


# Leid faden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

## wunde Einsamkeit

Sehnsucht nach Verbundensein

An artistic illustration of a person sitting on a large, vibrant red heart that is partially submerged in a teal, textured sea. To the left, a palm tree stands on a small patch of land. The background is a dark, textured sky with a large, dark circular shape. The overall mood is contemplative and evocative.

**Chris Paul** Schuld trifft Scham trifft Einsamkeit **Johannes Gorbach** Potenziale im Umgang mit EINSAMKEIT – Gestaltung des Zusammen-WOHNENS und Zusammen-LEBENS **Katharina Schoene** Existenzielle Isolation und Einsamkeit im Alter – Überlegungen einer Psychotherapeutin **Reiner Sörries** Die Kraft des Alleinseins



10 Karin Gutiérrez-Lobos | Gesundheitliche Folgen und Prävention von Einsamkeit



17 Robert Sempach und Esther Kirchhoff | Das Tavolata-Konzept

37 Alexander Marschner | Zurück in die Unsichtbarkeit

## Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Patrick Schuchter  
**Das Land der Einsamkeit – Versuch einer philosophischen Kartografie**
- 10 Karin Gutiérrez-Lobos  
**Gesundheitliche Folgen und Prävention von Einsamkeit**
- 13 Monika Müller  
**Gedanken zur Einsamkeit**
- 17 Robert Sempach und Esther Kirchhoff  
**Das Tavolata-Konzept – Wie es gegen Einsamkeit wirkt und was es für die Selbstorganisation braucht**
- 20 Stefanie V. Rieger  
**Wie Philosophie Verbundenheit unter Unbekannten stiftet – Der Beitrag einer inklusiven Philosophischen Praxis**
- 23 Chris Paul  
**Schuld trifft Scham trifft Einsamkeit**
- 28 Rainer Simader im Gespräch mit Katarina Posch  
**TROTZDEM ...**
- 34 Ein Wartezimmerkurzbericht von Lisa Grund  
**Nicht alleine im Wartezimmer und doch einsam ...**
- 37 Alexander Marschner  
**Zurück in die Unsichtbarkeit – Einsamkeitserleben von queeren Senior\*innen**

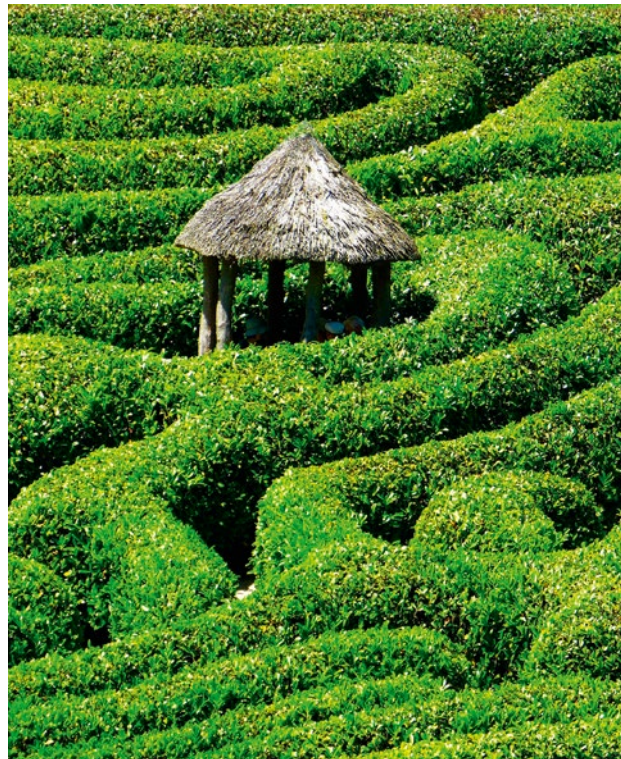




- 42** Julia Kunz  
**(Gem-)einsames Leben im Netz – Chancen und Risiken des Internets**
- 46** Mary Kreutzer  
**»Selbst die Gefühle sind unbekannt« – Einsamkeit in der Migration**
- 51** Johannes Gorbach  
**Potenziale im Umgang mit EINSAMKEIT – Gestaltung des Zusammen-WOHNENS und Zusammen-LEBENS**
- 56** Helene Brandstetter  
**Leben mit einem Kind mit einer schweren chronischen Erkrankung – Erfahrungen aus dem Alltag**
- 61** Katharina Schoene  
**Existenzielle Isolation und Einsamkeit im Alter – Überlegungen einer Psychotherapeutin**
- 66** Reiner Sörries  
**Die Kraft des Alleinseins**
- 70** Andrea Bastian  
**Einsamkeit – Nichts währt ewig, alles ist vergänglich**
- 73** Angela Paganini  
**Umkehr von der Einsamkeit**
- 79** Christina Schumacher  
**Die Gefangene im Turm – Eine Geschichte von der Einsamkeit. Und von deren Ende**
- 82** Fortbildung: Labyrinth Einsamkeit – Ein Bildungsgang sucht nach Wegen

