

2 Theoretische Annäherungen

In diesem Kapitel wird der theoretische Hintergrund der beiden durchgeführten Studien betrachtet und der bisherige Forschungsstand zusammengefasst. Als Einstieg dient die Betrachtung der gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit Sterben und Tod. Zudem werden die grundlegenden Begriffe Trauer, Intimität, Körperlichkeit und Sexualität inhaltlich vorgestellt, um die Ergebnisse der beiden Studien einordnen und interpretieren zu können. Die psychologischen und soziologischen Perspektiven auf Trauer sowie existierende Trauermodele werden in den Blick genommen, um ein Verständnis von Trauerprozessen zu erhalten. Es wird insbesondere darauf eingegangen, welchen Einfluss Trauernormen auf den Verarbeitungsprozess haben können. Anknüpfend daran wird aufgezeigt, was über die Sexualität von Trauernden bisher bekannt ist, indem der aktuelle Forschungsstand skizziert wird. Zudem richtet sich der Blick auf geltende Trauernormen, die speziell den Bereich der Sexualität betreffen. Abschließend wird die Trauer um den Verlust von Sexualität und Intimität erörtert.

2.1 Gesellschaftliche Auseinandersetzungen mit Sterben und Tod

Sterben und Tod gehören unabänderlich zum menschlichen Dasein dazu. Jeder Mensch ist nicht nur selbst mit dem eigenen Versterben und dem Tod konfrontiert, sondern meist auch mit dem Sterben und Tod anderer Menschen. Aber wie werden diese *großen* Themen aktuell gesellschaftlich verhandelt? Und welchen Einfluss hat dies wiederum auf Trauerprozesse, auch mit Blick auf Sexualität und Intimität?

Der Begriff *Sterben* bezeichnet den Prozess, der sich über einen bestimmten Zeitraum – ob kurz oder lang – erstreckt. Innerhalb dieses Ster-

beprozesses erlöschen die körperlichen Funktionen – entweder allmählich oder plötzlich. Der *Tod* ist schließlich das Ende dieses Sterbeprozesses.

Menschen unterscheiden sich in ihrem Verhalten und ihren Bedürfnissen auch in Zeiten von Sterben, Abschied, Tod und Trauer. Diese Unterschiede können verschiedenste gesellschaftliche und individuelle Ursachen haben, wie zum Beispiel biografische, kulturelle, soziale Hintergründe oder religiöse Vorstellungen. Und so ist auch die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit Sterben und Tod von verschiedenen Perspektiven geprägt. Seien es religiöse, medizinische, naturwissenschaftliche, philosophische, spirituelle oder thanatosoziologische⁴ – der Mensch findet verschiedene Erklärungen für das, was beim Sterben passiert, und das, was nach dem Leben kommt. Mit dem Tod werden somit unterschiedliche Erfahrungen und vielfältige Wahrnehmungen assoziiert (vgl. Thieme, 2019, S. 19). Trotz der individuellen Unterschiede im Verhalten und in den Bedürfnissen haben die Menschen eines gemeinsam: Sie werden früher oder später mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Dies kann eine lebensverkürzende Erkrankung sein, das Sterben von Menschen des nahen sozialen Umfelds oder der Blick auf gesamtgesellschaftliche Ereignisse wie beispielsweise die Coronapandemie.

Der auf den Tod folgende Bestattungs- und Abschiedsprozess wird von verschiedenen Ritualen begleitet, die teilweise an Bedeutung verloren. Trauer- und Begräbnisrituale unterliegen einem historischen und sozialen Wandel. In der heutigen Zeit werden dem Sterben und dem Tod meist keine bestimmten öffentlichen Pflichten mehr zuteil: »Abschiedsrituale sind auf das Nötigste und den kleinsten Kreis von Angehörigen beschränkt« (Göckenjan, 2008, S. 7).

Während Sterben und Tod lange Zeit eher tabuisierte Themen waren, lässt sich heute von einer *Verborgenheit* von Sterben und Tod in unserer Gesellschaft (vgl. Walter, 1991, S. 299f.) oder auch der *Privatheit* des Todes (vgl. Thieme, 2019, S. 14; Göckenjan, 2008, S. 7) sprechen. Zwar gibt es gelegentlich eine öffentliche Beschäftigung mit dem Thema, wie sich etwa in der (politischen) Debatte über Sterbehilfe und deren Reform in Deutschland zeigt (vgl. Kellehear, 2017, S. 11). Auch erhält die Auseinandersetzung mit dem *guten* Sterben, also das möglichst schmerzfreie und friedliche Sterben, eine breitere öffentliche Thematisierung – ob in Form von

4 Die Thanatosozioologie beschäftigt sich mit dem menschlichen sozialen Verhalten innerhalb der Themen Sterben und Tod.

Ratgeber*innenliteratur, Dokumentationen oder persönlichen Erfahrungsberichten (vgl. Streeck, 2017, S. 29). Zugleich rücken jedoch die Thematik und das Erleben von Sterben und Tod, beispielsweise für Angehörige oder betroffene Personen, stärker in den privat-persönlichen Bereich (vgl. Göckenjan, 2008, S. 7). Gründe für die Verborgenheit von Sterben und Tod in unserer Gesellschaft können unter anderem in der im Menschen verankerten Verleugnung bzw. Verdrängung des Todes gesehen werden – einerseits aus Angst vor dem Lebensende und andererseits, um die eigene Handlungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Ein weiterer Grund für die Verborgenheit von Sterben und Tod ist die gedankliche Verlagerung dessen in ein eher hohes Lebensalter (vgl. Walter, 1991, S. 297ff.) – als ein Thema, mit dem man sich erst im hohen Alter auseinandersetzen müsse.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der in den vergangenen Jahrzehnten immer weiter zur Verborgenheit von Sterben und Tod in der öffentlichen Wahrnehmung beigetragen hat, ist die Übernahme von Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten durch Professionelle, Institutionen und Organisationen (vgl. Heller & Wegleitner, 2017, S. 11). Es wird dabei auch von der *Institutionalisierung* von Sterben und Tod gesprochen, was verschiedene Aspekte wie beispielsweise die Übernahme von bestimmten Aufgaben durch Professionelle umfasst. In den vergangenen Jahrzehnten entfernte sich die Verantwortlichkeit aus dem Kreis der Familie und wurde mehr und mehr von spezialisierten Berufen übernommen (vgl. Thieme, 2019, S. 14). Doch auch wenn Sterben und Tod zunehmend institutionalisiert und professionalisiert werden, bleibt deren Besprechen und Thematisieren eine private Angelegenheit.

