

Hinter der Trauer wartet Zukunft

## Wenn der Partner früh stirbt

**MARBURG.** Direkt nach dem Tod des Partners liegt das Thema meist noch in weiter Ferne. Doch irgendwann steht es bei den meisten jüngeren Witwen und Witwern an: Sie wünschen sich wieder einen Partner. Der Schritt ist für viele ein großer, begleitet wird er von Sorgen und Ängsten. Fest steht: Die Trauerarbeit um den Verstorbenen sollte abgeschlossen sein. Wer sich zur Ablenkung auf eine neue Beziehung einlässt, wird aller Wahrscheinlichkeit nach scheitern. „Es umgibt Menschen, die schieben ungünstigerweise die Trauer beiseite und gehen schnell zur Tagesordnung über“, sagt Hans Onno Röttgers, leitender Psychologe an der Marburger Uniklinik. „Die Trauer kommt dann oft später wie ein Bumerang zurück.“

### Der letzte Weg

Wie lange die Trauer dauert, ist unterschiedlich. Wichtig ist, dass der Betroffene sich schon in der Phase der Neuorientierung befindet und sich fragt: Wie soll es weitergehen? Hat er sich für eine neue Partnerschaft entschieden und jemanden kennengelernt, ist Fingerspitzengefühl gefragt. Schließlich ist der frühe Tod des Partners ein wichtiges Thema, das nicht lange ausgeklammert werden sollte. „Es gibt nicht den perfekten Zeitpunkt, um dies mitzuteilen“, erklärt Psychotherapeutin Corinna Buchholz aus Berlin.

Viele haben Angst, dass sich der neue Partner in spe zurückziehen könnte, wenn er von dem schweren Schicksal hört. Diese Angst ist nicht unbegründet. Tod ist immer noch ein Tabu-Thema. „Es ist daher wichtig, als Betroffener die Gesprächsführung zu übernehmen“, rät Julia Scharnhorst, Psychologin in Wedel.

### Offenheit hilft

Außerdem hilft es, nicht nur bloße Information zu vermitteln, sondern diese zu kommentieren. Denkbar sind hier Sätze wie: „Mein früherer Mann ist leider sehr früh gestorben. Das ist schon drei Jahre her, ich bin jetzt gut darüber hinweg.“ Dies gibt dem Gesprächspartner eine Orientierung, wie er mit dieser für beide Seiten unangenehmen Situation umgehen könnte. Röttgers empfiehlt Betroffenen, den anderen wieder anzusprechen, wenn er sich nach einem solchen Gespräch zurückziehen sollte, und ihm Verständnis für sein Verhalten zu signalisieren.

Auch wenn eine Partnerschaft eingegangen wird, ist die Trauer um den Verstorbenen damit nicht vorbei. „Manchmal wird der neue Partner als Therapeut missbraucht“, erklärt Röttgers. „Das ist aber eine zu große Belastung. Wer therapeutische Hilfe benötigt, sollte zu einem Fachmann gehen.“ (dpa/tmn)

## Serie „Der letzte Weg“: Trauerberaterin Tanja M. Brinkmann über die Frage, wie Abschied gelingt

# „Die Narben bleiben lebenslang“

„Die Zeit heilt nicht alle Wunden.“

Diesen Standpunkt vertritt Tanja M.

Brinkmann. Die Soziologin und gelernte

Krankenschwester arbeitet seit gut fünf

Jahren in Bremen als Trauerberaterin.

Sie steht Privatleuten, aber auch Firmen

beim Umgang mit schweren Verlusten

zur Seite. Mit Martina Albert sprach sie

über Abschiednehmen, Sprachlosigkeit

und darüber, wie Weiterleben möglich

wird.

### Frau Brinkmann, Sie sind Trauerbegleiterin. Ein ungewöhnlicher Beruf. Wie sind Sie dazu gekommen?

Ich habe viele Jahre als Krankenschwester auf der Onkologie gearbeitet und viele Sterbende begleitet. Später war ich als Bestatterin tätig. Dadurch hat sich mein Schwerpunkt von den Sterbenden zu den Trauernden verschoben. In dieser Zeit war ich auch mit Fällen konfrontiert, in denen der Tod ganz plötzlich über die Menschen hereingebrochen ist, sei es durch Unfall oder Herzinfarkt. Ganz häufig ist, dass für die Hinterbliebenen die Trauer erst richtig beginnt, wenn der Verstorbene unter der Erde ist. Das Schwierige ist, dass das Umfeld dann oft schnell wieder zur Normalität übergeht, man selbst aber in einer tiefen Krise steckt. Das war eine meiner Motivationen, diesen Weg einzuschlagen.