- 86** Aus der Forschung: Einsamkeit und Trauer – Erkenntnisse aus der Trauerforschung
- 89** Interview mit Laura Letschert und Julia Felicitas Allmann  
**»Einsamkeit rund um den Tod hat viele Facetten«**
- 92** Rezensionen
- 94** Verbandsnachrichten
- 99** Cartoon | Vorschau
- 100** Impressum

82 Fortbildung: Labyrinth Einsamkeit





## Herzensbildung ist die Basis für eine gute Trauerversorgung

Chris Paul und Jan S. Möllers

In den letzten Jahren sind ausgehend von England und Irland Pyramiden-Schaubilder in der internationalen Diskussion zum zentralen Symbol für eine verlässlich zugängliche, mehrstufige Trauerversorgung geworden. Heidi Müller und Kollegen haben seit 2021 als Erste auch innerhalb des deutschsprachigen Raums darauf hingewiesen. Wir stellen eine erste Anpassung des Modells an die deutsche Angebotsstruktur vor, bedingt durch unterschiedliche Entwicklungen von Trauerversorgung in verschiedenen Ländern, und benennen Aufgaben, die sich für den BVT e.V. daraus ergeben.

Dieser Text knüpft an eine Arbeitsgruppe auf dem BVT-Treffen am 18. bis 20. Februar 2024 in Bad Boll an und fasst Ergebnisse aus der Diskussion zusammen.

### Ein Bezugsrahmen für die Praxis

Pyramidenmodelle der Trauerversorgung sind differenzierte und gleichzeitig leicht verständliche Bezugsrahmen für Handlungspläne, auf die sich gesellschaftliche Akteure wie Fach- und Wohlfahrtsverbände, aber auch Behörden und nationale Regierungen verpflichten können. Die Etablierung solch eines Bezugsrahmens in Deutschland bietet

die Chance, politische und gesellschaftliche Akteure zusammenzubringen. Gemeinsam könnten sie – wenigstens zum Teil öffentlich finanziert – die Umsetzung einer breit angelegten Aufklärung über Tod und Trauer sowie einer adäquaten Unterstützung für Menschen mit Verlusterfahrungen initiieren.

Die vorliegenden Modelle stammen aus dem englischsprachigen Raum und müssten in einem ersten Schritt an deutsche Gegebenheiten angepasst werden. Abbildung 1 zeigt das Modell der Irish Hospice Foundation, das von NICE (The National Institute for Health and Care Excellence – UK), Samar M. Aoun und anderen entwickelt wurde und in dieser Form von der European Grief Conference verwendet wird. Abbildung 2 zeigt unsere erste Anpassung an Deutschland, die wir hiermit (anknüpfend an die oben erwähnte Arbeitsgruppe des BVT im Februar 2024) vorstellen. Wir verstehen unseren Beitrag als Ausgangspunkt weiterer Diskussionen, um die Situation von trauernden Menschen in Deutschland zu verbessern.

### Von unten nach oben gedacht – es beginnt mit »Herzensbildung«

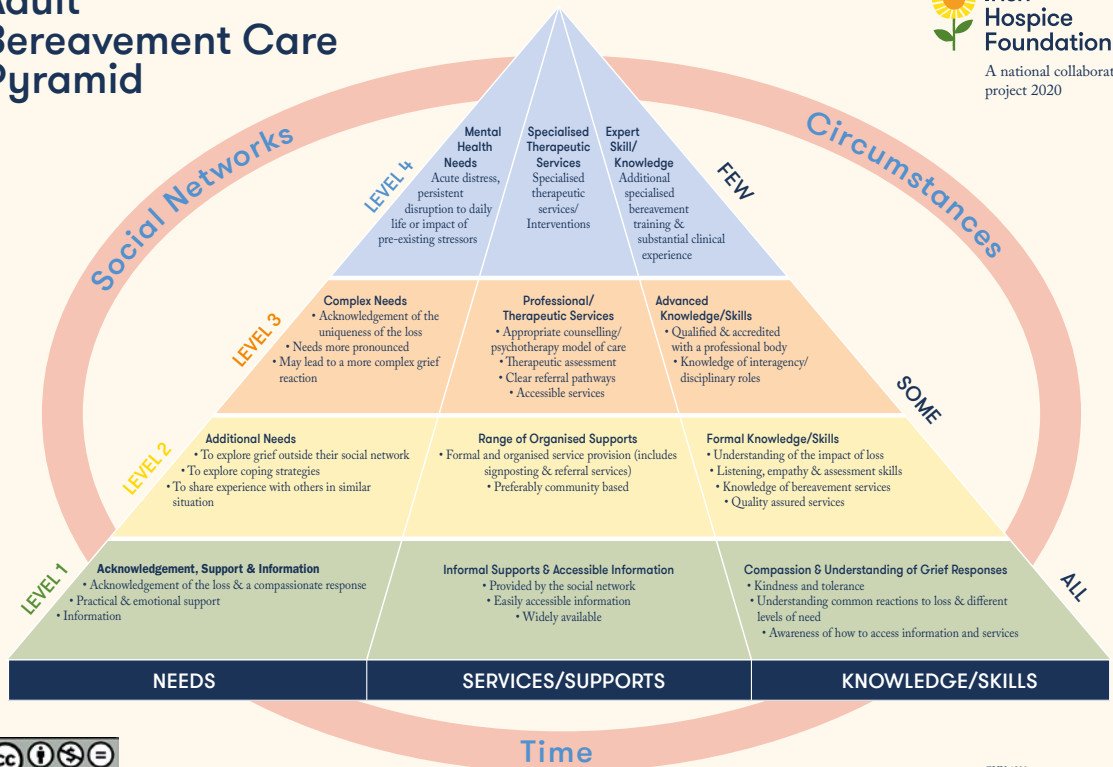
Pyramidenmodelle starten mit einem »breiten Sockel« – einer »Alphabetisierung« in Sachen Tod

