

Andrea Merle Schwörer

Zwischen Herzschlag und Stille

Trauer- und Sterbebegleitung mit Düften, Pflanzen und Ritualen



Andrea Merle Schwörer

Zwischen Herzschlag und Stille

Trauer- und Sterbebegleitung mit Düften, Pflanzen und
Ritualen der Heilung

Andrea Merle Schwörer

Zwischen Herzschlag und Stille

Von der Kunst zu gehen und zu bleiben



**Trauer- und Sterbebegleitung mit Düften,
Pflanzen und Ritualen**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de>
abrufbar.

© 2025 Andrea Merle Schwörer Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung & Satz: Andrea Merle Schwörer

Website: www.die-myrrhophore.de

ISBN: 978-3-6951-8931-1

1. Auflage

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
andere Kommunikationsmittel, sowie des auszugsweisen
Nachdrucks vorbehalten.

Hinweis zur Sprache: Die weibliche Form wurde bewusst
gewählt. Sie ehrt die lange Tradition der Frauen, die Sterbende
und Trauernde begleiten, und schließt zugleich alle ein, die mit
Liebe und Achtsamkeit diesen Weg gehen.

Für Rita und Denise.

**Für euch, ihr wundervollen Begleiterinnen und Begleiter,
die den Mut haben, das Leben in seiner ganzen
Vergänglichkeit zu lieben.**

Hinweis an die Leserinnen und Leser

Dieses Buch spricht von Trauer, von Abschied, vom Sterben – und doch ist es ein Buch über das Leben.

Denn nur wer liebt, kann trauern. Nur wer dem Leben nahe war, spürt den Schmerz seines Vergehens. Trauer ist kein Irrtum, keine Krankheit, keine Störung des Alltags – sie ist der Beweis, dass wir verbunden waren, dass etwas uns wirklich bedeutete.

So wie der Tod zum Leben gehört, gehört auch die Trauer zur Liebe. Trauer darf still sein, schwer, dunkel, fließend. Sie darf sich verändern, verweilen oder vergehen.

Sie ist ein natürlicher Prozess der Seele, ein Ausdruck von Bewegung und Wandlung. Melancholie dagegen ist ihre sanfte Schwester – sie trägt die Erinnerung, den Nachklang, das Nachspüren. Doch wenn aus der Trauer Leere wird, aus der Stille Rückzug, aus dem Schmerz Verzweiflung, dann ist dies kein gewöhnlicher Weg der Seele mehr.

Dann braucht es Hilfe.

Depression ist kein „tiefes Trauern“, sondern eine Krankheit, die gesehen, ernst genommen und behandelt werden muss. Wenn der Verdacht auf eine Depression besteht – ob bei der Begleiterin oder dem Trauernden selbst –, ist es unumgänglich, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Ärztinnen, Psychotherapeutinnen, Krisendienste und spezialisierte Einrichtungen stehen bereit.

Niemand muss diesen Weg allein gehen.

Auch im Sterbeprozess dürfen Tränen fließen, aber das Leben darf bleiben. Sterben bedeutet nicht, dass alles Leid sein muss. Es gibt Tage der Nähe, Stunden der Freude, Augenblicke von Frieden – und sie sind ebenso kostbar wie jeder Atem davor.

Dieses Buch will Mut machen, das Ganze zu sehen:
Leben und Tod, Lachen und Weinen, Licht und Schatten.
Denn alles, was wir annehmen, verliert den Schrecken.
Und wer sich der Endlichkeit stellt, lernt das Leben lieben –
inniger, wacher, wahrer als zuvor.

Inhaltsverzeichnis

Zwischen Herzschlag und Stille.....	15
Vorwort	15
Prolog	17
Teil 1: Trauerbegleitung	19
Kapitel 1 – Einführung:.....	21
Kapitel 2 – Die Rolle der Trauerbegleiterin	25
Kapitel 3 – Stadien der Trauer	29
Kapitel 4 – Trauer im Körper	33
Kapitel 5 – Theorien und Modelle der Trauerarbeit.....	37
Kapitel 6 – Existenzieller und spiritueller Zugang.....	43
Kapitel 7 – Die Kunst der Präsenz	47
Kapitel 8 – Familiäre und zwischenmenschliche Dynamiken ...	51
Kapitel 9 – Kommunikation und Raum.....	57
Kapitel 10 – Suizid – Wenn das Leben zu schwer wurde	63
Kapitel 11 – Der fehlende Abschied.....	69
Kapitel 12 – Die Trauer um geliebte Tiere.....	75
Kapitel 13 – Spezifische Zielgruppen in der Trauerarbeit	81
Kapitel 14 – Verwaiste Eltern	87
Kapitel 15 – Pflanzen, Düfte und Rituale der Trauer	93
Kapitel 16 – Übungen und Rituale der Trauer	99

