

Heidi Müller / Hildegard Willmann



EDITION **Leid**faden

# **Trauer: Forschung und Praxis verbinden**

Zusammenhänge verstehen und nutzen

**V&R**



## EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Heidi Müller / Hildegard Willmann, Trauer: Forschung und Praxis verbinden

Heidi Müller / Hildegard Willmann

# **Trauer: Forschung und Praxis verbinden**

Zusammenhänge verstehen und nutzen

Mit einem Vorwort von Henk Schut

**Vandenhoeck & Ruprecht**

Mit 4 Abbildungen und 3 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40260-4

Umschlagabbildung: © Angela Schneider

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,

Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen/

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

*Für Jürgen (H. M.)  
Für Hermann (H. W.)  
Ohne die es dieses Buch nicht geben würde*



## Inhalt

<b>Vorwort von Henk Schut</b> .....	9
<b>1 Einleitung</b> .....	11
1.1 Wer die Wahl hat, hat die Qual .....	15
1.2 Literatur .....	16
<b>2 Was passieren kann, wenn die Trauer nicht den gesellschaftlichen Normen entspricht</b> .....	17
2.1 Ein neues Konzept: Disenfranchised grief .....	19
2.2 Welche Kategorien gibt es? .....	21
2.3 Wenn die eigenen Vorstellungen zum Problem werden	26
2.4 Wer leidet mehr, wer leidet weniger? .....	27
2.5 Die Situation der Betroffenen .....	29
2.6 Worauf Fachkräfte achten können .....	30
2.7 Wie Fachkräfte helfen können .....	33
2.8 Auf einen Blick .....	38
2.9 Literatur .....	39
<b>3 Das Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen (DPM)</b> .....	41
3.1 Ein wenig Geschichte: Die Idee der Trauerarbeit .....	42
3.2 Über die Idee der Trauerarbeit hinaus: Fünf Gründe für ein neues Trauermodell .....	44



3.3	Das Duale Prozessmodell – Beschreibung . . . . .	47
3.4	Achterbahnfahren ist gesund . . . . .	53
3.5	Das DPM in Forschung und Praxis . . . . .	54
3.6	Ausblick . . . . .	61
3.7	Zusammenfassung . . . . .	62
3.8	Auf einen Blick . . . . .	62
3.9	Literatur . . . . .	63
<b>4</b>	<b>Über den Tod hinaus: Vom Lösen und Fortsetzen der Bindung zum Verstorbenen . . . . .</b>	<b>65</b>
4.1	Die eine Seite: Die Bindung muss gelöst werden . . . . .	67
4.2	Die andere Seite: Die Bindung muss fortgesetzt werden . . . . .	70
4.3	Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt? . . . . .	72
4.4	Fortgesetzte Bindungen: heilsam oder schädlich? . . . . .	79
4.5	Worauf können Fachkräfte achten? . . . . .	85
4.6	Auf einen Blick . . . . .	86
4.7	Literatur . . . . .	87
<b>5</b>	<b>Resilienz: Ein anderer Blick auf Verlustreaktionen . . . . .</b>	<b>91</b>
5.1	Resilienz: Was ist das? . . . . .	93
5.2	Resilienz in der Trauerforschung . . . . .	94
5.3	Wie häufig ist Resilienz nach Verlusten? . . . . .	98
5.4	Was zeichnet Menschen mit einem resilienten Trauerverlauf aus? . . . . .	105
5.5	Tipps für Praktiker . . . . .	110
5.6	Ausblick . . . . .	112
5.7	Auf einen Blick . . . . .	113
5.8	Literatur . . . . .	114

## Vorwort

Manchmal scheint es so, als würden Praktiker und Wissenschaftler in zwei unterschiedlichen Welten leben. Die einen glauben an theoretische Konstrukte und Analysen, die anderen an lösungsorientiertes Handeln. Doch wie heißt es so schön: Wissen ohne Handeln ist nutzlos – und Handeln ohne Wissen (meist) erfolglos. Wissenschaft und Praxis sind zwei Seiten einer Medaille.

Vor diesem Hintergrund ist es mein zentrales Anliegen, die Zusammenarbeit von Trauerberatern und Trauerforschern zu stärken. Denn sie können viel voneinander lernen und haben das gleiche Ziel: Die bestmögliche Hilfe für Trauernde. Der Unterschied ist nur, dass Trauerberater und Trauerforscher in diesem Zusammenhang unterschiedliche Aufgaben übernehmen. Während die Praktiker überwiegend damit beschäftigt sind, Trauernde zu unterstützen, untersuchen die Wissenschaftler unter anderem, wie die Unterstützung aussehen sollte, damit den Betroffenen langfristig daraus der größtmögliche Nutzen entsteht.

Ich betrachte die Forschung als eine Informationsquelle und ein Mittel zum kritischen Hinterfragen von Annahmen. Ganz besonders, wenn es um Rückschlüsse geht, die jemand nur aufgrund seiner Erfahrung zieht. Dabei stellen die Forschungsergebnisse aber auch kein Evangelium dar. In den Sozialwissenschaften gibt es keine ewig gültigen Wahrheiten. Dennoch ist Forschung wichtig, da wir Menschen dazu neigen, das zu sehen, was wir sehen möchten. Wenn wir davon überzeugt sind, dass unsere Interventionen hilfreich sind, dann werden wir diesen Effekt auch sehen. Dem Klienten geht es besser und wir nehmen einfach an, dass das nur

an unserer Hilfe liegen kann. Wir lassen außer Acht, dass es auch eine natürliche Entwicklung im Trauerprozess gibt. Und auch der Klient zeigt sich sehr zufrieden mit der Beratung.