Auch die Sterbeorte entfernen sich immer weiter vom eigenen Zuhause und somit vom direkten sozialen Umfeld. Sie verlagern sich in Institutionen, wie Krankenhäuser, Alten- und Pflegeheime und Hospize (vgl. Lammer, 2014, S. 5). An diesen Orten nehmen einzelne Berufsgruppen wie Pflegekräfte, Hospizbegleiter*innen und Bestatter*innen eine relevante Rolle in der Abschieds- und Trauerarbeit ein. Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod rückt somit für viele Menschen in den Hintergrund und wird dadurch ein Stück weit »verlernt«. Denn vor vielen Jahrzehnten waren Sterben und Tod Themen, die im familiären Kontext präsent waren, beispielsweise wenn eine Person zu Hause verstorben ist und eine Aufbahrung zu Hause und der Abschied am Totenbett eine gewohnte Praxis für Familienmitglieder und andere Personen waren.

Im Kontext der Auseinandersetzung mit *gutem und schlechtem Sterben*

stellen die Hospiz- und Palliativbewegung und die damit verbundene Sterbebegleitung bereits seit den 1990er Jahren einen entscheidenden Gegenpol im Umgang mit Sterben und Tod dar. Der Versuch einer ganzheitlichen Palliativmedizin, die Begleitung von Sterbenden sowie die Sterbeerleichterung wurden dabei als Leitsätze publik. Die Verborgenheit von Sterben und Tod in unserer Gesellschaft soll darüber aufgelöst werden. Das einsame und *schlechte Sterben* soll verhindert werden. Die Begleitung von Sterbenden wird als Akt der Solidarität verstanden. Und das Individuum wird als soziales Wesen anerkannt und sein Austreten aus der Gesellschaft soll mitgestaltet werden (vgl. Göckenjan, 2008, S. 12f.).

Heutzutage werden auch die Möglichkeiten der Begegnungen mit dem Thema Sterben und Tod weniger. Mangelnde Vertrautheit bzw. fehlende Erfahrungen in den Umgangsweisen mit Tod und Sterben können wiederum Scham, Sprachlosigkeit und Handlungsschwierigkeiten für Trauernde und auch das soziale Umfeld Trauernder zur Folge haben (vgl. Tirschmann, 2017, S. 32). Damit wird ein wichtiger Aspekt angesprochen: Berührungspunkte mit Sterben und Tod im Alltag – Berührungspunkte, von denen sich die Menschen in den letzten Jahrzehnten immer weiter weg bewegt haben. Und gleichzeitig passiert etwas scheinbar Gegenläufiges: Durch die Mediatisierung der Gesellschaft kommt es zu einer Überrepräsentation von visuellen Bildern des Todes, beispielsweise in den Nachrichten und auf sozialen Onlineplattformen. Dies führt zu dem Paradox, dass sich der Kontakt mit dem Tod auf das Visuelle verlagert hat, gleichzeitig der tatsächliche Kontakt zu Toten aber nachlässt (vgl. ebd., S. 35f.; Feldmann, 2010, S. 112f.).

Um Erfahrungsräume und Berührungs punkte wieder zu ermöglichen, bedarf es unter anderem der konkreten Kommunikation über das Thema:

»Das Sterben gehört zum Leben. Darum ist das Reden darüber ein Teil unseres Lebens. Wenn ich selbst über mein Sterben reden kann, trage ich dazu bei, dieses Thema wieder in die Mitte unserer Gesellschaft zurückzuholen. So haben wir die Chance, bewusst und ohne Verdrängung der Endlichkeit unseres Lebens die uns bleibende Zeit zu erleben« (Keil & Scherf, 2016, S. 10).

Nötig sind somit die gesellschaftliche Auseinandersetzung sowie differenzierte Angebote der Abschieds- und Trauerarbeit, die dem Sterben und Tod und den damit zusammenhängenden Themen Räume öffnen – Räume für Austausch und Erleben auf verschiedenen sinnlichen Ebenen.

2.2 Trauer

Trauer ist – vereinfacht gesagt – die »normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust« (Lammer, 2014, S. 2). Trauer ist ein Gefühl, eine Stimmung und eine Reaktion, die beim Verlust eines nahestehenden Menschen (z. B. durch den Tod), beim Verlust eines anderen Lebewesens (z. B. des geliebten Haustiers) oder beim Verlust eines gewohnten Zustandes (z. B. von Gesundheit) auftreten kann. Trauer kann sich sehr unterschiedlich ausdrücken. Sie kann zum Beispiel das Empfinden von Schmerz, Traurigkeit, Rastlosigkeit und/oder Antriebslosigkeit umfassen, beinhaltet häufig Schlafstörungen und Gefühle von Schuld, Wut und/oder Scham (vgl. ebd., S. 3). Mit einem Verlust können aber auch angenehme Gefühle wie Erleichterung, Dankbarkeit oder Freude auftreten, insbesondere dann, wenn mit dem Tod ein leidvoller Krankheitsweg endet oder sich eine gewaltvolle Beziehung auflöst (vgl. Feldmann, 2010, S. 244). Wie Menschen trauern, ist individuell sehr verschieden und Trauerprozesse unterscheiden sich stark voneinander, zum Beispiel bezogen auf ihr Tempo, ihre Intensität und ihren Ablauf (vgl. Paul, 2019, S. 14).

2.2.1 Trauermodelle

Wie verläuft Trauer? Was sind wichtige Themen, mit denen trauernde Menschen konfrontiert sind? Welche Formen und welche Dauer von Trauer gelten als angemessen und *gesund*? Und welche gelten als *ungesund* oder sogar *krankmachend*? Welche Faktoren führen dazu, dass Trauernde nach einigen Jahren sagen, dass sie ein gutes *neues* Leben führen können? Und welche Faktoren sind eher hinderlich und erschweren es, einen Verlust in das eigene Leben zu integrieren und mit diesem Verlust weiterleben zu können?

