

## Liebe/r Streiflichter-Leser/in,

13 Männer und 19 Frauen darf ich derzeit in ihren Trauerprozessen beraten und begleiten. Alle haben ihren eigenen, maßgeschneiderten Weg, den Tod eines Menschen zu bewältigen, zu integrieren und am weiteren Lebensweg zu basteln. Fast alle haben sie gemeinsam, dass Sie Trauer als ein Tohuwabohu erleben: ein heil-loses Durcheinander, Chaos.

Die vier Frauen rechts sind die Autorinnen dieser Streiflichter und füllen den Schwerpunkt **Trauer-Tohuwabohu** mit Leben. Die letzten Monate war mein Leben sehr angefüllt durch Fortbildungs- und Workshopaufträge sowie Vorträge auf Tagungen und Kongressen. In dieser Zeit durfte ich Dinah Zenker und Katharina Cordes kennenlernen. Dinah hat eines der wenigen jüdischen Altenpflegeheime in Deutschland aufgebaut und geleitet. Das hat sie mir kurzerhand nach einer Fachtagung in München gleich gezeigt. Katharina ist Teamleiterin in der Ammerland-Klinik und verantwortet dort auch den Palliativbereich. Fast gewohnheitsmäßig ist meine Mitarbeiterin Gisela Lammertz mit einem Beitrag dabei. Sehr gern hätte ich Ihnen auch ein Bild von Simone Streif gezeigt, sie antwortete mir Folgendes: „Da ich die teils gewaltbereiten Abtreibungsgegner\*innen fürchte, trete ich ohne Bild im Internet auf.“



Dinah Zenker



Katharina Cordes mit Tochter



Gisela Lammertz



Simone Streif

Dass in diesem Newsletter wenig von mir ist, ist ein Vorgeschmack auf die kommenden Monate (siehe dazu „In eigener Sache“). Und auch, wenn ich mutmaße, dass meine kommenden Monate, was Abenteurer, Ich-Zeit, Wärme und Pause angeht, wohl kaum zu toppen sein werden, wünsche ich Ihnen genau das auch!

*Tanja M. Brinkmann*

## Trauer nach einem Schwangerschaftsabbruch (von Simone Streif)

Ungefähr jede vierte Frau hat mindestens einmal in ihrem Leben einen Schwangerschaftsabbruch, denn kein Verhütungsmittel ist zu 100 % sicher. Doch wegen des Tabus und Stigmas wird das Thema totgeschwiegen, und durch die unzureichende Versorgungslage haben viele Frauen das Gefühl „das passiert nur mir“. Entgegen der WHO-Empfehlungen ist der Zugang zu Schwangerschaftsabbrüchen in Deutschland nicht hürdenfrei und gehört auch nicht zur reproduktiven Gesundheitsversorgung. Erst durch eine verpflichtende Beratung mit folgender Bedenkzeit ist ein Abbruch straffrei möglich. Erst seit Kurzem darf über Schwangerschaftsabbrüche sachlich fundiert informiert werden, trotzdem bietet das Internet noch viel manipulative und falsche Informationen.



Schwierig wird es, wenn Frauen während des Abbruchs auf unsensibles Personal treffen. Da diese „Schleuse“ durchlaufen werden muss, zählen Gefühle der Ohnmacht und der Verlust der körperlichen Autonomie für manche Frauen zu den schmerzhaften Erfahrungen. Eine Abtreibung psychisch zu verarbeiten, ist in diesem Klima alles andere als einfach.

Viele Frauen in meiner Begleitung haben ein schlechtes Gewissen

und empfinden ihre Trauer manchmal als eine Form gerechter Strafe für das „was sie getan haben“. Selbst wenn sie Abbrüchen bisher liberal gegenüberstanden, spricht ihnen eine innere, harsche Stimme Zufriedenheit und Wohlbefinden ab. Es ist fast so, als ob die Stigmatisierung von außen verinnerlicht wurde und die Richterin nun im eigenen Kopf sitzt.

Selbst wenn das Umfeld die Entscheidung versteht, schwindet das Verständnis gegenüber der Tränen, denn die Entscheidung war ja schließlich richtig. Die Widersprüchlichkeit, die richtige Entscheidung getroffen zu haben und trotzdem zu trauern, ist für das Umfeld manchmal schwer nachvollziehbar. Für Frauen, die dagegen für ihre Entscheidung verurteilt werden, anstatt ein zugewandtes Ohr zu finden, ist die Einsamkeit der Preis, um weiteren Anschuldigungen zu entkommen.