Teil 2: Sterbebegleitung.....	105
Teil A – Die Begleitung in Liebe	106
Einleitung	107
Kapitel 1 – Die Sprache des Sterbens	111
Kapitel 2 – Präsenz am Sterbebett	119
Kapitel 3 – Die Sprache der Nähe	123
Kapitel 4 - Zuwendung und Pflege am Lebensende	127
Kapitel 5 – Zwischen den Welten.....	131
Kapitel 6 – Die Familie am Sterbebett	135
Kapitel 7 – Wenn der Abschied nicht still ist.....	141
Kapitel 8 – Übungen für den Abschied	147
Kapitel 9 – Worte und Zeichen des Übergangs.....	151
Kapitel 10 – Abschied gestalten.....	155
Kapitel 11 – Die Begleiterin selbst.....	161
Teil B – Rechtliches und Informatives	165
Kapitel 1 – Ethik und Würde am Lebensende	167
Kapitel 2 – Die Begleiterin im medizinischen Umfeld.....	173
Kapitel 3 – Vorsorge, Verfügung und Testament	177
Kapitel 4 – Abschied, Bestattung und Erinnerung	183
Kapitel 5 – Finanzierung, Unterstützung und Hilfsangebote..	189
Nachwort zu Teil 1 und 2	195
Teil 3 - Die Myrrhophoren – Pflanzen, Harze und Rituale.....	197

Einführung – Das Arbeitsbuch der Myrrhophoren.....	199
Kapitel 1 – Die Sprache der Pflanzen	203
Kapitel 2 – Harze, Rauch und das Element des Feuers	207
Kapitel 3 – Die Düfte des Erinnerns und des Trostes.....	211
Kapitel 4 – Die Kunst der Salbung.....	215
Kapitel 5 – Übungen und Körperrituale	223
Kapitel 6 – Meditation und Gebet.....	227
Kapitel 7 – Rituale des Alltags und der Schwelle	231
Kapitel 8 – Das Herz der Myrrhophore.....	235
Sonderteil – Die Heiligen Öle der Bibel	239
Nachwort zu Teil 3	243
Anhang 1.....	245
Gebet der Elemente	246
1. Geschenk - Verzeichnis der ätherischen Öle.....	247
2. Geschenk - Pflanzen und Räucherei	273
3. Geschenk - Harze	281
Anhang 2 - Vorsorge & letzte Entscheidungen	289
Einführung	291
Vorsorgevollmacht	293
Patientenverfügung.....	295
Patientenakte & medizinische Unterlagen	299
Organ- und Gewebespende	303

Betreuungsverfügung	307
Notfallordner / Notfallmappe	309
Bestattungsverfügung / Wünsche zum Abschied	313
Digitaler Nachlass	317
Wünsche für die letzte Lebensphase	321
Persönliche Botschaft & Abschiedsgeschenke	325
Testament.....	327
Glossar:.....	331
Empfohlene Lektüre und Inspirationsquellen	337
Meine besten Inspirationsquellen	341
Mein Angebot an Sie	343
Hinweis zu Materialien und Bezugsquellen	345
Quellenverzeichnis.....	346
Rechtlicher Hinweis	353

Vorwort

Am Rand des Lebens - IM HERZEN DER LIEBE

Das Arbeitsbuch der Myrrhophoren

Ich kenne Trauer. Ich kenne Verlust, Wandel und das stille Ringen mit dem, was bleibt. Wie jeder Mensch, der lebt, habe ich Abschiede erlebt – leise, schmerzliche, unerwartete. Und ich kenne sie auch aus der anderen Perspektive: als Begleiterin, als Zeugin unzähliger Lebenswege.

Seit über fünfunddreißig Jahren begleite ich Menschen – in Krankheit, Krise, Geburt, Abschied und Neubeginn. Als Heilpraktikerin, als Lehrende, als Suchende. Und immer wieder begegne ich dabei der einen Bewegung - die allem zugrunde liegt: dem Wandel.

