

## Trauer – Versuch einer Annäherung

Dem **Begriff TRAUER** liegen verschiedene Erklärungen zugrunde. Ausgangspunkt vieler Definition ist diejenige von **Sigmund Freud** (1916): „*Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.*“

Freud war es auch, der zum ersten Mal den Begriff „**Trauerarbeit**“ verwendete und damit die Trauerbewältigung als „aktives Tun“ klassifizierte.

### Weitere Definitionen des Begriffs TRAUER

**Wikipedia** schreibt: „*Der Begriff Trauer bezeichnet die durch ein betrübendes Ereignis verursachte Gemütsstimmung und deren Kundgebung nach außen, etwa durch den Verlust nahestehender oder verehrter Personen oder Tiere, durch die Erinnerung an solche Verluste, oder auch zu erwartende Verluste.*“

Der **Duden** formuliert Trauer als [Herkunft: mittelhochdeutsch von „trūre“ = (zu) trauern]

- a) [tiefer] seelischer Schmerz über einen Verlust
- b) [offizielle] Zeit des Trauerns nach einem Todesfall

### Angeborene Fähigkeit

Trauer ist die uns **angeborene Fähigkeit, mit Verlusten leben zu können**. Sichtbar wird diese angeborene Fähigkeit bei Kindern, die aufgrund ihrer empathischen Fähigkeiten die Trauer/Traurigkeit von anderen spüren und teilen, aber auch selbst Trauer zeigen können. Trauer gilt als ein „**VERARBEITUNGSPROZESS**“, als eine Summe von Reaktions- und Verhaltensmustern, mit denen wir den erlittenen Verlust ausgleichen wollen. Wir erleben in unserem Leben verschiedene Abschiede, die mit der Empfindung von Trauer verbunden sind - z. B. wenn Menschen ihre Arbeit verlieren, wenn es um Trennung/Scheidung geht. Am deutlichsten wird uns **Trauer beim Tod eines nahestehenden Menschen** bewusst, zu dem eine emotionale Beziehung besteht – wobei diese Beziehung i. d. R. auf positiven Gefühlen/Empfindungen beruht.

### Die zwei Dimensionen der Trauer

Der Tod einer nahestehenden Person löst **individuelle Trauerprozesse** aus, deren Intensität und Dauer von verschiedenen Faktoren abhängig sind. Diese sehr persönlichen Prozesse sind im Prinzip das Bestreben, die Bindungen zum Verstorbenen zu lösen, damit man wieder ein eigenständiges Leben führen kann. In einer solchen Situation wird die **Trauer auch gesellschaftlich anerkannt**, wenn auch nur für einen überschaubaren Zeitraum. Letztlich wird erwartet, dass man nach einem „Trauerjahr“ den gesellschaftlichen Erwartungen wieder entspricht und im beruflichen wie sozialen Alltag funktioniert. Diesen Erwartungen steht eine **gesellschaftliche Hilfs- und Schutzfunktion** während dieser Zeit gegenüber, weil der Trauernde als verletzlich / verwundbar gilt. Somit ist Trauer eine **individuelle Verlustreaktion** einerseits, andererseits aber auch ein **gesellschaftlicher anerkannter Zeitraum zur Bewältigung eines Verlustes**, der oft von Erwartungen in Bezug auf Verhalten und Rituale (z. B. schwarze Kleidung, regelmäßiger Grabbesuch) geprägt ist.

### Trauerbewältigung

Die Trauerzeit bedeutet für den Menschen i. d. R. Rückzug, Akzeptanz der veränderten Lebenssituation und Anpassung an diesen Wandel. Dagegen bedeutet **Trauerbewältigung** nicht nur den Abschluss der Trauerzeit, sondern vielmehr den **Übergang in ein eigenständiges Leben, in dem der Verstorbene noch einen Platz hat = Erinnerung, die mal stärker, mal schwächer ist, sich aber nicht negativ auf das Leben des Hinterbliebenen auswirkt**. Man nimmt seinen Lebensweg wieder auf, gibt dem Leben wieder einen Wert (gepflegtes Äußere), ist wieder beziehungsfähig oder sieht in der Trauererfahrung die „Kraftquelle für Neues“.

### Trauer als vorweggenommene Erfahrung

Trauer bezieht sich aber nicht nur auf die Zeit nach dem Tod der nahestehenden Person. Wenn der Tod sich ankündigt, dann erleben die Angehörigen eine besondere Situation. Der **Angehörige** trauert bereits um einen Verlust, der jedoch noch nicht eingetreten ist – diese sogenannte „**vorweggenommene Trauer**“ wird erst mit dem Tod des geliebten Menschen real und unmittelbar bewusst, weil davor in jeder Empfindung noch die Hoffnung auf eine positive Änderung mitschwingt. Andererseits erfahren die Angehörigen bereits im Sterbeprozess in gewisser Weise die **Vorwegnahme unseres eigenen Todes**, werden sich also der eigenen Sterblichkeit bewusst.

**Exkurs:** Die Psychologie unterscheidet zwischen **Trauer und Traurigkeit**. **Trauer** gilt als „komplexes kognitives, emotionales, psycho-physiologisches und verhaltensbezogenes **Reaktionsmuster auf Verluste**“ und ist geprägt durch eine emotionale Vielfalt wie z. B. Wut, Verzweiflung, Schuldgefühle. **Traurigkeit** ist dagegen die „**Emotion über einen Verlust von wichtigen Personen, aber auch persönlichen Werten und Zielen, kann aber auch einen allgemeinen Gemütszustand** (z. B. als Reaktion auf ein Verhalten, ein Unglück) beschreiben“. (Dr. G. Fabry)