All diese Fragen sind der Ausgangspunkt dafür, dass in den vergangenen 60 Jahren im europäischen Raum vermehrt Trauermodelle entwickelt wurden. Den Entwickler*innen von Trauermodellen ging es darum, Trauer besser zu verstehen und Trauerverläufe nachvollziehbar aufzuschlüsseln. Darüber hinaus wollten sie herausfinden, welche Unterstützung für trauernde Menschen hilfreich ist. Konkret kann dies beispielsweise bedeuten, der Frage nachzugehen, welche Faktoren trauernden Menschen dabei helfen, mit ihrem Verlust umgehen zu können.

Die ersten Trauermodelle waren sogenannte Phasenmodelle (z. B. Küller-Ross, 1969; Kast, 1982). Sie teilen den Verlauf von Trauer in mehrere Phasen ein, die Menschen nacheinander durchlaufen müssen, um die Trauer gut verarbeiten zu können und mit ihr abzuschließen. Die Phasenmodelle haben zwar Einzug in das gesellschaftliche Konzept von Trauer gehalten, sind vielen Menschen bekannt und waren die Wegbereiter*innen für weitere Modelle, gelten jedoch seit Jahren als veraltet und nur teilweise zutreffend. Sie werden unter anderem deshalb kritisiert, weil sie wissenschaftlich nicht ausreichend belegt sind und weil sie Trauer stark vereinfachen und normieren (vgl. Lammer, 2014, S. 75). Wenn sich trauernde Menschen in den Phasen nicht wiederfinden, können sie dadurch zusätzlich verunsichert und belastet werden. Darüber hinaus ist die Aussagekraft der Phasenmodelle darüber, welche Faktoren und Unterstützungsmöglichkeiten bei Schwierigkeiten im Trauerprozess hilfreich sind, sehr begrenzt (vgl. Stroebe et al., 2017). Ein weiterer zentraler Kritikpunkt ist die Annahme der Phasenmodelle, dass das Ziel von Trauer sei, die Verbindung zur verstorbenen Person schrittweise zu lösen und dass bei vollständiger Lösung der Trauerprozess erfolgreich verlaufen sei. Auch die Annahme der Phasenmodelle, dass kontinuierliche Trauerarbeit zentral dafür ist, einen Verlust gesund zu verarbeiten, steht in der Kritik (vgl. Stroebe & Schut, 1999).

Die oben beschriebene Kritik wurde insbesondere in drei aktuellen Trauertheorien aufgegriffen. Im Rahmen dieser aktuellen Theorien wurde daraufhin ein differenzierteres und vielfältigeres Konzept von Trauerverläufen entwickelt. Als zentrale Theorien sind hier das »Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen« (ebd.), die »Theorie der fortgesetzten Bindung« (Klass & Steffen, 2018) und das »TrauerKaleidoskop« (Paul, 2018) zu nennen. Diese drei Theorien werden im Folgenden genauer vorgestellt.

Das Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen

Das »Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen« wurde von Stroebe und Schut (1999) entwickelt. Es kritisiert die überholte Annahme der vorherigen Modelle, dass *durchgehende* Trauerarbeit die Voraussetzung dafür sei, einen Verlust gesund und angemessen zu verarbeiten. Es ist kein grundsätzlich neues Modell, sondern als Weiterentwicklung vorhandener Trauermodelle zu verstehen. Allerdings beleuch-

tet es neue, zentrale Aspekte von Trauerprozessen. Es unterscheidet sich zudem von den anderen Modellen, weil es mit Blick auf nur eine Personengruppe entwickelt wurde, nämlich Menschen, die um ihre*n verstorbene*n Partner*in trauern (vgl. ebd.). Das Duale Prozessmodell besagt, dass Trauerprozesse dynamisch sind und die trauernden Personen zwischen der *verlustorientierten und der wiederherstellungsorientierten Bewältigung* hin- und herpendeln. *Verlustorientierte Bewältigung* meint eine Form des Trauerns, die sich mit dem Verlust, der verlorenen emotionalen Verbindung und mit der Integration des Verlustes in das eigene Leben beschäftigt. Mit *wiederherstellungsorientierter Bewältigung* ist die Orientierung an neuen Lebenszielen und das Aufnehmen neuer Aktivitäten und Beziehungen gemeint (vgl. Müller & Willmann, 2016, S. 48ff.). Dem Modell zufolge kann eine verlustorientierte und wiederherstellungsorientierte Bewältigung nicht gleichzeitig betrieben werden, sondern eines von beiden muss jeweils zurückgestellt und vermieden werden (vgl. ebd., S. 50). Somit sind Pausen vorgesehen, um sich von der anstrengenden und kräftezehrenden direkten Auseinandersetzung mit dem Verlust zu erholen (vgl. ebd., S. 46). In diesen Pausen befassen sich trauernde Personen – wie oben beschrieben – verstärkt mit der Zukunft, richten also ihren Fokus auf die Wiederherstellung und nicht vorwiegend auf den Verlust. Stroebe und Schut betonen die Wichtigkeit solcher Pausen und weisen darauf hin, dass diese in den gängigen Konzepten zur Trauerarbeit bisher zu wenig berücksichtigt wurden (vgl. Stroebe & Schut, 2010, S. 275). Das Duale Prozessmodell betrachtet sogar die Vermeidung bzw. das Unterdrücken von Gefühlen als wichtigen Teil von Trauerprozessen (vgl. Müller & Willmann, 2016, S. 46). In der ersten Zeit nach dem Verlust beschäftigen sich Trauernde stärker mit verlustbezogener Bewältigung. Im weiteren Verlauf richten sie ihren Fokus zunehmend auf die wiederherstellungsorientierte Bewältigung, indem sie verstärkt die Gestaltung der neuen Lebenssituation in den Blick nehmen (vgl. ebd., S. 60). Stroebe und Schut verdeutlichen in ihrem Dualen Prozessmodell, dass angenehme Gefühle, wie zum Beispiel Freude, für einen gelingenden Trauerprozess von Bedeutung sind, da sich Betroffene dadurch von der Anstrengung der verlustorientierten Auseinandersetzung erholen können (vgl. ebd., S. 61f.). Es gibt also Zeiten, in denen sich Trauernde weniger mit dem Verlust beschäftigen, sondern vor allem damit, wie der Alltag weitergehen kann. Dazu kann auch gehören, sich wieder guten Gewissens dem Leben und anderen, gegebenenfalls auch sexuellen Beziehungen zuzuwenden.

