



mauritius images/B. Schumack



Wie sich mit einem schweren Verlust leben lässt

# Trauer braucht ihre Zeit

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, fallen die Angehörigen oft in ein tiefes Loch. Wie lange, ist bei jedem verschieden. Warum Ärzte und Psychologen davor warnen, eine „gesunde Trauerzeit“ festzulegen

von Susanne Donner

**D**er Pfarrer kommt gleich zur Sache: Ob ihm die Angehörigen rasch einen Lebenslauf des Verstorbenen schicken könnten? Er würde es kurz machen bei der Beerdigung, einverstanden? Geburtstag und Geburtsort, Beruf, Heirat, Scheidung, Kinder, Ableben. In seiner zehnminütigen Predigt hakt der Pfarrer diese Eckdaten ab und fügt ein paar freundliche Worte hinzu. Damit ist die Sache erledigt – eine kurze „schmerzlose“ Abschiedsfeier.

---

## Kompakt

- ▶ Nach neuer psychologischer Klassifikation gilt Trauer als krankhaft, wenn die dunklen Gefühle länger als zwei Wochen andauern.
  - ▶ Auch gesellschaftlich gilt: Trauer ist Privatsache und sollte möglichst rasch überwunden werden.
  - ▶ Psychologen fordern, trauernden Menschen so viel Zeit zu geben, wie sie brauchen.
- 

Manchen Angehörigen ist es recht, wenn eine Trauerzeremonie so unpathetisch abläuft. Aber vielen Menschen tut ganz im Gegenteil ein langes und liebevolles Abschiedsritual gut.

Was die Gesellschaft unter angemessener Trauer versteht, hat sich grundlegend geändert. Im 19. Jahrhundert gab es noch aufwendige Beerdigungen und rigide Trauervorschriften, vor allem für Frauen: Witwen sollten zweieinhalb Jahre lang schwarze Kleidung tragen und sich von öffentlichen Festen fernhalten. Erneut heiraten durften sie in dieser Zeit nicht. Doch solche Regeln sind überholt. Und die Trauer ist längst nicht mehr so ritualisiert wie einst.

„Die Normierung des Verhaltens wurde abgelöst von der Normierung der Gefühle“, sagt die Soziologin Nina Jakoby von der Universität Zürich. Abschied und Trauer werden weniger durch Rituale verarbeitet, sondern mehr auf emotionaler Ebene – man macht Schmerz und Trübsal mit sich selbst aus.

Vielen ist es unangenehm, ihren Schmerz öffentlich durch lautes Weinen auszudrücken. Die Trauer wurde aus den



Kirchen, Friedhöfen und Prozessionen in die heimischen vier Wände verbannt. Sie ist ein unerwünschtes Gefühl geworden, das möglichst schnell vorübergehen soll. „In einer Zeit der Selbstoptimierung, in der es um Erfolg und Glücklichkeit geht, hat Trauer – unter der man naturgemäß nicht sehr leistungsfähig ist – wenig Raum“, sagt Wolfgang Maier, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Bonn.

### Wie lange darf Trauer dauern?

Der Schmerz um den Verlust eines Menschen wird verdrängt. Das zeigt sich auch darin, was Ärzte als krankhafte Trauer attestieren. Für psychische Erkrankungen sind zwei Kataloge relevant: Der „Diagnostische und statistische Leitfaden psychischer Störungen“ in seiner aktuellen fünften Fassung (DSM-5) und die „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesund-

liebten Menschen auch nach ein paar Wochen noch stark leidet und deshalb nicht arbeitsfähig ist, dann kann der Arzt jetzt eine Krankschreibung ausstellen und so den Betroffenen entlasten. Trauer hat dadurch aber auch schneller einen Krankheitswert als früher.

