

Trauer

Vor über hundert Jahren hat Sigmund Freud in seiner Abhandlung Trauer und Melancholie die klassische, bis heute gültige Definition formuliert, dass Trauer „die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“ sei (Freud 1967: 429). Trauer ist eines der elementarsten →Gefühle, das jeden und jede befallen kann. Situationen, in denen sie typischerweise auftritt, sind →Abschied, Trennung, Verlust einer geliebten →Person, am stärksten aber die Konfrontation mit dem Tod Nahestehender oder auch der Gewissheit, selbst sterben zu müssen. Trauer schmerzt, und sie verändert vorübergehend oder über eine längere Zeit das Verhältnis zur gewohnten Umwelt in Gestalt einer Abnahme des Interesses, einer Umlenkung der Aufmerksamkeit nach innen, einer Verunsicherung des Selbst, manchmal auch der →Aggression.

Obschon durch ein Ereignis in Gang gekommen, als Widerfahrnis wahrgenommen und mit einem starken Anteil eigener Machtlosigkeit erfahren, ist Trauer nicht nur Reaktion und Passivität. Vielmehr fordert sie auch heraus, nötigt – je länger sie anhält – zu aktiver Bearbeitung, zu Konfrontationen, zu Durcharbeitung unter veränderten Bedingungen, zu gewolltem Loslassen und →Abschiednehmen. All dies sind Voraussetzungen für und (mühevoll) Schritte zu einem Neuanfang. Diese Prozessualität und Aktivität wird seit Sigmund Freud durch den metaphorischen Begriff der „Trauerarbeit“ beschrie-

ben, bewusstgemacht und für alle, die Trauernden in ihrer Trauer bestehen möchten, als zentrale Aufgabe definiert.

Trotz der Unwillkürlichkeit und Unkontrollierbarkeit der Trauer hat das Trauern typische Ausdrucksformen (Weinen, Schockstarre, Schwäche, Schlaflosigkeit, Angst, Einsamkeit, →Scham) und evokiert auch bei verschiedensten Individuen ähnliche Konstellationen der eigenen Stellungnahme (z.B. Nicht-Wahr-Haben-Wollen, Verhandeln). Auf dieser Beobachtung beruhen die bekannten Phasenmodelle von Elisabeth Kübler-Ross, Yorick Spiegel, John Bowlby u.a.

Bezüglich der angenommenen Gesetzmäßigkeit eines linearen Prozessverlaufs gelten diese Theorien inzwischen als überholt, nicht aber, was ihren heuristischen Wert für die im Trauern möglichen Grundeinstellungen und die Aufgaben der Trauerbegleitung betrifft (dazu umfassend: Lammer 2013). Trauerreaktionen und Trauerprozesse waren in den letzten Jahrzehnten Gegenstand einer immer umfangreicheren empirischen Forschung, vor allem in Psychologie und →Soziologie.

Sowohl für das Trauerverhalten der trauernden Person selbst als auch für den angemessenen Umgang mit Angehörigen von Trauernden durch von Berufs wegen damit befasste Personen bestehen in jeder Gesellschaft diesbezügliche Regeln der Konvention. So unterscheiden sie von Region zu Region, von Schicht zu Schicht, von Milieu zu Milieu, von Stadt und Land, von religiöser Selbstverständlichkeit bis hin zu gewollter Distanz von jeder spirituellen Deutung auch erscheinen, betreffen sie immer die angemessene Kleidung, die Zeiten des Trauerns, die gemeinsam begangenen →Rituale, die Ausdrucksformen der Anteilnahme, die Art des →Erinnerns und das Ritual des Abschieds selbst.

Für die Begleitung der trauernden Person kommen einerseits die Personen in Frage, zu denen sie in gewachsenen sozialen Beziehungen steht, also insbesondere enge →Familienangehörige, freundschaftlich Verbundene, gute Kolleginnen oder Kollegen, manchmal auch Nachbarn und Verwandte. Hinzu kommen die Personen, die aufgrund ihres Amtes um Begleitung ersucht werden oder sie für ent-

sprechende Situationen anbieten. Der Aufgabenbereich solcher →Seelsorger bzw. Seelsorgerinnen (im weiteren Sinne verstanden) kann denkbar umfassend sein. Zu den Kernaufgaben gehört aber das Beistehen und Ermutigen, der Trauer und der mit ihr verbundenen →Gefühlen Ausdruck zu geben statt sie zu verdrängen, aus scheinbarer Rücksicht auf die Wahrnehmung anderer strikt zu kontrollieren oder sie wegen ihrer Ambivalenzen zu zensieren. Erst wenn der gefühlte Schmerz auch situations- und personangemessen ausgedrückt ist und der Verlust anerkannt wird, kann Begleitung der trauernden Person auch darin bestehen, die durch den Verlust veränderte Lage neu in ihr Selbstbild zu integrieren und sich einem Leben „danach“ zuzuwenden.

Der Prozess des Trauerns wie auch die Begleitung durch andere gelingen besser, wenn sich die trauernde Person schon vor der akuten Trauersituation mit der eigenen →Endlichkeit und →Abschiedlichkeit auseinandergesetzt hat und sich ihrer als einer Dimension der eigenen →Existenz bewusstgeworden ist. Die Einübung in die Abschiedlichkeit ist das Anliegen der sogenannten *ars moriendi* (wörtl.: der Kunst des Sterben-Lernens), die im ausgehenden Mittelalter und in der Neuzeit – Zeiten also, in denen der Tod in einer heute unvorstellbaren Weise ständig präsent war – eine eigene Literaturgattung sowie spezifische Bildmotive (Totentanz) hervorgebracht hat. Die Bitte an →Gott: „Herr, lehre uns, unsere Tage zu zählen, dass wir ein weises Herz gewinnen“ findet sich aber auch schon zweitausend Jahre früher im biblischen Psalter (90,12).

Unter stark veränderten gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen (Langlebigkeit infolge verbesserter Medizin und Hygiene, Verlagerung des Sterbeortes in Institutionen, Rückgang der Trauergebräuche, Individualisierung und Anonymität) wird das Anliegen der *ars moriendi* in der Gegenwart als Bestandteil einer neuen Lebenskunst wiederentdeckt (dazu z.B. Rüeegger 2006). In einer Welt gesteigerter Machbarkeiten ist die Trauer eine Befindlichkeit, in der die Menschen die gegenteilige →Erfahrung der Begrenztheit, der Endlichkeit und des Ausgeliefertseins machen. In diesem Zusammen-

hang erweisen sich auch → biblische Texte, religiöse Rituale und überlieferte Bilder der Hoffnung, die über das Irdische hinausweisen, als bedeutsame Ressourcen.

- Bowlby J (1982) Das Glück und die Trauer. Die Herstellung und Lösung affektiver Bindungen. Frankfurt a.M.: Klett-Cotta.
- Freud S (1967) Trauer und Melancholie. In: Gesammelte Werke, Bd. 10, Frankfurt a.M.: Fischer. 428–446.
- Kast V (1993) Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart: Kreuzverlag.
- Lammer K (2013) Den Tod begreifen. Neue Wege in der Trauerbegleitung. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlagshaus.
- Rüegger H (2006) Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Konrad Hilpert