Die Theorie der fortgesetzten Bindung

Die »Theorie der fortgesetzten Bindung« (Klass & Steffen, 2018) greift den Aspekt der Bindung zur verstorbenen Person auf. Während in den veralteten Trauerphasenmodellen die schrittweise Lösung der Bindung als Ziel des Trauerprozesses gesehen wurde, geht es in dieser aktuelleren Theorie um das Fortsetzen der inneren Bindung in einer angepassten Form. Neue Beziehungen können eingegangen werden, ohne dass vorher eine vollständige Loslösung von der verstorbenen Person stattgefunden haben muss. Genauso wenig kann das Eingehen neuer Beziehungen als ein Zeichen überwundener Trauer verstanden werden (vgl. ebd.). Die Autor*innen beziehen sich auf neuere Forschungserkenntnisse, aus denen hervorgeht, »dass es vielfach eine Gleichzeitigkeit des Trauerns und des Ein gehens neuer Beziehungen gibt« (Lammer, 2014, S. 36). Die Theorie der fortgesetzten Bindung bietet eine weniger stark normierte Sichtweise auf Trauerprozesse und trägt somit zu einer Entlastung trauernder Menschen bei, die immer wieder mit dem Anspruch konfrontiert werden, den verstorbenen Menschen möglichst schnell und vollständig loszulassen. Häufig wird dieser Anspruch als unmöglich und sehr beängstigend wahrgenommen, da die innere Verbindung zu der verstorbenen Person oft als sehr existenziell und haltgebend erlebt wird. Umso wichtiger ist es also, dass mit der Theorie der fortgesetzten Bindung nun ein fundiertes, zeitgemäßes Konzept vorliegt.

Das TrauerKaleidoskop

Das »TrauerKaleidoskop« (Paul, 2018) betrachtet Trauern – in Abgrenzung zu den weiter oben aufgeführten Phasenmodellen – als vielfältigen, individuellen Prozess, der viele verschiedene starke Gefühle und verwirrende Gedanken mit sich bringen kann (vgl. ebd.). Diesem Modell zufolge verlaufen Trauerprozesse zwar individuell unterschiedlich (z. B. in Bezug auf das Tempo), allerdings sind die Themenfelder, mit denen sich trauernde Menschen auseinandersetzen müssen, dieselben (vgl. ebd.). Paul betrachtet Trauerprozesse nicht als linear oder phasenhaft, sondern stattdessen als spiralförmig oder in der Form eines Labyrinths. Sie beschreibt diesen Prozess folgendermaßen: »Der Trauerprozess [...] ähnelt mehr einer *Spirale* (Sie laufen größer werdende Runden auf einem Sportplatz) oder einem *Labyrinth* (Sie laufen einen *Marathon* durch eine Stadt und werden

in vielen Schleifen und Windungen immer durch dieselben Gebiete geleitet)« (vgl. ebd., S. 11; Hervorh. i. O.). Das Ziel von Trauerprozessen ist laut Paul nicht, dass die Trauer verschwindet. Vielmehr verändert sich Trauer im Laufe der Zeit, weitere Facetten des Lebens kommen hinzu und der Trauerschmerz lässt zunehmend nach.

Das TrauerKaleidoskop beinhaltet sechs Facetten des Trauerprozesses, mit denen Trauernde unter Umständen von Anfang an konfrontiert sind und mit denen sie sich gegebenenfalls immer wieder auseinandersetzen müssen:

- Überleben
- Wirklichkeit begreifen
- Gefühle
- sich anpassen
- verbunden bleiben
- einordnen (vgl. ebd., S. 14ff.)

Mit der Facette »Überleben« ist das tatsächliche physische Überleben gemeint. Somit hat diese Facette stets Vorrang gegenüber allen anderen Facetten, weil sie die Grundvoraussetzung für alle weiteren Facetten ist. Als Beispiele für Überlebensstrategien nennt Paul unter anderem Ablenkung, Sport, Konsum von Alkohol, routinierte Abläufe beibehalten, nicht reden oder ununterbrochen reden, andere Menschen versorgen und das Geschehene abstreiten. Sie weist darauf hin, dass Überlebensstrategien häufig unlogisch und nicht nachvollziehbar erscheinen, aber die zentrale Funktion haben, das schiere Überleben zu sichern (vgl. ebd., S. 14ff.).

Die Facette »Wirklichkeit begreifen« meint das Verstehen, dass ein Mensch tatsächlich und unwiederbringlich gestorben ist und welche Auswirkungen der Tod dieses Menschen hat. Als hilfreich für das Begreifen dieser Wirklichkeit nennt Paul die körperliche Anwesenheit am Sterbebett oder am Sarg, das Berühren des verstorbenen Menschen, das Reden darüber, dass der Mensch gestorben ist, sowie die Auseinandersetzung mit der Frage, was nach dem Tod kommt (vgl. ebd., S. 15ff.).

Wie eingangs bereits erwähnt, beinhalten Trauerprozesse viele verschiedene Gefühle, die von Trauernden als sehr stark empfunden werden können. Beispielhaft seien hier Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Erleichterung, Angst, Liebe und Dankbarkeit genannt. Bei der Facette »Gefühle« geht es darum, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Dies kann beispielsweise im Rahmen von Schweigen oder Reden, Streit, gemeinsamen Ritualen oder Rückzug passieren (vgl. ebd., S. 16ff.).

Die Facette »Sich anpassen« befasst sich damit, dass Trauernde gezwungen sind, sich mit den veränderten Umständen in ihrem Leben auseinanderzusetzen und irgendeinen Umgang damit zu finden. Paul meint hiermit Umstände wie veränderte Rollen in Partner*innenschaft, im Freund*innenkreis und/oder in der Familie, Änderungen alltäglicher Aufgaben und Abläufe sowie veränderte Reaktionen des sozialen Umfelds (vgl. ebd., S. 18ff.).