und Trauern. Alle Menschen werden in ihren jeweiligen Lebenswelten über Tod und Trauern informiert und handlungsfähig gemacht. Tabus und Stigmata rund um Verlusterfahrungen werden damit unterlaufen. Die Erfahrungen beispielsweise von pflegenden Angehörigen und Trauernden nach dem Tod naher Menschen beinhalten zurzeit noch zu oft Schweigen, Ausweichen oder »Rat-Schläge« ihrer Umwelt. Diese Reaktionen stellen zusätzliche Risikofaktoren dar. Die breit angelegte »Herzenbildung« der Bevölkerung zu Sterben, Tod und Trauer könnte dies verhindern. Es wä-

ren weniger Ängste und Abwehrmechanismen zu überwinden, wenn Einzelne mit Tod und Trauer konfrontiert sind. Sie wären schneller handlungsfähig und hätten mehr Ressourcen in ihrer üblichen Lebenswelt.

Bestehende Praxisbeispiele in Deutschland sind das Bundesprojekt »Hospiz macht Schule« sowie zahlreiche Podcasts wie zum Beispiel »endlich.«, »Ich bin hier & du bist tot«, das Kurzfilmprojekt »Sarggeschichten« und Bücher wie »Keine Angst vor fremden Tränen!« (Chris Paul 2011) oder »So sterben wir« (Roland Schulz 2018).