Aber kann er unterscheiden zwischen dem natürlichen Trauerverlauf und der Wirkung einer Beratung? Ist er frei von allen gesellschaftlichen und situativen Zwängen und könnte uns gegebenenfalls offen sagen, dass er die Beratung miserabel fand?

Die Forschung ist der *Advocatus Diaboli* im besten Sinne. Sie bringt dich weiter, wenn sie dir beweist, dass du dich irrst. Und erst wenn du keinen Hinweis dafür finden kannst, dass du dich irrst, dann kannst du zu Recht annehmen, dass du Recht hast, also in unserem Fall, dass Trauerberatung hilft! Das ist doch sehr viel überzeugender als eine gutwillige, unkritische Herangehensweise.

Um einiges schwieriger ist es natürlich, wenn in einem Land wenig systematisch und dauerhaft Trauerforschung betrieben wird und die Praktiker mehr oder weniger gezwungen sind, internationale Fachartikel zu lesen, um sich zu orientieren. Umso wichtiger ist es, in solchen Ländern den Wissenstransfer zu fördern. Das vorliegende Buch leistet diese wertvolle Transferarbeit und stellt vier Themen der Trauerforschung vor, die momentan die Grundfesten unseres Wissens erschüttern und neue Impulse für die Beratung von Hinterbliebenen setzen. Ich hoffe, dass die Leser diese Erkenntnisse ebenso anregend finden werden wie ich und dass sie daraus wertvolle Informationen für ihre eigene Arbeit gewinnen können.

Dr. Henk Schut  
Universität Utrecht, Niederlande

# 1 Einleitung

Ich höre gerne Musik. Es muss keine bestimmte Musikrichtung sein. Klassik, Funk, House, Jazz, Rock – ich höre vieles gern. Und wie in alten Zeiten saß ich an einem Wochenende mal wieder zusammen mit meinem Bruder auf der Couch und redete mit ihm über Musik. Dabei erinnerten wir uns an eine Radiosendung, die wir in unserer Jugendzeit sehr gern gehört haben: Die Internationale Hitparade – Musik direkt vom Plattenteller. Die Erkennungsmelodie habe ich noch heute im Ohr. In jeder Sendung wurden neue Musiktitel vorgestellt, die bei uns im Radio sonst kaum oder gar nicht zu hören waren. So lernten wir immer mehr Musikstücke aus allen Teilen der Welt kennen. Und die Erklärungen des Moderators halfen uns dabei, die einzelnen Musikstücke auch einordnen zu können. Wenn ich daran zurückdenke, bin ich heute noch begeistert.

Diese sehr erfolgreiche Musiksendung gibt es seit den 1990ern nicht mehr. Doch die Idee lebt weiter. Das habe ich (Heidi Müller) gerade erst selbst festgestellt, als ich zusammen mit meiner Kollegin Hildegard Willmann die neuste Ausgabe des Newsletters »Trauerforschung im Fokus« vorbereitet habe. Natürlich wählen wir für den Newsletter keine Musiktitel aus. Wir stellen aktuelle Fachartikel aus dem Bereich der Trauerforschung vor, die uns aus den vielfältigsten Gründen begeistern und unser Wissen beziehungsweise unsere praktische Arbeit sehr bereichern haben. Wie in der Musiksendung liegt auch unser Fokus auf den internationalen Beiträgen, denn in Deutschland wird Trauerforschung wenig dauerhaft und systematisch betrieben. Damit ließe sich kein Blumentopf gewinnen, sagte ein Professor mal scherzhaft.

In Ländern wie England, den Niederlanden, USA oder auch Australien sieht das ganz anders aus und die Fülle an Erkenntnissen ist kaum zu überblicken. »Grief Matters«, »Death Studies« und »Omega« sind nur einige der Fachzeitschriften, in denen schwerpunktmäßig Artikel zum Thema Trauer zu finden sind. Mittlerweile bemühen sich die Wissenschaftler<sup>1</sup> in ihren Beiträgen auch, den Bezug zur Praxis herzustellen. Das mag möglicherweise daran liegen, dass einige von ihnen selbst als Trauerberater, -begleiter<sup>2</sup> oder auch als Psychotherapeut arbeiten. Damit sind die Inhalte der Artikel nicht mehr ganz so abstrakt und lassen sich gut in die Praxis übertragen.

Eine Hürde steht vielen deutschsprachigen Praktikern dabei allerdings oft noch im Weg: die englische Sprache. Es braucht schon ein wenig Übung, Zeit und Geduld, sich englischsprachige Fachtexte zu erschließen, und für Personen, die in ihrer Schulzeit keinen Englischunterricht hatten, ist es verständlicherweise fast unmöglich. Kenneth Doka, ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet Trauer, hat einmal sehr über die Vorstellung geschmunzelt,

---

1 Wir verwenden aus Gründen der Lesbarkeit nur die männliche Form der Bezeichnung. Sprechen wir von einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe, dient auch nur das Maskulinum als Basis für den Plural.