Der Aspekt »Verbunden bleiben« steht im Gegensatz zu der Annahme früherer Trauermodelle, dass trauernde Menschen sich vollständig von der verstorbenen Person loslösen müssten. Statt einer Loslösung geht es laut Paul darum, weiter in innerer Verbindung mit der verstorbenen Person zu bleiben und die Bindung in veränderter Form aufrechtzuerhalten. So sind »Trauernde, die sich mit ihren Verstorbenen in positiver und stärkender Weise verbunden fühlen, [...] offen für das Leben und die Menschen darin« (ebd., S. 20).

Die Facette »Einordnen« nimmt die Gedanken trauernder Menschen in den Fokus. Hierbei bezieht sich Paul insbesondere auf die Gedanken, mit denen Trauernde versuchen, das Geschehene einzuordnen und zu bewerten. Der Blick auf die Welt, die eigenen Grundüberzeugungen, der Sinn des Lebens und die eigene Zukunft kommen bei dieser Facette auf den Prüfstand. Tendieren Menschen dazu, in der Rückschau auf ihr Leben sowohl Leid als auch Freude zu sehen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie zukünftig wieder mehr und mehr freudige Momente erleben, höher, als wenn Menschen langfristig eine hauptsächlich leidvolle Bilanz ziehen (vgl. ebd., S. 20ff.).

Hinsichtlich aller Trauerfacetten nennt Paul spezifische Faktoren, die die Auseinandersetzung mit der jeweiligen Facette positiv oder negativ beeinflussen. Die hilfreichen Faktoren nennt sie »Trittsteine« und hinderliche Faktoren »Stolpersteine«. Tritt- und Stolpersteine sind je nach Facette unterschiedlich und variieren auch hinsichtlich der Zeit, die nach dem Tod verstrichen ist. Konkret bedeutet dies beispielsweise, dass ein möglicher Trittstein für die Facette »Wirklichkeit begreifen« in den ersten Tagen der Abschied vom Körper der verstorbenen Person sein kann. Im ersten Trauerjahr kann ein möglicher Trittstein für diese Facette das Aufstellen eines Fotos von der verstorbenen Person an ihrem Geburtstag oder der Austausch mit anderen trauernden Menschen sein (vgl. ebd., S. 22ff.).

Abschließend bleibt festzuhalten, dass Paul mit dem TrauerKaleidoskop ein Trauermodell entwickelt hat, das sich klar von starren, nacheinander zu durchlaufenden Phasen abgrenzt und stattdessen zentrale Themen, mit

denen sich Trauernde gegebenenfalls immer wieder beschäftigen müssen, in den Vordergrund stellt. Das Modell bezieht mit ein, wie das soziale Umfeld und Trauerbegleiter*innen trauernden Menschen konkrete Trittssteine anbieten und sie somit auf ihrem Trauerweg unterstützen können.

2.2.2 Trauernormen

Wie Menschen trauern, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. In der Psychologie und Medizin wird bei der Analyse von Trauer häufig der Einfluss gesellschaftlicher Normen auf die trauernden Personen vernachlässigt. Dadurch entsteht der Eindruck, als ob Trauernde ihrer Trauer ganz frei auf ihre Art und Weise Ausdruck verleihen können, ohne dabei durch bestimmte Verhaltensregeln beeinflusst zu sein. Aus soziologischer Perspektive greift diese Analyse zu kurz. Ihr zufolge gelten Regeln und Normen in gleicher Weise für die Bereiche Tod und Trauer und beeinflussen somit das Trauerverhalten jeder einzelnen Person (vgl. Müller & Willmann, 2016, S. 17f.).

Selbstverständlich gibt es keinen Regelkatalog, der Betroffenen im Trauerfall als Orientierungshilfe ausgehändigt wird. Dennoch weiß jede Gesellschaft, was unter *richtiger* Trauer zu verstehen ist, und bewertet das Verhalten Trauernder danach (vgl. ebd., S. 18). Es gibt also gemeinschaftlich geteilte Vorstellungen darüber, wie Trauernde fühlen sollen und welche Verhaltensweisen bei welchem Verlust angemessen sind und erwartet werden können (vgl. Jakoby et al., 2013, S. 261). Umgekehrt bedeutet dies auch, dass bestimmte Reaktionen und Verhaltensweisen als unangemessen und abweichend bewertet werden können. Diese Vorstellungen von *richtiger* und *falscher* Trauer können zwar in unterschiedlichen sozialen Gruppen derselben Gesellschaft voneinander abweichen, aber es besteht eine große Schnittmenge gemeinsamer Überzeugungen innerhalb der jeweiligen Gesellschaft (vgl. Müller & Willmann, 2016, S. 18).

Wenn die Ehefrau beispielsweise während der Trauerfeier ihres verstorbenen Mannes einen fröhlichen Gesichtsausdruck zeigen würde, dann wären die Trauergäste irritiert und verwundert. Ihr emotionaler Ausdruck würde als unpassend beurteilt werden und sie würde dafür sozial normiert und sanktioniert werden (vgl. ebd., S. 17). Das könnte zur Folge haben, dass die Ernsthaftigkeit der Ehe oder die Liebesintensität des Paares rückblickend von den Trauergästen infrage gestellt wird.

Wie das Beispiel verdeutlicht, beziehen sich heutige Trauernormen vor allem auf Gefühle und ihren Ausdruck. Die US-amerikanische Soziologin Arlie Russell Hochschild spricht bereits in den 1970er Jahren von Gefühlsnormen und beschreibt Trauer als emotionale Rolle. Gemeint ist damit, dass Trauernde auf ihrem Trauerweg einem vorgegebenen Skript – den sogenannten Gefühlsregeln – folgen (vgl. Hochschild, 1990, S. 73). Das soziale Umfeld überprüft, ob das Skript *richtig* befolgt wird und reagiert auf abweichendes Rollenverhalten mit negativer Bewertung (vgl. Jakoby et al., 2013, S. 263). Die Beschreibung von Trauer als emotionale Rolle löst Assoziationen aus, die an Schauspieler*innen erinnern. Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass Trauernde beim Einüben und Ausführen der Trauerrolle weitestgehend auf sich allein gestellt sind und oftmals keine Vorerfahrungen mitbringen. Sie befinden sich unfreiwillig in dieser schmerzhaften und außerdem sehr realen Situation, die ihr gesamtes Leben bestimmt und – im Gegensatz zu Schauspieler*innen – nicht nur ihren Berufsalltag durchdringt.

