

PLUS INITIATIVE „SCHWER OKAY“

Sie revolutionieren Trauerbegleitung mit Pasta und Pflanzen



Chiara Sterzl (links) und Lena Daur haben sich vor vier Jahren in Bozen beim Masterstudium für „Eco-Social Design“ kennengelernt. Heute sind sie ausgebildete Trauerbegleiterinnen. // Foto: Softybrownphotography

von Verena Stephan
Fränkischer Tag

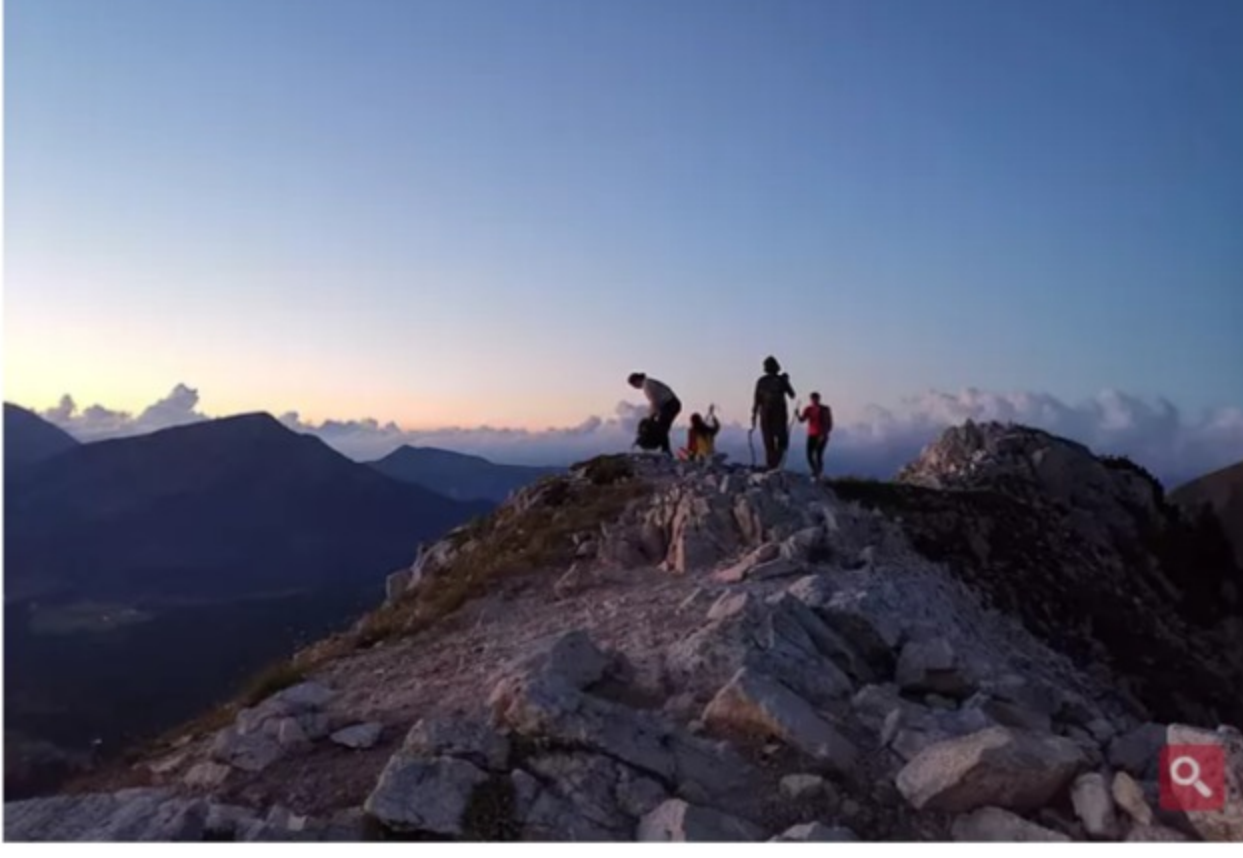
vor 14 Minuten

TEILEN

Bamberg – Zwischen Teig und Trost: Die Designerinnen Chiara Sterzl und Lena Daur bieten jungen Menschen in Bamberg neue Wege zur Verarbeitung von Verlusten. Ein Konzept, das Aufmerksamkeit erregt.

