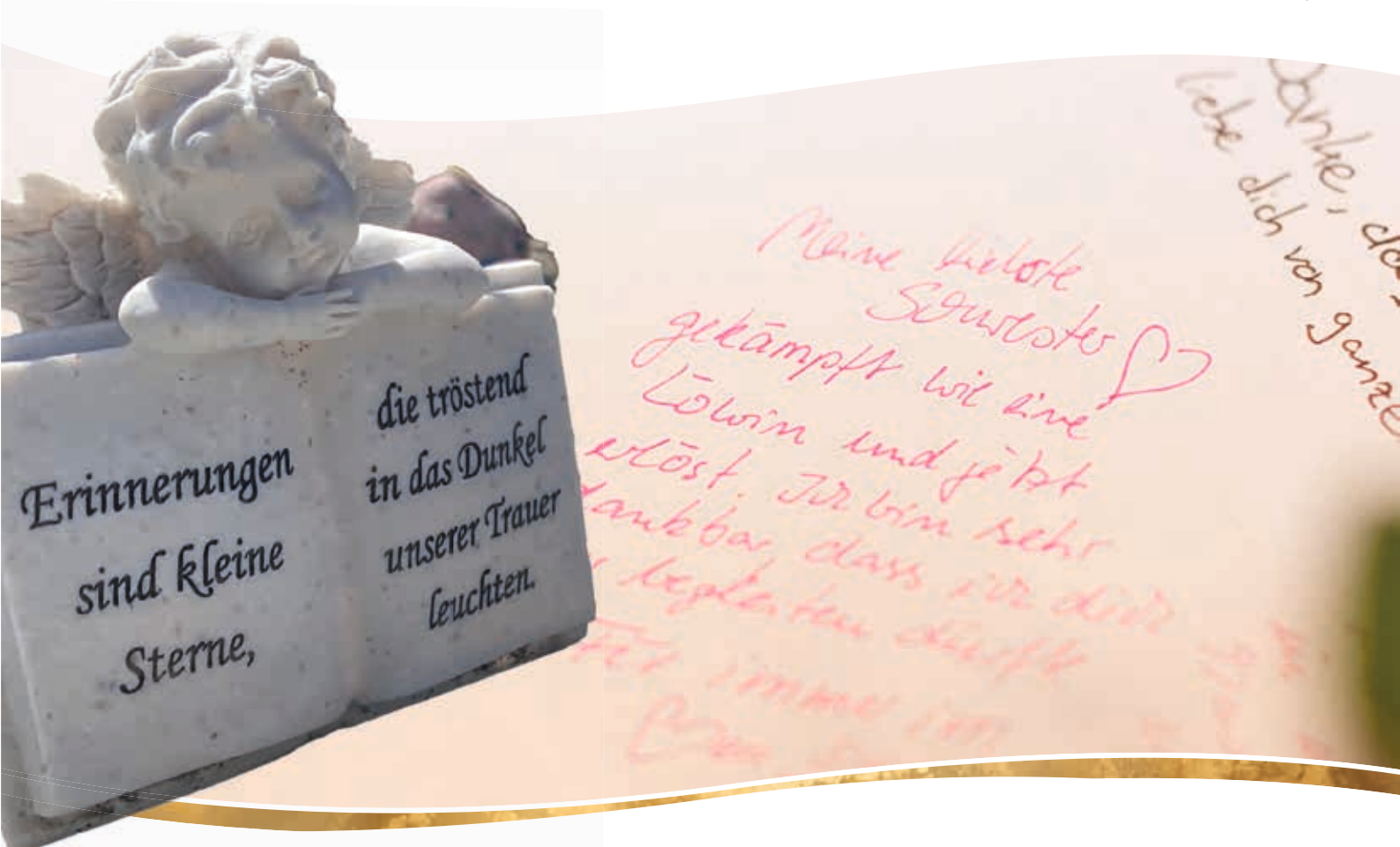




Herz, Erfahrung und Haltung Trauerarbeit ist eine Haltung

Trauer begegnet uns im Hospiz nicht erst nach dem Tod. Sie beginnt oft viel früher – in Gesprächen, im gemeinsamen Schweigen, im begleitenden Blick. Wenn Menschen spüren: Der Abschied hat bereits begonnen. Wenn Fragen aufbrechen, Angst spürbar wird, vielleicht auch Wut, Leere oder das Gefühl von Ohnmacht. All das darf da sein. Und wird gesehen.