### Wer kommt denn zu Ihnen? Es sind meist Menschen, die den wichtigsten Menschen in ihrem Leben verloren haben – meist das eigene Kind oder den Partner. Häufig kamen die Tode überraschend und oft waren auch die Todesumstände sehr dramatisch, wie etwa eine Totgeburt oder ein Suizid.

Es sind meist Menschen, die den wichtigsten Menschen in ihrem Leben verloren haben – meist das eigene Kind oder den Partner. Häufig kamen die Tode überraschend und oft waren auch die Todesumstände sehr dramatisch, wie etwa eine Totgeburt oder ein Suizid.

### Wer braucht Trauerberatung? Nur ein ganz kleiner Prozentsatz der Trauernden benötigt professionelle Unterstützung, wie ich sie anbiete. Die meisten tragen die Fähigkeiten zur Verlustbewältigung in sich und haben ein Umfeld, das sie trägt. Hauptressource in der Trauer ist das soziale Umfeld. Ist das nicht vorhanden oder aus anderen Gründen nicht unterstützend oder aber selbst überfordert, dann kommen die Menschen zu mir. Besonders schwer ist es auch für Menschen, die den Menschen verloren haben, mit dem sie über lange Zeit ihren Alltag gestaltet haben. Das bricht ja mit dem Tod komplett weg.

### Wie begleiten Sie Trauernde? Die Trauer kann ich niemandem abnehmen, aber ich kann bei den Menschen sein und mit ihnen diesen Wahnsinnschmerz aushalten. Es gibt so viele starke Gefühle, die ausgedrückt werden: Traurigkeit, Wut, Sehnsucht, Angst etc. Ansonsten bestimmt der Trauernde selbst, was er mit mir bearbeiten will. In diesem Zusammenhang arbeiten wir uns an allen Fragen ab, die den Trauernden beschäftigen: Häufig die Frage nach dem Warum aber auch ganz praktische Dinge, wie etwa, was mit den ganzen Sachen passieren soll. Wir werfen meist einen Blick auf die Beziehung zum Verstorbenen. Oft blieben Dinge ungeklärt, man hatte gerade gestritten oder eine schwierige Phase. Wir arbeiten dann daran, wie man mit den eigenen Schattenseiten, aber auch mit denen des Verstorbenen umgehen kann. Parallel schaut man zusammen auf

### Wie kann ein Abschied gut gelingen? Gerade die ersten Tage bis zur Beerdigung sind wichtig. Im Fachjargon wird diese Phase „Schleusenzeit“ genannt. Hier ist eine Begleitung durch gut geschulte Fachkräfte und Bestatter wichtig. Es ist eine unwiederbringliche Zeit. In diesen Tagen besteht zum letzten Mal die Möglichkeit, den Verstorbenen zu sehen und zu berühren, ihm noch etwas zu sagen. Kinder können ihren Eltern einen Brief mit in den Sarg geben oder diesen anmalen. Eltern können ihr

### » Anstatt nichts zu sagen, ist es sinnvoll, die eigene Sprachlosigkeit zu formulieren. «

### Freunde oder Kollegen wissen oft nicht, was sie zu Trauernden sagen sollen. Was soll man sagen? Ich sage oft: Reden ist Bronze, Fragen ist Silber und Zuhören ist Gold. Gar nichts machen, ist auf jeden Fall falsch. Anstatt nichts zu sagen, ist es sinnvoll, die eigene Sprachlosigkeit zu formulieren. Ein Satz wie „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll“ – vermittelt dem Trauernden in jedem Fall Mitgefühl. Schlimm für Trauernde ist es, nicht gesehen zu werden oder wenn der Tod des nahen Angehörigen einfach übergegangen wird. Auch Kollegen können „Dasein“ signalisieren. Etwa so: „Wenn du Lust hast, Mittagessen zu gehen, gehe ich gerne mit dir.“ Das ist ein Angebot, ohne aufdringlich zu sein. Auch die neuen Medien sind hilfreich. Man kann Trauernden eine SMS schicken, sie fragen, ob man mit einem Stück Kuchen vorbeikommen darf. Das Angebot: „Melde Dich, wenn du was brauchst“ ist in der Regel eine zu große Hürde. Besser ist es, selbst Angebote wie etwa einen gemeinsamen Spaziergang zu machen. Man darf aber auch nicht böse sein, wenn der Betroffene es in diesem Moment nicht möchte. Liegt einem der Mensch am Herzen, probiert man es später erneut.

### Wie unterschiedlich trauern Menschen? Ich bin vor allen Dingen fasziniert, wie unterschiedlich Männer je nach Alter trauern.