40 Prozent der Menschen erholen sich nur langsam von dem Verlust eines lieben Menschen. Sie kehren erst nach ein bis zwei Jahren zu ihrem vorherigen Niveau an Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Sozialkontakten zurück, fanden die US-Psychologen Karin Coifman und George Bonanno 2010 in einer Erhebung heraus. Ärzte könnten intensiv Trauernde irrtümlich als depressiv einstufen, warnen sie. Klinikdirektor Maier glaubt, dass diese Sorge berechtigt ist: „Es werden Überdiagnosen gestellt – mit der Folge, dass trauernde Menschen Psychopharmaka bekommen, die sie nicht brauchen.“

Auch in der elften Fassung des ICD,

York University ist einer der prominentesten Kritiker. Für ihn existiert die „anhaltende Trauerstörung“ nicht, weil sie sich nicht klar von normaler Trauer abgrenzen lässt. Auch sei nicht eindeutig belegt, dass sie einen Krankheitswert hat, also mit psychischen und physischen Leiden verquickt ist, die behandelt werden sollten.

Die Psychologin Leonie Dietl von der Humboldt-Universität Berlin fragte 2088 Psychologen, Psychotherapeuten, Gesundheitsberater und Palliativmediziner in Deutschland, wie sie die neue Krankheitsklassifikation einschätzen. Das Ergebnis ihrer Befragung erschien im Januar 2018: Ein Viertel begrüßte die Einführung einer Trauerstörung. Fast zwei Drittel fanden, dass der bestehende Katalog psychische Probleme nach dem Tod eines Angehörigen bereits ausreichend abdeckt. Über 49 Prozent meinten zudem, eine Trauerzeit von einem Jahr sei angemessener als nur von einem halben Jahr.

---

## Trauer wird heute schneller als „krank“ gewertet als früher

---

heitsprobleme“ (ICD-10). Kliniken favorisieren das DSM-System, während niedergelassene Ärzte sich eher nach dem ICD richten.

Der DSM in seiner dritten Fassung von 1980 gestand ein ganzes Jahr der Trauer zu. In der vierten Version von 2000 waren es nur noch zwei Monate. In der fünften Fassung von 2013 blieben davon zwei Wochen übrig. Danach kann ein Arzt Symptome wie Schlafprobleme, Niedergeschlagenheit, mangelnden Appetit, Gewichtsverlust und Rückzug als Depression einordnen. Wohl gemerkt, er muss diese Diagnose nicht stellen, aber zuvor war der Tod einer nahestehenden Person ein Ausschlusskriterium, sprich: Er durfte die Diagnose gar nicht stellen. Das heißt: Wenn jemand unter dem Verlust eines ge-

die in diesem Jahr erscheinen wird, setzt sich die Pathologisierung intensiver und langer Trauer fort. Sie soll als neue Krankheit die „anhaltende Trauerstörung“ enthalten. Nach sechs Monaten der Niedergeschlagenheit können Ärzte diesen Zustand als krankhaft einstufen, wenn der Betroffene außerstande ist, sein Leben wie zuvor zu führen. Das äußert sich etwa darin, dass er den Tod des Verstorbenen nicht akzeptieren kann und ihn ein Gefühl der Leere beherrscht. Doch das sind nur Anhaltspunkte. Exakte Diagnosekriterien gibt es nicht.

### Wirklich eine Krankheit?

Überhaupt streiten sich die Experten, ob es die Krankheit wirklich gibt. Der Psychiater Jerome Wakefield von der New

### Gefühle von Leere und Wut

Die Mehrzahl der Forscher geht davon aus, dass es eine „anhaltende Trauerstörung“ gibt, auch wenn unklar ist, wo sie anfängt und wo sie endet. Bonanno beschreibt den Fall einer 60-jährigen Frau, die unerwartet ihren Mann verlor. Das kinderlose Ehepaar hatte eine sehr enge Beziehung. Die Frau konnte den Verlust nicht verschmerzen, und ihre Trauer verstärkte sich über die Zeit. Nachdem sie von der Arbeit beurlaubt worden war, verbrachte sie die meiste Zeit im Bett. Nun peinigten sie Albträume und sie empfand Schuld, weil sie und ihr verstorbener Mann kein Kind adoptiert hatten.