Der komplexen Aufgabe des *richtigen* Trauerns gerecht zu werden, stellt somit für Trauernde häufig eine von außen auferlegte, zusätzliche Belastung dar. Ihr zu entsprechen, kann nahezu unmöglich erscheinen. Auf ihrem individuellen Trauerweg sind Trauernde also damit beschäftigt, ihr Fühlen und Denken mit den Anforderungen des *richtigen* Trauerns abzugleichen. Dieser Prozess läuft tendenziell unbewusst ab und wird daher selten von Trauernden explizit benannt.

2.2.3 Gefühlsnormen

Auch wenn die Emotionalisierung von Trauer heute als selbstverständlich erachtet wird, stellt sie historisch gesehen eine neue Erscheinung dar und ist auf die Entstehung des romantischen Liebesideals zurückzuführen (vgl. Sörries, 2012, S. 19f.). Erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts breitet sich die Vorstellung aus, dass Ehe und Familie auf Liebe und Zuneigung basieren. Die Ehe wird nicht mehr als Zweckgemeinschaft mit Arbeitsteilung und Aufgabe zur Fortpfianzung betrachtet, sondern bekommt einen neuen Stellenwert (vgl. ebd., S. 20). Geheiratet wird vordergründig aus Liebe und damit einhergehend gewinnt nach dem Tod des*der Ehepartners*in der emotionale Aspekt des Verlustes zunehmend größere Bedeutung. Der Tod einer geliebten Person wird von dem Zeitpunkt an in erster Linie als emo-

tionale Erschütterung empfunden und weniger als organisatorische Herausforderung (vgl. Jakoby et al., 2013, S. 256; Sörries, 2012, S. 26f.). Wie Menschen trauern, muss also vor dem Hintergrund geltender Gefühlsnormen betrachtet werden:

Welche konkreten Gefühlsnormen lassen sich in unserer heutigen Gesellschaft im Umgang mit Trauer beobachten? Welchen spezifischen Regeln unterliegen das Erleben und der Ausdruck von Trauer? Was wird unter *richtigen* und *falschen* Trauiergefühlen verstanden?

Gefühlsnormen geben vor, welche Gefühle, wann, mit welcher Intensität und mit welcher Dauer zum Ausdruck gebracht werden sollten (vgl. Hochschild, 1990, S. 73). Verbreitete Gefühls- und Trauernormen sind beispielsweise, dass in der Zeit nach dem Tod der*des Partnerin*Partners Traurigkeit empfunden werden sollte und nicht etwa Freude. Entscheidend ist dabei auch das richtige Maß. Das heißt, dass die Trauer nicht zu stark und nicht zu schwach empfunden und ausgedrückt werden sollte (vgl. ebd., S. 80ff.). Sie sollte sich auch über einen bestimmten Zeitraum erstrecken, also nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang anhalten. Der Zeitpunkt spielt auch eine Rolle. Das heißt, die Trauer sollte direkt nach dem Todesfall eintreten und nicht etwa Monate später. Doch die sehr komplexen Gefühle von Trauer verlaufen individuell sehr unterschiedlich, sowohl hinsichtlich ihres Beginns als auch in ihrer Intensität und zeitlichen Dauer. Somit entsteht häufig ein Zwiespalt zwischen den tatsächlich empfundenen Gefühlen von Trauernden und den Gefühlen, die von ihnen erwartet werden (vgl. ebd., S. 74f.). Dieses Spannungsverhältnis wird als unangenehm erlebt und trauernde Menschen streben danach, diesen Zwiespalt zu beheben, indem sie sogenannte Gefühlsarbeit leisten (vgl. Jakoby et al., 2013, S. 261). Für diese Gefühlsarbeit benennt Hochschild zwei Methoden: *Oberflächenhandeln* und *Inneres Handeln*.

Beim Oberflächenhandeln versuchen Trauernde ihre nach außen sichtbaren Gefühlausdrücke wie ihre Mimik und ihre Gestik so zu verändern, dass sie mit dem von ihnen erwarteten Gefühlausdruck übereinstimmen (vgl. ebd., S. 261). Folgt man Hochschild, stellt das oben beschriebene Beispiel der Ehefrau mit dem fröhlichen Gesichtsausdruck vermutlich ein unrealistisches Beispiel dar. Um ihrer Trauerrolle zu entsprechen und Sanktionen zu vermeiden, würde die Ehefrau versuchen, ein trauriges Gesicht zu machen, um Trauer vorzutäuschen bzw. um ihrer Trauer auch nach außen Ausdruck zu verleihen und dem Bild einer trauernden Ehefrau zu entsprechen.

Beim Inneren Handeln versuchen Trauernde so zu empfinden, dass sie mit den erwünschten Gefühlen übereinstimmen. Als unangebracht geltende Gefühle werden hingegen unterdrückt (vgl. Hochschild, 1990, S. 61f.). Nach dem Tod des*der Partner*in kann beispielsweise zunächst ein Gefühl der Erleichterung überwiegen, weil ein jahrelanger Krankheitsweg endet. Die trauernde Person gesteht sich womöglich nicht zu, auf diese Art und Weise zu fühlen, sondern versucht stattdessen Traurigkeit zu empfinden, um den (eigenen und gesellschaftlichen) Erwartungen vom *richtigen Trauern* zu entsprechen.

Wenn man als trauernde Person also nicht den gesellschaftlichen Erwartungen des *richtigen Trauerns* entspricht, kann sich dies erschwerend auf den individuellen Trauerprozess auswirken.

2.3 Intimität

Nachdem in Kapitel 2.2 der Begriff *Trauer* erläutert wurde, werden nun die weiteren Definitionen grundlegender Begriffe vorgestellt (*Intimität* in Kapitel 2.3, *Körperlichkeit* in Kapitel 2.4 und *Sexualität* in Kapitel 2.5).

In der Wissenschaft ist das Thema der *Intimität* bisher wenig erforscht und es gibt keine allgemeingültige Definition (vgl. Ruland, 2015, S. 103). Der Duden definiert Intimität als ein »vertrautes Verhältnis« (Duden, 2023b). Intimität stellt dabei den Versuch dar, durch das vertraute Verhältnis mit dem inneren Wesen eines Menschen in Kontakt zu treten (vgl. Müller, 2013, S. 47).

