

## 5 Interviews mit Trauernden

Im Folgenden werden die Ergebnisse von Studie 2 dargestellt und diskutiert. Dafür werden zunächst die fünf Interviewteilnehmer\*innen in Kurzportraits vorgestellt. Anschließend werden die herausgearbeiteten Themen beschrieben und mit Auszügen aus den Interviews veranschaulicht.

### 5.1 Darstellung der Interviewteilnehmer\*innen

#### Freya (Ende 20)

Freya hat vor ca. zwei Jahren ihren Partner an Krebs verloren. Sie waren über sechs Jahre ein Paar. Sie erzählt, dass sie sexuell »sehr gut harmoniert« hätten. Nach dem Tod ihres Partners musste Freya zunächst realisieren, dass ihr Partner nicht mehr da ist. Neben seiner Person als Ganzes fehlten ihr seine Umarmungen und der Körperkontakt. Das »Verlangen nach Sex« stand dabei nicht im Vordergrund. Über Solosex näherte sich Freya ihrer persönlichen Sexualität wieder an. Das geschah einige Monate nach dem Tod ihres Partners und löste gute Gefühle bei ihr aus. Danach folgte eine Phase, in der sie Solosex »nicht wirklich erfüllend« fand. Sie sehnte sich zunehmend nach einem neuen Partner, auch nach partner\*innenschaftlicher Sexualität. Gleichzeitig fühlte sie sich nicht bereit dafür. Bevor sie eine neue Beziehung eingehen konnte, wollte sie mit sich selbst »ins Reine« kommen und ihre Angst überwinden. Sie befürchtete, dass das Eingehen einer Beziehung sich wie ein Betrug an ihrem verstorbenen Partner anfühlen könnte. Ein gutes Jahr später fühlte sie sich bereit und hat sich auf eine neue Partnerschaft eingelassen. Seitdem holt sie die Trauer immer weniger ein. Sie und ihr neuer Partner sind weiterhin ein Paar und passen in sexueller Hinsicht gut zusammen. Um langfristig mit einem Partner zusammen sein zu können, sei »guter Sex« eine wichtige Voraussetzung.

**Kai (Mitte 60)**

Kai hat vor zweieinhalb Jahren seine Partnerin an Krebs verloren. Sie waren über 20 Jahre ein Paar und führten eine polyamore<sup>13</sup> Beziehung. Die Beziehung zu seiner verstorbenen Partnerin beschreibt er als »die große Liebe seines Lebens«. Beide haben Sexualität »sehr genossen« und ihr Sexualleben war geprägt von »Vielfalt und Abenteuer«. Die ersten anderthalb Jahre nach dem Tod seiner Partnerin hat Kai sich »wie amputiert« gefühlt: »Irgendwas fehlte und das war natürlich auch Sexualität und Berührungen überhaupt.« In der Anfangszeit wollte Kai keine Sexualkontakte eingehen, da »alles nur schlechter sein« konnte. Über zwei Personen, die als Tantra-Masseur\*innen arbeiten, hat er sich seiner Sexualität über eine Art »Trauersex-Massage« wieder angenähert. Dieses positive Erlebnis hat unter anderem dazu geführt, dass er sich nach anderthalb Jahren entschieden hat »doch nochmal wieder [in partner\*innenschaftliche Sexualität] einzusteigen und zu gucken«. Mit einer guten Freundin hat er eine Affäre angefangen, die auch heute noch andauert. Nachdem es ihm anfangs schwerfiel, sich auf eine neue Person einzulassen, fand er zunehmend Gefallen daran. Diese Erfahrung trug auch dazu bei, dass er im Herbst 2019 seine jetzige Partnerin kennenlernte. Seit dem Tod seiner vorausgehenden Partnerin hat sich seine Sexualität »eigentlich ganz gut entwickelt«. Nichtsdestotrotz fällt es ihm schwer, das Sexualleben mit seiner jetzigen Partnerin und seiner Affäre nicht ständig mit dem seiner verstorbenen Partnerin zu vergleichen. Wenn Kai Sexualität lebt, dann fühlt er sich »wahnsinnig lebendig«. Es gibt ihm viel Kraft.

**Irene (Anfang 50)**

Irene war 20 Jahre mit ihrem Partner zusammen, bis er vor knapp vier Jahren bei einem Unfall ums Leben gekommen ist. Sie waren ein Paar,

---

13 Der Begriff polyamor/Polyamorie »beschreibt eine Art zu lieben und Beziehungen zu führen. Menschen, die sich in mehr als eine Person auf einmal verlieben und/oder romantische [...] und/oder sexuelle Beziehungen mit mehr als einer Person gleichzeitig haben (wollen), können sich als polyamor bezeichnen. Polyamorie beruht auf offener und ehrlicher Kommunikation: Es ist notwendig, dass alle Beziehungs- und/oder Sexualpartner\*innen von diesem Arrangement wissen und damit einverstanden sind. Das unterscheidet Polyamorie vom Fremdgehen« (Queer-Lexikon, 2023).

dass »mit der Zeit immer besser wurde« und eine entspannte Sexualität gelebt hat. Ihr gemeinsames Sexualleben war geprägt von »sehr viel emotionaler Tiefe«. Nach dem Tod ihres Partners hat sie lange Zeit gedacht, dass sie »nie wieder mit jemand anderem was körperlich haben könnte«. Solosex hat in dieser Zeit eine wichtige Rolle gespielt, bis es dann irgendwann »keinen Spaß mehr gemacht« hat. Nach anderthalb Jahren ist sie zum ersten Mal mit einer anderen Person sexuell intim geworden. Diese Erfahrung war »ganz schrecklich« und hat sie für ein weiteres halbes Jahr davon abgehalten jegliche Sexualkontakte einzugehen. Seit mittlerweile zwei Jahren hat Irene wechselnde Sexualpartner\*innen. Sie möchte sich nicht auf eine feste Partner\*innenschaft einlassen, sondern ihr »eigenes Ding machen«. Gleichzeitig findet sie das »Suchen und Ausprobieren« sehr anstrengend und zeitintensiv. Ihren Sexualpartner\*innen begegnet sie ausschließlich auf körperlicher Ebene, weil ihr das »erstmal reicht«. Dennoch fehlt ihr die emotionale Tiefe, die zu einer erfüllten Sexualität für sie dazugehört.

### **Billie (Ende 30)**

Billie hat vor zwei Jahren ihre Partnerin an Krebs verloren. Sie haben sich zu einer Zeit kennengelernt, als diese bereits erkrankt war, und haben schließlich das letzte Jahr vor ihrem Tod als Paar zusammen verbracht. Die Liebesbeziehung zu ihrer verstorbenen Partnerin beschreibt sie als »intensiv und lebendig«. Das gemeinsame Sexualleben war zu Beginn »sehr dolle aufregend« und durch die fortschreitende Erkrankung dann immer mehr mit Einschränkungen verbunden. Nach dem Tod ihrer Partnerin hatte Billie erst einmal keinen Zugang zu ihrer eigenen Sexualität. Zunehmend stellte sie fest, dass ihr eine nahe Person fehlt, auch um eine gemeinsame Sexualität zu leben. Bis heute geht sie diesem Bedürfnis jedoch nicht nach. Wenn sie sich vorstellt mit einer anderen Person sexuell aktiv zu sein, dann findet sie das zunächst aufregend und ist neugierig. Gleichzeitig spürt sie eine Trauer und sehnt sich danach zurück, »wie es war«. Wenn Billie Lust auf Sexualität verspürt, dann geht sie dem Bedürfnis nach und lebt Sexualität mit sich selbst. Trotzdem kommt ihre Sexualität insgesamt »manchmal ein bisschen zu kurz«. Sie hat sich länger nicht damit beschäftigt, was sie in »eine lustvolle Stimmung« bringt. In Zukunft möchte sie ihrer »lustvollen Seite« mehr Raum geben.

**Lucy (Mitte 40)**

Lucy hat vor knapp vier Jahren ihren Partner an Suizid verloren. Sie waren drei Jahre ein Paar. Die Beziehung beschreibt sie als »extrem leidenschaftlich« und in sexueller Hinsicht haben sie sehr gut zusammengepasst: »so einen Sex hatte ich vorher noch nicht«. In den ersten beiden Jahren nach dem Tod des Partners ist Lucy keine Sexualkontakte eingegangen. Sie sagt, dass sie »komplett raus« war. Solosex war für sie schon immer »total wichtig« und das hält auch im Trauerprozess an. Es hat eine Weile gedauert, bis sie wieder solosexuell aktiv sein konnte, weil sie in der Anfangszeit Schuldgefühle hatte. Nach circa zwei Jahren ist Lucy eine neue Beziehung eingegangen, die anderthalb Jahre andauerte. Bevor das erste Treffen mit dieser Person zustande kam, hat sie ein Probe-Sex-Date mit ihrem Ex-Partner vereinbart. Sie wollte ihre Reaktion auf einen Sexualkontakt besser einschätzen können. Seit einigen Monaten hat Lucy eine Freundschaft Plus<sup>14</sup> mit einem Mann, der ihrem verstorbenen Partner laut ihrer Aussage in vielen Punkten sehr ähnlich ist. Dadurch wird sie ständig an ihn erinnert, was es schwer macht, sich auf den neuen Sexualpartner einzulassen. Auch nach dem Tod ihres Partners misst Lucy ihrer persönlichen Sexualität weiterhin einen hohen Stellenwert bei. Momentan sei sie aber »nicht ganz so zufrieden«, weil ihr die emotionale Verbundenheit beim Sex fehlt.