„Nur in seltenen Fällen steckt ein Mensch derart im Trauerprozess fest und dreht sich mental im Kreis“, sagt Wolfgang Maier vom Universitätsklinikum Bonn. Wie oft das geschieht, ist bislang kaum untersucht worden.

Die Psychologin Anette Kersting von der Universität Leipzig hat eine Studie zur sogenannten komplizierten Trauer durchgeführt. Dafür verwendete sie folgende Diagnosekriterien: ein Gefühl der Leere, die Unfähigkeit, das eigene Leben normal fortzuführen, das Verdrängen des Todesfalls und Wut, sobald man daran erinnert wird. Kersting wertete persönliche Interviews mit 2520 Menschen aus, die



einen repräsentativen Durchschnitt der Bevölkerung darstellten. Zu den Befragten gehörten auch trauernde Menschen. 3,7 Prozent von ihnen zeigten Symptome einer komplizierten Trauer, stellte Kersting fest. Es waren vor allem Frauen über 61 Jahren, die ihr Kind oder ihren Ehemann oder einen Angehörigen aufgrund einer Krebserkrankung verloren hatten. Ein nennenswerter Anteil der Bevölkerung leide so sehr unter Trauer, dass sogar körperliche Beschwerden auftreten, schließt Kersting. Bei ihnen könnte eine Therapie angebracht sein.

### **Trauer wird oft unterdrückt**

Die Frankfurter Trauerforscherin Heidi Müller hilft Betroffenen in Gruppenberatungen: „Den meisten geht es vor allem darum, jemandem zu haben, mit dem sie ihr Gefühl teilen und sich austauschen können.“ In Deutschland ist es üblich, Trauernde in Ruhe zu lassen. Vielen ist das Thema schlichtweg unangenehm.

Das belegen die Studien der Schweizer Soziologin Nina Jakoby. 2013 befragte sie 325 Menschen online. Sie verschickte einen Fragebogen an Trauerforschungsorganisationen, verbreitete ihn in sozialen Netzwerken und über einen Mailverteiler der Universität Zürich. Dabei stellte sie fest: Zwei Drittel der Befragten wollten ihre Trauer nicht ungehemmt öffentlich zeigen und versuchten sie zu unterdrücken. Sie fürchteten, andere damit zu belasten, oder schämten sich, als schwach und verletzlich zu gelten. 57 Prozent der Befragten war es unangenehm, vor anderen zu weinen. Und zwei Drittel wollten mit nahestehenden Menschen über ihre Trauer sprechen, konnten es aber nicht.

Knapp der Hälfte fiel es schwer, die richtigen Worte für die eigene Trauer oder die Trauer des anderen zu finden. „Manche haben Angst, etwas Falsches zu sagen“, weiß Heidi Müller aus ihrem Arbeitsalltag. „Einigen bricht deshalb der gesamte Freundeskreis weg.“

Nur wenige Menschen besuchen eine Trauerbegleitung, wie sie Heidi Müller anbietet. Sie arbeitet mit Gruppen, in denen die Betroffenen über ihre Gefühle und Erfahrungen in offenen Gesprächsrunden reden. Dabei erleben sie, dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind,

## *Trauer ist der Preis der Liebe. Sie ist ein gesundes Gefühl*

was sie entlastet. Es handelt sich aber nicht um eine Therapie, betont Müller.

Die meisten Trauernden wählen einen anderen Weg: Sie empfinden es als hilfreich, in ihren normalen Arbeitsalltag zurückkehren, stellte Nina Jakoby fest. Fast die Hälfte der Befragten erwartet zudem, dass Menschen nur kurz trauern, um ihr Umfeld nicht zu belasten – und sie geben an, sich auch selbst so verhalten zu wollen. Fazit: Nicht nur Ärzte finden, langes Trauern sei bedenklich, sondern die Mitmenschen sehen das genauso.