2 Wir verwenden aus Gründen der Lesbarkeit die Begriffe »Trauerberater« und »Trauerbegleiter« synonym, obwohl uns bewusst ist, dass es inhaltliche Unterschiede geben mag. Doch diese Unterscheidung ist für den Text von nachrangiger Bedeutung.

Die Begriffe »Trauertherapeut«, »Trauertherapie« verwenden wir nicht, da sie irreführende Vorstellungen hervorrufen können. Diese Begriffe suggerieren eine Form von Qualifizierung, die an jene eines psychologischen Psychotherapeuten erinnern mag, doch so nicht gegeben ist. Da es sich bei allen Begriffen (Trauerberater, Trauerbegleiter, Trauertherapeut) in Deutschland gleichermaßen um ungeschützte Bezeichnungen handelt, denen keine Qualitätsmerkmale zugewiesen sind, sehen wir keinen Sinn darin, diese Unterscheidung zu treffen und eine irreführende Vorstellung zu fördern. Des Weiteren halten wir es für wichtig, dass die Betroffenen, die etwa unter Depressionen, Angststörungen, einer Posttraumatischen Belastungsstörung oder auch einer Komplizierten Trauer leiden, nur von ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten behandelt werden.

dass er deutschsprachige Fachzeitschriften lesen müsste, um sich auf dem Laufenden zu halten.

Aus diesem Grund haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, interessante Texte zugänglich zu machen, indem wir die Abstracts ins Deutsche übersetzen – wie im Newsletter »Trauerforschung im Fokus« – oder ganze Zusammenfassungen der Artikel veröffentlichen – wie in der deutschsprachigen Zeitschrift »Leidfaden«, einem Fachmagazin für Krisen, Leid und Trauer, welches wie dieses Buch ebenfalls vom Verlag Vandenhoeck & Ruprecht herausgegeben wird.

Um Betroffene bestmöglich unterstützen zu können, sind die Erkenntnisse der Wissenschaft unumgänglich. Darin sind sich viele Wissenschaftler und Praktiker einig (zum Beispiel Neimeyer et al., 2011). Nicht ohne Grund sind zum Beispiel Ärzte verpflichtet, sich permanent weiterzubilden, obwohl sie über durchaus umfangreiches Erfahrungswissen verfügen. Erfahrungswissen ist wichtig, keine Frage. Doch woher zum Beispiel soll eine Trauerfachkraft wissen, ob es sich bei dem, was ein Betroffener schildert, um einen Einzelfall handelt oder ob es der Mehrheit der Betroffenen auch so ergeht? Fachkräfte<sup>3</sup> sehen meist nur eine gewisse Anzahl von Personen und in der Regel nur solche, die Schwierigkeiten im Umgang mit einem Verlust haben. Wie sollen sie da einschätzen können, was normal ist und von vielen Menschen erlebt wird? An welchen Maßstäben sollen sie sich orientieren, wenn sie sich überlegen, was für eine Person, deren Reaktionen ungewöhnlich ausfallen, hilfreich sein könnte? An diesen Punkten können wissenschaftliche Erkenntnisse sehr aufschlussreich sein und beispielsweise irreführenden Vorstellungen, aber auch unangebrachten Maßnahmen vorbeugen.

Auch ich freue mich, wenn Klienten zu mir sagen: »Vielen Dank, Frau Müller, Sie haben mir sehr geholfen.« Es scheint zu bestätigen, was ich tue. Doch woher nehme ich die Gewissheit, dass es wirklich meine Unterstützung ist, die ihnen hilft, und nicht einfach die Zeit,

---

3 Unter »Fachkraft« verstehen wir alle Berufsgruppen, die mit Menschen, die einen Verlust erlitten haben, zu tun haben. Alternativ verwenden wir auch den Begriff »Praktiker«.

im Laufe derer sich der Zustand der Person verbessert hat? Zugegeben, was die Wirksamkeit von vielen Trauerangeboten anbelangt, da trifft die Trauerforschung auch bei mir einen wunden Punkt, weil sich das, was ich als Rückmeldung erhalte, in belastbaren Studien bisher nicht bestätigen lässt.

Doch wie geht man mit solchen Studienergebnissen um? Wegschauen und ignorieren, als wäre nichts gewesen? Und wenn doch etwas dran ist und die Maßnahmen bei einigen Betroffenen tatsächlich mehr Schaden als Nutzen anrichten? Das wäre wohl nicht im Sinne der Betroffenen. Wie wäre es, wenn wir als Fachkräfte anstatt wegzusehen eher etwas genauer hinschauen und uns eingehender damit beschäftigen, was wir tun? Möglicherweise bietet sich die eigene Einrichtung als Untersuchungsgegenstand an oder uns fällt etwas auf, worauf wir Wissenschaftler hinweisen können. Studienergebnisse stellen keine absoluten Wahrheiten dar und viele Forscher sind sehr dankbar für Anregungen aus der Praxis. Denn letztlich sind Wissenschaft und Praxis keine Gegner, sie haben beide das gleiche Ziel. Sie wollen das Beste für die Betroffenen.