Die Aberkennung von Trauerreaktionen nach einem Schwangerschaftsabbruch ist ein Tabu im Tabu und als Trauerbegleiterin unterstütze ich Frauen, ihren Abbruch zu verarbeiten, indem ich aufzeige, dass das Zulassen der gesamten Bandbreite der Trauergefühle der Schlüssel zur Verarbeitung ist. Sehr oft liegen hinter den Trauerreaktionen Bedürfnisse verborgen, die schon lange vor dem Abbruch da waren, aber nicht gesehen wurden.



## „Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?“ – Buchrezension (von Katharina Cordes)

Ich arbeite auf einer Palliativstation und habe durch meine Arbeit mit An- und Zugehörigen als auch im Privatleben bereits viele Erfahrungen mit Trauer. Allerdings habe ich vor ein paar Jahren eine Familie auf der Palliativstation betreut, die ihre Mutter bzw. Oma bis zum letzten Atemzug begleitet haben. Zu dieser Familie gehörte auch ein siebenjähriges Mädchen – ausgerechnet bei ihr fehlten mir aber Worte auf ihre Fragen. Aus diesem Grund habe ich mich auf die Suche nach einem Buch über Trauer mit Kindern begeben und bin auf das Buch von Ralph Caspers gestoßen. Der Autor hat mich angesprochen, weil ich ihn aus Sendungen wie „Wissen macht Ah!“ oder auch „Sendung mit der Maus“ kannte. Er hat eine besondere und meist sehr witzige Art, Wissen zu vermitteln, und ich habe ihn in meiner Kindheit immer gerne gesehen.



Das Buch ist gut strukturiert, einfach formuliert und kein Fachbuch nur für Menschen, die beruflich mit dem Thema Trauer zu tun haben. Schon der Titel „Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?“ verweist auf die oft kuriosen Verständnisfragen von Kindern und die werden im Buch sehr gut beantwortet. Dieses Buch kann von allen gelesen werden, die ganz kleine Kinder bis hin zu jungen Erwachsenen in ihrer Trauer unterstützen möchten. Egal, ob man Nachbar, eine Freundin der Familie oder auch selbst trauernde Person ist. Es werden Fragen geklärt wie etwa: „Wie informiere ich ein Kind über einen Todesfall?“, „Darf ich mich von meinem Kind trösten lassen?“. Es wird auch erklärt, was nach dem Tod mit den Verstorbenen passiert. Es wird darauf eingegangen, was ich sagen kann, wenn zum Beispiel ein Elternteil oder auch Geschwisterkind verstirbt, wie unterschiedlich Kinder trauern und was Trauerpfützen sind.

Man muss nicht zwingend das ganze Buch lesen, sondern kann sich auch nur die Themen heraussuchen, die in der aktuellen Situation interessieren. Mir hilft das Buch bei der Arbeit, aber auch im Privaten mit meinen Kindern weiter, und ich kann es allen empfehlen, die für sich eine Hilfe suchen, um andere zu unterstützen.

### In eigener Sache

Dreimal verschoben, dieses Jahr ist es so weit: In der Zeit von Anfang November bis Februar habe ich elf Flüge gebucht und werde in einer dreimonatigen Auszeit sein. In diesen Wochen wird meine Mitarbeiterin Gisela Lammertz ([kontakt@tanja-m-brinkmann.de](mailto:kontakt@tanja-m-brinkmann.de)) für (An-)Fragen erreichbar sein.

Ein Vortrag, ein neuer Fachartikel und ein Interview sind erschienen bzw. digital abrufbar:

- Paul, Chris; Möllers, Jan; Brinkmann, Tanja M. (2022): „Kann ich mir das jemals verzeihen?“ Voraussetzungen und Möglichkeiten der Selbstvergebung. In: Leidfaden, 11. Jg., Nr. 3, S. 4-7.
- Im Vortrag „Trauer um mich selbst“ geht es um das häufig nicht so gern in den Blick genommene Feld der *grieving professionals*, also der Trauer der Behandelnden, die durch die Schicksale der Patient/innen ausgelöst werden. Ich habe den Vortrag zwar vor Dermatoonkolog/innen auf dem Deutschen Hautkrebskongress gehalten, aber er ist für alle Ärztinnen und Ärzte relevant, die infauste Diagnosen übermitteln müssen.
- Die Diakonie München und Oberbayern hat mich zum [Umgang mit Schuldgefühlen](#) interviewt.

