Der Sprachlosigkeit eine Stimme geben

Kathrin Freimann aus Zuben gibt Führungskräften das Werkzeug, um trauernde Mitarbeitende zu begleiten und dabei handlungsfähig zu bleiben

Von Desirée Müller

Trauer ist kein Ausnahmezustand, sondern Teil des Lebens und damit auch des Arbeitsalltags. Kathrin Freimann zeigt, wie Unternehmen lernen können, mit Verlust und Krisen von Mitarbeitenden umzugehen und gleichzeitig handlungsfähig zu bleiben.

Zuben Es gibt Erfahrungen, die das Leben in ein Davor und Danach teilen. Für Kathrin Freimann war es der Verlust ihrer Tochter Leni im Jahr 2017. Gerade mal acht Wochen wurde das kleine Wunder alt. Ein seltener genetischer Defekt, ein Schicksal, das alles verändert. Nicht nur das eigene Leben, sondern auch den Blick auf Arbeit, Führung und das Miteinander im Unternehmen. Wer einem Menschen begegnet, der ein Kind verloren hat, merkt schnell, wie brüchig Sprache wird. Worte fehlen und mit ihnen oft auch die Sicherheit. «Es gibt Momente, für die gibt es keine richtigen Worte, und genau das darf man sagen», erklärt sie, hebt kurz die Schultern als würde sie ermutigen wollen.

Kathrin Freimann will, dass Trauer am Arbeitsplatz kein Tabuthema mehr ist. zVg

Neue Lebensaufgabe

Kathrin Freimann kennt diese Sprachlosigkeit. Und sie kennt die Sätze, die bleiben. «Du bist noch jung, du kannst noch ein Kind bekommen.» Sie schüttelt leicht den Kopf, nicht vorwurfsvoll, eher verständnisvoll, als wisse sie, wie sehr solche Sätze aus Hilflosigkeit entstehen. «Sie sind nicht böse gemeint», sagt sie, «und trotzdem können sie sehr verletzend sein. Nicht zu reagieren ist dazu auch eine Reaktion, und oft die verletzendste», fügt sie hinzu. Diese Erfahrung hat ihr Leben und ihre Perspektive nachhaltig geprägt. Eine verwaiste Mutter zu sein, beschreibt sie als Lebensaufgabe, als etwas, das bleibt und gleichzeitig den Blick auf andere Menschen verändert. 2024, im siebten Todesjahr ihrer Tochter, wurde aus einem lange gereiften inneren Impuls Realität. In der Praxis «körpermitte» in Kreuzlingen gestaltete sie ihren ersten Abend für verwaiste Eltern und öffnete damit bewusst einen Raum, den sie selbst einmal gebraucht hätte.»

> «Ziel ist eine sinnvolle Prävention statt hilflose Reaktionen des Teams.»

Es hat lange in mir geschlummert», sagt sie und lächelt jetzt offener. «Und es berührt mich zutiefst, wie aus dieser Ohnmacht etwas so Wertvolles entstehen konnte.» Die Selbsthilfegruppe leitet sie immer noch. Doch dazu kam eine neue Aufgabe: Heute wird Kathrin Freimann von Unternehmen, Institutionen und Bildungseinrichtungen eingeladen, um bei Impulsvorträgen und Workshops Trauerbegleitung am Arbeitsplatz zu thematisieren. Was sie tut, verbindet persönliche Erfahrung mit fundierter Ausbildung. Sie hat einen CAS in Case Management an der OST -Ostschweizer Fachhochschule St. Gallen absolviert und ist zertifizierte Trauerbegleiterin. Doch eigentlich kommt sie selbst aus der Führungsetage. In der Schweiz war sie in Kaderfunktionen bei einer Krankenversicherung tätig, zuvor in Deutschland in einer vergleichbaren Rolle. Anschliessend arbeitete sie in leitender Funktion in einem grossen internationalen Konzern.

Führung zwischen Unsicherheit und Verantwortung

Heute wirkt sie quasi auf der anderen Seite. Wenn Kathrin Freimann bei der Trauerbegleitung am Arbeitsplatz mit Führungskräften arbeitet, begegnet sie immer wieder der gleichen Spannung: der Wunsch, menschlich zu handeln und gleichzeitig die Verantwortung, das Unternehmen im Blick zu behalten.

> «Es gibt keine richtige oder falsche Reaktion in einem Trauerfall.»

