

# Lobbyarbeit für Trauer

Interview mit Tanja M. Brinkmann, die sich als Soziologin, Trauerberaterin, Coach und Trainerin mit den Themen Sterben und Trauer beschäftigt.

**Dr. Tanja M. Brinkmann, 44 Jahre alt, hat in ihrem Berufsleben schon vieles gemacht. Sie hat als Krankenschwester gearbeitet, war als Bestatterin tätig und hat Soziologie studiert und promoviert.**

**Seit vielen Jahren ist sie Trauerberaterin, Coach und Trainerin. Ihre Themengebiete sind Palliative Care und Trauerarbeit.**

**Bei der Zentrale für Private Fürsorge gibt sie regelmäßig Fortbildungen für Mitarbeitende.**

**Frau Brinkmann, Sie arbeiten als Coach, Trainerin und Trauerberaterin. Was genau machen Sie alles?**

Ich arbeite als Selbstständige in zwei Bereichen. Zum einen gebe ich Seminare und Workshops oder halte Vorträge für Unternehmen oder Organisationen. Hier bewege mich also auf der Ebene der Professionellen.

Außerdem arbeite ich mit Betroffenen. Ich unterstütze Privatpersonen, die einen Verlust durch den Tod eines Menschen erlitten haben.

**Sie begleiten die Menschen in Ihrer Trauer. Können Sie das erläutern?**

Zu mir kommen zum Beispiel Menschen, die einen Angehörigen oder engen Freund ganz plötzlich verloren haben, sei es durch einen Unfall oder einen Suizid. Das ist für die Zurückbleibenden sehr schwierig. Sie haben sich nicht auf den Tod vorbereitet



Dr. Tanja M. Brinkmann

können, konnten sich nicht verabschieden. Sie stellen sich viele Fragen, zum Beispiel nach dem Warum, oder ob sie selber oder jemand anderes Schuld an dem plötzlichen Tod des geliebten Menschen hat. Es gibt so vieles, was man dem Verstorbenen noch sagen wollte, das geht nun nicht mehr.

Mit all diesen quälenden Gedanken kommen die Trauernden dann zu mir. Ich begleite und unterstütze sie in Einzelgesprächen, entwickle mit ihnen Strategien, wie sie die Leere und den Schmerz leichter aushalten und ihren Alltag besser bewältigen können. Auch nachträgliche Verabschiedungsrituale gehören dazu.

**Kommen in erster Linie Hinterbliebene zu Ihnen, die unerwartet einen Angehörigen verloren haben?**

Nein, ich habe in meiner Trauerbera-

tung nicht nur mit dramatischen oder unerwarteten Verlusten zu tun, sondern auch mit Toden, die erwartbar waren. Sei es, dass der Opa, der schon sehr alt war, gestorben ist, oder ein Mensch nach einer langen Krankheit.

Auch Angehörige, die Zeit zum Abschiednehmen hatten, haben oftmals große Probleme, die Lücke zu füllen, die der oder die Verstorbene hinterlassen hat. Es fühlt sich wie eine Amputation an oder als ob mir ein Teil vom Herzen herausgerissen wurde, wenn die Person fehlt, mit der ich über viele Jahre meinen Alltag gestaltet habe.

**Wie lange begleiten Sie Menschen in der Regel?**

Das ist ganz individuell. Manchmal reichen ein bis zwei Sitzungen. Kürzlich waren beispielsweise Großeltern bei mir, die sich im Umgang mit ihrem

Enkelkind Rat geholt haben. Wie können sie es an der Bestattung beteiligen? Wie können sie an den verstorbenen Vater erinnern? In dem Fall hat ein Treffen ausgereicht.

Genauso kommt es aber auch vor, dass ich Trauernde über einen längeren Zeitraum, auch über mehrere Monate, begleite. Wie lange die Begleitung dauert, bestimmen die Menschen selber, die zu mir kommen.