**5.2 Ergebnisdarstellung**

Es wurden drei Themen erarbeitet, die sich mit Blick auf das Forschungsinteresse als besonders relevant herausgestellt haben: (1) »Erste Zeit der Trauer«, (2) »Zwiespalt der Gefühle« mit den Unterthemen »Bedürfnisse nach Sexualität« und »Scham- und Schuldgefühle« und (3) »Gleichzeitigkeit des Trauerns und neuer Sexualität« mit den Unterthemen »Der Schmerz bleibt«, »Neue sexuelle Wege« sowie »Neue gesellschaftliche Wege«. Die Themen werden in diesem Kapitel dargestellt. Sie werden in einer zeitlichen Abfolge beschrieben, um der Prozesshaftigkeit des Trauerns gerecht zu werden. Es folgt eine Abbildung der thematischen Landkarte, welche die Themen in ihrer Beziehung zueinander zeigt.

---

14 Menschen, die in einem Freundschaft-Plus-Verhältnis zueinander stehen, üben sexuelle Aktivitäten aus, ohne dafür in einer festen Partner\*innenschaft zu sein.

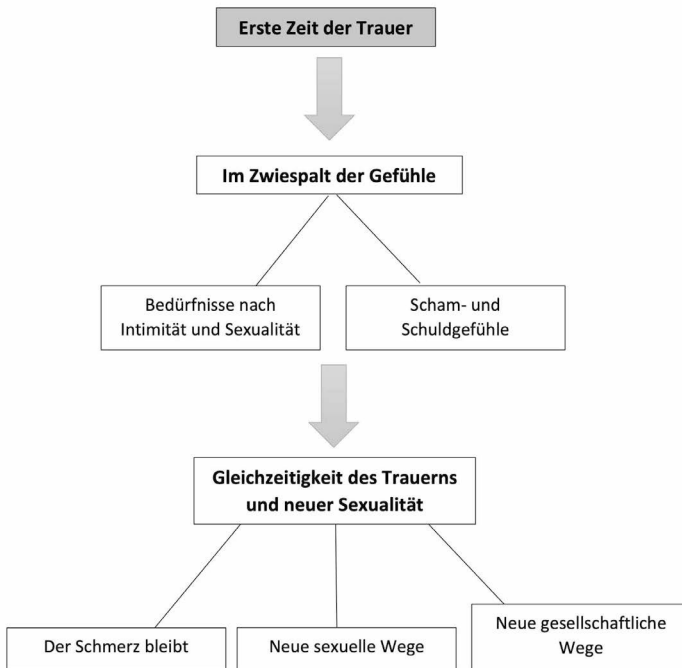


Abb. 1: Thematische Landkarte

### 5.2.1 Erste Zeit der Trauer

»Das war [...] tatsächlich das Schwierigste für mich in der ersten Zeit [...] keinen Körperkontakt zu haben, zu ihm mehr. Also der Entzug war ganz, ganz schlimm. Und auch diese Gewissheit, das wird nie wieder passieren, war ganz schlimm« (Lucy).

Das erste Thema beschreibt die ersten Wochen und Monate nach dem Tod des\*der Partner\*in. Die Mehrheit der Befragten erinnert diese Zeit als emotionalen, teilweise auch körperlichen Ausnahmezustand der Trauer. Dieser spiegelt sich auch in ihrer Sexualität wider.

Drei der fünf Befragten beschreiben, dass die Trauer um den Verlust von Intimität und Sexualität bereits zeitnah nach dem Tod des\*der Partner\*in

einsetzt. Dieser wird sehr schmerzhaft erlebt und ist bei Lucy und Kai auch körperlich deutlich spürbar:

»Ich kam mir vor wie amputiert [...]. Als wenn mir die Hälfte weggeschnitten wäre, also nicht nur psychisch, sondern auch körperlich. Irgendwas fehlte und das war natürlich auch Sexualität [...] und Berührungen überhaupt [...] und das habe ich sehr, sehr, sehr vermisst. Und es war wirklich eine GANZ schwierige Zeit und das kriegt man ja nirgendwo [...]« (Kai).

Beide Befragten haben mit ihrem\*ihrer verstorbenen Partner\*in bis zum Tod eine gemeinsame Sexualität gelebt, die dann plötzlich weggebrochen ist. Damit unterscheiden sie sich von Freya, die bereits vor dem Tod ihres krebserkrankten Partners »wegen der Medikamente und seinem Zustand« keine Sexualität im engeren Sinne mit ihm leben konnte. Dafür haben in der verbleibenden Zeit bis zum Tod Berührungen, Nähe und Intimität umso mehr an Bedeutung gewonnen. Dieser Unterschied äußert sich auch in ihrer Trauer um den Verlust von Intimität:

»Also da stand jetzt nicht das Verlangen nach Sex im Vordergrund, was ich vermisst habe, sondern natürlich eher das Verlangen nach der Person, die Sehnsucht nach der Person, aber natürlich auch die Sehnsucht nach Umarmungen und Körperkontakt, die war schon da [...] Das hat enorm gefehlt und das ist (weint) [...] auch sehr, sehr lange geblieben, ja (ausatmen)« (Freya).

Keine\*r der Befragten zieht in Erwägung, die fehlende Nähe und Sexualität mit einer anderen Person auszuleben: »Also so am Anfang habe ich gedacht >Ne, ich will gar nicht mit jemand anderes. Das kann alles nur schlechter sein!<« (Kai).

Irene geht sogar eine Zeit lang davon aus, dass sie »nie wieder mit jemand anderem was körperlich haben könnte«. Kai und Irene hatten beide ein erfülltes Sexualleben mit ihrem\*ihrer verstorbenen Partner\*in, mit denen sie über 20 Jahre in Beziehung waren. Umso schwerer fällt es den beiden Befragten, sich eine Sexualität vorzustellen, die auch losgelöst von der verstorbenen Person weiter existiert: »Ich bin halt davon ausgegangen [...] das war so toll, da wird es halt niemals jemanden (lacht) wieder geben [...] das ist gar nicht machbar oder sich dann eben auch zu öffnen und einzulassen« (Irene).

Freya und Billie sind in der ersten Zeit nach dem Tod mit vielen anderen Dingen beschäftigt. Da bleibt kein Raum für die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität:

»Die ersten Monate habe ich mir auch keine Gedanken darüber gemacht, weil da so viel Anderes [...] war, mit dem ich [...] vorrangig klarkommen musste« (Freya).

»Genau, da hatte ich [...] einerseits immer viel zu tun und war irgendwie auch gut angeschlossen, gut angedockt und in der Zeit hatte ich glaube ich gar nicht so einen Zugang zu meiner Sexualität und was ich da irgendwie gerade so brauche. Da waren viele andere Sachen oben auf« (Billie).

Freya sagt über sich selbst, sie brauche eine Partnerschaft, um im Leben gut zurechtzukommen. Eine geteilte Sexualität ist für sie eng an einen vertrauten Partner geknüpft. Die tiefe Vertrautheit gibt ihr »sehr viel Halt«. Dennoch stellt es für sie erst einmal keine Option dar, nach einer neuen Partnerschaft zu suchen. Die Trauer und der Schmerz um ihren verstorbenen Partner überwiegen in dieser Zeit:

»Ich habe etwas über ein Jahr lang kein Verlangen gehabt mich irgendwie um einen neuen Partner zu bemühen oder sowas, einfach weil ich teilweise immer noch Weinkrämpfe bekommen habe, zusammengeklappt bin, irgendwie die beste Freundin anrufen musste, weil ich meinen Partner vermisst habe. Weil halt irgendwas passiert ist im Alltag, was mich erinnert hat, und es alles wieder hochgekommen« (Freya).

Für die anderen Befragten stellt es genauso wenig eine Option dar. In den ersten anderthalb bis zwei Jahren geht keine\*r der Befragten eine Partner\*innenschaft und/oder Sexualkontakte ein: »Also ich habe die ersten zwei Jahre mit niemanden irgendwas gehabt, nach seinem Tod. Da war ich komplett raus. Das konnte ich halt überhaupt nicht« (Lucy).

Die erste Zeit der Trauer ist davon geprägt, dass die Befragten sich einerseits nicht vorstellen können, Sexualkontakte einzugehen, und andererseits keinen Zugang zu ihrer Sexualität haben. In dieser Zeit dominiert die Trauer um den Verlust und das Lustempfinden scheint deutlich eingeschränkt zu sein. Sexuelle Bedürfnisse spielen eine untergeordnete Rolle.

### 5.2.2 Im Zwiespalt der Gefühle

»Weil man wirklich dann so dasteht und man hat halt Bedürfnisse und niemand hat Verständnis für die. Also man kann die Bedürfnisse nicht befriedigen so richtig. Weil ich glaube, wenn ich nach einem halben Jahr, das schon mache, die Leute das irgendwie nicht verstehen könnten. Obwohl meine engsten Freunde hätten das schon verstanden, aber irgendwie ist es schon ein Tabu, glaube ich, so. Nach so kurzer Zeit, ja.« (Lucy).

Das zweite Thema zeigt den Zwiespalt auf, in den Trauernde geraten, sobald sie sich ihrer Sexualität wieder annähern. Dieser lässt sich anhand der zwei Unterthemen »Bedürfnisse nach Intimität und Sexualität« und »Scham- und Schuldgefühle« nachvollziehen und kann bei vier der fünf Befragten beobachtet werden. Die Ausführungen sollen verdeutlichen, wie der Zwiespalt von den Befragten überwunden wird und welche Umgangsstrategien sie dabei anwenden.