Einen geliebten Menschen zu verlieren, stellt jede und jeden vor große Herausforderungen. Verschiedene Angebote sollen Hinterbliebenen helfen, ihre Trauer zu verarbeiten: Es gibt Trauerbewältigungsangebote für Kinder, für Mütter, die ein Kind verloren haben, und klassische Seniorencafés.

Doch was ist mit jungen Erwachsenen? „Für uns gibt es eigentlich nichts“, stellen Chiara Sterzl und Lena Daur fest, als die beiden 24 und 26 Jahre alt sind und sich beim Designstudium in Bozen (Italien) kennenlernen. „Vor allem außerhalb der Kirche gibt es da keine niedrigschwellige Angebote, die es jungen Menschen leichter machen, sich mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen“, sagt Chiara Sterzl aus Baunach.



Trauerbewältigung mit anders: Bei „Schwer Okay“ gibt es zum Beispiel Sonnenaufgangswanderungen. // Foto: Schwer Okay

Die beiden Designerinnen beschließen, das zu ändern, und starten im Rahmen ihrer Masterarbeit die Initiative „Schwer Okay“. „Es sollte ein neuer Ansatz sein, der Trauer mit Freizeitevents verbindet“, erklärt Chiara Sterzl. „Zum Beispiel Pflanzen-Tauschpartys, Silent Discos, Erinnerungsschneiderei oder Sonnenaufgangswanderungen. Das kombinieren wir dann mit Trauerimpulsen.“

Zusammenarbeit mit Bamberger Trauerinitiative „ZwischenGezeiten“

Während der Konzeptionsphase holen sich die beiden Studentinnen Unterstützung von Alexandra Eyrisch, der Gründerin von „ZwischenGezeiten“ – der Bamberger Trauerinitiative für Kinder, Jugendliche & Familien. „Das war uns wichtig, damit wir nicht einfach so ein sensibles Thema aufreißen und eigentlich keine Ahnung haben“, sagt Chiara.



Bei den Trauerevents machen die Teilnehmenden beispielsweise zusammen Pasta und sprechen dabei über ihre Verluste. // Foto: Schwer Okay

Konkret sieht so ein Trauerevent von „Schwer Okay“ dann so aus: Zwei bis fünf Teilnehmende zwischen 16 und 30 Jahren kommen an einem besonderen Ort zusammen, beispielsweise um selbst Pasta zu machen. Die Anmeldung ist kostenlos, wie lange der Verlust eines Menschen her ist, spielt keine Rolle. „Dann arbeiten wir viel mit dem Teig, überlegen, wie er geformt ist und wie das zum Trauergefühl passt“, erklärt die 26-Jährige aus dem Landkreis Bamberg.



Mit Metaphern und Sinnbildern soll den Trauernden erleichtert werden, über ihre Gefühle zu sprechen. // Foto: Schwer Okay

„Oder wir schauen uns die Gewürze an und wofür sie stehen können. Zimt steht dann zum Beispiel für Personen, die den Teilnehmenden bei der Trauerbewältigung helfen oder für schöne Erinnerungen. Zitronen steht vielleicht dafür, dass jemand sauer ist. Mit Metaphorik und Bildern helfen wir, Worte zu finden, die beschreiben, wie sich die Trauer gerade anfühlt.“ Das solle helfen, die Trauer zu verstehen und dann zu verbalisieren.

Trauerevents in Bamberg, Augsburg und Ulm

Das Schöne daran sei, dass die Teilnehmenden sehr aktiv seien, viel mit den Händen machen können und nicht nur in einem Stuhlkreis sitzend über ihre Trauer reden müssen. „Viele finden gar keine Antwort auf die Frage, wie es ihnen geht“, weiß Chiara. Sie und Lena Daur haben nach acht Trauerevents in Bamberg und Bozen gemerkt, dass sie nach dem Abschluss der Masterarbeit unbedingt weitermachen müssen – so groß war das positive Feedback.

Die beiden sind deshalb seit zwei Jahren ehrenamtlich damit beschäftigt, ihre Initiative zu erweitern, bieten inzwischen Events in Bamberg, Augsburg und Ulm an und haben in Bamberg bei „ZwischenGezeiten“ ihre Ausbildung zur Trauerbegleiterin absolviert.