Abschied, Trauer, Verlust und schließlich der Tod gehören zu dieser Bewegung. Sie sind keine Fremden im Leben, sondern seine verborgenen Lehrer. In ihnen zeigen sich Wahrheit, Liebe und die tiefe Würde des Menschseins.

Dieses Buch ist aus vielen Jahren des Zuhörens und Mitfühlens gewachsen – aus Gesprächen, aus stillen Räumen, aus Tränen und Licht. Es enthält nicht nur Wissen, sondern auch Erfahrung: die gelebte Nähe zu Sterbenden, die unzähligen

Gesichter der Trauer, die heilsame Kraft der Natur und der
Düfte, die mich seit jeher begleiten.

Ich schreibe als Tochter der Myrrhophoren – jener alten
Hüterinnen des Duftes und der Salbung, derer, die das Leben
ehrten, wo es sich wandelte.

Ich schreibe als Frau, die gelernt hat, dass Heilung nicht immer
bedeutet, gesund zu werden – sondern ganz zu werden.
Und ich schreibe als Mensch, der dankbar ist für alles, was ihn
berührt hat, auch für den Schmerz.

Mögen diese Seiten eine Unterstützung sein – für all jene, die
trauern, die halten, die Menschen begleiten.

Mögen sie Wissen schenken, das trägt, und Worte, die erinnern:
Dass nichts verloren ist. Dass alles sich wandelt.

Und dass Liebe bleibt.

Merle

Prolog

Vom Gehen und Gehaltenwerden

Sterben und Trauern gehören zum innersten Herzen des Lebens. Beide sind Bewegungen derselben Kraft – die eine löst, die andere bindet; die eine atmet aus, die andere hält den Atem an. Zwischen ihnen öffnet sich jener stille Raum, in dem Begleitung geschieht. Hier begegnen sich die Lebenden und die Gehenden, die Liebenden und die Suchenden, die, die mit stillen Händen halten, und die, die sich in die unsichtbaren Arme des Lebens zurücklehnen.

Sterbebegleitung ist die Kunst, im Angesicht des Endes zu verweilen, ohne sich zu fürchten. Sie ist das Bleiben, wenn Worte versiegen; das Lauschen, wenn Atem zu einem Hauch wird; das Vertrauen, dass auch im Loslassen Würde wohnt und Schönheit im Schweigen.