Wenn der Verlust eines geliebten Menschen einen niederdrückt, hilft die Bremer Trauerbegleiterin Tanja M. Brinkmann dabei, einen Weg aus dem Tal zu finden. Foto: Lyding/imagoe/epd

das Weitermachen: Wann kann man wieder zur Arbeit gehen? Wie gehe ich damit um, wenn alle mich bemitleiden, aber nicht unterstützen?

verstorbenes Kind vielleicht ein letztes Mal anziehen. Das sind unglaublich kostbare Momente für den weiteren Trauerprozess. In dieser Zeit müssen Herz und Kopf erstmal begreifen, dass der Angehörige tot ist. Das Abschiednehmen ist ganz wichtig, denn ist der Angehörige erst unter der Erde, ist das wortwörtliche Begreifen so nicht mehr möglich.

### Freunde oder Kollegen wissen oft nicht, was sie zu Trauernden sagen sollen. Was soll man sagen? Ich sage oft: Reden ist Bronze, Fragen ist Silber und Zuhören ist Gold. Gar nichts machen, ist auf jeden Fall falsch. Anstatt nichts zu sagen, ist es sinnvoll, die eigene Sprachlosigkeit zu formulieren. Ein Satz wie „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll“ – vermittelt dem Trauernden in jedem Fall Mitgefühl. Schlimm für Trauernde ist es, nicht gesehen zu werden oder wenn der Tod des nahen Angehörigen einfach übergegangen wird. Auch Kollegen können „Dasein“ signalisieren. Etwa so: „Wenn du Lust hast, Mittagessen zu gehen, gehe ich gerne mit dir.“ Das ist ein Angebot, ohne aufdringlich zu sein. Auch die neuen Medien sind hilfreich. Man kann Trauernden eine SMS schicken, sie fragen, ob man mit einem Stück Kuchen vorbeikommen darf. Das Angebot: „Melde Dich, wenn du was brauchst“ ist in der Regel eine zu große Hürde. Besser ist es, selbst Angebote wie etwa einen gemeinsamen Spaziergang zu machen. Man darf aber auch nicht böse sein, wenn der Betroffene es in diesem Moment nicht möchte. Liegt einem der Mensch am Herzen, probiert man es später erneut.

### Wie unterschiedlich trauern Menschen? Ich bin vor allen Dingen fasziniert, wie unterschiedlich Männer je nach Alter trauern.



Tanja M. Brinkmann, Trauerberaterin

Freunde oder Kollegen wissen oft nicht, was sie zu Trauernden sagen sollen. Was soll man sagen? Ich sage oft: Reden ist Bronze, Fragen ist Silber und Zuhören ist Gold. Gar nichts machen, ist auf jeden Fall falsch. Anstatt nichts zu sagen, ist es sinnvoll, die eigene Sprachlosigkeit zu formulieren. Ein Satz wie „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll“ – vermittelt dem Trauernden in jedem Fall Mitgefühl. Schlimm für Trauernde ist es, nicht gesehen zu werden oder wenn der Tod des nahen Angehörigen einfach übergegangen wird. Auch Kollegen können „Dasein“ signalisieren. Etwa so: „Wenn du Lust hast, Mittagessen zu gehen, gehe ich gerne mit dir.“ Das ist ein Angebot, ohne aufdringlich zu sein. Auch die neuen Medien sind hilfreich. Man kann Trauernden eine SMS schicken, sie fragen, ob man mit einem Stück Kuchen vorbeikommen darf. Das Angebot: „Melde Dich, wenn du was brauchst“ ist in der Regel eine zu große Hürde. Besser ist es, selbst Angebote wie etwa einen gemeinsamen Spaziergang zu machen. Man darf aber auch nicht böse sein, wenn der Betroffene es in diesem Moment nicht möchte. Liegt einem der Mensch am Herzen, probiert man es später erneut.

Wie unterschiedlich trauern Menschen? Ich bin vor allen Dingen fasziniert, wie unterschiedlich Männer je nach Alter trauern.

Junge Männer zeigen heutzutage viele Gefühle in der Trauer, Männer, die noch der Kriegsgeneration angehören, tragen viel mit sich aus, bei ihnen steht eher das Gefühl sich zusammenreißen zu müssen im Vordergrund. Es gibt aber da einen Unterschied zwischen Männern und Frauen, wenn man auf die Verlustbewältigung schaut. Männer tun sich häufig schwerer, auf den Verlust, das Sterben, die Beziehung zur toten Person zu schauen. Frauen können häufig genau das gut, aber haben Probleme, wenn es darum geht, wieder auf die Herausforderungen des jetzigen Lebens zu schauen und weiterzumachen. Diese Unterschiede können zu schweren Konflikten in der Partnerschaft führen. Indem ich etwa Paare, die um ein Kind trauern, auf diesen Punkt hinweise, können sie einander wieder verstehen und auch beim anderen mitfühlen.