Kreativ sein und viel mit den Händen machen: Das ist das Konzept hinter den Trauer-Events von „Schwer Okay“. // Foto: Schwer Okay

„Ich komme aus einer großen Familie und schon als ich ein Kind war, hat es da eben dazugehört, dass Familienmitglieder sterben“, sagt Chiara und um zu erklären, warum sie beschlossen hat, sich ehrenamtlich mit den Themen Tod und Trauer auseinanderzusetzen. „Ich dachte immer, es sei total normal, dass es ein großes Bratwurstgrillen gibt, wenn der Opa stirbt und dass das ganze Dorf dann dabei ist. Später habe ich gemerkt, dass das nicht so ist.“

Lena Daur, zwischen 29, hatte als Kind im direkten Umfeld kaum Verluste erlebt. Bei ihr sei es eher die Neugier gewesen, die sie in der Masterarbeit über das Thema Trauer zu schreiben. Sie verlor ein junges Alter eine Freundin aus dem Sportverein und merkte, wie sehr man aufgeschmissen ist, wenn man sich vorher noch nie mit Tod und Trauer auseinandergesetzt hat.

Trauerbegleitung für junge Erwachsene aus einem neuen Blickwinkel

„Wir als Designerinnen, die nicht Theologie oder soziale Arbeit studiert haben, können da eben mal aus einem ganz neuen Blickwinkel was entwickeln“, sagt Chiara. Dass das Konzept von „Schwer Okay“ gut ankommt, spiegelt sich in diversen Auszeichnungen wider, die die beiden Studentinnen schon erhalten haben. Diese Auszeichnungen sind vor allem deshalb wichtig für die Initiative, weil sie neben Spenden die einzige Finanzierungsmöglichkeit für „Schwer Okay“ sind – und die Teilnahme für die jungen Trauernden kostenlos bleiben soll.



Erst kürzlich erhielten Lena Daur und Chiara Sterzl von Sozialministerin Ulrike Scharf den bayerischen Innovationspreis „Ehrenamt 2024“. // Foto: Schwer Okay

„Schwer Okay ist ein mutiges und wichtiges Projekt. Es ermöglicht jungen Erwachsenen einen Raum, in dem sie ihre Trauer offen und kreativ ausdrücken können. Es ist ein Projekt, das die Gesellschaft braucht“, lobte Bayerns Sozialministerin Ulrike Scharf und überreichte am Montag, 21. Oktober 2024, den bayerischen Innovationspreis „Ehrenamt 2024“ an Chiara und Lena. 2023 erhielten die beiden den „Filippas Engel“-Preis durch die Grafschaft Sayn-Wittgenstein und den Publikumspreis des Spiegels, den „Social Design Award“.



Chiara Sterzl (links) und Lena Daur gemeinsam mit Bundeskanzler Olaf Scholz bei der Preisverleihung der Bundesauswahl von „startsocial“. // Foto: Gordon Welters

Und auch vom Bundeskanzler höchstpersönlich wurden die beiden Trauerbegleitungen schon ausgezeichnet: Im Juni schaffte es „Schwer Okay“ in die Bundesauswahl vom „startsocial“, einem Wettbewerb zur Förderung des ehrenamtlichen sozialen Engagements.

„Schwer Okay“ sucht Kooperationspartner in Bamberg

„Unser Ziel ist es, die Trauerevents in den nächsten Jahren noch in weiteren Städten anzubieten“, sagt Chiara Sterzl. „Aber auch im Raum Bamberg sind wir weiterhin auf der Suche nach schönen Locations und Kooperationspartnern, die ein kreatives Handwerk haben und gern mit uns zusammenarbeiten wollen.“

Kontakt und die neusten Termine für Trauerevents von „Schwer Okay“ gibt es auf der [Website](#) der Initiative oder auf dem [Instagramkanal](#).

Lesen Sie auch:



PALLIATIVAKADEMIE BAMBERG

Komm, lass uns in Bamberg über das Sterben sprechen

Zwei Absolventen der Palliativakademie erzählen von ihren Erfahrungen – und warum Ärzte für Sterbende nicht immer eine Antwort haben.



NACH EINEM VERLUST

Hier bekommen Trauernde in Bamberg Hilfe

Nach dem Tod eines geliebten Menschen ist es wichtig zu merken: Ich bin nicht allein. Die Angebote des Hospizvereins in Bamberg wollen genau das vermitteln.



SCHMERZ UND SEHNSUCHT

Bamberger Expertin: „Trauer verläuft nicht in Phasen“

Anke Wagner ist Psychologin und ehrenamtlich in der Trauerbegleitung des Bamberger Hospizvereins tätig. Sie erklärt, warum die Trauer der Preis für die Liebe ist und gleichzeitig Teil unseres Lebens.