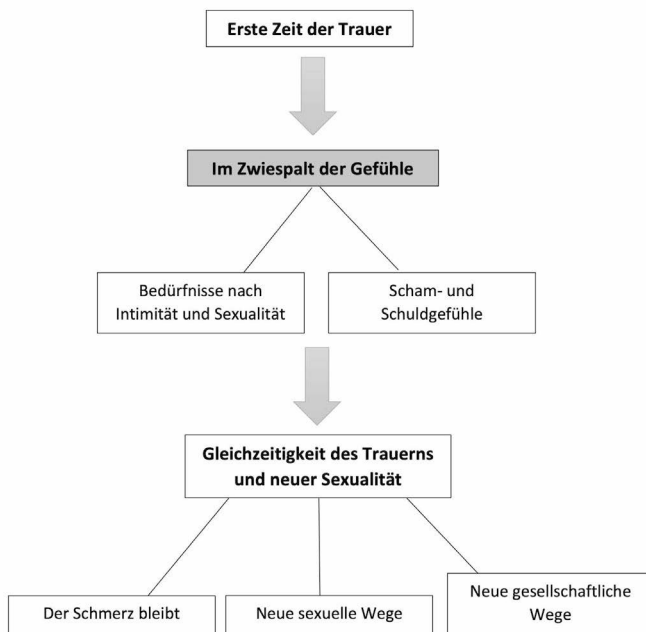


Abb. 2: Thematische Landkarte



## Bedürfnisse nach Intimität und Sexualität

Grundsätzlich wurde in allen Interviews deutlich, dass sexuelle Bedürfnisse bereits nach wenigen Wochen oder Monaten wieder einsetzen und dann auch ausgelebt werden, jedoch nicht mit anderen Personen. Das heißt, dass die Befragten sich alle ihrer Sexualität zunächst über Solosex annähern:

»Und ich glaube, das hat sich aber sehr schnell gewandelt, dass ich [...] an die Zeit zurückgedacht habe und da schon auch so Sexualität gelebt habe [...] vielleicht so ein paar Wochen, nachdem sie gestorben ist, das war jetzt nicht so ganz lange« (Billie).

»Ich weiß auch gar nicht, wann das halt wieder angefangen hat nach dem Tod, wie lange das gedauert hat, bis ich das wieder konnte. Das war glaube ich nicht SO lange. Das hat mir einfach gefehlt« (Lucy).

Über Solosex stellt Lucy eine Verbindung zu ihrem verstorbenen Partner her: »Ich habe da auch ein bisschen Zugang gefunden zu ihm [...] in einer gewissen Art und Weise, eine Verbundenheit [...] durch mich zu ihm so.«

Freya weiß, was sie braucht, um sich ihrer Sexualität wieder langsam anzunähern. Für Solosex fühlt sie sich bereit, für alles Weitere jedoch nicht:

»Also, wie gesagt, sexuelles Verlangen ist für mich halt ein körperliches Bedürfnis [...] das hat dann schon irgendwann wieder eingesetzt, aber das jetzt mit einem anderen Mann oder mit einem anderen Partner zu vollziehen, kam mir [...] erstmal »Nä«, weil das war halt noch quasi reserviert auch« (Freya).

Solosex stellt für Freya somit einen besonders guten Wiedereinstieg dar. Sie benötigt keinen Partner, dennoch kann sie ihrem Bedürfnis nach Sexualität nachgehen. Für sie ist Solosex eine Ressource im Trauerprozess und wirkt sich positiv auf ihr Wohlbefinden aus. Irene empfindet in dieser Hinsicht ähnlich. In ihrem Trauerprozess nimmt Solosex ebenfalls eine wichtige Rolle ein – insbesondere in dem Zeitraum, in dem sie noch nicht wieder Sexualität mit anderen Menschen auslebt: »Also das hat [...] mich über die zwei Jahre [...] halbwegs getragen, dass [...] wenn ich halt das Bedürfnis hatte, dann habe ich eben masturbiert so« (Irene).

Ab einem gewissen Zeitpunkt verlieren Irene und Freya jedoch den Gefallen an Solosex. Freya fühlt sich zunehmend einsam, wenn sie solosexuell

aktiv ist. Sie erlebt es als immer weniger erfüllend, ihre Sexualität auf diese Art und Weise auszuleben. Ihr fehlt ein Gegenüber, »nicht unbedingt jetzt ausschließlich wegen Sex, aber dieses [...] Zusammengefühl, Körperkontakt [...] ist mir halt auch sehr, sehr wichtig« (Freya). Das ist auch der Grund, warum sie sich einen neuen Partner wünscht und sich das immer besser vorstellen kann. Bei Irene verändert sich der Solosex nach anderthalb Jahren. Seitdem hat sie keine Freude mehr daran. Sie kommt nicht mehr zum Orgasmus, so wie sie es von davor gewohnt war. Das frustriert sie:

»Dieser Spannungsbogen, der sich dann halt irgendwann entlädt in einem Orgasmus [...]. Also es gibt kein Kabumm und das war dann so ein Punkt, wo ich gesagt habe ›Liebes Universum, ich fühle mich jetzt echt verarscht, ja. Jetzt funktioniert nicht mal mehr das‹. Das war echt blöd« (Irene).

Kai findet über einen anderen Weg wieder Zugang zu seiner Sexualität. Von zwei Personen, die als Tantra-Masseur\*innen arbeiten, erhält er eine Art »Trauersex-Massage«, die er sehr positiv in Erinnerung behält: »Das war einfach toll, es hat ganz viel gelöst und hat mich sehr genährt.«

Das hier beschriebene Unterthema »Bedürfnisse nach Intimität und Sexualität« illustriert, dass alle Befragten ab einem gewissen Zeitpunkt wieder sexuelle Lust empfinden. Ihrer Sexualität nähern sie sich zunächst über Solosex an, der einen guten Wiedereinstieg darstellt, denn die Bedürfnisse können auch ohne eine\*n Partner\*in befriedigt werden. Solosexuelle Aktivitäten können im Trauerprozess mit starken Emotionen verbunden sein und dienen zur Entspannung. Sie bedeuten Spaß, können gleichzeitig aber auch Einsamkeit und Frustration auslösen. Besonders in dem Zeitraum, bevor die Befragten ihre Sexualität wieder mit anderen Personen ausleben, wird Solosexualität eine große Bedeutung beigemessen. Mit dem Eingehen sexueller Beziehungen wird Solosex in den Interviews nicht weiter erwähnt.

## Scham- und Schuldgefühle

Dieses Unterthema beschreibt das Muster, dass die Befragten sich schämen und schuldig fühlen, sobald sie sich ihrer Sexualität wieder annähern und/oder diese ausleben.<sup>15</sup> Indem sie sexuelle Lust empfinden, wei-

---

15 »Das Nachdenken über Schuld gehört zu den meisten Trauerprozessen« (Paul, 2022, S. 7) und umfasst eine Vielzahl von Aspekten, worauf in dem vorliegenden

chen sie von den gesellschaftlich etablierten Trauernormen ab. Zunächst werden die einzelnen Normen erläutert, die von den Befragten explizit, aber auch implizit benannt werden. In einem nächsten Schritt wird auf die Umgangsstrategien eingegangen, die dabei helfen, den Zwiespalt zu überwinden.

Lucy ist die Einzige unter den Befragten, die im Interview explizit Normen benennt, die das Sexualverhalten Trauernder betreffen. Sie bezieht sich einerseits auf Erzählungen anderer und andererseits auf persönliche Erfahrungen aus ihrem direkten Umfeld.

Die erste Norm gibt vor, dass Trauernde nach dem Tod ihres\*ihres verstorbenen Partner\*in eine gewisse Zeit abwarten sollen, bevor sie wieder eine neue Partner\*innenschaft eingehen und/oder mit einer anderen Person sexuell aktiv werden. Lucy nennt das Beispiel ihrer Tante, die von der Familie dafür verurteilt wurde, weil sie »nicht lange genug gewartet« habe, bevor sie wieder eine neue Beziehung eingegangen ist:

»Bei meiner Tante war das auch so. Die hatte auch ganz schnell einen neuen Mann, nach einem Jahr oder sowas. Und da hieß es auch in der Verwandtschaft »Ja, die hat schon wieder einen Neuen. Der ist noch nicht mal richtig kalt«. So etwas hört man dann halt« (Lucy).

Auch wenn Lucy an alte Zeiten zurückdenkt, erinnert sie sich daran, wie ältere Witwen dafür verurteilt wurden, wenn sie »relativ schnell« wieder einen neuen Mann an ihrer Seite hatten. Sie ist sich unsicher, ob diese Norm gleichermaßen für jüngere Witwen gilt:

»Naja, man kennt ja diese typischen älteren Frauen, die nur in Schwarz herumlaufen, die ihren Ehemann verloren haben. Also ich meine mich schon zu erinnern, dass es da früher immer so Sachen gab wie »Ja, der ist erst – was weiß ich – soundso lange tot und die hat schon wieder einen Neuen so«, meine ich noch gehört zu haben oder. Na gut, ich habe ja nicht so viele Jüngere erlebt, die jetzt jung ihren Partner verloren haben. Bei den älteren Frauen war das auf jeden Fall so« (Lucy).

---

Buch nicht tiefer eingegangen werden kann. Trauernde können sich beispielsweise Schuldvorwürfe machen, dass sie den Tod nicht verhindern konnten. Nach einem Suizid ist das Thema Schuld häufig raumeinnehmender als bei anderen Todesursachen (vgl. ebd.).

Es wird auch deutlich, dass sie die Norm selbst verinnerlicht hat und danach beurteilt: »Und da hat man schon im Kopf diese Sache so ›Boah, was, nach drei Jahren schon? Wow, das ging schnell ne, irgendwie‹.« Gleichzeitig betont Lucy, dass man über das Sexualverhalten anderer Trauernder kein Urteil fällen kann. Es gibt keine Wahrheit, nach der bewertet werden kann. Ihre diesbezügliche Haltung wird am Beispiel ihrer Freundin deutlich (vgl. ausführlicher Kap. 2.6 u. 2.7, S. 22ff.):

»Und [...] eine Freundin von mir, die hat auch ihren Partner verloren vor einigen Jahren und die hat aber sofort wieder Sexualität ausgelebt. Also ein paar Monate später, weil das ihr Kanal war, um das rauszukriegen die Trauer. Gibt es ja auch kein Richtig und kein Falsch« (Lucy).

Die zweite Norm besagt, dass wenn eine trauernde Person sich schnell wieder verliebt, dies ein Zeichen dafür ist, dass man die verstorbene Person nicht ernsthaft geliebt haben kann: »Das ist halt auch diese Sache, dass Leute, also ich glaube das geht um dieses Gleichsetzen, wenn man jemanden verliert, dass man irgendwie sich so schnell wieder verlieben kann in jemand Neuen« (Lucy). Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass wenn man der verstorbenen Person gegenüber Liebe empfunden hätte, man nicht dazu in der Lage sei, sich zeitnah wieder in eine neue Person zu verlieben.

