

Liebe/r Leser/in,

welchen drei Menschen fühlen Sie in Ihrer jetzigen Lebensphase am engsten verbunden? Und wie zufrieden sind Sie gerade mit der Beziehungsqualität zu den dreien? Wann haben Sie das letzte Mal eine Beziehung beendet? Wann hat zuletzt jemand Ihnen die Beziehung aufgekündigt? Verspüren Sie trotzdem noch eine emotionale Bindung zu diesen Personen? Wen erträumen Sie sich auf den freien Platz auf der bunten Bank?

Mit diesen Fragen sind wir mitten im Schwerpunkt der aktuellen Streiflichter: **Bindungen starten, leben und beenden – Teil 1**. Beim Schreiben ist mir aufgefallen, wie viele Aspekte zu diesem Thema interessant, wichtig und spannend sind. Deshalb wird es im Laufe des Jahres auch einen zweiten Teil geben, der sich stärker mit Verbindungen nach dem Tod auseinandersetzt.

Viel Anregung und Inspiration beim Lesen und Hören, vielleicht ein bisschen Losglück am Ende des Newsletters und hoffentlich einen genussreichen Frühling!



*Tanja M. Brinkmann*

### Baustelle Bindungen – zwischen Lebensnotwendigkeit, Idealisierung und Realität

Erstes Semester Sozialpädagogik 1999: Pflichtvorlesung Entwicklungspsychologie. Erstes Semester Soziologie 2001: Pflichtvorlesung Sozialisationstheorien. Was beide gemeinsam hatten, waren diese Thesen: 1.: Beziehungserfahrungen in den ersten Lebensmonaten und -jahren prägen sehr entscheidend unser weiteres Leben, die Art und Weise, wie wir Bindungen leben und letztlich unsere psychische Gesundheit. 2.: Von der Wiege bis zur Bahre sind Menschen auf Menschen angewiesen.

Ich hatte 2001 meine Tätigkeit in der Onkologie mit palliativem Schwerpunkt beendet und jahrelang erfahren und miterleben können, welche hohe Bedeutsamkeit Beziehungen und Bindungen kurz vor dem Tod haben. Da ist zum einen die fundamentale Angewiesenheit auf und die häufig zunehmende Abhängigkeit von Palliativpatient/innen von anderen – seien es Zugehörige oder Fachpersonal – während der Therapie, im Krankheitsverlauf und Sterbeprozess. Zum anderen zeigt sich im Zuge von individuellen Lebensbilanzierungen, dass Patientinnen und Patienten häufig die Beziehungen ihres Lebens reflektieren: Was ist mir in Beziehungen miss- oder gelungen? Wo bin ich jemanden gegenüber etwas schuldig geblieben? Wer ist mir etwas schuldig geblieben? In wem habe ich mich getäuscht? Wer hat mich enttäuscht?

Meine damalige Arbeit in der Palliativversorgung und meine heutige Zeit als Trauerberaterin sind tägliche Lehrstücke, wie viel Wunsch und wie viel Idealisierung in Beziehungen ist. Wer hätte nicht gern eine langjährige glückliche Partnerschaft, einen aufmerksamen Vater, ein Weihnachten ohne Anspannung und Streit im Kreis der Lieblingsemenschen? Das Eintauchen in so viele Familien- und Freundschaftssysteme zeigt häufig begrenzt zufriedenstellende Beziehungen, Verletzungen und nicht selten Beziehungstrennungen und -abbrüche.

Kurzum: Trotz aller Individualisierungstendenzen und Autonomiebedürfnisse sind wir fundamental auf andere angewiesen sind, in Extremsituationen unseres Lebens sogar abhängig und haben Sehnsucht

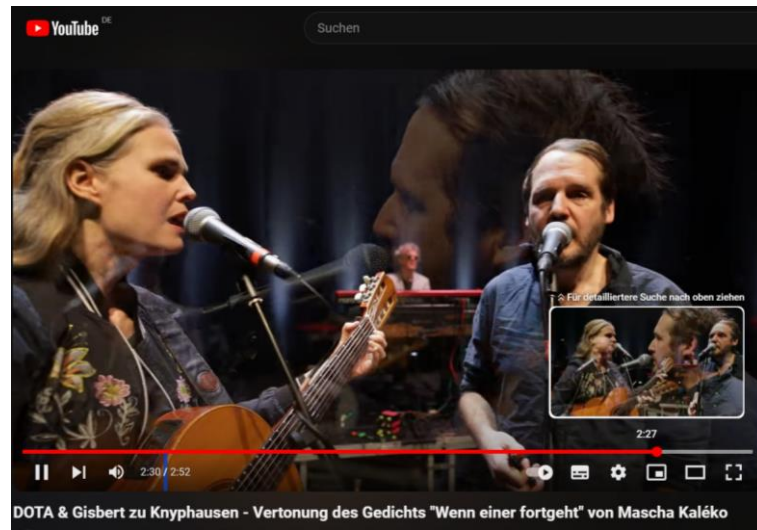


nach erfüllenden Bindungen. Zugleich scheinen Beziehungen und Bindungen eine lebenslange Baustelle zu sein. Oder positiver ausgedrückt: eine ständige Einladung zu wachsen.