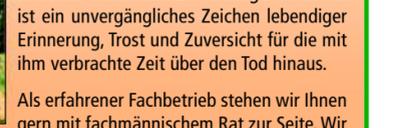
### Ein geflügeltes Wort in schweren Lebenslagen ist „Die Zeit heilt alle Wunden“ – heißt die Zeit alle Wunden? Nein, das tut sie nicht. Bei jedem bleiben Narben zurück. Habe ich den wichtigsten Menschen im Leben verloren, bleiben es lebenslang sehr sensible Narben. Ein Verlust hört auch nicht auf wehzutun, aber man lernt mit der Zeit, besser damit umzugehen. Man kann das gut schaffen, mit dem viel beschworenen Trauerjahr ist es aber nicht getan. Trauer braucht sehr viel mehr Zeit. Drei bis vier Jahre sind da realistischer. Die Zeit verändert die Perspektive auf den Verlust. Erst vor kurzem hat mir eine Mutter, die vor anderthalb Jahren ihr einziges Kind verloren hatte, gesagt: „Wenn ich jetzt an meinen Sohn denke, ist da nicht mehr nur Schmerz, sondern auch Dankbarkeit.“ Das macht die Zeit. Die Wunden sind noch da, reichen aber nicht mehr so tief.

Das persönliche Grab ist immer auch die Ruhestätte eines einzigartigen, unverwechselbaren Menschen. Ein würdiges Grabmal ist ein unvergängliches Zeichen lebendiger Erinnerung, Trost und Zuversicht für die mit ihm verbrachte Zeit über den Tod hinaus.

Als erfahrener Fachbetrieb stehen wir Ihnen gern mit fachmännischem Rat zur Seite. Wir sind auf allen Friedhöfen zu Hause, um Grabmal-Genehmigungen kümmern wir uns.

Die Inschrift und die Symbole geben dem Grabmal die richtige Ausdrucksstärke.

Ihr Anspruch ist unser Maßstab.



Spadener Str. 126 · 27578 Bremerhaven

Tel.: 0471 / 80 61 65 0 · Fax: 8 06 16 52

www.natursteine-burmeister.de

## Kinder trauern anders als Erwachsene

Eltern sollten sich vom Verhalten ihres Nachwuchses nicht irritieren lassen

**MÜNCHEN.** Kinder und Jugendliche verarbeiten den Tod geliebter Menschen anders als Erwachsene. Eltern sollten mit ihrem Nachwuchs offen und ehrlich darüber reden. „Am besten gehen Eltern auf Fragen des Kindes ein und beantworten diese einfach, aber klar“, erläutert Karina Kopp-Breinlinger, Leiterin des Münchner Instituts für Trauerpädagogik. Ein Beispiel: „Man sollte nicht sagen, dass der Opa nun eingeschlafen ist. Sondern: „Der Opa ist tot.““ Sonst verarbeitet das Kind die Information falsch, und könne im schlimmsten Fall Schlafprobleme bekommen. Die höhere Spontanität von Kindern kann trauernde Eltern mitunter irritieren. „Es ist nicht ungewöhnlich, dass sie nicht lange nach einer Todesnachricht Fragen stellen wie: „Kann ich nächste Woche zum Kindergeburtstag?““, erklärt Kopp-Breinlinger. Alltag und Leben stehen



Auch Kinder fühlen Trauer. Doch sie gehen anders damit um als Erwachsene. Eltern müssen besonders sensibel sein. Foto: Ulmer/Imago

bei Kindern viel stärker parallel zum Verlustschmerz, erklärt sie. Die Trauer vereinnahmt Kinder meist nicht so absolut. Trotzdem sollte man Kindern nicht zu viel zumuten.

### Vertraute Begleiter

Trauernde Eltern sollten bei Beerdigungen dafür sorgen, dass der Nachwuchs einen vertrauten Begleiter bei sich hat, empfiehlt Kopp-Breinlinger. „Damit das Kind jederzeit gehen kann, wenn es die Situation überfordert.“ Dafür haben Eltern, die mit ihren eigenen Gefühlen meist schon genug zu kämpfen haben, kaum die nötige Aufmerksamkeit.

Generell rät die Trauerpädagogin, lieber früher als zu spät mit dem Kind über das Thema Tod zu sprechen. „Kinder bringen manchmal tote Tiere mit nach Hause oder vergraben sie.“ Das sei eine gute Gelegenheit, das Thema anzusprechen. (dpa/tmn)