

Einführung

Dem ersten Eindruck folgend verweist der Begriff der Trauer auf ein höchst subjektives seelisches Geschehen in Reaktion auf einen stattgefundenen, manchmal auch bevorstehenden Verlust. Allerdings ist dieses individuelle, das gesamte Individuum betreffende Phänomen Trauer seit jeher eingebettet in soziale Gefüge, beginnend mit der Familie oder peer-group bis hin zu Großgruppen, Institutionen und Nationen, ja bisweilen scheint sich ein Großteil der Welt in Trauer zusammenzufinden. Sie wird damit zu einem sozialen Phänomen und soziale Phänomene sind unter einem psychologischen Blickwinkel Gegenstand von Sozialpsychologie, Ethnopsychologie, Politischer Psychologie etc. In diesem Buch erfolgt der Versuch einer solchen psychologischen Annäherung unter einer tiefenpsychologischen, d. h. von der Psychoanalyse und der Analytischen Psychologie abgeleiteten Perspektive.

Wichtig ist an dieser Stelle auch zu betonen, dass eine (tiefen-)psychologische Herangehensweise an ein gesellschaftliches Phänomen natürlich nicht andere Verstehens- und Erklärungsansätze, wie etwa soziologische, kulturwissenschaftliche oder politologische Zugänge, obsolet macht. Im Gegenteil, es wird der Anspruch erhoben, eine durchaus bedeutsame aber immer auch zusätzliche Sichtweise zu einem komplexen sozialen Gesamtthema beizusteuern.

Beobachtet man im Besonderen makrosoziale Trauerphänomene, so werden anhand ihrer Struktur (z.B. Inszenierungen und Ritualisierungen) und ihren vorherrschenden Emotionen (z.B. Ergriffenheit) rasch Assoziationen zu den Grundkonzepten der Analytischen Psychologie in der Nachfolge C. G. Jungs (Vogel 2018) geweckt. Diese verfügt zudem über eine jahrzehntelange Tradition in der theoretischen und praktischen Befassung mit Trauerthemen (Kast 2011, 2013, Brodersen 2023).

Die Nutzung psychologischer Ansätze, um gesellschaftliche Phänomene besser zu verstehen und dazu auch die Kenntnisse der Psychoanalyse heranzuziehen, hat also zahlreiche historische Vorläufer und ist auch heute noch weit verbreitet. Wie bei ihren Altvorderen, so ist zudem auch bei den zeitgenössischen ProtagonistInnen der Psychoanalyse mit steigendem Lebensalter ein gewisser Shift der Interessen und der Veröffentlichungen weg von klinisch-psychotherapeutischen Topi hin zur Befassung mit Gesellschaft, Politik, Kultur und Religion zu beobachten. Heute gibt es eine gewisse Anzahl an wissenschaftlich untersuchten psychologischen Trauermodellen wie etwa die inzwischen umstrittenen und relativierten aber dennoch nach wie vor sehr populären Phasenmodelle (z.B. Bowlby 1984, Kübler-Ross & Kessler 2005). Hinzu kommen Traueraufgabenmodelle (z.B. Worden 2002), sog. Continuing-Bonds-Theorien (z.B. Field 2006) oder das Duale Prozessmodell der Trauer (z.B. Stroebe & Shut 1999). Trauer hat solche individuell-psychologischen Fundamente, aber es gibt auch biologische, spirituelle und eben auch soziale Komponenten. Trauer hat immer auch eine interpersonelle Seite, ist zunächst dyadisch auf den/die/das Verlorene bezogen, betrifft aber auch unseren Umgang mit anderen, noch lebenden Menschen. Trauer fühlt sich subjektiv bisweilen an wie eine Depression, ist aber doch meist klar von ihr zu unterscheiden, auch wenn moderne psychiatrische Diagnose- und Behandlungsschemata heute wieder Ähnlichkeiten aufweisen: »Bei der Trauer ist die Welt arm und leer geworden, bei der Melancholie ist es das Ich selbst« so schon Freud (1916/2010, S. 431). Die Diskussion über die Kriterien, ab wann Trauer ins Pathologische übergeht, ist in der Fachwelt bis heute jedoch heiß diskutiert. Es wird – teilweise zurecht – befürchtet, dass die enorme Bandbreite an Trauerverläufen (z.B. Bonanno u.a. 2008) in die Dichotomie Gesund vs. Krank eingezwängt, Etikettierungen unterworfen und/oder einer neoliberalen Logik untergeordnet wird, denn »Trauer, so viel wissen wir aus der Forschung, hemmt aber Leistungsbereitschaft und -fähigkeit, lenkt von den Erfordernissen des schulischen und beruflichen Alltags ab und widerspricht daher der ökonomischen Logik des Funktionierens« (Geldmacher, Metz & Mu-