Die Brücke zwischen Forschung und Praxis zu schlagen, ist uns sehr wichtig, da es in der Konsequenz den Betroffenen zugutekommt. Aus diesem Grund haben wir auch kaum gezögert, als wir gefragt wurden, ob wir in der »Edition Leidfaden« ein Buch veröffentlichen möchten, in dem wir einige Themen vorstellen, die aktuell in der internationalen Trauerforschung diskutiert werden. Und da uns schon öfter beim Lesen deutschsprachiger Beiträge aufgefallen ist, dass einige Themen hierzulande kaum bekannt sind oder teilweise auch auf recht eigene Weise ausgelegt werden, schien uns das eine gute Möglichkeit zu sein, interessierten Menschen einige spannende Themen vorzustellen und dabei auch die eine oder andere irreführende Idee diskutieren zu können.

## 1.1 Wer die Wahl hat, hat die Qual

Es gibt zahlreiche Themen, die für dieses Buch in Frage gekommen wären. Doch als es um die Auswahl ging, brauchten wir gar nicht lange zu überlegen. Uns fielen gleich vier Themen ein, die wir gern selbst noch einmal betrachten wollten, weil sie sich inhaltlich gesehen sehr interessant weiterentwickelt haben. In diese Kategorie fiel beispielsweise das Thema »Disenfranchised grief« (2. Kapitel). Als das Konzept Ende der 1980er Jahre bekannt wurde, griffen es viele Fachkräfte auf. Es betrachtete Verlusterfahrungen aus einem neuen Blickwinkel und veranschaulichte, was passieren kann, wenn der Verlust oder die darauffolgenden Trauerreaktionen nicht den gesellschaftlichen Vorstellungen entsprechen. In der Folge wurden Trauerregeln eher als problematisch angesehen. Doch diese Sichtweise kann durch eine neuere Betrachtungsweise erweitert werden. Denn eine Gesellschaft wäre ohne solche Regeln kaum handlungsfähig und in gewisser Weise erleben alle Menschen, dass ihre Trauer in manchen Aspekten, Situationen oder von einzelnen Menschen weniger anerkannt wird, als sie es sich wünschen. Doch nicht jedem entsteht daraus ein Problem.

Warum es problematisch ist, Trauer modellhaft in Phasen oder Aufgaben einzuteilen, diskutiert das 3. Kapitel. Es stellt das in Deutschland weniger bekannte »Duale Prozessmodell der Bewältigung<sup>4</sup> von Verlusterfahrungen«, kurz DPM genannt, vor und veranschaulicht, welche Vorteile es für die Betroffenen und die Fachkräfte haben kann, Verlusterfahrungen auf diese Weise zu verstehen.

Im 4. Kapitel geht es um das Thema »Fortgesetzte Bindungen«. Dabei wird zunächst auf zwei verbreitete Annahmen eingegangen: Erstens: »Fortgesetzte Bindungen sind problematisch. Erst das Lösen der Bindung zum Verstorbenen zeigt an, dass der Ver-

---

4 Uns ist bewusst, dass sich der Begriff »Bewältigung«, »bewältigen« wortgeschichtlich von dem Wort »gewaltig« ableitet und seine Bedeutung zunächst »in seine Gewalt bringen«, »etwas beherrschen« war (Kluge, 1995, S. 106). Heutzutage wird darunter »mit etwas fertig werden« verstanden. Auf diese Wortbedeutung beziehen wir uns.



lust bewältigt ist.« Zweitens: »Die fortgesetzte Bindung ist generell heilsam und das Ziel des Trauerprozesses.« Ob sich diese beiden Annahmen so pauschal aufrechterhalten lassen, darf bezweifelt werden. Worauf Fachkräfte in diesem Zusammenhang bei Betroffenen aber achten sollten, wird erläutert.

Das abschließende 5. Kapitel dieses Buches beinhaltet das Thema »Resilienz«. Dieses Thema war uns sehr wichtig, weil es Fachkräften viele praktische Anregungen zu bieten hat. Wir haben es aber noch aus einem weiteren Grund aufgegriffen. Auch unter Trauerfachkräften wird häufig angenommen, Resilienz wäre eine persönliche Eigenschaft, die Menschen sich aneignen könnten. Dies ist eine Annahme, die für Betroffene ungünstige Erwartungen mit sich bringen kann.

Last, but not least hoffen wir, dass dieses Buch unsere Leser dazu anregt, über Themen, Begriffe oder Modelle nachzudenken. Wenn die Fachkräfte unter den Lesern dann die eine oder andere Idee in ihre praktische Arbeit einfließen lassen, würde uns das sehr freuen.

Wir wünschen in jedem Fall spannende Lektüre!

## 1.2 Literatur

- Kluge, Friedrich (1995). *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache* (23., erweiterte Auflage). Berlin, New York.
- Neimeyer, Robert A.; Harris, Darcy L.; Winokuer, Howard R.; Thornton, Gordon F. (2011). *Grief and Bereavement in Contemporary Society. Bridging Research and Practice*. New York, London.