Psychologen fordern deshalb eine Aufwertung des Gefühls: „Trauer ist der Preis der Liebe“, sagt der klinische Psychologe Henk Schut von der Universität Utrecht. „Sie ist ein gesundes Gefühl, weil sie uns erfahren lässt, dass wir mit anderen Menschen verbunden sind.“ Und sie hat eine Funktion: Sie ist notwendig, um den Verlust in das eigene Leben einbetten zu können, ergänzt Heidi Müller.

Von allgemeinen Ratschlägen hält die Trauerforscherin nichts – etwa, dass man seine Gefühle nur verarbeiten müsse. „Der Trauerprozess verläuft bei jedem anders. Doch er braucht immer Zeit. Und meiner Erfahrung nach wissen die Betroffenen selbst, was für sie richtig ist.“

Problematisch wird es aber, wenn etwa eine Witwe in die Armut abgleitet, weil sie die Wohnung nach dem Tod des Partners aufgeben muss, oder wenn jemand vom Verstorbenen gepflegt wurde. „Hier kann man vorsorgen, etwa eine neue Pflege organisieren oder nach Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung suchen“, sagt Müller. Zu diesem Zweck sammelt sie derzeit Daten. Sie befragt Angehörige in Hospizen und auf Palliativstationen, um ein Frühwarninstrument für besonders schwere Trauerfälle zu entwickeln.

Noch etwas zeigt die Forschung: Rituale und Zeremonien mögen altmodisch anmuten, aber sie helfen. Das ergab Nina Jakobys Umfrage. Die meisten empfanden beispielsweise eine kirchliche Beerdigungszeremonie im Nachhinein als trost spendend und als Unterstützung. Nicht alleine zu bleiben, wirkt sich günstig aus, stellte der Sozialpädagoge Michael Wisert von der Hochschule Ravensburg-Weingarten fest, als er 680 Betroffene nach ihrer Erfahrung mit einer Trauerbegleitung befragte. Zunächst hatten diese Menschen sehr gelitten, dann ließ der Schmerz allmählich nach und sie fühlten sich vitaler als jene, die mit ihrer Trauer alleine blieben.

### **Individueller Abschied**

Einen anderen Weg zeigt das Bestattungsinstitut Pütz und Roth bei Köln: Es bricht mit den gängigen Normen und bietet verschiedene Formen des Abschieds an, bei der sich die Angehörigen viel Zeit nehmen können. Bis zu drei Wochen lang können Trauernde in dem Bestattungshaus den aufgebahrten Verstorbenen besuchen.

Und jede Beerdigung ist eine individuelle Zeremonie. Die Trauergäste können etwa die Lieblingsmusik des Toten hören. Oder es fliegen Seifenblasen, während der Sarg in die Erde hinabgelassen wird. Auf dem privaten Friedhof des Unternehmens sind der Fantasie wenig Grenzen gesetzt: Sogar eine miniaturisierte Harley Davidson als Grabschmuck oder ein mit Graffiti besprühter Grabstein sind möglich. ●



Von der Berliner Wissenschaftsjournalistin SUSANNE DONNER stammt in diesem Heft auch der Artikel „Die Plastikfresser“ ab Seite 90.





# Fremde Trauer

Trauerfeiern in Ägypten, Sri Lanka und Ghana –  
unsere Autorin Susanne Donner hat Augenzeugenberichte gesammelt

**A**lle Menschen trauern. Das Gefühl ist universell. Doch nicht alle Menschen gehen mit der emotionalen Belastung gleich um. In vielen Kulturen ist Trauer keine Privatangelegenheit, sondern gemeinschaftliche Rituale und Erinnerungsfeste sollen helfen, den Tod eines lieben Menschen zu verkraften. Drei Augenzeugen erzählen eindrucksvoll, wie Menschen in Ägypten, Sri Lanka und Ghana mit Tod und Trauer umgehen.