### (Ver-)Bindungen lyrisch – „Wenn einer fortgeht“

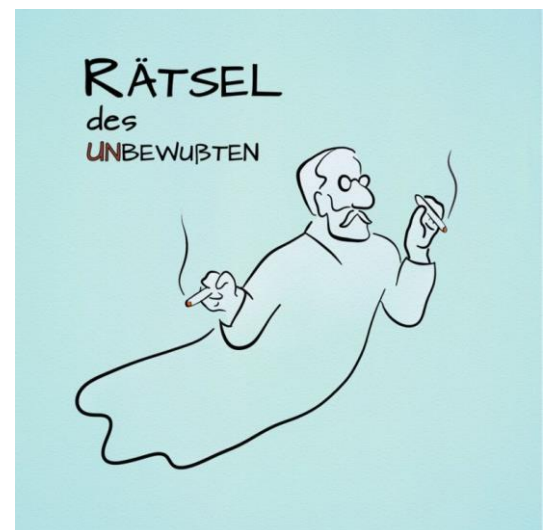
Wahrscheinlich kennen viele von Ihnen die Textzeile von Mascha Kaléko „Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der andern muss man leben“ aus dem Gedicht Memento. In der Hospiz- bzw. Trauerszene ist das ein vielzitiertes Satz.

[Dota Kehr](#) ist eigentlich Medizinerin und hat sich für die Musik entschieden. Sie hat in den letzten Jahren zwei Alben mit Gedichtvertonungen von Mascha Kaléko herausgebracht. Das Gedicht von „[Wenn einer fortgeht](#)“ von Mascha Kaléko hat sie mit Gisbert zu Knyphausen vertont. Meine Lieblingszeilen aus dem Gedicht sind „Wenn einer fährt, geht das Herz auf Reisen und treibt sich irgendwo allein herum. Es ist schon manchmal schwer nicht zu entgleisen.“



### (Ver-)Bindungen aus psychologischer Perspektive

Wer es vielleicht weniger lyrisch-musikalisch bzw. mehr faktisch-wissenschaftlich mag, dem kann ich „[Bindung. Der Stoff, aus dem die Seele ist](#)“ und „[Oh Abschied, Brunnen aller Worte – warum Entwicklung auf Verlusten gründet](#)“ empfehlen. Es sind die 21. und 22. Folge meines seit einigen Wochen präferierten Podcasts „[Rätsel des Unbewussten. Podcast zur Psychoanalyse und Psychotherapie](#)“. Dieser nicht kommerzielle, psychologische Podcast wird von Cécile Loetz und Jakob Müller produziert, beide Wissenschaftler/in und Psychoanalytiker/in. Vielleicht sind Sie bei dem Begriff Psychoanalyse schon abgeturnt oder haben Vorbehalte gegenüber dieser Therapierichtung. Aber in den weit über 80 Folgen des Podcasts werden viele Grundbegriffe der Psychologie wissenschaftlich fundiert und zugleich sehr verständlich erklärt. Auf den ersten Blick wirken die meist 20-minütigen Podcasts manchmal etwas dröge. Manchmal höre ich sie auch zweimal und dann erschließt sich mir erst die Tiefe und Klugheit. Eine echte Bewusstseinsheilung auf jeden Fall!