Zudem bedeutet Intimität, dass das Individuum auch mit sich selbst in eine innige Beziehung tritt, um intime Momente erleben zu können (vgl. ebd., S. 47f.). Intimität beinhaltet somit die Selbstoffenbarung und Selbsterkenntnis in der Begegnung mit sich und anderen Menschen (vgl. Ruland, 2015, S. 109). Eine intime Beziehung kann auf verschiedenen Ebenen hergestellt werden – ob auf einer körperlichen, intellektuellen, sexuellen, emotionalen oder sozialen Ebene.

Der Austausch mit anderen Menschen über die eigenen Gefühle und Gedanken stellt die zentrale Bedeutung von Intimität und Nähe dar. Denn durch den Austausch mit anderen Menschen bewegt sich das Individuum nicht nur aus der Einsamkeit heraus, sondern es wird auch der Zugang zu den eigenen Gefühlen möglich. Somit kann ganzheitli-

che Intimität in der Begegnung mit anderen Menschen ein Gefühl der Wärme, Zuneigung und des Angenommenseins erzeugen (vgl. Müller, 2013, S. 24ff.).

Das Bedürfnis nach Intimität ist tief in uns Menschen verankert. Dabei fällt es manchen Menschen – häufig aufgrund positiver Bindungserfahrungen in der Kindheit – einfacher als anderen, sich auf intime Begegnungen einzulassen (vgl. ebd., S. 51).

In den Medien und in der Gesellschaft wird Intimität häufig mit Sexualität gleichgesetzt, was der Bedeutung beider Begriffe nicht gerecht wird. Es trifft zwar zu, dass Sexualität häufig einen intimen Charakter hat, aber sexuelle Interaktionen können auch ohne (emotionale) Intimität bzw. Nähe erfolgen. Die Begegnung findet dann auf einer rein körperlichen Ebene statt, ohne dass man sich verbunden oder seelisch berührt fühlt. Gleichzeitig geht Intimität über Sexualität hinaus und kann auch in Begegnungen ohne sexuellen Charakter entstehen (vgl. ebd., S. 57ff.).

2.4 Körperlichkeit

Das aktive Ausleben von Sexualität ist ohne Körper und Körperlichkeit (fast) nicht denkbar (vgl. Sielert, 2005, S. 44). Und gleichzeitig ist Körperlichkeit beispielsweise in Form von Berührungen auch ohne sexuellen Charakter möglich.

Mithilfe des Körpers vollzieht der Mensch soziales Handeln und die Auseinandersetzung mit anderen Menschen (vgl. Gugutzer, 2015, S. 8f.). Körperlichkeit, Intimität und Berührung können für den Menschen als soziales Wesen eine enorme Bedeutung haben, wobei nicht jeder Mensch zwangsläufig ein Bedürfnis nach sozialer Nähe, Handeln (vgl. Scheu & Autrata, 2018, S. 242) und Körperlichkeit haben muss.

Grützner beschreibt in seinem Buch *Trauer und Bewegung*: »Jenseits aller Worte findet Leid seinen Ausdruck über den Körper, in Blicken, in Gesten, in Haltungen und Bewegungen« (ebd., 2018, S. 10f.). So ist der Körper ein »Ausdrucksort des schmerzvollen Geschehens, lange bevor der Mensch Worte finden kann für das, was er durchlebt« (ebd., S. 19). Und gleichzeitig kann Körperlichkeit als Kraftquelle, auch in Zeiten der Trauer, angesehen werden. Auch wenn Trauer durch Bewegung und Körperlichkeit nicht überwunden werden kann, so können diese aus der »Trauererstarrung« (ebd., S. 11) heraushelfen.

2.5 Sexualität

Der Begriff Sexualität beinhaltet ein breites Spektrum an Gefühlen und Umgangsformen wie beispielsweise Zärtlichkeit und Sinnlichkeit. Diese Vorstellung hat sich im letzten Jahrhundert allmählich durchgesetzt und ermöglicht ein umfassenderes Verständnis von Sexualität, das nicht nur auf die Genitalien oder Fortpflanzung fokussiert (vgl. Sielert, 2005, S. 38).

Wie Menschen ihre Sexualität ausleben, kann als etwas Erlerntes verstanden werden: »So werden die biologischen Anlagen von den sozialen Erfahrungen im Verlauf der Lebensgeschichte überformt und besitzen keinen davon unabhängigen Einfluss auf das Verhalten und Erleben der Menschen« (Quindeau, 2014, S. 23). Welche Berührungen beispielsweise als angenehm oder unangenehm empfunden werden, hängt nicht von einer *Veranlagung* der jeweiligen Körperstelle ab, sondern von den *sozialen Erfahrungen* (vgl. ebd., S. 30). Denn erst in der Interaktion mit anderen Personen wird der Körper mit der Fähigkeit ausgestattet, sexuelle Lust zu erleben (vgl. Quindeau, 2008, S. 47).

Insbesondere dann, wenn genitale Sexualität in der gewohnten Form beispielsweise aufgrund einer Erkrankung oder aus sonstigen Gründen nicht mehr möglich ist, können andere Formen der Körperlichkeit und Intimität an Bedeutung gewinnen. Wenn eine Person ein enges, heterosexuelles Verständnis von Sexualität hat, geht dies häufig einher mit der Vorstellung von Sexualität als Genitalität, Geschlechtsverkehr und Penetration. Je enger das individuelle Verständnis von Sexualität ist, als umso schwerwiegender kann der Verlust von einem Aspekt der Sexualität erlebt werden. Bricht dieser Aspekt von Sexualität weg, kann der Verlust einschneidender wahrgenommen werden, als wenn ein weites Verständnis von Sexualität vorliegt. Ein weites Verständnis würde auch Aspekte wie Berührungen, Austausch von intimen Gedanken, Intimität in vielfältigen Variationen umfassen und als Bereicherung verstehen. Der Verlust der gewohnten Sexualität würde ebenfalls wahrgenommen werden, könnte aber durch andere Handlungen und Momente »ersetzt« werden (vgl. Roser, 2014, S. 15).

2.6 Sexualität im Trauerprozess

In den meisten wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Sterben, Tod und Trauer wird der Aspekt der Sexualität und Intimität ausgespart.