Die dritte Norm ist eng an die vorherige geknüpft und besagt, dass man als trauernde Person für einen gewissen Zeitraum keine positiven Gefühle wie Spaß oder Freude empfinden darf:

»Naja, es gibt ja dieses Trauerjahr, ne. Ich [...] denke eher, dass Leute erwarten, [...] dass man halt irgendwie demjenigen noch treu bleibt, auch nach dem Tod [...]. Man sollte eigentlich Trauern, als Spaß zu haben. Ich glaube, das ist so eine Gleichsetzung dieser Spaß und diese Trauer. Diese Bedürfnisse spielen irgendwie keine Rolle, weil die sind ja nicht so wichtig im Vergleich, ne« (Lucy).

Auch wenn Lucy als Einzige unter den Befragten diese Normen so explizit benennt, wird aus den Erzählungen der anderen deutlich, dass sie diese genauso verinnerlicht haben. Irene ist beispielsweise davon verunsichert, dass sie sexuelle Lust empfindet und gleichzeitig trauert. Sie sucht im Internet und in der Literatur nach Gewissheit, ob ihr Fühlen eine Berechtigung hat:

»Ich habe mal geguckt in so ein paar Internetforen – was weiß ich – verwitwet.de oder so, was da so stand, aber auch ganz wenig. Denn es ist ein ganz heikles Thema, hatte mir dann irgendwann dieses Buch ausgeborgt, von diesem Pastor<sup>16</sup> [...] weil ich halt wissen wollte ›Ist mit mir alles okay, wenn ich trotzdem irgendwie noch Lust habe‹« (Irene).

Für Irene wäre es hilfreich gewesen, wenn sie sich mit anderen Menschen dazu hätte austauschen können, um sich mit ihren Zweifeln weniger allein zu fühlen:

»So, ich glaube das ist auch recht wichtig [...], um sich irgendwie einzusortieren. [...] auch sich selber zu überprüfen ›So ist das okay? Ist das nicht okay? Was will ich? Was will ich nicht?‹ Ja, also eigentlich nicht so allein dazustehen damit« (Irene).

Lucy wählt die gleiche Strategie, um mit ihrer Verunsicherung umzugehen. Bevor sie ihre Sexualität wieder mit einer anderen Person auslebt, sucht sie im Internet nach Erfahrungsberichten anderer Trauernder. Sie ist besonders daran interessiert, mehr über den Zeitpunkt zu erfahren, wann Trauernde wieder Sexualkontakte eingehen: »Also ich habe halt viel im Internet geguckt, weil ich halt auch wissen wollte ›Ok, wann fangen die Leute wieder an mit jemanden zu schlafen oder überhaupt mit dem ganzen Thema‹« (Lucy).

Ob die Internetsuche hilfreich dabei war, mit den Unsicherheiten umzugehen, bleibt unklar. Ihre Suche nach entsprechender Literatur erwies sich jedenfalls als schwierig:

»Ich habe halt wirklich sehr viel Literatur gesucht darüber, wie das ist und ich habe wirklich sehr wenig gefunden, weil ich da wirklich auch Hilfe brauchte. Kann man sich ja mit niemanden drüber unterhalten [...]. Das ist ja so ein Tabuthema, ne« (Lucy).

<sup>16</sup> Die Befragte nimmt hier Bezug auf Traugott Roser. Er ist evangelischer Theologe, Pfarrer und Hochschullehrer und hat im Jahre 2014 das Buch *Sexualität in Zeiten der Trauer* veröffentlicht. Mit seinem Buch hat er Pionier\*innenarbeit geleistet, denn es ist das erste Buch im deutschsprachigen Raum, dass sich ausschließlich dem Thema Sexualität und Trauer widmet.

Die Tabuisierung des Themas hat zur Folge, dass bei vier der fünf Befragten Scham- und Schuldgefühle auftreten, wenn sie sich mit ihrer Sexualität auseinandersetzen und insbesondere dann, wenn sie zum ersten Mal nach dem Tod des\*der Partner\*in wieder einen Sexualkontakt eingehen:

»Ich habe mich auch schuldig gefühlt tatsächlich, also wo ich das erste Mal Sex hatte mit dem Partner danach, habe ich mich wirklich richtig schuldig gefühlt« (Lucy).

»Also ich habe ein fürchterlich schlechtes Gewissen gehabt, mir ging es gar nicht gut damit [...] also ich habe auch FÜRCHTERLICHE Schuldgefühle gehabt« (Irene).

Schon allein die Vorstellung einer solchen sexuellen Begegnung, löst zeitweise Schuldgefühle bei Lucy aus: »Auch überhaupt solche Gedanken zu haben für jemand anderen überhaupt, das hat auch ein bisschen gedauert, bis ich darüber hinweg gewesen bin«. Solche Gefühle können bei Lucy auch dann auftreten, wenn sie solosexuell aktiv ist: »Zu dieser Zeit war es natürlich so, dass ich mich auch schlecht gefühlt habe, das zu machen, als er dann weg gewesen ist, so die erste Zeit«.

Freya äußert die Befürchtung, dass sie sich mit dem Eingehen einer neuen (sexuellen) Beziehung so fühlen könnte, als ob sie ihren verstorbenen Partner betrügen würde. Um dieses Gefühl zu vermeiden, wählt sie für sich die Umgangsstrategie des Abwartens. Sie ist sich sicher, dass sie keine neue Beziehung eingehen möchte, solange ein solches Gefühl da ist:

»Die größte Angst davor eine neue Beziehung einzugehen war, dass ich mich so fühle, als ob ich [...] meinen verstorbenen Partner betrügen würde. Ja, und da habe ich gesagt, solange dieses Gefühl da ist, kann ich auch nicht eine neue Beziehung eingehen, weil dann fühlt sich das nicht richtig an. Und das ist ein großer Teil, dass es sich richtig anfühlen muss. Ja, und das hat halt erst über ein Jahr danach wieder eingesetzt« (Freya).

Lucy ist das »Gefühl von Fremdgehen« ebenfalls vertraut. Sie sieht sich damit konfrontiert, sobald sie Sexualkontakte eingeht. Darüber hinaus fühlt sie sich schuldig, weil sie sich erlaubt, Spaß zu haben:

»Eigentlich ist man ja treu gewesen die ganze Zeit und dann gibt man sich jemand anderem hin, obwohl man eigentlich denjenigen noch liebt, und das war schon das Gefühl von Fremdgehen, würde ich sagen. Und betrügen und überhaupt sich das nicht gönnen Spaß zu haben, ja. Da kommen die ganzen Schuldsachen da noch mit rein« (Lucy).

Drei der fünf Befragten beschreiben, dass es ihnen hilft zu wissen, dass ihr\*e verstorbene\*r Partner\*in es nicht gewollt hätte, dass sie sich von solchen Gefühlen vereinnahmen lassen. Kai kann sich von seinen Schuldgefühlen ein Stück weit befreien, indem er sich die Worte seiner verstorbenen Partnerin vor Augen führt. Im Sterbeprozess hat das Paar Gespräche darüber geführt, wie das Leben für Kai nach dem Tod weitergehen kann. Über Partner\*innenschaft und Sexualität wurde auch gesprochen. Die Worte seiner Partnerin ermutigen ihn, sich auf eine Affäre einzulassen:

»Also wir sind dann immer intimer geworden und immer erotischer und am Anfang hatte ich so ein bisschen so ›Mhm, darf ich das?‹ Aber da ich ja sozusagen wieder den Auftrag hatte glücklich zu werden und den hat mir meine [Name] gegeben ›So, jetzt sieh zu, dass du wieder glücklich wirst, ja‹. Das ist ein Befehl (lacht). Da habe ich gedacht ›Ja gut, ich lasse mich darauf ein und es ist auch sehr schön‹« (Kai).

Freya ist erleichtert zu wissen, dass ihr verstorbener Partner das Eingehen einer neuen Beziehung nicht als Betrug gewertet hätte. Vor seinem Tod haben die beiden ein Gespräch dazu geführt. Sein ausdrücklicher Wunsch hilft Freya im Umgang mit ihren Schuldgefühlen: »Er hat gesagt ›Ich soll bitte, bitte, bitte glücklich werden (weint) und jetzt nicht jahrelang mich unterm Trauerschleier verducken‹.«

Irene sagt, dass sie bisher keine geeignete Umgangsstrategie gefunden hat, um ihr schlechtes Gewissen und ihre Schuldgefühle zu überwinden. Nichtsdestotrotz ist es für sie hilfreich zu wissen, dass ihr verstorbener Partner sich gewünscht hätte, dass sie ihre Sexualität auch nach seinem Tod ungehindert auslebt: »Und ich weiß halt, dass [Name] ja gar nicht wollen würde, dass ich mich da so zurückziehe. Das ist mir schon klar. Ich meine so Schuldgefühle und schlechtes Gewissen zu haben, kann einen ja auch abhalten« (Irene).

Das schlechte Gewissen und die Schuldgefühle halten Lucy und Irene zwar nicht davon ab, ab einem gewissen Zeitpunkt wieder Sexualkontakte

einzugehen. Dennoch beschreiben beide Befragte, dass die erste sexuelle Annäherung von Scham- und Schuldgefühlen überschattet wird. Das ist auch der Grund dafür, weshalb Irene sich nach einem ersten Sexualkontakt zurückzieht und für ein weiteres halbes Jahr keine partner\*innenschaftliche Sexualität auslebt:

»Das war aber ganz schrecklich [...] für mich [...] so nach anderthalb Jahren [...] mit küssen und streicheln [...] das hat mich dann doch noch so verschreckt, dass ich noch ein halbes Jahr gebraucht habe, bis ich mir das sozusagen zugestanden habe und gesagt habe ›Ok, das ist doch was, was ich möchte‹. Ja, so wo ich sage ›Die Tür mache ich halt nicht ganz zu in meinem Leben‹« (Irene).