### Wie ist Ihr Interesse gerade an den Themen Sterben und Trauer entstanden?

Das hat sich unter anderem aus meinem beruflichen Werdegang heraus entwickelt. Ich bin gelernte Krankenschwester und habe mehrere Jahre auf einer onkologischen Station gearbeitet. Dort habe ich viele Sterbende begleitet. Später habe ich als Bestatterin gearbeitet. Dadurch hat sich mein Schwerpunkt von den Sterbenden zu den Trauernden verschoben. Darüber hinaus ist es mir ein großes Anliegen, den Trauernden eine Lobby geben. Der Umgang mit dem Thema Sterben ist durch die Hospiz- und Palliativbewegung in den letzten Jahren offener geworden hat. Aber im Umgang mit Trauernden sind wir noch nicht so weit. Die Trauer hat noch keinen guten Platz in unserer Gesellschaft, die häufig erwartet, schnell wieder zu funktionieren.

### Viele Trauernde müssen neben den Verlust eines lieben Menschen auch noch erleben, dass Freunde sich zurückziehen. Warum ist das so?

Die meisten haben Angst, das Falsche zu sagen oder keine Worte zu haben.

Natürlich können Fehler passieren, aber deshalb wegzubleiben oder nicht anzurufen, ist verletzend. Trauernde verzeihen Fehler, aber sie verzeihen nicht, wenn man einfach weg bleibt.

Ab einem bestimmten Zeitpunkt verspüren Hinterbliebene außerdem oft in ihrem Umfeld die Erwartung, dass ihre Trauer doch bald mal abgeschlossen sein müsse. Sie geraten dann unter einen Legitimationszwang, müssen sich rechtfertigen, warum sie immer noch trauern. Das ist für sie ein großer Druck.

### Wie sollte denn ein offener Umgang mit Trauer aussehen?

Zunächst einmal jeden so trauern lassen, wie er oder sie es braucht. Und auch so lange wie es nötig ist. Denn jeder hat seine maßgeschneiderte Trauer.

Wir brauchen mehr Verständnis für die Trauernden. Zum Beispiel, indem wir am Geburtstag des Verstorbenen oder am Todestag an die Trauernden denken und ihnen unsere Anteilnahme zeigen.

Für Hinterbliebene ist ihre Berufstätigkeit oft eine wichtige Stütze im Leben. Die Arbeit gibt ihnen eine Struktur und ermöglicht ihnen eine Pause von der Trauer. Aber durch den Verlust sind sie vielleicht noch nicht wieder voll leistungsfähig. Auch da ist es wichtig, dass Vorgesetzte und Kollegen Verständnis aufbringen.

Es können auch ganz kleine Gesten sein, die helfen. Wie die Kollegin, die am Montagmorgen ungefragt den Lieblingskaffee an den Schreibtisch bringt und fragt, wie man das Wochenende ausgehalten hat.

### Welchen Rat würden Sie den Menschen, die sich unsicher im Umgang mit Trauernden fühlen, geben?

Ich möchte dazu ermutigen, seine Unsicherheit ruhig auszusprechen. Die Betroffenen wollen keine perfekten Leute um sich haben, ihr Leben ist ja selber gerade nicht perfekt. Eine Klientin, deren Tochter verstorben war, hat mir erzählt, dass auf der Beerdigung vor allem der Satz ihrer Lehrerin bei ihr hängen geblieben ist, die ganz ehrlich zu ihr gesagt hat: „Ich finde das so schrecklich, ich weiß einfach nicht, was ich sagen soll.“

Meine These ist außerdem: Jeder kann sich hinein fühlen! Es geht ja gar nicht darum, das absolut Richtige zu sagen. Eine Frage zu stellen, zuzuhören oder gemeinsam zu schweigen kann sehr viel wertvoller sein.

Es gibt heute außerdem so viele Möglichkeiten. Und wenn man einfach mit dem Handy eine kurze Nachricht schickt, ob man anrufen darf, ist das toll für die Trauernden, weil sie sehen, wer alles an sie denkt.

### Vielen Dank für das Gespräch!

Mehr Informationen über Tanja M. Brinkmann und ihre Leistungen finden Sie auf Ihrer Homepage:

[www.tanja-m-brinkmann.de](http://www.tanja-m-brinkmann.de)

Ihre Beratungsräume befinden sich unter der Adresse:

Schlachte 21

28195 Bremen

Telefon 0421 96 03 69 73

Mail:

[mail@tanja-m-brinkmann.de](mailto:mail@tanja-m-brinkmann.de)