## 2 Was passieren kann, wenn die Trauer nicht den gesellschaftlichen Normen entspricht

Menschliches Zusammenleben kennt eine riesige Vielfalt an Regeln und Normen. Dazu gehören beispielsweise Spielregeln, wie die beim »Mensch ärgere Dich nicht«, oder auch sogenannte Vernunftregeln. Hierbei handelt es sich eher um lose Vorgaben, die viele Menschen einhalten, weil sie sich als sehr nützlich erwiesen haben. So ist es schlichtweg klug, beispielsweise die Schraube mit einem Schraubenzieher festzuziehen oder den Tee mit heißem anstatt mit kaltem Wasser aufzubrühen. Eine weitere Art der Regeln stellen die sozialen Normen dar. Sie lassen sich in Konventionen, rechtliche und moralische Normen einteilen (Tugendhat, 1993). Ihr Merkmal besteht darin, dass Menschen, wenn sie ihnen zuwiderhandeln, Sanktionen erfahren. Wer beispielsweise eine rote Ampel überfährt, verletzt eine Gesetzesnorm und kann dafür rechtlich bestraft werden. Einem Erwachsenen, der sich beim Gähnen nicht die Hand vor den Mund hält, drohen sicherlich keine rechtlichen Folgen, doch möglicherweise erntet er von den Anwesenden einen schiefen Blick, denn er hat eine Konvention verletzt. Soziale Verhaltensregeln gibt es für alle Lebensbereiche. Das betrifft auch die Bereiche Sterben, Tod und Trauer. Im Jahr 1997 schrieb Paul Rosenblatt, er kenne keine Gesellschaft, in der die Trauerreaktionen nicht zum Wohl aller reguliert werden (Rosenblatt, 1997, S. 36).

Oft wird Trauer nur als ein individuelles Empfinden, als ein persönliches Vermögen und als eine private Angelegenheit dargestellt. Entsprechend scheint es, als könnten Betroffene ungeachtet ihrer Kultur, ihrer sozialen Umgebung oder gesellschaftlicher Regeln

ganz frei auf ihre Art und Weise trauern. Doch der Einfluss, den soziale Normen auf die Verlustreaktionen und den Verarbeitungsprozess haben, ist größer, als viele Menschen denken.

Jede Gesellschaft weiß, was sie unter »richtiger« Trauer zu verstehen hat. Also, welche Reaktionen, Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen bei welchem Verlust angemessen sind und erwartet werden können. Natürlich können die Vorstellungen innerhalb der Bevölkerung variieren, doch ein Kern gemeinsamer Überzeugungen ist immer vorhanden. So wird in Deutschland kaum jemand davon ausgehen, dass es eine schwere Sünde darstellt, in den ersten sechzig Tagen nach dem Verlust eines Kindes zu weinen, wie es in den armen nordöstlichen Gegenden Brasiliens der Fall ist (Walter, 1999, S. 120), oder dass es zur Trauer dazu gehört, sich selbst körperlich zu verletzen (Rosenblatt, 1997, S. 35). Viel eher wird man hierzulande davon ausgehen, dass Menschen, je nachdem, wer verstorben ist, bedrückt und niedergeschlagen sind, weinen und mit der Zeit den Verlust verarbeiten.

Hinterbliebene erfahren aber auch, dass es gesetzlich festgeschriebene Regeln bezüglich ihrer Situation gibt. Auch diese können Einfluss auf die Bewältigung eines Verlustes haben. Gesetzliche Regelungen legen fest, wer den Nachlass des Verstorbenen erbt. In Tarifverträgen oder Betriebsvereinbarungen lässt sich oft nachlesen, in welchen Trauerfällen ein Arbeitnehmer sich wie viel Zeit freinehmen darf. Gesetze regeln auch, wer das Recht oder die Pflicht hat, für die Bestattung des Verstorbenen zu sorgen und zu bezahlen. Bei aus rechtlicher Sicht informellen Beziehungen kann es geschehen, dass Betroffenen die Situation regelrecht aus der Hand genommen wird. So kann es sein, dass statt der langjährigen, aber nicht verheirateten Lebensgefährtin eines Mannes dessen Eltern über Bestattungsform, Friedhof und Trauerfeier entscheiden und über den Nachlass verfügen. Rein rechtlich ist das korrekt, kann aber die Partnerin erheblich belasten. Viele der Trauerregeln sind jedoch nicht nachlesbar, sondern werden von den Menschen im Laufe des Lebens erlernt.

Jede Gesellschaft braucht eine solche Basis von geteilten Überzeugungen und Erwartungen, um miteinander auszukommen

(Schäfers, 2008, S. 24). Soziale Normen, auch Trauerregeln, sind wichtig für das Zusammenleben von Menschen. Sie schaffen Sicherheit und dienen der Orientierung. In der Regel werden die gesellschaftlichen Vorstellungen zum Thema Trauer als unproblematisch erlebt. Selbst dann, wenn Betroffene hin und wieder in Konflikt damit geraten. Wenn jedoch Kritik und Unverständnis verstärkt zu Selbstzweifeln und sozialer Isolation führen, dann kann diese Situation für Hinterbliebene sehr belastend sein.