Lucy steht vor dem Dilemma, dass sie einerseits den großen Wunsch nach Sexualität mit einer anderen Person verspürt, dann aber bei der ersten Annäherung mit ihrem Ex-Freund merkt, dass sie emotional nicht dafür bereit ist:

»Mit meinem Ex-Freund hatte ich Sex das erste Mal nach dem Tod [...] das war glaub ich schon anderthalb Jahre danach. Genau und da habe ich mich so [...] richtig schlecht gefühlt. Also das konnte ich gar nicht genießen, den Sex [...] obwohl ich natürlich körperlich das unbedingt wollte, aber das ging im Kopf gar nicht« (Lucy).

Mittlerweile hat sich ihre Einstellung dazu verändert. Sie ist an dem Punkt angelangt, dass sie nicht weiter auf ihre sexuellen Bedürfnisse verzichten möchte, indem sie sich ihrer Sexualität wieder guten Gewissens zuwendet:

»Also ich würde schon sagen, dass ich jetzt auf meine Bedürfnisse schaue, dass ich die befriedigen kann, weil es mir einfach zusteht. Es hat sich schon geändert. Also so Schuldgefühle gibt es in der Hinsicht nicht mehr wirklich, weil ich jetzt einfach mein Leben weiter gestalten MUSSTE und ich da auch keine Wahl hatte. Und ich wollte das auch nicht mehr irgendwann. Ich wollte halt einfach weiterleben und selbst auch meinen Spaß haben« (Lucy).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Befragten einen langen und kräftezehrenden Prozess durchlaufen müssen, um ihre Scham- und Schuldgefühle zu überwinden. Dieser ist eine Voraussetzung dafür, dass sie ihre Sexualität wieder mit anderen Menschen ausleben können. Aufgrund



der Tabuisierung des Themas kommt erschwerend hinzu, dass die Befragten während des Prozesses überwiegend auf sich allein gestellt sind.

### 5.2.3 Gleichzeitigkeit des Trauerns und neuer Sexualität

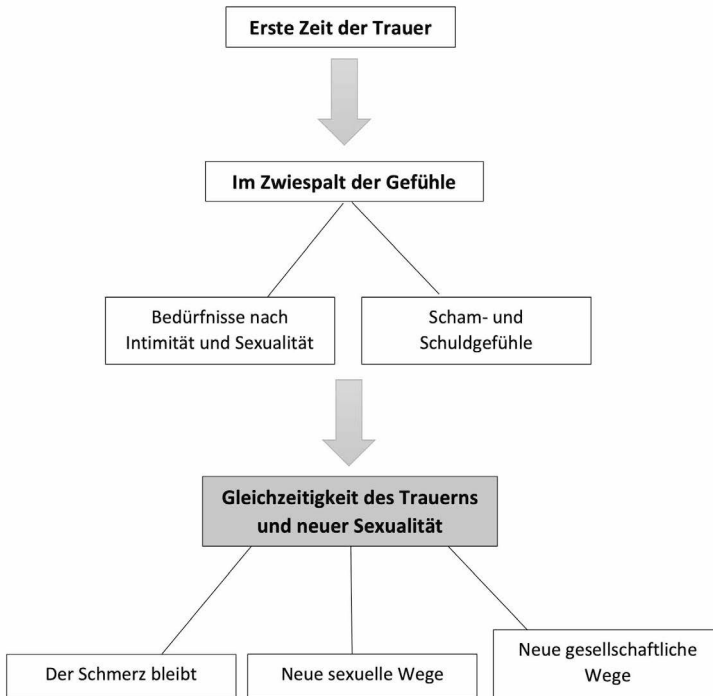


Abb. 3: Thematische Landkarte

»Ich habe ja auch nach zwei Jahren jemanden gehabt. Das heißt aber nicht, dass ich jetzt heute mit der Trauer fertig bin [...] also gerade kommt es darauf an, was das für eine Beziehung war. Wenn man natürlich froh war, dass der Ehemann nicht mehr da ist, dann ist es was anderes. Aber ich sage mal jetzt [...] für mich, ich bin immer noch im Trauerprozess. Der ist halt nicht mehr so stark, wie er mal war, aber der ist immer noch da. Und der wird auch, glaube ich, noch eine Weile dauern. Ich glaube, die sind nie so ganz abgeschlossen so richtig, die Prozesse« (Lucy).

Das dritte Thema beschreibt die Gleichzeitigkeit des Trauerns und des Eingehens neuer (sexueller) Beziehungen. Obwohl die Trauer weiter anhält, gehen alle Befragten – ausgenommen Billie – wieder Sexualkontakte ein. Sie unterscheiden sich einerseits im Zeitpunkt der Wiederaufnahme sexueller Aktivitäten und andererseits darin, ob sie eine feste Partner\*innenschaft oder eine Affäre dafür auswählen. Die drei Unterthemen »Der Schmerz bleibt«, »Neue sexuelle Wege« und »Neue gesellschaftliche Wege« sollen die Gleichzeitigkeit verdeutlichen und werden im Folgenden näher beschrieben.

### **Der Schmerz bleibt**

Dieses Unterthema beschreibt das Muster, dass die Befragten auch heute noch um den Verlust im Allgemeinen und im Speziellen um die verloren gegangene Intimität und Sexualität trauern. Zwar verändert sich die Trauer über die Jahre hinweg, der Schmerz hält aber weiterhin an und ist ein ständiger Begleiter im Alltag der Befragten: »Die Wunde bleibt einfach da, die vernarbt vielleicht, wenn man Glück hat, aber sie bleibt da und sie ist immer spürbar und sie schmerzt auch einfach« (Kai).

Freya und Lucy beschreiben, dass sie den Körpergeruch ihres verstorbenen Partners vermissen. Besonders schmerzhaft ist es für Lucy, dass sie sich bereits nach wenigen Monaten nicht mehr an den Geruch erinnern kann:

»Aber das mit dem Riechen, das war schon eine krasse Sache und das war wirklich [...] nur ein paar Monate danach und das hat mich ein bisschen zerstört, weil ich dachte ›Wow, wir waren jetzt so lange zusammen und du kannst dich nicht mehr erinnern‹ und ich kann es immer noch nicht tatsächlich. Ich habe es öfters mal versucht da reinzugehen, ist schwierig« (Lucy).

Irene realisiert im Laufe der Zeit, dass die gelebte Sexualität mit ihrem verstorbenen Partner das Ergebnis einer jahrelangen gemeinsamen Entwicklung darstellt und somit schwer zu ersetzen ist. Der Verlust reißt eine große Lücke in ihre persönliche Sexualität:

»Was das für eine Leistung war, die wir da vollbracht haben [...]. Ja, dass wir [...] eine entspannte Sexualität leben konnten, also ich sage mal so, ich bin eine der Frauen, die fast jedes Mal einen Orgasmus bekommen hat, ohne

irgendwie großartiges Rumtoben oder so [...] ja, und das fehlt. Das ist [...] gar nicht zu toppen sozusagen« (Irene).

Kai und seine verstorbene Partnerin waren ein gut aufeinander eingespieltes Paar und kannten die sexuellen Vorlieben der jeweils anderen Person. Er trauert um das tiefe Vertrauen, das sich über die Jahre hinweg aufgebaut hat:

»Diese Selbstverständlichkeit, dieses tiefe Verstehen, das wächst natürlich auch erst im Laufe der Jahre. Dass man jetzt nicht erst noch große Vereinbarungen machen muss ›Was geht? Oder was möchte der andere? Oder was tut dem gut? Oder was macht den total an?‹ Das weiß man dann ja irgendwann, findet immer noch wieder neue Dinge, aber man hat sozusagen eine Basis, von der man das starten kann« (Kai).

Neben der Vertrautheit fehlt Irene die emotionale Verbundenheit zu ihrem verstorbenen Partner, was die Sexualität des Paares gekennzeichnet hat. Sie zweifelt daran, eine solche Verbundenheit jemals wieder herstellen zu können:

»Also dieses Erkennen, dass ich halt diese Tiefe, die wir hatten, die kann ich ja gar nicht erreichen. Also die gibt es halt nicht mehr [...] also vielleicht irgendwann mal, keine Ahnung [...] diese Art von Tiefe wird es halt nicht mehr geben« (Irene).

Billie erzählt von einem prägenden Erlebnis, das ihren Trauerprozess grundlegend verändert hat. Ein Jahr nach dem Tod ihrer Partnerin sucht sie professionelle Unterstützung bei einer Trauerbegleiterin. Durch das Gespräch wird ihr bewusst, dass sie sich die Trauer bisher nur in Teilen zugestanden hat. Einer der Gründe liegt darin, dass Billie ihre verstorbene Partnerin noch nicht viele Jahre kannte und keine mehrjährige Beziehung mit ihr geführt hat. Das Gespräch stößt einen Wandel an und mit der Zeit erlaubt sie sich, auch um andere Aspekte zu trauern, wie zum Beispiel die geteilte Intimität und Sexualität: »Nach und nach merke ich, dass ich irgendwie das auch ganz schön vermisse [...] eine nahe Person zu haben [...] oder eine gemeinsame Sexualität [...] geht ja auch alleine« (Billie).

Kai beschreibt, dass das Lustempfinden in Phasen tiefer Trauer deutlich eingeschränkt ist. In solchen Phasen spielt auch die Trauer um die verloren gegangene Sexualität eine untergeordnete Rolle:

»Es gab eben halt Phasen von tiefer Trauer, wo ich halt ganz viel geweint habe und ganz viel geschrien habe nachts und Gegenstände gegen die Wand geworfen habe und solche Dinge und dann denkt man nicht so ganz viel an Sexualität. Also es war immer mal wieder da und ich habe es auch sehr vermisst, aber dieses Schmerzvolle des Verlustes war mehr im Vordergrund [...] als das Gesamtpaket [...]. Da gehörte Sexualität auch dazu, aber eben nicht so im Vordergrund« (Kai).