siol 2019, S. 1). Jegliche Pathologisierungstendenzen müssen also auch auf ihre ideologisch-politische (Mit-)Begründung hinterfragt werden.

Schwere Trauerverläufe werden bisweilen auch dem Cluster der Depressionen oder der Traumafolgestörungen zugeordnet. Trauer als psychische Störung, etwa die sog. Anhaltende Trauerstörung (Prolonged Grief Disorder PGD), wäre z. B. nach den Kriterien des 2019 von der WHO verabschiedeten Diagnosemanuals ICD-11 anhand von sog. Kern- sowie akzessorischen Symptomen zu bestimmen. Sie ist z. B. dann zu diagnostizieren, wenn nach mindestens sechs Monaten nach dem Verlust, anhaltende und tiefgreifende Gefühle der Sehnsucht und des Verlangens nach dem/der Verstorbenen oder anhaltende Beschäftigung mit ihm/ihr oder den Umständen des Todes zu beobachten sind. Dazu gehören auch intensiver emotionaler Schmerz, Verbitterung, Verleugnung oder Vermeidungsverhalten und wesentliche Beeinträchtigungen im alltäglichen Lebensvollzug. Das alles soll die jeweils gesellschaftlich und kulturell erwartbaren Trauerreaktionen sichtbar übersteigen, womit als Novum in die psychiatrische Diagnostik eine kulturelle Abwägung aufgenommen wurde (vgl. z. B. Maerker & Eberl 2022). Extreme sind häufig auch in der Nähe von Traumatisierungen angesiedelt, so dass eine gelungene Trauerverarbeitung und -integration auch als Möglichkeit von Traumabearbeitung bzw. als Prophylaxe längerfristiger posttraumatischer Belastungsreaktionen gelten kann.

Wegen der oft auch latenten, wenig bewussten (sozial-)psychologischen Komponenten der Trauer geht das vorliegende Buch aus von vorwiegend psychodynamischen Auffassungen von Trauer, versucht auf diesem Hintergrund ein Verständnis gesellschaftlicher Trauerphänomene und befasst sich somit auch mit »der psychokulturellen und psychopolitischen Bearbeitung« (Wirth 2022, S. 189) großer, d. h. auf viele Menschen wirkende Verlustereignisse. Dies erfolgt allerdings immer unter Berücksichtigung der bereits von Freud und seinen ersten Anhängern erkannten »Schwierigkeit der Anwendung der Psychoanalyse« auf komplexe gesellschaftliche Phänomene (in unserem Fall der kollektiven Trauer) und der begrenzten Möglichkeit,

Kollektive einfach als »Großindividuen« (Le Rider 2023, S. 40) aufzufassen und am Individuum gewonnene Einsichten auf diese zu übertragen.

Durch öffentliche Debatten, wie etwa um den gesellschaftlichen Umgang mit den in der Corona-Pandemie Verstobenen, wird immer wieder eine breite Unsicherheit bei den politischen und administrativen Entscheidungsträgern bzgl. einer adäquaten sozialen Verankerung von Trauerprozessen deutlich. Art, Sinn und Nutzen einer inszenierten kollektiven Trauer bzw. eines Gedenkens abseits der etablierten, sich v.a. auf Geschehnisse in Zusammenhang mit der Naziherrschaft und hier v.a. auf den Holocaust beziehenden Zeremonien bleiben unklar, mit der Folge ausbleibender Wirkung oder bisweilen unbeholfen erscheinender Maßnahmen. Und dies, obwohl, so scheinen die spektakulären Trauerevents etwa um den Tod der britischen Prinzessin Diana (Lady Di) 1997 aufzuzeigen, ein erhebliches kollektives Trauer-Bedürfnis besteht. Das Buch will diese Problemlagen aufzeigen und mit tiefenpsychologischen Wissensbeständen bzgl. Trauer und kollektiver Verunsicherung abgleichen. Einzelne soziologische und sozialphilosophische Überlegungen werden hinzugezogen.