## 2.1 Ein neues Konzept: Disenfranchised grief

In den frühen 1980er Jahren begann sich Kenneth J. Doka, ein führender US-amerikanischer Trauerexperte, für die Situation von Hinterbliebenen zu interessieren, deren soziales Umfeld ihnen signalisierte, dass ihr Verlust oder ihre Reaktionen darauf nicht den gesellschaftlichen Vorstellungen entsprechen.

Dokas Interesse wurde geweckt, als er in einem Seminar über die Situation von verwitweten Frauen sprach. Eine Frau meldete sich und sagte: »Wenn Sie meinen, dass Witwen es schwer haben, dann sollten Sie mal sehen, wie es ist, wenn Ihr Ex-Ehepartner stirbt<sup>5</sup>« (Doka, 2008, S. 223). Sie berichtete von einer schmerzhaften Trennung, nachdem der Ehemann ein Verhältnis mit ihrer Freundin begonnen hatte. Zwei Jahre nach der Scheidung starb er an Krebs. Sie erzählte, wie wenig Verständnis sie für ihre Trauer und ihre ambivalenten Gefühle in ihrem sozialen Umfeld fand. Sie war doch geschieden, warum sollte sie da um ihn trauern? Geschah es dem Mann nicht sogar recht, nachdem, was er ihr angetan hatte?

Diese Geschichte beeindruckte Doka sehr und er begann sich systematischer für jene Menschen zu interessieren, die in ihrer Verlustsituation weniger anerkannt werden. 1989 veröffentlichte er sein erstes Buch zu diesem Thema und nannte das Phänomen

---

5 Alle englischsprachigen Zitate wurden von den Autorinnen ins Deutsche übersetzt.

»Disenfranchised grief«. Unter dem Begriff verstand er kurzgefasst: »Obwohl eine Person Trauerreaktionen durchlebt, hat sie aus Sicht des sozialen Umfeldes kein Recht zu trauern und keinen Anspruch auf Mitgefühl oder soziale Unterstützung« (Doka, 2008, S. 224). Seine Ausführungen wurden von Wissenschaftlern wie auch von Praktikern mit offenen Armen aufgenommen, weil sie deutlich machten, wie eine Gesellschaft Einfluss auf die Trauer nimmt. Über die Jahre hinweg wurde das Konzept stetig weiterentwickelt, der Name indes blieb.

Im Deutschen wird der Begriff »Disenfranchised grief« häufig mit »entrechteter Trauer«, »nicht gesehener Trauer« (Metz und Bürgi, 2014), »aberkannter Trauer« (Paul, 2011) oder auch »sozial nicht anerkannter Trauer«<sup>6</sup> übersetzt. Teilweise werden diese Übersetzungen auch synonym verwendet. Auf den ersten Blick erscheinen die deutschen Begriffe fachlich gesehen mehr oder weniger korrekt. Sie stellen im Wesentlichen die wortwörtliche oder etwas weiter gefasste Übersetzung der englischen Bezeichnung dar. Doch sowohl der englische Begriff als auch die deutschen Übersetzungen enthalten einen Dualismus, der mittlerweile kritisch hinterfragt wird. Denn »to disenfranchise«<sup>7</sup> bedeutet, dass jemandem ein Recht aberkannt beziehungsweise entzogen wird, wie beispielsweise das Wahlrecht. Es gibt also nur zwei Möglichkeiten: Entweder hat jemand das Recht oder er hat es nicht.

In Bezug auf Trauer spiegelt ein solcher Dualismus die Situation der Betroffenen jedoch nicht angemessen wider. Es ist nicht so, dass Menschen das »Recht auf ihre Trauer« vollständig und von allen zugestanden oder nicht zugestanden wird. Stirbt eine Person, so überlegen Menschen vielmehr, in welchem Umfang jemand wohl von einem Verlust betroffen ist und welche Reaktionen sie erwarten können. Daraus leiten sie ab, welches Maß an Mitgefühl und Zuwen-

6 [http://www.gute-trauer.de/inhalt/trauer/nicht\\_anerkannte\\_trauer](http://www.gute-trauer.de/inhalt/trauer/nicht_anerkannte_trauer); Zugriff am 10.12.2014.

7 Auf Deutsch: entrechtet (<http://www.dict.cc/?s=disenfranchise>; Zugriff am 12.12.2014).

dung ihnen richtig erscheint. Folglich ist es kaum so, dass Betroffene in ihrer Trauer entweder anerkannt oder nicht anerkannt, gesehen oder nicht gesehen werden; ihnen das Recht auf Trauer zugestanden wird oder sie entrechtet werden. Es geht nicht um ein Ja oder Nein. Das soziale Umfeld reagiert vielmehr sehr verschieden. Jeder wägt ab und jedem erscheint ein anderes Maß an Trauer und Unterstützung gerechtfertigt. Robson und Walter (2012) erkannten das als Schwachpunkt in Dokas Konzept. Denn Normen kennen kein Entweder-oder. Auch sie beinhalten ein Mehr-oder-Weniger (Schäfers, 2008, S. 32).

Zudem entsteht durch die Verwendung des Begriffes »disenfranchise« im Zusammenhang mit Trauer und Normen der Eindruck, Trauerregeln seien grundsätzlich etwas Schlechtes. Doch dem ist nicht so, eine Gesellschaft braucht Trauerregeln (Robson und Walter, 2012, S. 101).