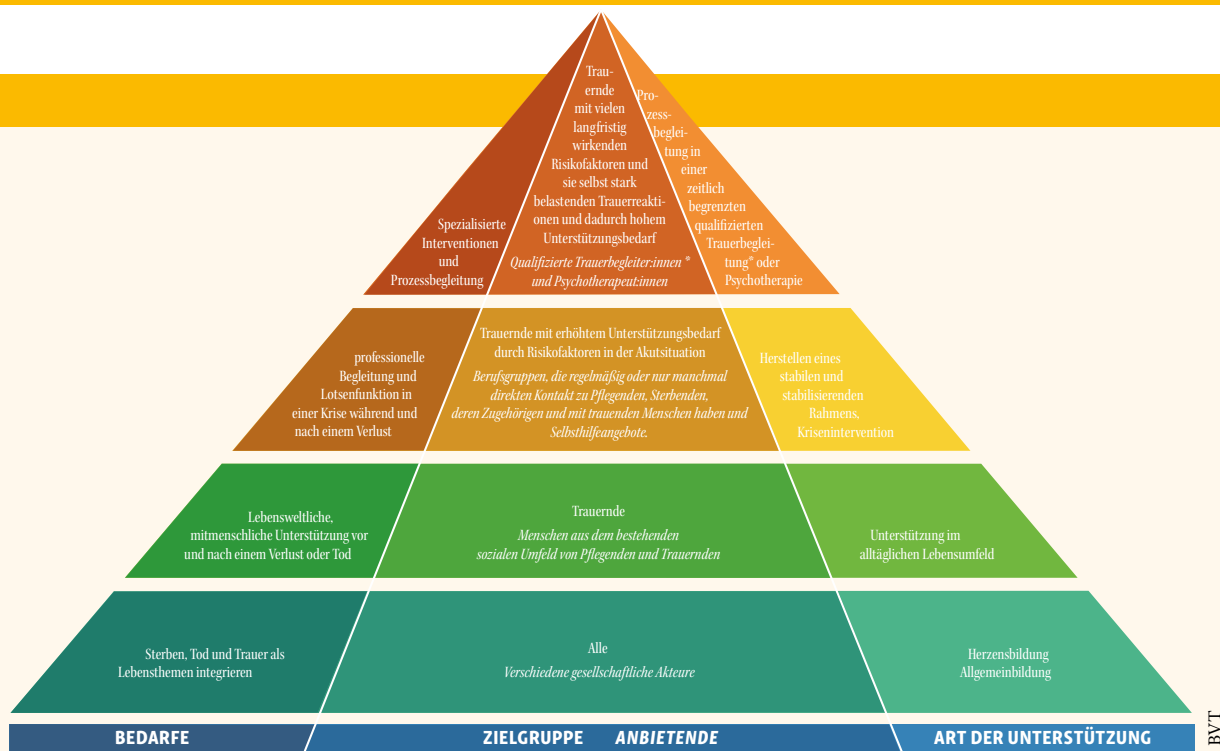
## Adult Bereavement Care Pyramid



CHY 6830  
Registered Charity Number 20013554

Irish Hospice Foundation

Pyramidenmodell der Trauerversorgung für den englischsprachigen Raum



\*Anmerkung: wir benutzen den Begriff „Qualifizierte Trauerbegleitung“ für alle, die eine sog. „Große Basisqualifizierung zur Trauerbegleitung zertifiziert durch den BVT e.V.“ absolviert haben.

### Pyramidenmodell der Trauerversorgung für Deutschland

#### Unterstützung im alltäglichen Lebensumfeld

Auf der nächsten Stufe stehen Unterstützungsangebote aus dem nahen Umfeld wie Nachbarschaft, Freundeskreis, Familie, Wohngemeinschaft, Arbeitsplatz, Schule oder Kita, Sportverein oder Chor. Da nicht alle Menschen zu jedem Zeitpunkt Unterstützung in ihren Trauerprozessen brauchen, wird die Pyramide hier schmaler – Zielgruppe ist hier nicht mehr die Gesamtgesellschaft, sondern Menschen, die gerade in Trauerprozessen sind. Diese Unterstützung baut auf bestehenden Beziehungen auf und ist daher leicht erreichbar. Diejenigen, die sie anbieten möchten, benötigen allgemeine Informationen und möglicherweise kurze Schulungen, insbesondere in einfachen Ge-

sprächstechniken und Selbstfürsorge. Aufbauend darauf sind grundlegende Kenntnisse über mögliche Schwierigkeiten im Trauerprozess sowie Informationen über weitere Hilfsangebote wichtig, um langfristig hilfreich zu sein. Beispiele hierfür sind Nachbarschaftsbesuche durch geschulte Ehrenamtliche und niedrigschwellige Angebote wie Trauer- und Lebenscafés, oft organisiert von Stadtteilzentren oder Gemeinden. Die Leitung solcher Angebote besteht aus einer Kombination von geschulten Ehrenamtlichen und eine\*r Koordinator\*in, die\*er über Qualifikationen der nächsten Stufe verfügt. Beispiele aus der deutschen Praxis sind die standardisierten Lehrgänge »Letzte Hilfe« der Letzte Hilfe Deutschland gGmbH und Bücher wie »Wir leben mit deiner Trauer« von Chris Paul (2017).

### Professionelle Unterstützung und Lotsenfunktion durch viele Berufsgruppen

Auf der dritten Pyramidenstufe, deren Angebote nicht von allen Trauernden benötigt werden, finden sich Unterstützungsangebote durch verschiedene Berufsgruppen: zum einen Berufe, die unmittelbar mit Tod und Sterben arbeiten, wie Bestattende, Palliativpersonal, Gesundheits- und Altenpflegende, zum anderen Berufe, die im Rahmen ihrer sonstigen Berufstätigkeit mit Trauernden und deren Umfeld in Berührung kommen. Dazu gehören zum Beispiel Pfarrer\*innen, Hebammen, Hausärzt\*innen und Mitarbeitende von Beratungsstellen. Gemeinsam haben all diese Angebote, das sie einen stabilen und stabilisierenden Rahmen für Trauerprozesse in der jeweiligen Situation ermöglichen, aber keine langfristige Beratung, zielgerichtete Prozessbegleitung oder Trauerbegleitung/Therapie. Sie erkennen Risikofaktoren und Symptome, die auf den Bedarf an längerfristiger und spezialisierter Unterstützung hinweisen, und verfügen über ein Netzwerk, in dem diese Unterstützung zusätzlich angeboten werden kann.

Mitarbeitende aus beiden Gruppen benötigen dazu spezialisierte Lehrinhalte in ihren Grundausbildungen beziehungsweise Studiengängen und vertiefende Fortbildungsangebote.

Ebenfalls auf dieser Stufe agieren die Selbsthilfegruppen für Trauernde wie zum Beispiel nach Suizid oder für verwaiste Eltern. Neben der Betroffenenkompetenz, die die Leitenden dieser Gruppen mitbringen, braucht es ein fundiertes Wissen über Trauerprozesse und Techniken der traumasensiblen Begleitung.