Und noch eine Bemerkung vorneweg: Psychologische Aussagen über gesellschaftliche Phänomene weisen immer über wissenschaftliche Betrachtungsformen (etwa anhand von empirischen Studien oder wissenschaftlicher Theorien) hinaus und spiegeln immer auch politische und gesellschaftliche Einschätzungen und Haltungen und auch die Positioniertheit der AutorInnen wider. Dies wird auch im vorliegenden Text nicht anders sein. Er möchte, nicht zuletzt aus diesem Grunde, denn auch als Denk- und Diskursgrundlage dienen und beinhaltet nicht den Anspruch auf eine geschlossene und forschersich überprüfbare Hypothese. Existenzielle Themen wie das der Trauer und sozialpolitische Themen wie das des Kollektiven fordern beständig das eigene Denken und die eigene Stellungnahme heraus.

1 Zuallererst: Trauer und Tod

Über 900.000 Menschen sterben in Deutschland pro Jahr, weltweit sind es wohl 50 bis 60 Millionen. Dies und die vielen sonstigen alltäglichen und außergewöhnlichen Verluste machen die große Bedeutung des Trauerthemas klar. Trauer, egal welcher Art, ist immer auch »[...] der Extremfall des Hereinragens des Todes ins Leben« (Kast 2013, S. 182) und es ist unmöglich, sich mit individuellen oder sozialen Trauergeschehnissen zu befassen, ohne diesen Zusammenhang voranzuschicken. Trauer ist diejenige zugrundeliegende Gefühlsmelodie, die auch diejenigen Verlustverarbeitungen begleitet, die nicht primär mit Todesfällen zu tun haben. Nicht nur der Verlust, sondern v. a. das durch relevante Verluste zwangsläufig konstellierte Todesthema ist das primäre Motiv der Trauer. Die leitende Hypothese dabei ist, die Trauer als die zentrale anthropologische Einbruchsstelle des Todes ins menschliche Dasein zu betrachten. Gleichzeitig ist sie die hervorragende Möglichkeit, sich dem Phänomen des Todes und des Sterbenmüssens überhaupt anzunähern. Seit Anbeginn von Philosophie und Religion beschäftigt den Menschen die Frage nach dem Tod und damit, was darüber zu wissen bzw. wie darüber zu sprechen sei. »Das Wesen des Todes, eine Grenzwahrnehmung, die dem Ausdruck widerstrebt; eine metaphysische Verwirrung« so der rumänische Philosoph Emil Cioran (1980, S. 48). Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Tod, die Thanatologie, ist die aporetische Disziplin par excellence. Wie also sich ihm annähern, wie eine Ahnung von ihm erhaschen? Eine Antwort kann sein: in der und durch die Trauer. »Der Tod des Nächsten: das ist unendlich viel mehr als der Tod des Anderen im Allgemeinen«, schreibt Paul Ludwig Landsberg (2009, S. 34), mit ihm/ihr sterben wir, wenn wir uns wirklich einlassen, ein Stück mit und können so dem Tode selbst nahekommen.