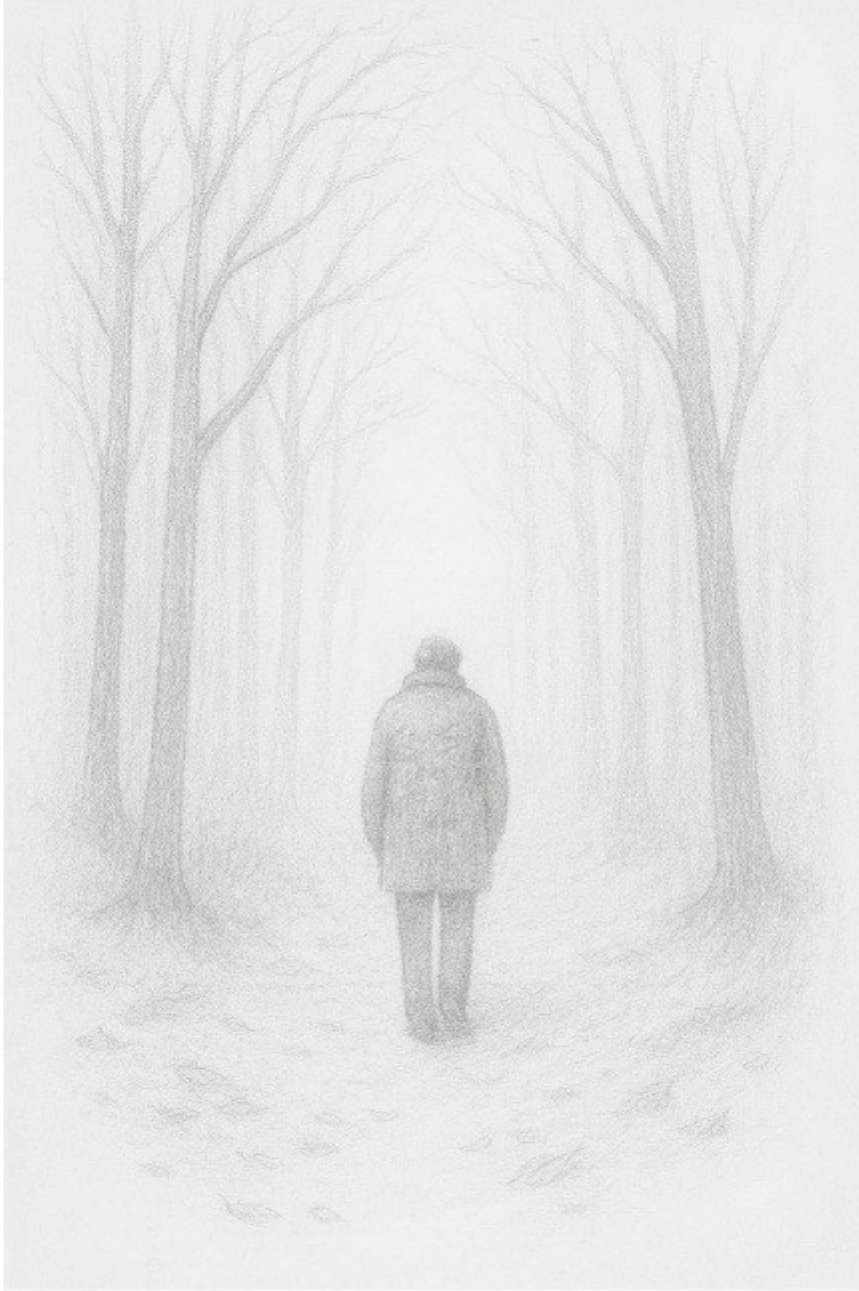
Trauerbegleitung ist die Kunst, aus der Dunkelheit wieder Licht zu schöpfen. Sie erkennt den Schmerz als Stimme der Liebe, begleitet ihn, bis er Form wandelt, und erinnert daran, dass Tränen nichts anderes sind als Wasser, das nach Heimat sucht. Diese beiden Wege sind keine Gegensätze, sondern ein einziger Kreis – Anfang und Rückkehr derselben Bewegung.

Die, die begleiten, stehen an dieser Schwelle wie Hüterinnen eines heiligen Tores: Sie reichen Wasser, Duft, Stille und Hand, damit der Übergang behütet sei. Und sie wissen:

Jedes Sterben ist eine Geburt – für die, die gehen, und für die,
die bleiben.

Denn Liebe endet nicht; sie wandelt nur ihre Gestalt.

Teil 1: Trauerbegleitung



Zwischen Herzschlag und Stille ist ein Buch für Menschen, die andere in Zeiten von Trauer und am Lebensende begleiten. Es verbindet fachliche Orientierung mit seelischer Tiefe und zeigt, wie Präsenz, Duft, Pflanzenkraft und kleine Rituale tragen können, wenn Worte nicht mehr genügen.

Dieses Werk öffnet einen stillen Raum für Mitgefühl, innere Ruhe und bewusste Begleitung. Es führt durch die Landschaft des Abschieds, durch Fragen der Würde, der inneren Haltung und der zarten Zuwendung in den letzten und ersten Momenten des Lebens.

Besonders wertvoll ist der umfangreiche Anhang mit dem alphabetischen Lexikon der Düfte, Pflanzen und Harze – ein Garten des Wissens und der inneren Arbeit. Ergänzt wird er durch vollständige Vorlagen für die wichtigsten Dokumente der Vorsorge und Totenfürsorge, die Familien Orientierung, Sicherheit und Frieden schenken.

Zwischen poetischen Gedanken, praktischen Hinweisen und gelebtem Erfahrungswissen lädt dieses Buch ein, das Geheimnis des Gehens und des Bleibens zu verstehen und Abschied als Bewegung der Liebe zu erfahren.



Andrea Merle Schwörer ist Heilpraktikerin, Mentorin und Ausbilderin mit über fünfunddreißig Jahren Erfahrung in der Begleitung von Menschen an lebensverändernden Schwellen.

Sie forscht und wirkt im Erbe der Myrrhophoren und öffnet Räume, in denen Menschen lernen zu halten statt zu drängen, zu lauschen statt zu lenken und Licht zu tragen, wo Tiefe ruft.