Wenn Sie an einem der Beiträge interessiert sind und keinen Zugriff haben, melden Sie sich gern bei meiner Mitarbeiterin.



Tanja M. Brinkmann mit Katharina Heubach beim Vortrag „Schuld ist wundervoll“ im Mai 2022

### Shivah: Den Trauerschmerz erfahren (von Dinah Zenker)

Das jüdische Gesetz schreibt vier aufeinanderfolgende Trauerzeiten vor, in denen die Trauer immer weniger intensiv wird. Sie gelten für Eltern, Ehepartner, Kinder und Geschwister. Sie müssen von den Hinterbliebenen eingehalten werden, sobald sie religiös mündig sind: Mädchen ab zwölf und Jungen ab 13 Jahren.







Die Shivah ist die wichtigste und hilfreichste Phase der vier Trauerzeiten und beginnt direkt nach der Beerdigung. Die Hinterbliebenen, Freunde und Mitglieder der Jüdischen Gemeinde befinden sich im Trauerhaus, in welchem die Spiegel verhängt sind und Kerzen brennen. Die Trauernden sitzen auf niedrigen Hockern oder auf dem Boden. Sie verlassen während dieser Zeit das Haus nicht. Trauernde dürfen nicht zur Arbeit gehen. Jedes Vergnügen wird vermieden. Selbst die Torah wird nicht gelernt, es sei denn Kapitel, die von Trauer und Schmerz handeln, wie Teile des Buches Hiob.

Die Tür steht offen und den ganzen Tag kommen Besucher, um die Trauernden zu trösten, Gebete zu sprechen und die Menschen, die kommen, bringen Mahlzeiten mit. Damit sind die Trauernden von einer Alltagstätigkeit und Sorge befreit. Es ist eine Mizwah (positives Gebot), die erste Mahlzeit, die sùdat hawra`a (Mahl des Trostes) zuzubereiten. Der Tradition gemäß sind dies hartgekochte Eier, die ein Symbol der Trauer, aber auch des Trostes sind (die runde Form des Eis symbolisiert die dauernde Fortsetzung des Lebens und erinnert daran, dass auf Verzweiflung auch Erneuerung und Freude folgen kann). Sie sollen still von den Trauernden gegessen werden.

Eine andere entscheidende Erleichterung ist das Verbot, auf sein Äußeres achten zu müssen. Die Trauernden schneiden sich nicht die Haare, rasieren sich nicht, baden sich nicht, benutzen keine Kosmetika, tragen keinen Schmuck oder neue Kleider. Diese körperliche Vernachlässigung ist als Teil der Gesetzgebung akzeptiert, was bedeutet, der Trauernde muss sich nicht um seichte Dinge kümmern. Selbst die Spiegel sind verhängt, was die eigene Eitelkeit unmöglich macht.

Emotionen dürfen ausbrechen, der Trauerschmerz soll gespürt werden. Der Trauernde erfährt intensive Zuwendung von seiner sozialen Umgebung und darf, getragen von der Gemeinschaft, seinen Gefühlen freien Lauf lassen.

Beim Eintritt ins Trauerhaus grüßt man nicht. Da Worte nur schwer die Tiefe des Mitgefühls ausdrücken oder zu oberflächlich sind, ist es besser, zu schweigen. Die Tradition schreibt vor, dass der Besucher nicht versucht, sich mit dem Trauernden zu unterhalten, bevor er von ihm angesprochen wird. Es ist angebracht, über den Verstorbenen zu sprechen, seine guten Taten zu erwähnen und Erinnerungen festzuhalten. Beim Verlassen des Trauerhauses während der Shivah spricht man: „Der Allgegenwärtige tröste euch inmitten aller, die um Zion und Jerusalem trauern.“ Nach sieben Tagen endet die Shivah und die Trauernden „stehen auf.“