Die genannte Wissenschaft vom Tode, die Thanatologie, ist zusammengesetzt aus Psychologie, Soziologie und Philosophie, den

Kultur- und Religionswissenschaften sowie einigen speziellen »Psych«-Disziplinen. Diese sind v.a. die Thanatopsychologie (z.B. Wittkowski 1978), in jüngerer Zeit auch die Thanatopsychotherapie (z.B. Spiegel-Rösing & Petzold 1984, Vogel 2022) bzw. die v.a. die Erkenntnisse der psychoanalytischen Schulrichtungen nutzende Thanato-Tiefenpsychologie (z.B. Vogel 2023a). Aktuell sind jedoch thanatologische Themen akademisch kaum mehr als eigenständige wissenschaftliche Disziplin vertreten, sondern integrieren sich in die derzeit im Aufwind befindliche Palliativforschung. Sie ist glücklicherweise mit immer mehr Lehrstühlen an den Universitäten vertreten, weist allerdings insgesamt doch einen anderen, nämlich medizinischen, Schwerpunkt auf.

Die Tatsache, dass das »[...] Wissen zögert angesichts des Todes« (Han 1998, S. 11), bringt es zwangsweise mit sich, dass bei den unterschiedlichen Formen der Annäherung nicht das Kognitive, sondern das Emotionale rasch in den Vordergrund drängt. Nonverbale und künstlerische Medien gewinnen daher bei der Auseinandersetzung mit allen todesassoziierten Themen (so auch bei der Trauer) an Bedeutung (Musik, Dichtung, Bildende Kunst etc., ► Kap. 7), ebenso wie Schweigen und stille Präsenz, Gesten und Körpersprache sowie Szenen und In-Szene-Setzungen.

Ohne es immer bewusst wahrzunehmen, begegnen uns Todesthemen beständig im privaten, aber auch im gesellschaftlichen Kontext: Die politischen Debatten um Abtreibung, Organspende und Sterbehilfe, der Palliativ- und Hospizarbeit, das *sensation seeking* (Bungee-Jumping, Drachenfliegen), Krimis, Horrorfilme, Games, Death-Metal, Grufties etc. sind hier beispielhaft zu nennen und eben auch makrosoziale Trauerinszenierungen. Die heutige Spät- bzw. Postmoderne bringt eine Vielzahl an neuen todesassoziierten Entwicklungen hervor: Je höher der Grad der Individualisierung, desto größer scheinen Trauergefühle und Todesangst sich auszudrücken. Das Zurückweichen weitgehend akzeptierter Autoritäten bringt die Gefahr von Orientierungslosigkeit und Vereinzelung sowie die Notwendigkeit der *individuellen* Konzeptentwicklung (*Privatisierung*) bzgl. Sterblichkeit und Tod mit sich. Die daraus folgenden Privatisierungen

von Lösungsversuchen existenzieller Themen bergen die Gefahr von Beliebtheit und damit Wirkungslosigkeit sowie, in Abwehr davon, die Gefahr der Faszination einfacher Lösungen. Gesellschaftlich stehen wir am Gipfel- (und vielleicht auch Scheitel-)punkt einer radikalen Medikalisierung von Sterben, Trauer und Tod und sehen deren esoterische (und spirituelle?) Gegenbewegungen. Gleichzeitig haben die medizinischen Methoden des Bekämpfens (schon der ersten Anzeichen) biologischer Vergänglichkeit (z.B. in der Plastischen Chirurgie) einen neuen vergänglichkeitsfeindlichen Boom ausgelöst. Dies alles geht einher mit einer Art Leistungszwang am Lebensende: Sterben und Trauer sollen zu einer »performance der Individualität« (Kamann 2009) gemacht werden. Auch die Ökonomisierung vieler Todesthemen (Privatfriedhöfe, narzisstischer Darstellungsdruck der Grabstätte, Privatisierung palliativer Einrichtungen) und öffentlich-administrative Regelungen (etwa im Hinblick auf die Bürokratisierung der Bestattung) sind hier zu nennen. Von besonderer Bedeutung ist hier das Todeskonzept (z.B. Wittkowski 1990), das zu definieren ist als »die bewusste oder zumindest vorbewusste, d.h. potenziell durch Anstrengung bewussteinfähige Sicht des Ich auf das eigene Selbst im Hinblick auf dessen zeitliche und räumliche Grenzen und damit Ende. Es enthält – analog dem Selbstkonzept – bestimmte kognitiv-affektive Strukturen und Inhalte« (Vogel 2016a, S. 91). Das Todeskonzept verweist auf die Notwendigkeit einer bewussten Entwicklung der eigenen, höchstpersönlichen Haltung zu Sterben und Tod. Es entfaltet sich entlang entwicklungspsychologisch festmachbarer Schritte sowie lerngeschichtlich, aber auch immer neu in aktuellen Auseinandersetzungen anhand von Todeskonfrontationen. Hier kommen auch soziale und kulturelle Einflussfaktoren ins Spiel, so dass individuelle Todeskonzepte immer auch zu bestimmten Anteilen die *Psyche* der Zeit und des Ortes widerspiegeln. Dabei kommt der Befassung mit Themen rund um die Bestattung (der eigenen oder der nahestehender Menschen) eine besondere Aussagekraft bzgl. des Todeskonzepts zu. Gemäß einer repräsentativen Studie Trauernder (FriedWald 2017) wünschten sich zwei Drittel der befragten Trauernden ein individuelles Begräbnis ihrer Verstorbenen, 76%