Bestehende Praxisbeispiele in Deutschland sind Unterrichtseinheiten zu Trauer und Sterben,

die in den meisten Pflegeausbildungen implementiert sind. Palliative-Care-Kurse mit Unterrichtstagen zu Trauerprozessen, die Aus- und Fortbildung zur prozessorientierten Bestattung von Kultur:Trauer e. V., Fortbildungen für Hebammen, wenn sie Sternenkinder entbinden, sowie eine zunehmende Zahl von Fachbüchern wie »Trauern: Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten« von Erika Schärer-Santschi (2019).

### Versorgung bei einem langfristig erhöhten Unterstützungsbedarf durch spezialisierte Berufsgruppen

An der Spitze der Pyramide stehen Angebote für diejenigen Trauernden, die *zusätzlich* zu den bisher beschriebenen Unterstützungsangeboten spezielle Trauerbegleitung/Beratung oder Psychotherapie von dafür ausgebildeten Berufsgruppen brauchen. »Spitze« heißt nicht, dass hier die Besten der Unterstützenden tätig sind. Es bezieht sich auf die immer geringer werdende Anzahl von Menschen, die genau diese Unterstützungsformen benötigen. Auch Trauernde mit sehr hohem Hilfebedarf brauchen die Unterstützung aus dem alltäglichen Lebensumfeld! Bei erschwerten Trauerprozessen sind Gruppen- oder Einzelberatungsangebote von qualifizierten Trauerbegleiter\*innen oder -berater\*innen eine Möglichkeit, ebenso wie eine Therapie durch Psychotherapeut\*innen, die eine trauerbegleiterische Zusatzqualifikation haben. Letztere sind ebenfalls gefragt, wenn Trauerprozesse auf psychische Erkrankungen treffen oder diese auslösen. Ein Beispiel in Deutschland ist die vom BVT e. V. zertifizierte Weiterbildung zur »Großen Basisqualifizierung Trauerbegleitung«.

## Nächste Schritte

Alle gesellschaftlichen Gruppen sind gefordert, Konzepte und Finanzierungsmöglichkeiten für Aufklärungskampagnen (Herzensbildung, Stufe 1) und Trainings für Unterstützende aus der Alltagswelt (Stufe 2) zu entwickeln. Der BVT beziehungsweise einzelne Mitglieder können hier ihr Wissen und ihre Erfahrung einbringen.

Der BVT e.V. sieht seine Aufgaben darüber hinaus in der Überprüfung, Aktualisierung und Neuentwicklung von Trainings, Fort- und Weiterbildungen der Stufen 3 und 4. All dies auf der Grundlage aktuellen Trauerwissens aus Lehre, Forschung und Praxis.

## Fazit

Eine trauerinformierte Gesamtgesellschaft bietet effektive niedrigschwellige Unterstützung auf mitmenschlicher Ebene und erfüllt gleichzeitig eine Lotsenfunktion zu weiteren, spezialisierten Angeboten. Langfristig kann von einem hohen Nutzen der mehrstufigen Unterstützungspyramide ausgegangen werden. Komplikationen auf Trauerwegen werden dank informierter und geschulter Menschen seltener entstehen, da Unterstützung durch andere Menschen eine wichtige Ressource im Trauerprozess ist. »Lotsenberufe« sind besser in der Lage, erschwerte Trauerprozesse zu identifizieren und die Betroffenen an spezialisierte Angebote zu vermitteln. Die stärkere Vernetzung der verschiedenen Unterstützungsstufen führt zu besserer Sichtbarkeit und Nutzbarkeit von Trauerunterstützung. Alle Beteiligten erleben Entlastung durch klarere Rollen. Trauern und die Unterstützung von Trauernden, von Sterbenden und von pflegenden Angehörigen werden zu allgemein zugänglichen und akzeptierten Kul-

turtechniken. Ein Pyramidenmodell der Trauerunterstützung, das an deutsche Verhältnisse angepasst ist, kann die Unterstützung von Menschen, die mit Sterben und Trauer konfrontiert werden, langfristig verbessern.



**Chris Paul** ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung. Als Trainerin und Fachbuchautorin setzt sie sich seit über 20 Jahren für die angemessene Begleitung von trauernden Menschen ein. Sie

ist eine der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands. Sie ist Leiterin des Trauerinstituts Deutschland und der Online-Akademie FacettenReich.

Kontakt: [info@chrispaul.de](mailto:info@chrispaul.de)

Websites: <https://chrispaul.de>, <https://trauerkaleidoskop.de/>



**Jan S. Möllers** ist Kulturanthropologe und Bestatter. Er ist Mitgründer des Bestatter\*innenprojekts memento in Berlin: prozessorientierte Begleitung von Trauernden zwischen Sterbestunde und Grablegung ihrer Verstorbenen. Er arbeitet

außerdem in der Ausbildung von Trauerredner\*innen, Bestatter\*innen, Trauerbegleiter\*innen und verwandten Berufsgruppen mit den Schwerpunkten Rituale im Trauerprozess und gewaltsame Todesumstände.