Die kritischen Überlegungen von Robson und Walter (2012) scheinen gerechtfertigt. Bis heute gibt es leider noch keine fachlich korrekte Alternative zum Begriff »Disenfranchised grief«. Aus diesem Grund werden auch wir ihn in diesem Text weiter verwenden. Wir verzichten allerdings auf eine Übersetzung ins Deutsche, da die Kritik an dem Begriff nur mit dem englischen Ausdruck verknüpft ist.

## 2.2 Welche Kategorien gibt es?

Menschen können im Fall eines Verlustes den Eindruck entwickeln, ihr Leiden werde von anderen zu wenig anerkannt. Doka (2008) teilt die Gründe, die zu diesem Eindruck führen können, in fünf Kategorien ein.

### *Die Beziehung wird bewertet*

Es gibt Beziehungen, die rufen bei einigen Menschen Missfallen hervor. Dazu können zum Beispiel geheimgehaltene Liebesbeziehungen, gleichgeschlechtliche Partnerschaften oder auch Partnerschaften ohne Trauschein zählen. Erleben Menschen, die eine sol-

che Beziehung führen, den Verlust ihres Partners, dann kann es ihnen passieren, dass ihr Leid weniger respektiert wird, weil schon die Beziehung weniger akzeptiert war.

In anderen Fällen sind sich die Menschen gar nicht darüber bewusst, dass eine bestehende Beziehung so eng und intensiv war. So wird oft angenommen, dass beispielsweise Ärzte oder Pflegekräfte, aber auch Stief- und Pflegeeltern nicht allzu stark unter dem Verlust eines Patienten oder Angehörigen leiden, und ihrer Trauer wird entsprechend weniger Beachtung geschenkt.

Gleiches kann auch geschiedenen Ehepartnern widerfahren. Bei ihnen wird im Umfeld häufig davon ausgegangen, dass der hinterbliebene Teil der ehemaligen Partnerschaft wenig Grund zur Trauer haben könne oder dürfe. Schließlich sei die Beziehung ja aufgelöst worden.

#### *Der Verlust wird bewertet*

Menschen wird häufig ein geringeres Maß an Trauer zugestanden, wenn das Umfeld der Meinung ist, dass der Verlust nicht besonders schwerwiegend sein könne. Das findet sich zum Beispiel bei Eltern, die ein Kind durch Fehl- oder Totgeburt, aber auch durch einen Schwangerschaftsabbruch verloren haben. Ähnliches kann auch beim Tod eines sehr alten Menschen oder beim Tod eines Wachkomapatienten geschehen. Wenig schlimm erscheint vielen auch der Tod eines Haustieres. Menschen, die dennoch intensiv auf einen solchen Verlust reagieren, sind häufig damit konfrontiert, dass ihre Reaktionen als überzogen oder neurotisch abgetan werden. Manchmal wird im Nachhinein auch die Art der Bindung als unnormale und krankhaft abgewertet.

#### *Die Betroffenen werden bewertet*

Von bestimmten Menschen wird angenommen, sie seien aufgrund ihres geistigen Vermögens kaum fähig zu trauern. Häufig betrifft dies Kinder, sehr alte Menschen, aber auch Personen mit geis-

tiger Behinderung. Es wird unterstellt, dass sie kaum begreifen würden, was geschehen ist, und daher auch den Verlust als wenig schmerzhaft erlebten. In anderen Fällen wird unterstellt, dass bestimmte Erfahrungen, wie zum Beispiel die Teilnahme an der Beerdigung, ihre Verarbeitungsmöglichkeiten überfordern würden und man sie deshalb zu ihrem eigenen Schutz besser davon ausschließen müsse.

#### *Die Todesumstände werden bewertet*

Manchmal sind es auch die besonderen Umstände eines Todesfalls, die dazu führen, dass Hinterbliebenen weniger Mitgefühl und Unterstützung entgegengebracht wird. Diese Erfahrung machen teilweise Personen, deren Angehöriger durch einen Suizid, eine Überdosis Drogen oder infolge einer stigmatisierten Krankheit, wie zum Beispiel Aids, gestorben ist. Verständnis und Mitgefühl scheinen daran gekoppelt zu sein, dass Verstorbene und Hinterbliebene frei sind vom Vorwurf, den Tod irgendwie selbst oder mitverschuldet zu haben. Besonders deutlich tritt der Zusammenhang zwischen Schuldvorwurf und Mitgefühl zutage, wenn der Verstorbene als Gewaltverbrecher, zum Beispiel als Amokläufer, zu Tode kam.

Rando (1993) geht noch einen Schritt weiter. Sie geht davon aus, dass all die Todesumstände, die Angst oder Verlegenheit erzeugen (zum Beispiel Verlust eines Kindes, autoerotisches Ersticken), Anlass dafür sein können, sich weniger um einen Trauernden zu kümmern.