wünschten sich einen Ort des Gedenkens. Gerade Letzteres ist ein Bedürfnis, das auch in kollektiven Trauerszenarien eine bedeutende Rolle spielt (► Kap. 6).

1.1 Zur Psychologie der Trauer

Zahlreiche psychologische Modelle der Trauer konzipieren diese als subjektive, ganzheitliche und multifaktorielle Reaktion eines Menschen auf einen bedeutsamen Verlust, unabhängig davon, ob es sich um einen Menschen, ein Ding oder vielleicht auch eine ideelle Vorstellung handelt (z.B. Bonanno 2001). Wir hatten die Trauer bereits als untrennbar mit dem Todesthema verbunden beschrieben. Die zugehörige existenzielle Sichtweise betont: Alle möglichen Verluste und Trennungen erhalten ihre emotionale *Ladung* v.a. durch ihre Verwandtschaft mit dem Tod. Die in vielen althergebrachten Definitionen in den Fokus gestellten einzelnen oder kollektiven Verlustereignisse werden dann als *Trigger* für das existenzielle Todesthema gedacht (► Kap. 1.2): »Trauern bezeichnet ursprünglich den langanhaltenden seelischen Schmerz, wie er vornehmlich aus einem tragischen Erlebnis, einer schmerzlichen Entbehrung erwächst oder einen Zustand dieser Art begleitet. Der Gebrauch des Wortes hat sich in diesem Sinne mehr und mehr auf die Totentrauer, besonders ihre äußere Bezeugung eingeschränkt« so das *Deutsche Wörterbuch* der Gebrüder Grimm von 1852 (Grimm & Grimm 1984). Freud betont zusätzlich die Beziehungsdimension, wenn er schreibt: »Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückte Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.« (Freud 1916/2010, S. 197). Hier wird deutlich, dass der Trauer grundsätzlich keinerlei Pathologie anhaftet, »der Trauervorgang ist erwachsene seelische Natur« (Beland 2003, S. 244). Mit Karl Jaspers ist echte Trauer auch eine existenzielle Grenzsituation: »Situation wird zur Grenzsituation, wenn sie das Subjekt durch radikale

Erschütterung seines Daseins zur Existenz erweckt.« (Jaspers 1956, S. 56) und dies ist bei der Trauer wohl vollumfänglich gegeben.

Der Begriff der Trauer ist so selbstverständlich Teil der Allgemeinsprache, dass aus psychologischer Perspektive dadurch eine Verflachung und Vereinfachung droht. Trauer ist primär ein Affekt, gehört sogar, folgt man den Erkenntnissen der modernen Emotionsforschung, zu den kulturübergreifend beobachtbaren Primäraffekten, zusammen etwa mit Furcht oder Wut (z.B. Krause 1998). Sie gehört damit zur *existenziellen* Ausstattung des Menschen und muss nicht zuvor erlernt oder vermittelt werden. Als Affekte bezeichnet man ausgedrückte, oft in Handlung umgesetzte Emotionen. Diese wiederum sind in erster Linie körperliche Empfindungen, wir spüren etwa einen engen Brustkorb, Schweiß oder erhöhten Puls. Dazwischen angesiedelt sind die Gefühle als bewusst gewordene und kognitiv interpretierte bzw. eingeordnete Emotionen.