Kontakt: [jan\\_moellers@memento-entwicklungen.de](mailto:jan_moellers@memento-entwicklungen.de)

Websites: [www.memento-entwicklungen.de](http://www.memento-entwicklungen.de),

[www.memento-bestattungen.de](http://www.memento-bestattungen.de)

## Literatur

- Müller, H.; Münch, U.; Bongard, S.; et al. (2021). Trauerversorgung in Deutschland. Entwurf eines gestuften Versorgungsmodells. In: Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen, 162, S. 40–44.
- Paul, C. (2011). Trauerprozesse benennen. In: Paul, C. (Hrsg.), Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis. Vollständig überarbeitete und ergänzte Neuauflage. Gütersloh.
- Paul, C. (2017). Wir leben mit deiner Trauer. Für Angehörige und Freunde. Gütersloh.
- Schärer-Santschi, E. (2019). Trauern. Trauernde Menschen in Palliative Care und Pflege begleiten. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern.
- Schulz, R. (2018). So sterben wir. Unser Ende und was wir darüber wissen sollten. München.





2022 Heft 1:  
**Zuversicht – das Pfeifen der Seele im finsternen Wald**

ISBN: 978-3-647-40790-6



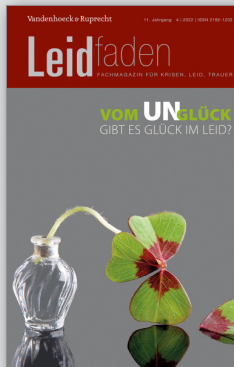
2022 Heft 2:  
**Kraft und Last der Erinnerungen**

ISBN: 978-3-525-40794-3



2022 Heft 3:  
**Schamgebeugt und schuldbeladen**

ISBN: 978-3-525-80621-0



2022 Heft 4:  
**Vom Un-Glück – Gibt es Glück im Leid?**

ISBN: 978-3-525-80620-3

**Hiermit bestelle(n) ich/wir von**

Brill Deutschland GmbH  
Vandenhoeck & Ruprecht  
Robert-Bosch-Breite 10  
37079 Göttingen

**über die**

Brockhaus Commission  
Kreidlerstr. 9  
D-70806 Kornwestheim  
Tel.: 07154 132746  
E-Mail: zeitschriften@brocom.de

**die Zeitschrift:**

**Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer**

Erscheint 4-mal jährlich mit einem Umfang von je etwa 100 Seiten, durchgehend farbig  
ISSN print 2192-1202 | ISSN online 2196-8217

- Bitte senden Sie mir zunächst ein kostenloses Probeheft.
- Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Privatkunde abonnieren. (50 % Ermäßigung im 1. Abo-Jahr)
- Ich möchte die Zeitschrift »Leidfaden« kostenpflichtig als Institution abonnieren.

**Abonnement**

Für Privatkunden: print + online: € 77,-  
Abonnementpreis für Institutionen ab € 144,- (Deutschland)

\*Preise zzgl. Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten. Es gelten die gesetzlichen Kündigungsfristen.

Absender: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Verkehrsnummer: 11213    Ust-IdNr.: DE310016889    HRB 12851



**50 %  
Ermäßigung im  
1. Abojahr!**  
(Nur für Privatkunden!)

Vandenhoeck & Ruprecht

**Leidfaden**  
FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



# Leidfaden

## Das Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

Die Zeitschrift möchte allen, die Menschen in Krisen und Trauer therapeutisch, medizinisch oder seelsorglich begleiten, zur Seite stehen und sie mit fundierten Beiträgen bei ihrer Arbeit unterstützen.

### Geschäftsführende Herausgeber:innen:

- Rainer Simader (Wien)
- Lukas Radbruch (Bonn)
- Sylvia Brathuhn (Neuwied)

### Herausgeber:innen:

- Heiner Melching (Berlin)
- Monika Müller (Rheinbach)
- Petra Rechenberg-Winter (Hamburg)
- Erika Schärer-Santschi (Thun)
- Margit Schröer (Düsseldorf)
- Reiner Sörries (Erlangen)
- Peggy Steinhauser (Hamburg)

[www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com/leidfaden](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com/leidfaden)



### 2023 Heft 1: Verstand ist nicht alles – Leben mit Demenz

ISBN: 978-3-525-80622-7



Demenz ist in der Außenperspektive für viele ein Schreckensbild und ein Synonym für Würdelosigkeit. Es gibt aber auch eine Innenperspektive: »Lasst mich, so wie ich bin: vergesslich – aber lebendig, dement – aber empfindsam, klein im Kopf – aber groß im Herzen.«

### 2023 Heft 3: ... wie dich selbst – SelbstFÜRsorge

ISBN: 978-3-525-80624-1



Oft erleben Personen in helfenden Berufen früher oder später die Auswirkungen mangelnder Achtsamkeit für eigene seelische, soziale und körperliche Bedürfnisse. Dieses Leidfaden-Heft legt den Fokus darauf, dass Fremd- und Selbstfürsorge keine gegensätzliche Pole sind, sondern im besten Fall Hand in Hand gehen.