#### *Der persönliche Trauerstil wird bewertet*

Auch Menschen, die von all den genannten Kriterien nicht betroffen sind, können in die Situation geraten, weniger Verständnis und Mitgefühl von ihrer Umgebung zu erhalten. Und zwar dann, wenn ihre Art zu trauern nicht den Erwartungen anderer entspricht. Wenn sie zum Beispiel ihre Gefühle zurückhalten, vom Umfeld jedoch Gefühlsausdruck erwartet wird. Oder wenn sie ihren Gefühlen Aus-



druck verleihen, vom Umfeld jedoch erwartet wird, dass sie Haltung bewahren. Doka weist an diesem Punkt auch auf die Trauerfachkräfte hin. Ein Teil richtet ihren Blick zu einseitig nur auf die emotionalen Trauerreaktionen (Doka, 2008, S. 233). Zeigen Betroffene zum Beispiel überwiegend körperliche Reaktionen und kaum Gefühle, reagieren viele skeptisch. Dann kann es vorkommen, dass eine Fachkraft die Trauer als »nicht ganz richtig« ansieht, vielleicht sogar von Verdrängung spricht. Auch hierdurch kann bei Betroffenen das Gefühl entstehen, seine Trauer würde wenig respektiert.

Alle fünf Kategorien sollen versinnbildlichen, dass es mehr als einen Weg gibt, die zum Auftreten von Disenfranchised grief führen können (Doka, 2008, S. 233). In diesem Zusammenhang verweist Doka auf Charles A. Corr (2002). Dieser vertritt die Meinung, dass nicht nur Beziehungen, Todesumstände, der Verlust oder Trauernde selbst und die Art zu trauern Gründe für unzureichende Anerkennung liefern können. Er betrachtet auch den Verarbeitungsprozess und benennt drei weitere Aspekte, warum es Betroffenen an Zuwendung mangeln kann.

1. Die Trauerreaktionen, die jemand erlebt, werden in Frage gestellt. So bekommen Trauernde oft zu hören: »Ich kann ja verstehen, dass du dich schlecht fühlst, weil deine Mutter gestorben ist. Das darf dich ruhig traurig machen. Aber du musst jetzt mal wieder etwas essen und schlafen. Das geht wirklich nicht.« An diesem Beispiel wird deutlich, dass das Gefühl, traurig zu sein, respektiert wird, die Schlaflosigkeit und der fehlende Appetit aber als inakzeptabel angesehen werden. Gleiches kann auch in Bezug auf Gedanken, Gefühle und Handlungen passieren. Dabei haben sich Betroffene ihre Reaktionen kaum ausgesucht, sie zeigen sich und sind Teil ihres Trauererlebens.

Manchmal ist es auch die unsachgemäße Verwendung von Wörtern, die Trauernden suggeriert, sie würden etwas Inakzeptables erleben. Corr verweist in diesem Zusammenhang auf das Wort »Symptome« (Corr, 2002, S. 48). Oft wird Trauernden erklärt, welche Symptome bei einem Verlustfall auftreten können. Unabhängig

davon, ob es sich um normale oder Komplizierte Trauer<sup>8</sup> handelt. Im Zusammenhang mit normaler Trauer aber von Symptomen zu sprechen, kann bei Trauernden dazu führen, dass sie meinen, sie würden etwas Unnormales, Krankhaftes erleben und seien behandlungsbedürftig. Um deutlich zu machen, dass Trauer eine natürliche und normale Reaktion auf einen Verlust ist, sollte daher besser von Reaktionen/Reaktionsweisen oder Erscheinungsformen gesprochen werden.

2. Wenn Menschen einen Verlust erleiden, werden sie um eine Erfahrung reicher. Und wie alle Erfahrungen, die Menschen machen, muss auch diese verarbeitet werden. Häufig bekommt das Umfeld gar nicht mit, wie schwer der Umgang mit dem Verlust für viele ist und wie wichtig bestimmte Aspekte für die Verarbeitung sind. Manchmal bekommen Betroffene beispielsweise gesagt: »Denk nicht mehr über den Unfall nach. Das macht sie auch nicht wieder lebendig.« Doch für viele ist es wichtig, sich mit den Details zu befassen, um zu realisieren, was passiert ist. An anderer Stelle hören Hinterbliebene aber auch Sätze wie: »Lass alles hinter dir. Schau nach vorn.« Doch die Betroffenen können einen geliebten Menschen oft nicht schnell hinter sich lassen und über die Verlust-erfahrung einfach so hinweggehen. Schätzen Menschen die Aspekte, die einem Betroffenen bei der Verarbeitung der Erfahrung wichtig sind, anders ein als dieser selbst, kann es auch zum Auftreten des Phänomens Disenfranchised grief führen (Corr, 2002, S. 50).

Das betrifft auch das Thema Abschiednehmen, zum Beispiel bei Beerdigungen. So wird einigen Menschen davon abgeraten, an Beerdigungen teilzunehmen. Andere wiederum können für

---

8 Im Englischen gibt es keine einheitliche Bezeichnung für das, was passiert, wenn die Trauer »etwas aus dem Ruder läuft«. Oft wird es als »Komplizierte Trauer« (zum Beispiel Stroebe et al., 2013) bezeichnet. An anderer Stelle wird dies auch als »traumatic grief«, »prolonged grief«, »persistent complex bereavement disorder« (PCBD) bezeichnet, meint aber das gleiche Phänomen (Robinaugh et al., 2014). Damit es nicht zu inhaltlichen oder sprachlichen Verwirrungen im Deutschen kommt, sprechen wir nur von Komplizierter Trauer.