Im stationären Hospiz ADVENA ist diese Trauer kein Randthema, sondern ist zentraler Bestandteil unserer Begleitung. Die

langjährige Trauerbegleiterin Jutta Justen hat diesen Bereich viele Jahre mitgeprägt – mit Herz, Erfahrung und Haltung. Im September verabschiedet sie sich in den Ruhestand. Andrea Rühlmann wird die Trauerbegleitung im stationären Hospiz übernehmen.



„Trauer ist kein Zustand, den man ‚bearbeiten‘ muss“, sagt Jutta Justen. „Sie ist ein Prozess, der Raum braucht. Zeit. Und ehrliches Dasein.“ Genau diesen Raum hat sie über viele Jahre geöffnet – für Sterbende, für Angehörige, für das Team. Mit individuellen Ritua-

len, mit Worten und oft auch mit Stille. Frischen Blumen. Einem Erinnerungsbuch. Und die Einladung: „Bleiben Sie noch, solange Sie möchten.“ „Es geht nicht darum, schnell loszulassen“, sagt Andrea Rühlmann. „Sondern darum, mit der Trauer weiterzugehen. Sie ist Teil unseres Lebens.“

So ist es Haltung, nicht Technik, die unsere Arbeit trägt. Der Mut, nichts sagen zu müssen. Die Offenheit, Schmerz auszuhalten. Die Achtung davor, wie unterschiedlich Menschen Abschied nehmen – laut oder leise, fragend oder still, im Gebet, mit Musik, in der Umarmung oder im Rückzug. Jeder Weg ist anders – und jeder verdient Respekt. *Fortsetzung auf Seite 2*

Liebe Leserin und lieber Leser,

Wir freuen uns, das Thema Trauer in dieser Ausgabe der Herzenspost näher zu beleuchten. Trauer begegnet uns im Hospizalltag auf unterschiedliche Weise – sie betrifft nicht nur die Angehörigen, sondern auch die schwerkranken Menschen und das gesamte Team. Auch wenn sie in unserer Gesellschaft selten Platz findet, sehen wir sie als natürlichen und individuellen Prozess, der Zeit, Raum und Respekt verdient.

Trauerarbeit – ob im stationären oder ambulanten Bereich – bedeutet, Abschiednehmen als Teil des Lebens zu begreifen. In unserer ambulanten Trauerarbeit erreichen uns zunehmend Anfragen von Menschen, die nach einem schmerzlichen Verlust Halt suchen. Viele fühlen sich allein gelassen – mit ihrem Schmerz, ihren Fragen, ihrer Unsicherheit. Unsere Aufgabe ist es, ihnen zuzuhören, präsent zu sein und ihnen einen geschützten Raum anzubieten, in dem sie einfach sein dürfen – mit allem, was ist.

Menschen trauern unterschiedlich: Die einen suchen das Gespräch, andere die

Stille. Unsere Angebote – Gespräche, Gruppen, Begegnungen – laden dazu ein, Trauer zu leben, zu teilen und neue Kraft zu finden. Wir begleiten mit Wertschätzung, Empathie und ohne vorschnelle Trostformeln.

Trauernde erzählen oft von einer Leere, die schmerzt, und dem Gefühl, dass niemand wirklich versteht, was sie gerade durchmachen. Doch wir sagen: Trauer darf sein. Sie muss nicht sofort überwunden werden. Sie braucht Zeit – und Begleitung.

Wir möchten Räume schaffen, in denen Trauer Platz hat – wo geweint, geschwiegen, erinnert oder gelacht werden darf, ohne erklären zu müssen, was man fühlt. In der Begegnung mit anderen – und sich selbst – kann neue Hoffnung wachsen.

Haupt- und Ehrenamtliche arbeiten eng zusammen, um Trauernden individuell und qualifiziert beizustehen – ein wertvoller Beitrag zur Trauerkultur in unserer Gesellschaft. Doch obwohl die Nachfrage stetig wächst und die Bedeutung dieser Angebote

unbestritten ist, ist ihre Finanzierung noch immer nicht ausreichend gesichert. Trauerangebote werden ausschliesslich über Spenden finanziert. Der Deutsche Hospiz- und Palliativverband fordert daher eine bessere und nachhaltige finanzielle Unterstützung für die Trauerarbeit. Viele unserer Angebote sind nur durch Spenden möglich. Jede Unterstützung hilft, diese wertvolle Begleitung langfristig zu sichern. Trauer braucht Raum – und Menschen, die ihn halten.