Die zweite Trauerzeit heißt sch`loschim. Sie bezieht sich auf die Zeit vom Ende der Shivah bis 30 Tage nach der Beerdigung. Während dieser Zeit besucht man keine Gesellschaften, auch nicht solche ohne Musik, und darf nicht heiraten. Ebenso darf man sich nicht rasieren oder sich die Haare schneiden lassen. Man kann zur Arbeit gehen. Damit endet die Trauer für alle Verwandten außer den Eltern. Die dritte Trauerzeit wird nur für die Eltern gehalten, heißt Avelut (Trauer). Sie endet nach Ablauf von zwölf jüdischen Kalendermonaten, vom Todestag an gerechnet, und wird bis zum ersten Jahrestag des Todestages gehalten. In dieser Zeit nimmt man nicht an Festlichkeiten wie Konzerte, Theater oder Festmahle mit Musik teil. Die Söhne (oder die nächsten männlichen Verwandten oder Rabbiner) sprechen die ersten elf Monate täglich Kaddish (Gebet). Nach Ablauf des Jahres darf man öffentlich keine Trauer mehr zur Schau stellen.



## Filmrezension zu „Nichts zu verlieren“ – eine Tragikkomödie über Trauer (von Gisela Lammertz)

Zwei Einbrecher, die Halbbrüder Tom und Richy, sind auf der Flucht und entführen eine Reisegruppe in einem alten Reisebus. „Wenn alle das machen, was ich sage, dann können Sie heut Abend wieder Ihre Lieben in den Arm nehmen“ ... sagt Richy – die Geiseln reagieren sonderbar, schauen irritiert – als ob sie ‚nichts zu verlieren‘ hätten. Kein Wunder: Es ist eine Trauerreise, jede/r im Bus hat einen geliebten Menschen verloren. Das wird auch filmisch gezeigt: Alle sitzen allein auf Doppelpunkten. Die Toten fahren im Geiste mit, sind quasi gratis dabei.

Die bissig-pointierten Dialoge von Richy, der angeschossen wurde, in einem ausgeprägten Dialekt waren für mich anfangs schwer zu verstehen, aber das anstrengende Hineinhören wird belohnt. Es ist ein humorvoller Film, der aber dennoch die Figuren ernst nimmt und manchmal zu Herzen geht. So zeigen alle Figuren tiefe Einblicke in ihr Seelenleben, können sich entwickeln und verändern und agieren oft nicht, wie anfangs eingeschätzt. Für mich ein Road-Movie mit Krimi-Elementen, trockenem Humor und überraschenden Wendungen, bei denen die Menschen und ihre Gefühle liebevoll gezeichnet werden und vor allem nie lächerlich wirken.

Der Film ist in der [ARD-Mediathek](#) bis zum 10.11.2022 verfügbar.



### Das Kleingedruckte und Quellen:

Dieser Newsletter adressiert einen geschlossenen Kreis von Mitgliedern. Sie erhalten ihn, weil Sie sich dafür angemeldet haben. Der Newsletter ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt – eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet, da der Newsletter vertrauliche und/oder rechtlich geschützte Informationen enthalten kann. Kopieren und Weitergabe des Newsletters sind somit nicht erlaubt. Wenn Sie nicht die/der richtige Adressat/in sind oder diesen Newsletter versehentlich erhalten haben, schicken Sie mir bitte unverzüglich eine Information und löschen diesen Newsletter. Bei Hinweisen auf Websites und andere Quellen kann keine Garantie für die Qualität oder Sicherheit und auch keine Verantwortung für die Inhalte übernommen werden.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht weiter beziehen wollen, schicken Sie bitte eine E-Mail an [kontakt@tanja-m-brinkmann.de](mailto:kontakt@tanja-m-brinkmann.de) mit dem Betreff „Abmeldung Streiflichter“.

---

<sup>i</sup> Simone Streif hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen in dieser Lage zu helfen, sie bietet wertfreie Einzelbegleitung und moderierte Selbsthilfegruppen für Frauen an, die sich nach dem Eingriff leer fühlen oder einfach nicht aus dem Gefühls- und Gedankenchaos herausfinden. Mehr dazu unter: [www.abtreibung-psychisch-verarbeiten.de](http://www.abtreibung-psychisch-verarbeiten.de)