### Buchempfehlung: 22 Bahnen

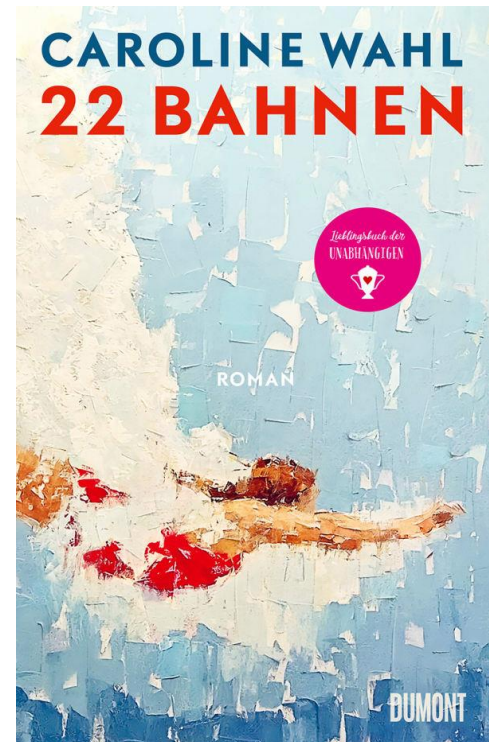
Die nicht mal 30-jährige Autorin Caroline Wahl hat mit 22 Bahnen einen vielgefeierten und sehr positiv rezensierten Debütroman geschrieben.<sup>1</sup> Der Roman beschreibt die Lebensrealität der Anfang zwanzigjährigen Tilda, deren durchgetakteter Alltag daraus besteht, morgens ihren Master in Mathematik abzuschließen, nachmittags an der Supermarktkasse Geld zu verdienen und vor allen Dingen ihre 11-jährige Halbschwester Ida zu beschützen und deren Alltag zu organisieren.



„Mama hat getrunken, und zwar nicht wenig. Ich schluckte, als ich sie grinsend in ihrem kurzen roten Kleid auf wackligen Beinen im Türrahmen stehen sehe. Wenn sie so drauf ist wie die letzten Tage, ist sie eine tickende Zeitbombe. Ich beobachte sie, während sie sich zu uns setzt, ihre glasigen, geschminkten Augen, ihre geröteten Wangen, ihre verschwitzten Haare.“

Tildas und Idas Mutter ist alkoholkrank und depressiv und lebt in ihrem eigenen Rhythmus aus Alkoholtrinken und Schlafen. Es ist Tilda, die den Alltag für ihre kleine Schwester aufrechterhält. Ihr Freiraum und ihre Sehnsucht ist das Wasser: Allabendlich geht Tilda ins Freibad und schwimmt ihre 22 Bahnen. Während Gleichaltrige längst in coolen Städten wohnen und durch die Welt reisen, bleibt Tilda bei ihrer Schwester und lebt in permanenter Anspannung. Während sich andere über eine Promotionsstelle im weit entfernten Berlin freuen würden, stellt sich für Tilda die Frage, ob sie ihre kleine Halbschwester mit der alkoholkranken Mutter allein lassen kann.

Der Roman zeigt in eindrücklicher Weise die Lebensrealität von Kindern und jungen Erwachsenen mit einem alkoholkranken Elternteil auf. Die Zerrissenheit, die Co-Abhängigkeit, die Frustration, die vielen Enttäuschungen und die Parentifizierung, also die Umkehr der sozialen Rollen zwischen Eltern(teilen) und ihren Kindern. Oder kürzer: Wenn Kinder oder Jugendliche Eltern sein müssen. Zugleich ist der Roman so berührend durch die unerschütterliche Liebe und Bindung der beiden Halbschwestern und der Sehnsucht nach Normalität im erlebten Außenseitertum. Die Autorin hat eine spezifische Art zu schreiben, kein Wort zu viel, geprägt von kurzen knappen Dialogen. Lange Zeit habe ich 208 Seiten nicht so schnell gelesen.



## Sich verändernde Bindungen zwischen dementiell Erkrankten und ihren Angehörigen.



Was mit den alten Fahrstuhltüren machen, wenn man neue bekommt? Zum Beispiel in ein Skulptur-Arrangement zum Thema Demenz umbauen. So passiert beim AWO-Seniorenzentrum „Am Rosengarten“ in Mainz von der Künstlerin Anne Hein. Auf drei Fahrstuhltüren wird das Erleben und der Demenzverlauf aus Sicht der Betroffenen beschrieben (eine davon sehen Sie auf dem Foto), eine Fahrstuhltür zeigt die Gefühlsvielfalt der Angehörigen.

Die Bindung(sfähigkeit) von dementiell Betroffenen zu anderen aber auch zu sich selbst ändert sich, Angehörige berichten häufig von den vielen kleinen Abschieden schon vor dem Tod, weil sie etwa nicht mehr erkannt werden.

Der Film „[Still Alice. Mein Leben ohne gestern](#)“, für den Julianne Moore 2015 als Hauptdarstellerin den OSCAR





erhielt, zeigt die sich verändernden Beziehungen und Bindungen innerhalb einer Familie, wenn jemand an Alzheimer erkrankt. „Ich muss kämpfen, um noch an den Dingen teilhaben zu können und um den Menschen nicht zu verlieren, der ich einst war. Also sage ich „lebe den Augenblick“, das ist alles, was ich tun kann“, sagt die Protagonistin Alice an einer Stelle im Film. Ich nutze einzelne Filmszenen im Unterricht in Palliativweiterbildungen, um antizipatorische Trauer zu verdeutlichen.