Diese Phasen sind nicht unbedingt langanhaltend stabil, sondern Sexualität kann von einem auf den anderen Tag plötzlich wieder (k)ein Thema sein. Das heißt, Trauernde können in einem Moment Lust auf Sexualität verspüren und am nächsten Tag bereits völlig konträr dazu empfinden.

Kai ist der Einzige unter den Befragten, der eine polyamore Beziehung mit seiner verstorbenen Partnerin geführt hat. Bei allen anderen Paaren stand die Exklusivität der (sexuellen) Zweisamkeit im Zentrum. Somit war Kai nicht der einzige (Sexual-)Partner seiner Frau, sondern einer von mehreren. Er war es gewohnt, dass seine Partnerin vereinzelt ein bis zwei Tage mit anderen Partnern verbringt, wodurch er gelernt hat, seine Zeit auch ohne sie zu gestalten. Diese Kompetenz erlebt er als Ressource in der Trauerbewältigung. Kai und seine verstorbene Partnerin haben auch als Paar gemeinsame sexuelle Erfahrungen mit anderen Menschen gesammelt. Mehrere Personen trauern um die verloren gegangene Sexualität mit seiner Partnerin:

»Was ich interessant finde, dass ganz viele Menschen, die ja mit uns beiden [...] erotische Erlebnisse gehabt haben und eben auch mit uns befreundet waren. Dass die eben AUCH trauern. Das bin nicht nur ich, dem eine Erotik und eine Sexualität mit ihr fehlen, sondern eben auch noch mindestens fünf, sechs andere Leute« (Kai).

Im Laufe des Interviews betont Irene wiederholt, dass sie »dieses Optimum, was wir halt hatten« sehr betrauert. Sie wünscht sich das Sexualleben mit ihrem verstorbenen Partner einerseits zurück und gleichzeitig versucht sie zu akzeptieren, dass das nicht mehr möglich ist. Sie möchte vermeiden »mit einem Bein in der Vergangenheit« zu stehen und richtet ihre Energie auf das (sexuelle) Weiterleben ohne ihn:

»Also ich wünsche [...] zurück, wie es war so, aber [...] ich weiß es, ich kann es rational erfassen, dass das halt nicht geht und dass es nicht mehr

so ist und deswegen möchte ich es auch anders haben [...] und bin da auch ganz anders unterwegs« (Irene).

Selbstverständlich gibt es auch Momente, in denen sie an ihren Partner und die geteilte Sexualität mit ihm erinnert wird. Dies ist besonders der Fall, wenn sie mit einer anderen Person intime Nähe teilt. Nach 20 Jahren partner\*innenschaftlicher Sexualität mit ein und derselben Person liegt diese enge Verbindung nahe. Solche Momente werden seltener, sind aber weiterhin ein Teil ihres Erlebens und in gewisser Weise auch schmerzvoll. Irene wird jedes Mal aufs Neue daran erinnert, was ihr in sexueller Hinsicht fehlt:

»Also irgendwas in mir drin hat dann immer gesagt ›Ist [Name] jetzt wieder da?‹ [...] wo ich dann sage ›Ne, er ist es nicht‹, wo ich mir selber das sage, weil es eben doch so [...] eine Tiefe war [...]. Wo ich eben auch merke, dass nicht mal ansatzweise [...] selbst mit gutem Willen irgendwie zu erreichen ist, so. Also es fühlt sich alles ganz anders an« (Irene).

Lucy ergeht es ähnlich. Wenn sie mit einer anderen Person sexuell aktiv ist, treten solche Erinnerungen in Form von Flashbacks<sup>17</sup> auf. Dies erlebt sie als schmerzhaft, belastend und einschränkend. Erschwerend kommt hinzu, dass ihr jetziger Sexualpartner große Ähnlichkeit mit ihrem verstorbenen Partner aufweist:

»Also ich habe jetzt einen Freundschaft-Plus-Partner, der ihm in vielen Sachen ähnlich ist. Und das ist sehr schwer. [...] also es ist nicht so, dass ich jetzt sage ›Okay, ich nehme mich jetzt raus aus der ganzen Sache‹, aber es schränkt extrem ein, weil man halt wirklich so Flashbacks hat von so Momenten her, die man halt auch vergessen hat, ne« (Lucy).

Freya unterscheidet sich in diesem Punkt von Irene und Lucy. Von dem Zeitpunkt an, ab dem sie eine neue Partner\*innenschaft eingeht, wird sie von der Trauer weniger stark eingeholt:

17 Der Begriff Flashback kommt ursprünglich aus der Psychotraumatologie und bezeichnet das Wiedererleben eines traumatischen Ereignisses in Form von unkontrollierten Gedanken und Bildern (vgl. Morgan, 2007, S. 22). Flashbacks können sowohl »durch exterozeptive Reize wie einen Geruch oder ein Geräusch als auch durch interozeptive, also Empfindungen aus unserem Körperinneren« (Lackner, 2021, S. 45) ausgelöst werden.

»Seit ich halt wieder eine Beziehung führe, ist das weniger, also fast weg. Also ich werde immer nochmal wieder traurig, aber ich habe nicht mehr so diese krassen Gefühlsausbrüche, wo dann auch irgendwie den restlichen Tag gar nichts mehr ging« (Freya).

Wenn sie mit ihrem neuen Partner sexuell aktiv ist, gelingt es ihr im Moment zu sein und nicht an ihren verstorbenen Partner zu denken:

»Aber jetzt auch beim Sex mit meinem neuen Partner, ich habe kein Kopfkino oder [...] dass ich mir meinen alten Partner vorstelle, das ist mein jetziger Partner, der da mit mir Spaß hat [...] Es ist halt der, der im Moment da ist, und früher war es mein verstorbener Partner, den ich sehr geliebt habe und dessen Körper ich auch sehr geliebt habe. Jetzt ist es der neue Partner« (Freya).

Das Thema »Der Schmerz bleibt« veranschaulicht, dass die Befragten verschiedene Aspekte der verloren gegangenen Intimität und Sexualität mit unterschiedlicher Intensität betrauern. Bei manchen von ihnen beginnt die Trauer darum unmittelbar nach dem Tod, bei anderen setzt der Prozess zu einem späteren Zeitpunkt ein. Die Trauer um den\*die verstorbene\*n Partner\*in stellt für die Mehrheit der Befragten auf lange Sicht keinen Hinderungsgrund dar, neue sexuelle Beziehungen einzugehen.

### Neue sexuelle Wege

Das Unterthema »Neue sexuelle Wege« beschreibt das Sexualleben der Befragten von dem Zeitpunkt an, ab dem sie wieder mit anderen Menschen sexuell aktiv sind. Der Zwiespalt nimmt ab, das heißt, Scham- und Schuldgefühle rücken zunehmend in den Hintergrund.

Dabei ist zunächst auffällig, dass alle Befragten eine bewusste Entscheidung treffen, bevor sie den Schritt gehen, ihre Sexualität wieder mit einer anderen Person auszuleben. Der Zeitpunkt variiert dabei zwischen ein bis zwei Jahren nach dem Todeszeitpunkt:

»Seitdem ich dann irgendwann die Entscheidung für mich getroffen habe, dass es halt ein Thema ist und das es da auch noch Felder gibt, die ich so für mich entdecken kann, habe ich gesagt »Dann mache ich das« (lacht)« (Irene).

»Nach anderthalb Jahren habe ich mich entschlossen doch nochmal wieder einzusteigen und zu gucken« (Kai).

Lucy gesteht sich irgendwann wieder zu, dass sie ein Recht darauf hat, ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Damit begründet sie die Entscheidung für die Wiederaufnahme sexueller Aktivitäten: »Aber ich habe [...] mir dann gesagt ›Ne, das sehe ich eigentlich überhaupt nicht ein, da aufzuhören tatsächlich‹. Da bin ich auch ein zu körperlicher, emotionaler Mensch, um das halt wegzupacken. Da fehlt mir auch was« (Lucy).

Nach circa zwei Jahren gelangen Lucy und Irene an den Punkt, dass sie nicht mehr auf Sexualität verzichten möchten:

»Also, mhm, es hat so ungefähr zwei Jahre gedauert, bis ich dann gemerkt habe ›Ja, also ich will dann nicht so in Gänze leben wie eine Nonne‹ (lacht)« (Irene).

»Habe dann langsam wieder angefangen, weil ich es einfach wollte, ne« (Lucy).

Alle Befragten beschreiben, dass sie sich schrittweise vorgetastet haben. Lucy ist sich beispielsweise unsicher, wie sie darauf reagiert, wenn sie das erste Mal mit einer anderen Person intim ist. Um ihre Reaktion besser einschätzen zu können und sich damit sicherer zu fühlen, vereinbart sie ein Probe-Date mit ihrem Ex-Freund:

»Also ich habe tatsächlich, bevor ich das Date hatte, mit dem Partner danach, mit meinem Ex-Freund Sex gehabt, damit ich schonmal darauf vorbereitet bin, weil ich nicht wusste ›Breche ich in Tränen aus oder nicht?‹ Das wusste ich halt nicht zu dieser Zeit, wie ich darauf reagiere, wenn ich mit einem anderen Mann etwas habe. Und ich glaube, ich konnte da am Anfang da auch nicht so wirklich viel zulassen tatsächlich so emotional« (Lucy).

Freya findet Halt und Sicherheit darin, dass sie auf ihr Gefühl vertrauen kann. Sie wartet darauf, bis es sich »richtig anfühlt« und vereinbart erst dann ein Date:

»Bevor ich [...] vom ersten Date [...] mit nach Hause gegangen bin, wo dann abzusehen war, es könnte sich Sex daraus entwickeln, aus diesem

Abend und aus diesem Tag, den wir gemeinsam verbracht haben. Bevor ich so etwas quasi zugelassen habe, musste ich oder wollte ich mit mir selber im Reinen sein, dass es für mich okay ist. So und dann an einem Punkt hat es sich dann ergeben, ich habe gesagt ›Ja, jetzt ist es okay‹ « (Freya).