Dorothée Becker,
Leiterin Hospiz ADVENA

Franziska Knörr, Leiterin
Ambulanter Hospizdienst



Fortsetzung: Trauerarbeit ist eine Haltung

„Trauernde brauchen keine Lösungen – sie brauchen jemanden, der da ist“, sagt Jutta Justen. Und dieses Dasein zeigt sich in vielen Gesten: Angehörige dürfen die Verstorbenen mit versorgen, sie ankleiden, etwas sagen, etwas singen – oder einfach nur die Hand halten. „Das kann ein letzter Dienst sein, eine Form des inneren Friedens.“

„Rituale helfen,
wenn Worte fehlen



Rituale helfen, wenn Worte fehlen. Nach dem Versterben wird eine Kerze vor das Zimmer gestellt – sie brennt, solange der Mensch noch da ist. Im Zimmer: frische Blumen, ein geöffnetes Fenster, ein stilles Gespräch mit dem Verstorbenen. Dann die behutsame Waschung, das Ankleiden – manchmal gemeinsam mit den Angehörigen. Musik, ein Gedicht, ein letzter Gruß. „Oft liegt eine besondere Ruhe im Gesicht“, sagt Jutta Justen. „Etwas, das berührt und bleibt.“

Auch Kinder finden ihren Platz beim Abschied. Sie dürfen selbst entscheiden, ob sie dabei sein möchten, und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen, ein Bild zu malen, einen Stein zu gestalten oder der verstorbenen Oma noch etwas zu sagen. „Kinder spüren so viel“, sagt Andrea Rühlmann. „Wir begleiten sie ehrlich und kindgerecht, ohne Sätze wie ‚Oma schläft‘ zu verwenden. Denn das macht nur Angst.“ Stattdessen gibt es Raum für kindliche Rituale: ein letzter Gruß im Zimmer, ein Licht, ein Segensspruch – ganz wie es den Kindern passt.

Andrea Rühlmann übernimmt die Trauerbegleitung im stationären Hospiz ADVENA ab September 2025 für Bewohner*innen und Angehörige

Nach etwa sechs Monaten gibt es einen Erinnerungstag: Die Angehörigen kommen zurück, dorthin, wo der Abschied war. „Es geht nicht ums Vergessen“, sagt Rühlmann. „Sondern darum, mit dem Verstorbenen wieder ins Leben zu kommen.“

Dass dieser Weg weitergeht, ist Jutta Justen wichtig. „Ich gehe im Vertrauen“, sagt sie. „Denn ich weiß: Andrea bringt Haltung mit. Und Herz.“ Trauerarbeit ist mehr als ein Angebot – sie ist eine verlässliche Begleitung. Ein achtsames Dasein. Und die stille Gewissheit: Hier darf alles sein. Wir lassen niemand allein.

„Trauernde
brauchen keine Lösungen
– sie brauchen jemanden,
der da ist

Ihre Spende hilft!
Hospiz ADVENA Wiesbaden
Thorsten-Goos-Haus
Bahnstraße 18, 65205 Wiesbaden
DE06 5109 0000 0000 1777 09
Spendenkonto

Eine Familie erzählt, wie auf dem letzten Weg ins Hospiz Frieden einkehrt

Der Abschied, den wir uns gewünscht haben – weil es um sie ging. Und um uns.

Als Gerda ins Hospiz kam, war alles bereit: ein heller Raum mit Blick ins Grüne, frische Blumen auf dem Tisch, vertraute Fotos von der Familie, den Enkelkindern und ihrem Vater – liebevoll aufgestellt. Sie sah sich um, setzte sich auf das Bett – und in diesem Moment war zu spüren: Sie war angekommen.

„Sie hat sich sogar gefreut, dass es jetzt um sie geht“, erinnert sich Nicole, ihre Schwiegertochter. „Dass sie hier die Hauptperson ist.“

Monatelang hatte die Familie alles gegeben. Zwischen Pflegediensten, Krankenhaus, betreutem Wohnen – immer war es ein Ringen, ein Funktionieren. Schlaflose Nächte, Konflikte, Überforderung. Und dann – kam der Montag. Es war, als würde jemand das Gewicht von vielen Monaten von den Schultern nehmen. Ein einziger Anruf – und plötzlich fiel alles ab: die Sorgen, die Erschöpfung, die Angst. „Da ist so ganz viel Last abgefallen“, erinnert sich Karsten, Gerdas Sohn. „Wir wussten: Endlich kommt Ruhe rein. Ja, es ist die letzte Station – aber eine gute.“

