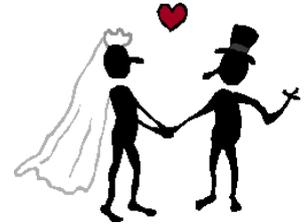


Einflussfaktoren auf die Trauerreaktion



Wissenschaftler der Uni Mainz untersuchten, wie Menschen mit der Trauer umgehen bzw. diese bewältigen und welche Faktoren auf die Intensität der Trauer Einfluss nehmen. Die Intensität des empfundenen Schmerzes hängt vor allem davon ab, wer verstorben ist und welche Beziehung man zum Verstorbenen hatte. Auch die Art und Weise, wie der Mensch ums Leben kam, nimmt Einfluss auf die Intensität und den Verlauf der Trauer: Je traumatisierender und tragischer ein Verlust ist, umso wahrscheinlicher ist es, dass es zu Komplikationen kommt. Ein weiterer Aspekt ist die Vorhersehbarkeit des Todes – plötzlich oder nach längerer Krankheit.

Weitere Faktoren, die entweder im Verstorbenen selbst oder in der Beziehung zum Verstorbenen liegen, sind sogen. „ambivalente“ (zweispältige) Beziehungen. So kann die Trauer erschwert werden bzw. ist die Trauer nicht so intensiv, wenn z. B. der Sohn im Streit das Elternhaus verlassen hat, seit dieser Zeit keinen Kontakt mehr zu den Eltern hatte und der Vater plötzlich bzw. altersbedingt stirbt. Dies kann u. U. zu Schuldgefühlen führen, weil man zu Lebzeiten keine Versöhnung mehr angestrebt hat. Die emotionale Beziehung zum Verstorbenen ist im klassischen Sinn der Auslöser der Trauer; jedoch können auch „finanzielle bzw. organisatorische Verbindungen“ die Trauer beeinflussen. Als Beispiele können hier die Hilflosigkeit eines Witwers im Haushalt oder die Angst der Witwe vor einer zu kleinen Rente (Existenzangst) genannt werden.

Faktoren, die im Hinterbliebenen verortet werden können, sind z. B. das Gefühl der Verantwortlichkeit für den Tod des Menschen. Dies äußert sich z. B. in intensiven Schuldgefühlen bei Suizid der geliebten Person. Auch die Persönlichkeitsstruktur der Trauernden spielt eine Rolle. Emotionale Stabilität hilft bei der Trauerarbeit, eine labile Persönlichkeit wird eher der Trauer ausweichen – eine Bewältigung des Verlustes findet u. U. nicht statt. Gleiches gilt auch für frühere Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer. Kann man hier auf positive Erfahrungen zurückgreifen - z. B. durch entsprechende Verhaltensmuster, die geholfen haben - wirkt sich das günstig auf die Trauerbewältigung aus. Ebenso ist es hilfreich, wenn einerseits das Thema Tod/Trauer im Umfeld des Verstorbenen bzw. des Trauernden nicht tabuisiert wird und andererseits ein Abschied gestalten werden kann: Bestattungs-/Trauerrituale helfen im jeweiligen kulturellen Kontext, weil sie Mechanismen abrufen, die die Verlustreaktionen steuern. Die Mechanismen können auch durch die Religiosität des Trauernden ausgelöst werden. So war es eine Feststellung der Untersuchung, dass gläubige Menschen „besser“ trauern als nicht-gläubige Menschen = Glaube gibt Halt.

Ein weiterer Aspekt der Forschungsarbeit war der sogen. „Social Support“, also die soziale Unterstützung durch die Familie und das unmittelbare Umfeld – je besser dieser „Social Support“ ist, desto positiver verläuft die Trauerbewältigung. Das Umfeld hat z. B. auch über die Erziehung Einfluss auf die Trauerfähigkeit: z. B. ist der Satz „Männer weinen nicht“ eine sozio-kulturelle Vorgabe, die sich negativ auswirken kann. Gleiches gilt auch für die Tabuisierung von Sterben, Tod und Trauer im Umfeld. Umstritten ist die These, dass auch der soziale Status einen Einfluss hat: ein niedriger sozialer Status wirkt sich negativ auf die Trauerintensität bzw. die Trauerbewältigung aus.

Die Forschungen zeigen, dass viele Trauernde an dieser schweren Aufgabe sogar wachsen. Aber warum die einen wie Phoenix aus der Asche steigen, andere aber nicht, kann auch die Wissenschaft nicht beantworten.

Im obigen Text steckt die Annahme, dass die Trauerreaktionen von mehreren Einflussfaktoren abhängen. Suchen Sie aus dem Text solche Einflussfaktoren und ergänzen Sie diese um eigene Erfahrungen!