## Ägypten: Menschenkette mit Sarg

Hassan G. stammt aus einem Dorf in Oberägypten. Er berichtet:

„Angehörige und Freunde desselben Geschlechts wie der Tote waschen den Leichnam, hüllen ihn in ein weißes Laken und legen ihn in einen Sarg. Das spricht sich in Windeseile im Dorf herum. Die Frauen stimmen lautes Wehklagen an. Hunderte Männer laufen zusammen. Sie dürfen ihren Arbeitsplatz verlassen. Über einen Lautsprecher wird angekündigt, wann die Beerdigung stattfindet – meist einige Stunden nach dem Tod. Die Männer des Dorfes tragen dann den Sarg in einer Menschenkette bis zum Friedhof, wobei jeder den Sarg nur über einige Meter hält. Nach einem Totengebet in der Moschee erfolgt die Beisetzung im unterirdischen Familiengrab des Vaters. Danach empfangen die männlichen Familienmitglieder in einer speziellen Wohnung Kondolenzbesuche. Sie schlafen und essen auch an diesem Ort, bis die Trauerzeremonie nach drei Tagen zu Ende ist. Die Frauen trauern zu Hause, 15 Tage lang. Während dieser Zeit drücken die Dorfbewohnerinnen ihr Beileid aus und versorgen sie mit Essen.“

ullstein bild/AP

## Sri Lanka: Jährliches Erinnerungsfest

Wie Menschen in Sri Lanka trauern, erzählt Mary M., die in Deutschland lebt. Sie ist auf der Insel aufgewachsen:

„Der Leichnam des Verstorbenen wird zu Hause oder in einem Saal aufgebahrt. Drei Tage lang kommen viele Menschen und bekunden den Angehörigen ihr Beileid, bringen Grabbeigaben und andere kleine Geschenke, oft Lebensmittel. Am dritten Tag hält ein Priester einen Trauergottesdienst im Haus ab, zu dem oft viele Hundert Menschen herbeiströmen und der über Lautsprecher ins Freie übertragen wird. Am Tag der Beerdigung findet ein großes Trauerfest statt, bei dem die Familie Essen für die Gäste zubereitet. Dieses Fest wird zu Ehren des Toten jedes Jahr erneut gefeiert. An diesem Tag spendet die Familie für arme Menschen oder Waisenkinder. Die eigentliche Trauerzeremonie dauert drei Tage, an denen die Angehörigen nicht arbeiten oder zur Schule gehen.“

## Ghana: Kühlhaus, Wohnhaus, Grab

Linda K., ehemalige Entwicklungshelferin, berichtet aus Ghana:

„Es ist ein Anlass für ein Trauerfest, das sich mindestens über einen Tag, wenn nicht über eine Woche erstreckt. Da die Bestattung erst Wochen nach dem Tod stattfindet, wird der Verstorbene in einem Kühlraum aufbewahrt. In einem Trauerzug wird der Leichnam am Freitag vor der Beerdigung vom Kühlhaus zum Haus des Toten getragen. Am Samstag können Angehörige und Freunde von dem aufgebahrten und geschmückten Leichnam Abschied nehmen. Bisweilen kommen an die 1000 Trauergäste zusammen. Die Familienangehörigen sitzen in einem Pavillon, nehmen Beileidsbekundungen an und bekommen Geld sowie Grabgestecke aus Plastik, Papier und bunten Bändern. Die Gäste werden von der trauernden Familie bewirtet. Der Gottesdienst im Freien, der die Predigt und Gebete umfasst, geht in Tanz und Musik über. Danach erzählen Kinder die Lebensgeschichte des Verstorbenen, unterbrochen vom Wehklagen und Singen der Frauen. Das Begräbnis findet üblicherweise im engeren Kreis von Familie und Freunden statt.“