Auch für seinen Vater Eicke sei das Ankommen im Hospiz eine große Erleichterung gewesen, erzählt Karsten. „Ihm war es immer wichtig, Mama jeden Wunsch von den Augen abzulesen – und hier war plötzlich ein Ort, an dem genau das möglich wurde.“ Karsten erinnert sich noch gut daran, wie sehr sich sein Vater darüber freute, dass man ihm sogar ein Bier und eine Currywurst gebracht hatte – ein Stück Alltag, das wieder möglich wurde. „Das gemeinsame Essen war ihnen immer wichtig“, sagt

Karsten. „Und hier wurde das wieder lebendig. Da war wieder Nähe – wie sie sich anschauten, Händchen hielten.“

Gerda ließ sich ein. Auf diesen Ort. Auf das, was kommen sollte. „Ich glaube, sie wusste schon länger, dass es zu Ende geht. Aber hier konnte sie das annehmen“, sagt Nicole. Sie wurde ruhiger. Zufriedener. Trank plötzlich gerne Cola. Bestellte Bratkartoffeln. „Immer wieder Bratkartoffeln“, erinnert sich Nicole. „Und sie sagte: Die schmecken so gut.“ Und wenn nicht – wurde eben etwas anderes gekocht. Ganz nach ihren Wünschen. Auch der Familienhund Joy durfte Gerda in dieser Zeit begleiten. Sie lag mit ihr im Bett, war einfach da – ein Teil dieses letzten Weges. Nach ihrem Tod durfte Joy noch einmal zu ihr. „Danach war sie ruhig. Joy hat verstanden“, sagt Nicole.

Der Tod kam schneller als erwartet – nach nur acht Tagen – und ganz still. Am Morgen hatte Gerda noch mit der Palliativschwester gescherzt. Drei Stunden später starb sie – mit ihrem Sohn an ihrer Seite. „Sie hat noch einmal tief Luft geholt – und um 12:28 Uhr war es vorbei.“

Was dann kam, war ein Moment voller Stille, Nähe und Zeit. Gemeinsam mit dem Hospizteam wurde ein persönliches Abschiedsritual möglich gemacht. „Ich bin zur Frau Justen gegangen und habe gefragt, ob sie das machen würde – sie hat sofort zugesagt“, erinnert sich Nicole. „Es war ein stiller, intensiver Moment. Man hatte das Gefühl, die Seele war noch da.“ Die Familie verabschiedete sich im kleinen Kreis, ganz in ihrem Tempo. „Dass wir selbst entscheiden durften, wann der Bestatter kommt – das war für uns etwas ganz Besonderes“, sagt Nicole. Auch später am Abend kamen Angehörige noch einmal zurück ins Zimmer. Alles durfte sein – ohne Eile, ohne Vorgaben.

Auch die Trauerfeier fand im Hospiz statt – bewusst. Dort, wo sich für die Familie ein Kreis geschlossen hatte. „Ich sah die



Terrasse mit den Strandkörben und das

bestuhlte Wohnzimmer – da wusste ich: Das ist der Ort.“ Gemeinsam mit dem Hospizteam und dem Bestattungsinstitut wurde alles vorbereitet: eine liebevoll abgestimmte Dekoration, Fotos aus Gerdas Leben, ihre Lieblingsblumen, Musik. Der Redner, der die Feier gestaltete, kam vorher eigens vorbei, um die Atmosphäre im Haus zu spüren. Während der Zeremonie liefen Bilder auf einer Leinwand – vor und nach der Rede. „Die Sonne schien, die Tür zur Terrasse stand offen. Die Strandkörbe, das Licht, die Wärme – das war alles sie“, erinnert sich Nicole.

„So traurig es war: Schöner hätte es nicht enden können“

All das erinnerte an gemeinsame Jahre im Norden, an Hamburg und das Ferienhaus an der Ostsee. Der Strandkorb draußen blieb leer – und doch fühlte es sich an, als wäre Gerda mitten unter ihnen.

„Dieses Licht, diese Wärme – das ist das, was geblieben ist“, sagen Karsten und Nicole. „Wir haben alles richtig gemacht“, sagen sie rückblickend. „Der Schlussakkord war genauso, wie wir ihn uns gewünscht haben – in Frieden.“ „So traurig es war: Schöner hätte es nicht enden können.“

Fotos: Nicole und Karsten M.



Trauerarbeit im Ehrenamt

Mitgehen. Mitfühlen. Mittragen.