Trauer ist ein komplexes kognitives, emotionales, psychophysiologisches und verhaltensbezogenes Reaktionsmuster auf Verluste, ein komplex zusammengesetzter Affekt, was u. a. zum Fehlen der Formulierung einer allgemeinen psychoanalytischen Affekttheorie (z.B. Döll-Hentschker 2008) beitrug: Angst, gedrückte Stimmung, Verzweiflung, Ohnmacht, Wut, Enttäuschung, Schuldgefühle, Sehnsucht, Vernichtungsgefühle, aber auch Erleichterung, Freude, Genugtuung mischen sich in sehr unterschiedlichen Verhältnissen. Emotionspsychologisch ist »Trauer [...] die Emotion, durch die wir Abschied nehmen, Probleme der zerbrochenen Beziehung aufarbeiten und so viel als möglich von der Beziehung und von den Eigenheiten des Partners integrieren können, sodass wir mit neuem Selbst- und Weltverständnis weiter zu leben vermögen« (Kast 2013, S. 10).

Für unser Thema zusammengefasst meint der Begriff der Trauer allgemein die ganzheitliche Reaktion eines Menschen auf das durch einen bedeutsamen Verlust angeregte Gewahrwerden der Endlichkeit. In einem spezifischeren Verständnis geht es dagegen eingegrenzt um Trauer als existenzielle Lebenserfahrung in Folge des Todes einer wichtigen Beziehungsperson.

Nicht ausgenommen werden soll ausdrücklich die »vorweggenommene Trauer« (pre loss grief), die z.B. Angehörige sterbender Menschen (z.B. Fee u. a. 2021) oder Sterbende selbst (Sterbetrauer; z.B. Frick 2017) betrifft und natürlich ebenso auf andere Verluste bezogen werden kann. Trauer ist meist vergangenheitsorientiert, auf das Verlorene bezogen. Aber es gibt eben auch die vorwärts gerichtete Trauer. Hier wird das Abhandenkommen von Zukunft, von etwas Geplantem und Ersehntem betrauert. (z.B. bei Stillter Geburt, vgl. Brier 2008).

Wie das Todeskonzept so ist auch die subjektive Art und Weise der Trauer eingebettet in Zeit und Ort, ist also trotz aller Privatisierung todesbezogener Themen auch Ausfluss kultureller und gesellschaftlicher Vorstellungen bzw. die individuelle Reaktion darauf. Aktuelle Studien weisen etwa darauf hin, dass für Menschen aus dem jüdischen Kulturkreis »das »jüdische Leid« als kollektive Erfahrung und »als bedeutender Einflussfaktor auf verschiedene Aspekte ihrer Wahrnehmung von Trauer und Trauernden« (Tschebiner 2023, S. 245) empfunden wird. Diese anthropologische Komponente gilt natürlich für alle Kulturen und cross-kulturellen Umgebungen und den mit ihnen assoziierten religiösen oder säkularen Trauervorgaben. Und natürlich trauern auch Kinder, je nach Entwicklungsalter und damit verbundener Reife des Todeskonzeptes, anders als Erwachsene (vgl. z.B. Röseberger & Müller 2014, Tyrkas 2017). An dieser Stelle ist ebenso zu erwähnen, dass selbstredend Trauer immer auch unter einer Gender-Perspektive zu betrachten ist. In Deutschland sind ca. 80% der verwitweten Personen Frauen. Auch der allergrößte Teil der in Hospizen und Hospizvereinen Tätigen ist weiblich, eine intensive Gender-Forschung zu diesem Thema fehlt bis auf Einzelfälle (z.B. Kersting 2005, Muksch & Roser 2023) weitgehend und wäre wünschenswert.

Die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit all diesen heterogenen Trauer-Themen auseinandersetzt, ist die oben bereits genannte Thanatologie und ihre modernen Nachfolgerinnen. Dabei ist die wissenschaftliche Erforschung von Trauerphänomenen in den deutschsprachigen Ländern nicht gerade weit verbreitet und oft