«Führung bedeutet in solchen Momenten nicht, Antworten zu haben, sondern da zu sein», sagt sie, und man merkt, dass dieser Satz für sie keine Theorie ist, sondern Haltung. Sie spricht mit einer Mischung aus Klarheit und Leichtigkeit, die entlastet. Nicht dramatisch, nicht schwer, sondern zugänglich. «Menschlichkeit und unternehmerisches Denken schliessen sich nicht aus, sie brauchen einander», erklärt sie und lächelt dabei kurz, fast ermutigend. Führungskräfte müssten nicht nur fühlen können, sondern auch entscheiden. Sie müssten wahrnehmen, was ein Mensch gerade braucht und gleichzeitig einschätzen können, ob ein Team Unterstützung oder vielleicht auch eine temporäre Entlastung braucht, ohne die betroffene Person zusätzlich unter Druck zu setzen. «Es geht nicht darum zu fragen: Wann bist du wieder voll da?», sagt sie und hebt leicht die Augenbrauen. «Sondern: Was brauchst du gerade, und wie können wir das gemeinsam tragen?» Viele würden genau das gerne tun und tun es doch nicht. Aus Unsicherheit. Aus Angst, etwas falsch zu machen. «Ehrlichkeit schafft Verbindung, nicht Perfektion», sagt sie und nickt leicht, als würde sie das Gesagte unterstreichen. Deshalb geht es in ihrer Arbeit nicht darum, die richtigen Worte zu finden, sondern einen Umgang zu entwickeln. Einen, der menschlich ist und gleichzeitig professionell trägt.

«Trauer braucht keinen richtigen Umgang, sondern einen echten», sagt sie, fast beiläufig, und gerade deshalb bleibt der Satz hängen.

Trauerkompetenz als Teil moderner Unternehmenskultur

Trauer lässt sich nicht aus dem Arbeitskontext ausklammern. Sie ist da, ob man ihr Raum gibt oder nicht. Und genau deshalb braucht es einen bewussten Umgang damit. In ihren Sensibilisierungsformaten und Workshops schafft Kathrin Freimann in kurzer Zeit etwas, das vielen fehlt: Orientierung, Sicherheit und die Erlaubnis, nicht perfekt sein zu müssen. «Es geht nicht darum, Trauer zu lösen, sondern sie auszuhalten und zu begleiten», sagt sie ruhig.

«Präsenz ist oft das Wertvollste, was wir geben können.» Manchmal sei es ein Satz. Manchmal eine Frage. Manchmal einfach das Dableiben.

Für Unternehmen bedeutet das einen Perspektivenwechsel. Weg von der Idee, dass alles steuerbar sein muss, hin zu einer Haltung, die auch Unsicherheit zulässt und trotzdem handlungsfähig bleibt. «Wer Trauerkompetenz entwickelt, gewinnt Handlungssicherheit, weit über Krisen hinaus», erklärt sie.

Am Ende geht es um etwas Grundsätzliches. Sie lächelt noch einmal, diesmal ruhig und klar. «Menschlichkeit ist keine Schwäche, sie ist Führungskompetenz», sagt sie.

Kathrin Freimanns Arbeit beginnt dort, wo viele an ihre Grenzen stossen. Und vielleicht liegt genau darin ihre Bedeutung. Denn Trauer lässt sich nicht lösen. Aber sie lässt sich begleiten. Nicht perfekt. Aber menschlich.

Weitere Informationen unter www.kathrinfreimann.ch

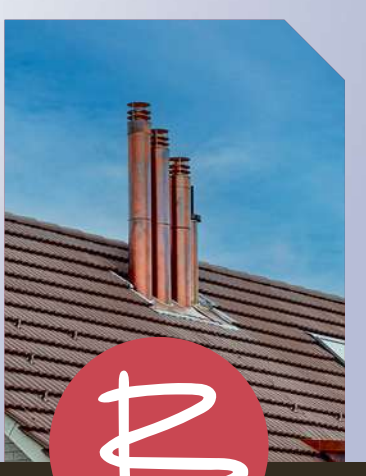
Anzeige

Sa 18. April
So 19. April
10 – 16 Uhr
Schwarzenbach

Hausmesse

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

› Erdwärmesondenbohrungen
› Wohnraumfeuerungen
› Kaminbau



Vorbeikommen. Entdecken. Informieren.

Bürge AG
9536 Schwarzenbach SG • 071 923 03 13 • www.buergeag.ch

BÜRGE AG