„Ich erlebe einen Menschen im Ausnahmezustand“, sagt Claudia Sarabia, ehrenamtliche Trauerbegleiterin im Ambulanten Hospizdienst ADVENA. „Oft ist es für die Betroffenen eine große Hürde, sich überhaupt auf ein Gespräch einzulassen. Die Last ist mit bloßem Auge zu sehen – in Haltung, Blick, Schweigen.“

„Trauernde brauchen keine Ratgeber – sie brauchen Menschen, die mittragen“

Viele kennen dieses Gefühl der Unsicherheit – begleitet von der Angst, das Falsche zu sagen. Doch oft geht es gar nicht um Worte. „Ich bin meistens aufgeregt, weil ich nicht weiß, ob ich die richtigen Worte finde“, erzählt Stefanie Klump. „Aber oft reicht es, ehrlich zu fragen: Wie geht es Ihnen gerade?“

Zuhören, begleiten, mittragen – ohne Ratschläge, ohne Bewertungen. „Wenn mir die Worte fehlen, sage ich das“, sagt Ulrike Richter. „Ich bin einfach da – ganz im Moment, für mein Gegenüber.“

Unsere ehrenamtlichen Begleiterinnen sind für den Ambulanten Hospizdienst ADVENA im Einsatz – zuhause bei Trauernden, bei Spaziergängen, im Trauercafé, in Einzelgesprächen oder Gruppen. Sie begegnen den Menschen dort, wo sie gerade stehen, und so, wie es für sie stimmig ist. Die Begleitung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen: manchmal im Gespräch, manchmal in Stille, manchmal einfach nur durch verlässliches Dasein.

Beim Gehen fällt vielen das Reden leichter. „Und wenn geschwiegen wird – ist das auch in Ordnung“, sagt Claudia Linse-Henrizi, die regelmäßig Trauerspaziergänge begleitet.

In der monatlichen Trauergruppe entsteht ein geschützter Raum für alles, was sich zeigen will: Stille, Tränen, Wut oder Erinnerungen. Claudia Sarabia beschreibt diese Treffen als „eine Knospe, die sich langsam öffnet“. „Es ist berührend, wenn ich spüre: Da schöpft jemand wieder Kraft. Vielleicht zum ersten Mal seit langer Zeit.“ „Das Ziel der Trauer ist es, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden“, sagt Ulrike Richter. „Die ‚NOTwendige‘ Unterstützung auf dem Weg dahin finden viele Trauernde in der offenen Trauergruppe.“

Ihre Spende schenkt Halt in der Trauer

Trauer lässt sich nicht „lösen“, aber begleiten. Unsere Trauerangebote sind für viele Menschen eine stille Kraftquelle. Damit das möglich bleibt, sind wir auf Spenden angewiesen. Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende auf unser Spendenkonto:

Hospiz ADVENA Wiesbaden

IBAN: DE06 5109 0000 0000 1777 09

Stichwort „Trauerbegleitung“

Jeder Beitrag hilft. Damit niemand mit seiner Trauer allein bleibt.

Auch die Begleiterinnen selbst nehmen viel mit. „Ich gehe jedes Mal mit Demut und Bewunderung“, sagt Stefanie Klump. „So viele Menschen sind so viel stärker, als sie selbst glauben.“ „Oft erzählen mir die Trauernden sehr genau, wer und wie der Mensch war, den sie verloren haben“, beschreibt Stefanie Klump. „Wenn ich die Beziehung durch die Erzählungen kennenlernen, erleichtert das oft die Gespräche über die Gefühle im Trauerprozess.“ Für Claudia Sarabia sind die Abende in der offenen Gruppe intensive Zeitinseln. „Manchmal fühlt es sich an, als hätten wir die ganze Nacht gesprochen. Und etwas davon bleibt – lange.“ Und Ulrike Richter ergänzt: „Ich bin immer wieder erstaunt und dankbar, wie viel Vertrauen und Offenheit mir entgegengebracht wird.“

Unsere ehrenamtlichen Trauerbegleiter*innen sind sorgfältig ausgebildet und werden regelmäßig durch Supervision begleitet. Denn auch Zuhören will gelernt sein. Wir glauben: Trauer braucht keine Ratgeber. Sie braucht einen Menschen. Einen, der mitgeht. Der mitfühlt. Der mitträgt.

Ansprechpartnerinnen im ehrenamtlichen Trauerteam:
v.li.n.re.: Stefanie Heckler, Claudia Linse-Henrizi, Franziska Knörr, Ulrike Richter, Claudia Sarabia, Kerstin Marsch, Stefanie Klump