Während Freya sich nach einer neuen Partner\*innenschaft sehnt, geht Kai eine Affäre ein. Um sich darauf einlassen zu können, ist es für ihn entscheidend, dass er seine neue Sexualpartnerin vorher kennt. Für ihn ist es mindestens genauso wichtig, dass seine verstorbene Partnerin und seine neue Affäre einander kannten:

»Ich habe hier eine gute Freundin, die ist Malerin, die wollte gerne, dass ich Aktmodell stehe und daraus hat sich dann auch etwas Erotisches entwickelt, was sehr schön ist. Und für mich war das auch wichtig, dass sie [Name] kannte und wir auch schonmal was zusammen gemacht haben. Also das spielte schon eine Rolle, so am Anfang wollte ich nicht mit jedem und überall und so« (Kai).

Für Kai und Irene stellt eine Affäre einen geeigneten Wiedereinstieg dar:

»Also ich musste mich jetzt nicht gleich [...] wieder binden oder irgendein Eheversprechen oder auch nur ein Versprechen auf Dauer, sondern es war irgendwie so eine punktuelle Begegnung, die mir sehr gutgetan haben. Einfach berührt zu werden und [...] eine tolle Zeit zu haben« (Kai).

»Ist halt viel körperlich, sodass ich sage, es reicht mir erstmal [...] und so bin ich halt auch daran gegangen. [...] so dieses, ein Liebhaber oder auch zwei [...] und dann auch wechselnd [...] irgendwie das abzudecken« (Irene).

Diese positive Erfahrung trägt dazu bei, dass Kai sich weiter vorwagt und sich mehr zutraut. Er geht eine neue Partner\*innenschaft ein:

»Das hat dann auch dazu beigetragen, dass ich mich weiter eingelassen habe, auf mehr, mit der jetzigen Partnerin. Also das ich sagen konnte: Ja, es geht. Ich probiere es mal. Ich kann [...] nicht versprechen, dass es mich nicht dann doch irgendwie vom Sockel reißt und ich nicht kann, weil ich trauermäßig eben immer noch an einem anderen Punkt bin. Aber ich versuche es und gucke mal« (Kai).



Was für Kai eine neue Entdeckung ist, stellt für Irene keine Option dar. Um ihre Sexualität auszuleben, möchte sie sich nicht fest an einen Partner binden. Stattdessen bevorzugt sie wechselnde Sexualpartner\*innen. Ihre Entscheidung begründet sie damit, dass sie »zwanzig Jahre eine wirklich gute Beziehung« geführt hat und sich deshalb ein intensiveres Miteinander momentan nicht vorstellen kann:

»Aber im Moment ist es tatsächlich so, dass ich sage ›Ich hätte gerne eher was Loses oder was Lockeres und das ist irgendwie [...] schwierig‹ [...] also ich möchte Gesellschaft haben und ich möchte Spaß haben [...] und auch Körperlichkeit [...]. Mehr halt gerade nicht, so« (Irene).

Irene ist sich unsicher, ob sie emotional überhaupt dafür bereit wäre, sich in eine neue Person zu verlieben. Um sich nicht zu überfordern, sucht sie bisher auch nicht danach. Sie achtet auf ihre Bedürfnisse und wagt sich nur so weit vor, wie es sich für sie richtig anfühlt:

»Genau, was ich im Moment glaube ich auch leisten kann emotional. Das ist ja auch so was, wo ich sage ›Ich traue mir da ja auch nicht über den Weg so‹. Kann auch sein, dass ich mich einfach nach einem Vierteljahr so eingengt fühle, dass ich das nicht mehr möchte oder so. Ich habe keine Ahnung, ja« (Irene).

Zwei Jahre nach dem Tod ihres damaligen Partners geht Lucy eine neue Partnerschaft ein. Rückblickend stellt sie fest, dass sie diese neue Partnerschaft nur deshalb eingehen konnte, weil sich ihr Gegenüber von ihrem verstorbenen Partner stark unterschieden hat. Ihr aktueller Sexualpartner weist wiederum große Ähnlichkeit zu ihrem verstorbenen Partner auf, weshalb sie ständig vor der Herausforderung steht, dass sie an ihn erinnert wird. In der ersten Zeit stimmt Lucy diese Parallele sehr traurig und schränkt sie ein. Das ist auch der Grund dafür, weshalb Lucy momentan keine feste Partner\*innenschaft eingehen möchte:

»Wir haben halt wie gesagt eine Freundschaft Plus und wir sehen uns halt jede Woche und [...] am Anfang war es sehr schwierig da mit ihm überhaupt etwas anzufangen, weil es mich halt so erinnert, hat an [Name], dass ich da ein bisschen Schwierigkeit hatte mich darauf einzulassen. Dann ging es eine Weile und jetzt mittlerweile sind das immer mehr Gemeinsamkeiten, die ich sehe« (Lucy).

Die Mehrheit der Befragten vergleicht ihr jetziges Sexualleben mit dem, was sie zu Lebzeiten ihres\*ihres verstorbenen Partner\*in geführt haben. Dabei erzielt der\*die frühere Partner\*in ein deutlich besseres Ergebnis:

»Und von der Sexualität her, ich muss mich sehr hüten nicht irgendwie in den Vergleich zu gehen. Also wenn Sie sich vorstellen >Sie haben alle Wünsche erfüllt gekriegt, selbst die schrägsten, die Ihnen gerade mal so einfallen können<. Und dann nicht zu sagen >Ja, der andere macht es aber nicht oder er macht es nicht so gut oder<. Schon ist man in der Falle drin, dann wird es einfach schwierig« (Kai).

Kai fällt es schwer, nicht ständig in den Vergleich zu gehen, gleichzeitig weiß er, dass seine momentane Partnerin und seine verstorbene Partnerin zwei völlig unterschiedliche Personen sind und somit nicht miteinander verglichen werden können. Lucy und Irene fehlt die emotionale Intensität in ihrer Sexualität und als Vergleichsmaßstab ziehen sie die geteilte Sexualität mit ihrem verstorbenen Partner heran:

»Meine eigene Sexualität hat sich halt, glaube ich, nur geändert, dass ich niemanden bisher gefunden habe, mit dem ich das Gleiche erleben konnte, von dem gleichen Level her [...] es ist nicht so, dass ich jetzt sage >Ich habe keinen Sex mehr<, überhaupt nicht. Das ist schon alles wie es halt vorher auch war, ne. Aber halt anders. Das ist halt nicht so intensiv mit den Leuten, mit denen ich das jetzt habe [...]. Das ist nicht die gleiche Liebe, das gleiche Level an Emotionen, genau« (Lucy).

Nach ungefähr einem Jahr setzt bei Freya das Gefühl ein, auf das sie gewartet hat. Sie ist bereit für eine neue Partner\*innenschaft und begibt sich dann erst auf Partner\*innensuche. In ihrem Freund\*innenkreis wird sie fündig. Ihren neuen Partner sieht sie dabei nicht als Konkurrenten zu ihrem verstorbenen Partner:

»Ja, das ist mein neuer Geliebter und das ist halt auch keine Konkurrenzbeziehung in meinem Kopf und das habe ich [...] meinem neuen Partner auch gesagt >Du trittst nicht in Konkurrenz mit meinem verstorbenen Geliebten, weil ihr seid zwei Personen und Liebe oder Zuneigung oder Intimität ist keine begrenzte Ressource<, sage ich mal [...] in meinem

Kopf ist Menge X meiner Liebe für meinen alten Partner reserviert, an den kommst du niemals ran. »Das ist ja Blödsinn« (Freya).

Freya unterscheidet sich in diesem Punkt von den anderen Befragten. Das macht sich auch in ihrer sexuellen Zufriedenheit bemerkbar. Seitdem sie einen neuen Partner hat, ist sie deutlich zufriedener: »Und seit es wieder einen Menschen in meinem Leben gibt, mit dem ich ins Bett gehen kann (lacht), hat es sich natürlich sehr verbessert. Und ich finde wir liegen da auch beide ganz gut auf einer Wellenlinie« (Freya).

Irene und Lucy sind nicht so zufrieden mit ihrem momentanen Sexualleben. Beiden Befragten fehlt das »emotionale Level« (Lucy) in ihrer Sexualität:

»Also ich bin halt nicht ganz so glücklich damit, dass es halt nur körperlich ist, zurzeit. Denn mir fehlt halt schon dieses Emotionale [...] also nicht ganz so zufrieden. Es wäre schlimmer, wenn ich es gar nicht hätte, glaube ich, da würde es mir wirklich schlechter gehen. Hatte ich auch ein ganzes Jahr nicht letztes Jahr« (Lucy).

»Wenn ich das als Spiel und Sport nehme, dann ist es ok. Als Intimität und als Form von Ausdruck von Miteinandersein, das lässt sich einfach nicht vergleichen. Das ist was GANZ Anderes« (Irene).

Gleichzeitig schildert Irene aber auch, dass sich ihre Sexualität im Trauerprozess zum Positiven verändert hat. Sie ist mutiger und experimentierfreudiger geworden und hat viel neu dazu gelernt. Es ist ihr früher schwergefallen, über ihre Sexualität zu sprechen und ihre Bedürfnisse zu äußern. Mit ihrem verstorbenen Partner hat hierzu wenig Kommunikation stattgefunden: »Wir waren keine Helden im Reden über Sex und was wir brauchen oder was wir wollen«. Mittlerweile ist das Reden über Bedürfnisse zu einem wichtigen Bestandteil ihrer Sexualität geworden:

»So das ist eher jetzt so, dass ich sage »So, also ich will da nicht mehr so sprachlos sein so«. Also das ist jetzt der Unterschied, dass [...] es jetzt auch ein Thema ist. Und das ist auch ein wichtiges Thema« (Irene).