Ein absolut sehenswerter Film, auch beim wiederholten Anschauen. Er basiert auf einem Roman von Lisa Genova. Wer also lieber liest, kann dieses Medium wählen.

### Große Kongresse und Tagungen in Sicht– Freikarten zu gewinnen

In diesem Jahr gibt es sowohl für die Palliativversorgung als auch für die Trauerbegleitung spannende Kongresse und Tagungen. Was ich bei dem Besuch solcher Veranstaltungen auch mag, ist bekannte Gesichter wiederzutreffen. In diesem Jahr ist mein Kalender durch zwei längere berufliche Zusatzausbildungen so voll, dass wir uns leider bei keinem der vier folgenden Kongresse sehen werden. Wenn Sie ein Kongress interessiert, klicken Sie jeweilige Symbol für nähere Informationen.



Resilienz und Selbstsorge in der Sterbe- und Trauerbegleitung sind die Schwerpunktthemen der diesjährigen **LEBEN UND TOD** in Bremen Anfang Mai. Sie möchten gern dabei sein? Ich verlose drei Tageskarten für Messe und Teilnahme am Fachkongress (entweder am Freitag oder am Samstag). Senden Sie bis Donnerstag, den 11. April 2024 um 14 Uhr eine

Mail mit dem Betreff „Verlosung Freikarte“. Sie werden noch am selben Tag benachrichtigt, falls Sie eine Karte gewonnen haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



25. – 28.9.  
2024  
AACHEN

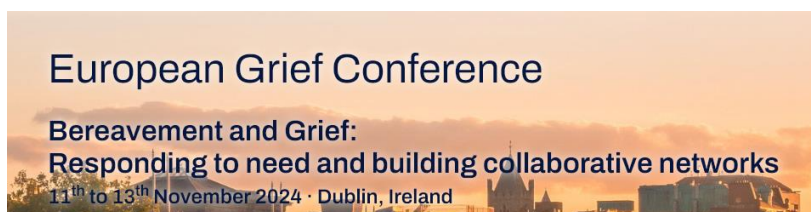
**15. DGP KONGRESS**  
Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin

Wert(schätzung). Selbst(für)sorge.  
Gemeinsam.



Die Qual der Wahl hat man im September: Wien oder Aachen? Eher Trauerbegleitung oder Palliativversorgung? Die internationale Tagung der österreichischen Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung und des Kardinal König Hauses hat viele bekannte Sprecher/innen. Der 15. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin – auch hier das Thema Selbstsorge im Fokus – ist verbunden mit dem dreißigjährigen Geburtstag der DGP.

Der Auftakt fand vor zwei Jahren in Kopenhagen statt, dieses Jahr ist sie in Dublin: die 2. Europäische Trauerkonferenz. Anders als bei den voran genannten Tagungen und Kongressen, können Sie sich bis zum 19. April noch mit einem [Abstract](#) bewerben, um Teil des Programms zu werden.



## In eigener Sache

Das erste Quartal von 2024 hat erfreulich bunt begonnen. Lange bin ich mit meiner politischen Haltung im beruflichen Kontext sehr zurückhaltend umgegangen, geht es mir doch beruflich (wie persönlich) um ein offenes, respektvolles, wertschätzendes und überkonfessionelles Menschen- und Weltbild. Und nicht darum, wo ich und andere ihre Wahlkreuze machen oder welche Petitionen sie unterschreiben.

Anfangs habe ich Wahlerfolge der AfD nicht ernstgenommen. Sukzessive ändert sich das, in Zeiten, in denen sich politische Mehrheiten verschieben, Kriege und Konflikte zunehmen, Verschwörungsideen statt sachlicher Fakten und insgesamt Rassismus zu Tage treten, die ich nicht für möglich in diesem Land gehalten hätte.

Verbindung habe ich gespürt, als ich mit den vielen tausend Menschen in den letzten Wochen auf der Straße war. Die wunderschöne bunte Sitzbank, die Sie zu Beginn des Newsletters gesehen haben und auf der ich vor ein paar Tagen in Mainz gesessen habe, erinnert daran, dass in dem Gebäude dahinter 2017 der Gesetzentwurf für die gleichgeschlechtliche Ehe gestrickt wurde. Manchmal habe ich Angst, dass solche und ähnliche menschenfreundliche politische Errungenschaften vielleicht nicht erhalten bleiben.



### Das Kleingedruckte:

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich dafür angemeldet haben. 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.

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

---

<sup>i</sup> Ich danke meiner lieben Kollegin Dr. Dorothee Alley aus dem Netzwerk Trauer am Arbeitsplatz, ohne die ich nicht auf dieses Buch gekommen wäre.