### 2023 Heft 2: Der leere Himmel – Krise ohne Glaube

ISBN: 978-3-525-80623-4



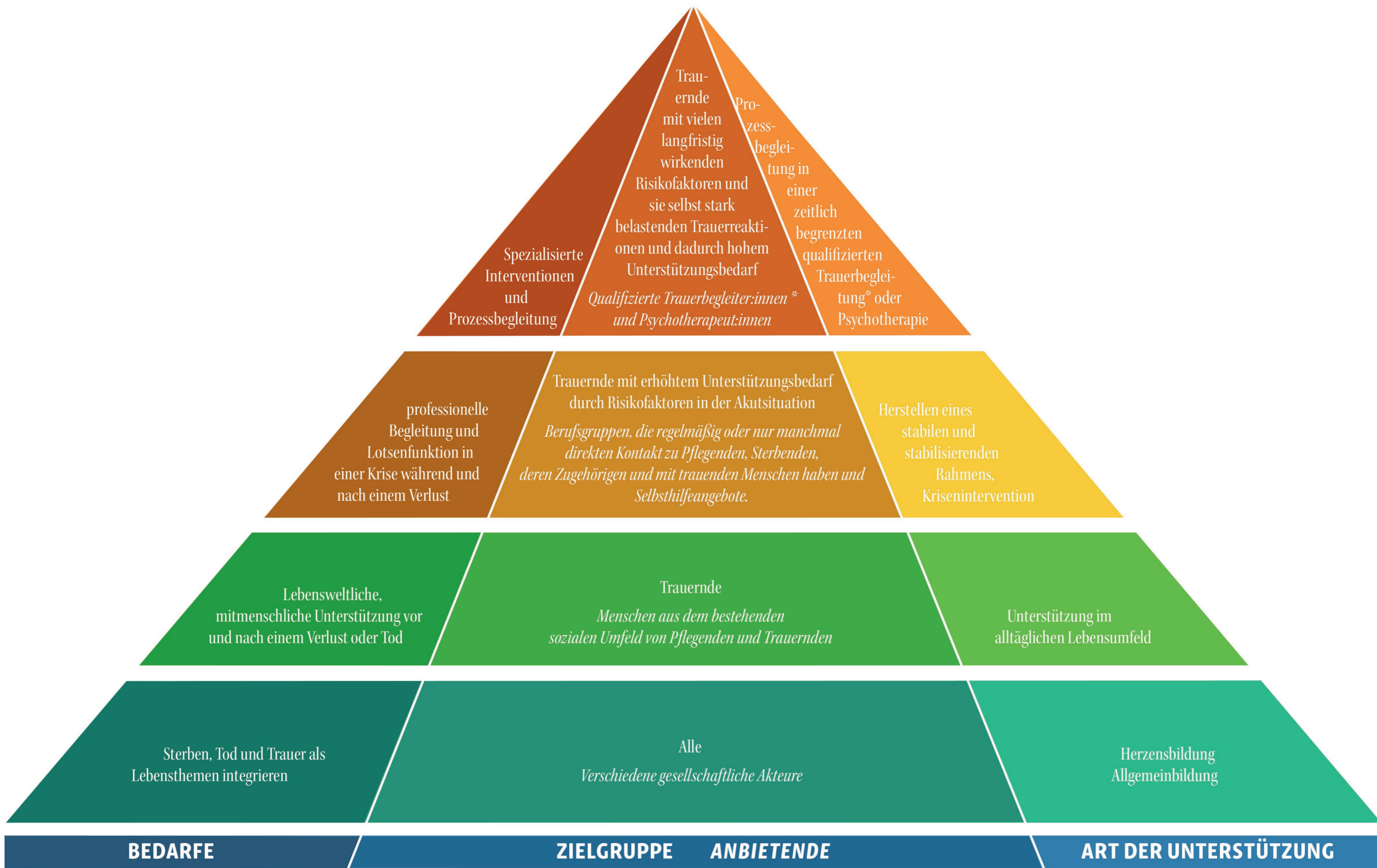
Wie gestaltet sich säkulare Seelsorge? Können religionsfreie Menschen überhaupt »richtig« trauern? Festzustellen ist, dass Krisenbewältigung und Trauerverarbeitung immer noch kirchlich bzw. religiös konnotiert sind.