Dieser Lernprozess fordert sie und kostet sie viel Kraft und Energie. Gleichzeitig ist sie motiviert, mehr über sich selbst zu erfahren und besser mit sich in Kontakt zu sein. Ihr momentanes Sexualleben beschreibt sie wie folgt:

»Und da gibt es Sachen, wo ich sage ›Ja, das war ein nettes Erlebnis (lacht), es war spannend und interessant und es war mal was Anderes oder ganz witzig oder so‹. Und im Wesentlichen, ja, auf einer Skala von eins bis zehn [...] ich bin mal freundlich und gebe eine Fünf (lacht)« (Irene).

Kai ist froh darüber, eine Partnerin gefunden zu haben, die seine sexuellen Vorlieben teilt: »Also es ist auch nicht so selbstverständlich, dass man jemand findet, der zu einem passt, ne. Und so gesehen, hat sich meine Sexualität eigentlich ganz gut entwickelt, würde ich sagen.«

Billie ist die Einzige unter den Befragten, die ihre Sexualität bisher nicht mit anderen Personen auslebt. Mit ihrer Solosexualität ist sie einerseits zufrieden, andererseits ist sie auch traurig darüber, dass sie ihre »lustvolle Seite« vernachlässigt und dieser insgesamt wenig Raum gibt. Auf die Frage, wie sich ihre persönliche Sexualität durch den Tod ihrer Partnerin verändert hat, antwortet sie:

»Ich habe [...] mich länger auch nicht mehr so damit beschäftigt, was macht mir eigentlich Lust [...] was bringt mich auch in irgendwie so eine lustvolle Stimmung, so. Ich glaube, es hat sich schon so verändert, dass ich einerseits einen Mangel erlebe und gleichzeitig mich aber auch nicht so richtig dem zuwende« (Billie).

Obwohl sie sich nach einer nahen Person und einer gemeinsamen Sexualität sehnt, geht sie diesem Wunsch bisher nicht nach:

»Da wirds irgendwie Gründe geben, also es ist jetzt nicht irgendwie, dass ich jetzt denke ›Das darf ich nicht oder das ist irgendwie zu früh‹ oder befürchten müsste, dass andere Personen sagen ›Ja, ne, das geht aber nicht oder [...] das ist doch voll komisch‹« (Billie).

Alle Befragten erleben Sexualität mittlerweile eher als Kraftquelle in der Trauerbewältigung. Diese Aussage trifft für Lucy und Irene auf die Anfangszeit allerdings nicht zu:

»Ich glaube, jetzt ist es eine Kraftquelle. Damals am Anfang war es, glaube ich, mehr eine Herausforderung« (Lucy).

»Aber erstmal war es natürlich eine Hürde [...]. Ne, als Hürde sehe ich das jetzt eher nicht mehr, jetzt ist das eher so eine Geschichte, wie viele Blümchen wach-

sen hinterher [...]. Und wie viel Energie gibt das Ganze. Oder ist es frustrierend« (Irene).

Für Kai ist Sexualität eine Ressource und er verbindet viel Positives damit. Sich zu spüren, gibt ihm viel Kraft und Energie. Sexualität ist in der Trauerbewältigung für ihn eine wichtige Stütze. Gleichzeitig ist das Thema für ihn aber auch mit Anstrengung verbunden:

»Also ich erlebe es als Kraftquelle, weil ich Sexualität für eine der größten Energien im Universum halte, Liebe und Sexualität. Ist natürlich eine Herausforderung, es ist beides. Und ich würde sagen, mir persönlich gibt es mehr Kraft [...], weil es einfach mich lebendig sein lässt. Also ich fühle mich wahnsinnig lebendig, wenn ich Sexualität lebe. Es macht mir einfach viel Freude. Und Herausforderung ist es natürlich, weil man muss durch diesen ganzen [...] Diskurs ›Darf ich das? Kann ich das? Verrate ich wen? Halte ich wen? Bewerte ich wen?‹ und so. Dass muss man ja alles irgendwie für sich klären« (Kai).

Obwohl Billie einen »Mangel« erlebt, bezeichnet sie ihre Sexualität, die sie bisher ausschließlich mit sich selbst auslebt, als Kraftquelle in der Trauerbewältigung, ihren Wunsch nach Sexualität mit anderen Personen hingegen als Herausforderung: »Mhm ich glaube, eher als Kraftquelle tatsächlich [...] das, was ich lebe als Kraftquelle, und das, was ich halt so vermisste, das so mit anderen Leuten zu teilen, das halt als Herausforderung.«

Das Thema »Neue sexuelle Wege« veranschaulicht, dass sich die Befragten zu Beginn langsam vortasten und dann immer mehr zutrauen. Auch wenn sie ihre Sexualität mittlerweile eher als Kraftquelle in der Trauerbewältigung bezeichnen, stellt der Weg dahin eine Herausforderung dar.

## Neue gesellschaftliche Wege

Grundsätzlich fordert die Mehrheit der Befragten einen gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Sexualität und Trauer. Dieser Wandel erfordert ein Umdenken auf verschiedenen Ebenen. Kai und Irene treten dafür ein, dass Trauernden zunächst ihre sexuellen Rechte<sup>18</sup> zugesprochen werden.

<sup>18</sup> »Sexuelle Rechte bestehen aus einer Reihe von sexualitätsbezogenen Rechtsansprüchen, die auf dem Recht aller Menschen auf Freiheit, Gleichstellung, Privatsphäre, Selbst-

Dazu gehört auch das Recht auf Zugang zu Informationen<sup>19</sup> über Sexualität in Zeiten der Trauer. Es sollte kein gesellschaftliches Tabuthema bleiben, sondern offen besprochen werden können:

»Also sagen wir mal so, einen relaxteren Umgang mit Menschen, die in Trauer sind. Das man denen überhaupt zugesteht, dass sie sexuelle Bedürfnisse haben und dass man darüber was erfahren kann als Trauernder. Das ist glaube ich ganz wichtig. Dass man sich nicht wie so ein Alien fühlt, der plötzlich da so Gefühle hat, die nicht angemessen sind. >Oh, Gott, o Gott, jetzt ist ihm seine Liebste verstorben oder sein Liebster und jetzt will er schon wieder Sex, drei Jahre nach ihrem Tod schon?< Dass es nicht so tabuisiert wird oder überhaupt zum Thema gemacht wird« (Kai).

Eine offene Thematisierung von Sexualität und Trauer deckt sich auch mit dem Wunsch von Billie und Lucy. Die beiden Befragten fordern vielfältiges Informationsmaterial und konkrete Angebote für Trauernde:

»Also ich fände gut, wenn es überhaupt ein Sprechen darüber gäbe und das Thema aufgriffen würde in verschiedene Art und Weise. In Medien oder in Filmen oder in Angeboten tatsächlich« (Billie).

»Dass Artikel geschrieben werden, dass Leute darüber reden. Das ist das Wichtigste, glaube ich. Das ist ein langsamer Prozess. Die Trauerkultur und die Bestattungskultur, das ist ja auch im Wandel und es dauert aber alles so lange. Dass Bücher vielleicht darüber geschrieben werden [...] dass halt Leute, die davon betroffen sind, sich auch mal belesen können [...] Dokus vielleicht« (Lucy).

Darüber hinaus fordert Billie mehr Vernetzung zwischen den unterschiedlichen Berufsgruppen und Wissenschaftsdisziplinen, aber auch in aktivistischen Zusammenhängen:

---

bestimmung, Integrität und Würde beruhen« (IPPF, 2009, S. 8). Demzufolge hat jeder Mensch – auch Trauernde – das Recht darauf seine Sexualität selbstbestimmt auszuüben, ohne Angst vor Verurteilung haben zu müssen.

- 19** Das Recht auf Bildung und Information ist in Artikel 8 der International Planned Parenthood Federation (IPPF) verankert, wonach jeder Mensch das Recht auf Zugang zu Informationen über Sexualität hat (vgl. IPPF, 2009, S. 28). Dieser Anspruch kann für Trauernde bisher nicht ausreichend gewährleistet werden.

»Das sind ja jeweils große Bereiche, da kann man ja nicht sagen, das ist eine Berufsgruppe, die sich darum kümmert, um das Thema Trauer und Tod, aber auch nicht um Sexualität, aber dass in den jeweiligen Kreisen das thematisiert wird. Muss ja nicht nur professionell sein, kann ja auch aktivistisch sein. Dass da eine Vernetzung stattfindet und Personen miteinander sprechen und mehr Verknüpfung irgendwie stattfindet in dem Darüber-Nachdenken« (Billie).

Irene hält die Enttabuisierung des Themas für notwendig, damit sich Trauernde nicht länger für ihre Bedürfnisse nach Nähe und Intimität schämen müssen:

»Ich glaube, so eine Offenheit und [...] dass es halt kein schambehaftes Thema ist [...] es ist ein Thema und es gehört dazu so. Und das ist was ganz Normales, ein Bedürfnis nach Nähe zu haben und das halt nicht irgendwo [...] untergehen zu lassen« (Irene).

Billie tritt dafür ein, dass alle Gefühle und Bedürfnisse von Trauernden eine Berechtigung haben, und fordert dafür mehr gesellschaftliche Akzeptanz. Sie wünscht sich eine Gesellschaft, die sich von veralteten Vorstellungen löst und davon wekommt, trauernde Menschen zu beurteilen und ihr (Sexual-)Verhalten zu bewerten:

»>Alles kann, nichts muss?< (lacht) Also irgendwie so eine möglichst große Offenheit dafür, was für jede Person gerade dran ist, und dass es nichts gibt, was irgendwie nicht darf oder zu früh ist oder zu spät oder zu verwerflich oder so ja, ein bisschen wie bei Trauer, dass irgendwie alles passieren kann und ganz viele Gefühle und Strategien ihre Berechtigung haben und dass es irgendwie keine Person gibt, die weiß wie es gehen könnte oder auch die Berechtigung hätte zu sagen, was irgendwie gut wäre ja, vielleicht so« (Billie).

Die Befragten halten einen gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Sexualität und Trauer für notwendig. Ihre Forderungen sind klar und präzise formuliert und können als Grundlage für einen solchen Wandel dienen.

