so ist, wie es einmal war, dann gilt es einerseits das zu akzeptieren und andererseits sich auf den Weg zu machen, um neugierig herauszufinden, was das Leben nun oder auch trotzdem an Neuem zu bieten hat. Wie aber finde ich heraus, wo sich dieser Weg befindet?

**KNOBEL:** Könnte es sein, dass zum Trauern gehört, sich zu trauen, einen neuen Weg zu gehen?

**VON VARENDORFF:** Ja, zentral ist der Mut, sich einzugestehen, dass es nur mit Hilfe geht, dann der Mut, die Hilfe anzunehmen, und schließlich der Mut, den ersten Schritt aufs Neuland zu wagen.

**KNOBEL:** Was ist Ihre Vorstellung davon, wie dieses Projekt nun weitergehen wird?

**VON VARENDORFF:** Es hat sehr viele Facetten und überfordert mich als einzelne Person. Zwar kann ich meine Idee und meine Kompetenz zur Verfügung stellen – dass diese Idee aber wachsen kann, dafür reicht das allein nicht aus. Darum erzähle ich immer wieder von ihr und hoffe, dass sich ein paar Menschen finden, die sich zusammentun

und mithelfen, das Projekt anzustoßen. Es braucht MitstreiterInnen, Interview-PartnerInnen, Menschen, die die finanziellen Herausforderungen mittragen, ExpertInnen, die die Medienkanäle unterschiedlichster Art bedienen können. Wenn sich ein Projektteam bilden würde, dann wäre das schon ein erster, guter Schritt.

**KNOBEL:** Ich muss noch einmal fragen: Was treibt Sie an, an diesem Thema so hartnäckig dranzubleiben?

**VON VARENDORFF:** (denkt lange nach) Es ist, weil ich das Leben liebe – vollständig und in all seinen Ausprägungen. Weil ich feststelle, dass das Leben in unserer Gesellschaft am Anfang, zum Lebensbeginn, einen ganz anderen Stellenwert hat. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, dann schreit es zuerst mit voller Energie und Lust. Die Geburt und all das, was die ersten Jahre passiert, ist sehr laut. Die kleinen Menschen wollen gehört werden. Meine Eltern sind über achtzig Jahre alt. Und manchmal sagen sie: «Ich möchte einfach am Morgen nicht mehr erwachen.» Am Ende des Lebens, so die Idee, soll es sich ganz leise davon machen. Warum ist das so?

**KNOBEL:** Das ist interessant. Ich habe vor Kurzem am «Demenz Meet» in Zürich auf dieses Thema aufmerksam gemacht. Wenn ein kleiner Mensch zur Welt kommt, dann staunt das ganze Umfeld über die kleinen Fehler, die dieser Mensch macht, um sich in der Gesellschaft zurechtzufinden. Man lacht über die vielen täglichen Missgeschicke. Wenn ein Mensch am Ende des Lebens mit immer weniger Fähigkeiten umgehen muss und ihm auch wieder vermehrt sichtbare Missgeschicke passieren, dann sucht man nach einer Diagnose, statt zu staunen.

**VON VARENDORFF:** Am Ende des Lebens ist Scham das leitende Gefühl. Oft wird gesagt: Dieser Mensch wird wieder zum Kind – als ob die Entwicklung zurückgehen könnte. Ich möchte mit meinem Projekt einen Beitrag dazu leisten, dass dieses Staunen, das Sie erwähnt haben, wieder ins Spiel kommt. Wenn wir das Sterben als einen Teil des Lebens annehmen, dann sollten wir das gesamte Spiel des Lebens mit Freude spielen können.

**KNOBEL:** Bislang sprachen wir über Situationen, in denen sich das Sterben abzeichnet und die durch Vorbereitung gestaltet werden können.

Wie sieht es denn aus, wenn jemand plötzlich aus dem Leben gerissen wird?

**VON VARENDORFF:** Wenn jemand mitten aus dem Leben gerissen wird, dann ist es natürlich wieder eine ganz andere Situation. Aber auch dann ist es möglich, sich in gewissen Punkten vorzubereiten, meine ich. Ich bin jetzt erst 62 Jahre alt. Aber ich habe mir bereits eine Grabstelle gekauft. Einige Freunde sagten: «Wie kannst du denn schon jetzt an dein Sterben denken? Du spinnst!»

**KNOBEL:** Und was antworteten Sie?

**VON VARENDORFF:** Wenn ich heute an diese Grabstelle denke, dann denke ich: Oh, das ist ein schöner Ort. Ich sehe diesen schönen Ort vor meinen Augen und ich habe ein Lächeln auf meinem Gesicht. Das tut mir gut. Wenn ich an meinen Tod denke, dann ist das verknüpft mit einem guten Gefühl. Das fühlt sich gut an. Richtig gut.

**KNOBEL:** Das ist eine ähnliche Idee, wie die jenes Künstlers, der mit Menschen zusammen ihren individuellen Sarg baut. Dieser Sarg wird aber bis zum Tod als Möbel, zum Beispiel als Büchergestell, zu einem anderen Zweck verwendet.

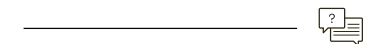
**VON VARENDORFF:** Das ist eine gute Idee, mit diesem Menschen möchte ich mich unterhalten.

**KNOBEL:** Das könnte ja ein erster Schritt sein, um das Projekt Gefühle-PfadfinderIn ins Rollen zu bringen ...

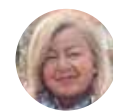
**VON VARENDORFF:** Ich habe mir vorgestellt, dass dieses Gespräch dazu führen wird, dass viele Menschen zusammenkommen, um Filme zu produzieren. Dass sich Menschen melden, die mit mir über dieses Thema sprechen wollen. Dass sich Menschen melden, denen ich zuhören darf und die bereit sind, sich dabei mit mir filmen zu lassen. Ich wage zu träumen, dass es gelingt ...

**KNOBEL:** Wir lassen die LeserInnen daran teilhaben, was sich auf diesem Weg ereignet hat.

**VON VARENDORFF:** Ich freue mich darauf. ●



**STEFAN KNOBEL**  
 ist von Beruf Krankenpfleger und arbeitet als Kinaesthetics-Ausbilder. Er ist Präsident der stiftung lebensqualität.



**SABINE VON VARENDORFF**  
 hat Germanistik, Philosophie und Kommunikationspsychologie studiert. Sie arbeitete als Journalistin, führte die «Fallstrickerei» in Stuttgart und war von 2010 – 2022 Pressesprecherin der Samariterstiftung. Sie lebt bei Eckernförde, Deutschland, und betreibt dort das Gesundheitszentrum «FingerSpitzenGefühl», wo sie Menschen sowohl auf physischer wie psychischer Ebene zu mehr Wohlbefinden und einem besseren Wohlgefühl verhilft.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_