### 2023 Heft 4: Vom Berührtsein und von der Kunst der Berührung

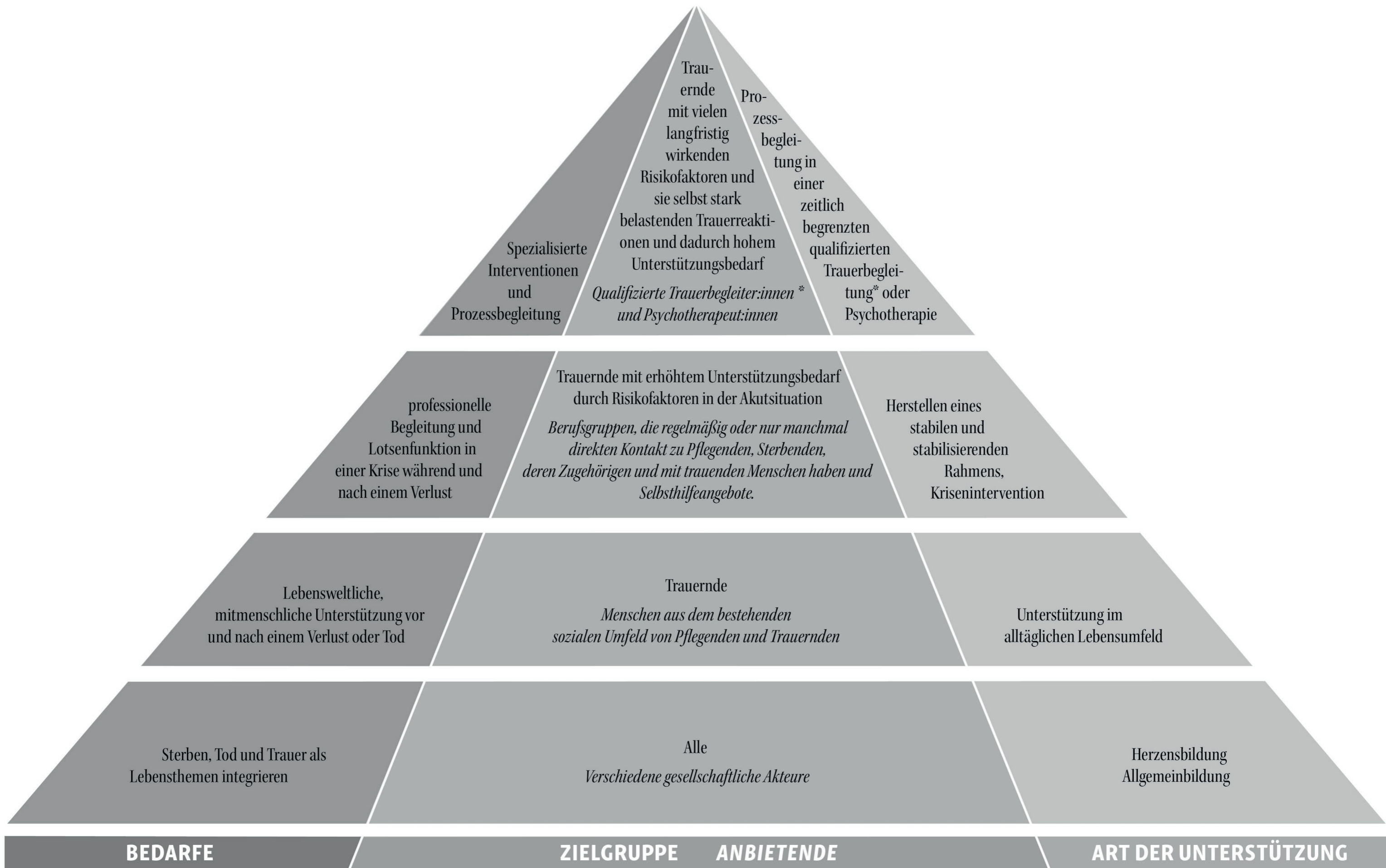
ISBN: 978-3-525-80625-8



Manche Berührungen nehmen wir kaum wahr, andere haben für immer eine Bedeutung. Dieses Leidfaden-Themenheft geht auf »Tuchföhlung« mit dem Thema der körperlichen, emotionalen und seelischen Berührungen in der professionellen Begleitung.



\*Anmerkung: wir benutzen den Begriff „Qualifizierte Trauerbegleitung“ für alle, die eine sog. „Große Basisqualifizierung zur Trauerbegleitung zertifiziert durch den BVT e.V.“ absolviert haben.



\*Anmerkung: wir benutzen den Begriff „Qualifizierte Trauerbegleitung“ für alle, die eine sog. „Große Basisqualifizierung zur Trauerbegleitung zertifiziert durch den BVT e.V.“ absolviert haben.