Beide Forschungsgebiete wurden in den letzten 50 Jahren vielfach beforscht – jedoch überwiegend getrennt voneinander. Der Überschneidung dieser beiden Themenfelder wurde bisher wenig Beachtung geschenkt (vgl. Kansky, 1986, S. 307). Eines der wenigen Bücher aus dem deutschsprachigen Raum, das sich mit diesem Thema beschäftigt, ist das Buch *Sexualität in Zeiten der Trauer* von Traugott Roser (ebd., 2014). Der aktuelle Forschungsstand zum Thema Sexualität und Intimität im Trauerprozess kann somit als sehr überschaubar bezeichnet werden. Es fehlt an vielfältiger Fachliteratur und es wurde dazu bisher vorwiegend im englischsprachigen Raum geforscht. Über die einzelnen Studien soll im Folgenden ein Überblick gegeben werden. Darüber hinaus werden Erfahrungsberichte von persönlich Betroffenen und professionell Tätigen einbezogen. Diese sind als Ratgeber*innen verfasst und geben erste Antworten auf Fragen, denen wissenschaftlich weiter nachgegangen werden sollte. Somit stellen Erfahrungsberichte und Ratgeber*innenliteratur ebenfalls eine wichtige Quelle in dem bisher weitgehend unerforschten Themengebiet dar und greifen den zentralen Bereich des Erfahrungswissens von Betroffenen auf (Witt-Loers, 2017; Price, 2019; Courtney, 1985).

In der Fachzeitschrift *Sex & Marital Therapy* wurde bereits im Jahr 1986 eine Studie vorgestellt, die das Sexualverhalten von heterosexuellen verwitweten Frauen innerhalb der ersten 14 Monate nach dem Tod des Partners untersucht⁵. Circa 20 Prozent der befragten Frauen waren in diesem Zeitraum sexuell aktiv, der Großteil davon bereits in den ersten sechs Monaten nach dem Tod (vgl. Kansky, 1986, S. 316). Aus der Studie geht hervor, dass bestimmte Faktoren den Zeitpunkt der Wiederaufnahme von Sexualität beeinflussen. So macht es beispielsweise einen signifikanten Unterschied, ob der Tod des Partners plötzlich eingetreten ist oder vorhersehbar war. Diejenigen Befragten, für die der Tod absehbar war (z. B. nach langer Krankheit), zeigen eine höhere sexuelle Aktivität und eine stärker ausgeprägte Libido⁶ (vgl. ebd., S. 313). Kansky begründet den Unterschied damit, dass viele der befragten Frauen bereits vor dem Tod ihres erkrankten Mannes auf den sexuellen Aspekt innerhalb der Beziehung ganz oder teilweise verzichten mussten. Diese Veränderung wird von vielen Frauen als ein großer Verlust erlebt.

⁵ Kansky hat verwitwete Frauen zu ihrer Sexualität innerhalb der ersten 14 Monate nach dem Tod ihres Ehemannes befragt. Das Alter der befragten Frauen lag zwischen 30 und 62 Jahren (vgl. Kansky, 1986, S. 307).

⁶ Der Begriff der Libido wird synonym zu sexueller Lust und Begehrten verwendet.

Die Trauer um die verlorene sexuelle Verbindung beginnt bereits vor dem eigentlichen Tod des Partners. Somit setzt der Verarbeitungsprozess deutlich früher ein als bei denjenigen Befragten, die ihren Partner unerwarteterweise verloren haben (vgl. ebd., S. 314). Die Studie zeigt auf, dass viele Paare in der verbleibenden Zeit bis zum Tod Gespräche darüber führen, wie das Leben für die Person, die weiterlebt, nach dem Tod des Partners weitergehen kann. Deutlich wird, dass eine ausdrückliche Erlaubnis, wieder Sexalkontakte und/oder eine neue Partner*innenschaft eingehen zu dürfen, dabei helfen kann, mit Schuldgefühlen besser umzugehen (vgl. ebd., S. 315). Neben dem Todesumstand stellt auch das Alter in der Studie einen entscheidenden Faktor dar. Die jüngeren Witwen sind sexuell aktiver als die älteren Befragten, obwohl die Libido beider Altersgruppen sich nicht signifikant voneinander unterscheidet (vgl. ebd., S. 317).

In der internationalen Fachzeitschrift *Bereavement Care* erschien im Jahr 1985 ein Artikel mit dem Titel »The Sexual Needs of Widowed People«. Darin bezieht sich die Autorin Marion Courtney auf ihre jahrelangen Erfahrungen als Notfallseelsorgerin. Sie verdeutlicht, dass sich sexuelle Bedürfnisse von Trauernden insbesondere in der ersten Zeit der Trauer stark voneinander unterscheiden. Während manche bereits zeitnah nach dem Tod sexuelle Lust empfinden, berichten andere, dass solche Bedürfnisse eher in den Hintergrund geraten:

»Although some people find that sexual desire, like other appetites, is reduced during the early days of grief, for others this may be one of the very first things to loom up after the partner dies, even before consideration of all the immediate things like telling the family, undertaker or neighbours« (Courtney, 1985, S. 9).

Diesen Unterschied erklären Kitzinger (1985) und Roser (2014) damit, dass jeder starke emotionale Zustand die Libido einer Person beeinflusst. Dieser kann entweder maßgeblich sexuell motivierend wirken oder aber einen Libidoverlust bedeuten (vgl. Roser, 2014, S. 35). Es gibt eine Verknüpfung von (zeitweisem) Libidoverlust mit dem Verlust anderer positiver Gefühle im Trauerprozess (vgl. ebd.). Libidoverlust kann daher als normaler Teil von Trauerprozessen angesehen werden, aber ist *keine* Bedingung für einen gelungenen Trauerverlauf.

Diese Erklärungen decken sich auch mit den Erfahrungen von Witt-Loers (2017). Als Trauerbegleiterin hat sie einen Ratgeber verfasst, der sich expli-

zit an Frauen nach Partner*innenverlust richtet. Ein Unterkapitel widmet die Autorin dem Thema »Zärtlichkeit und Sex«. Damit unterscheidet sich dieser Ratgeber grundlegend von anderen seiner Art. Gerade dann, wenn Trauernde kurze Zeit nach dem Tod das Verlangen nach Sexualität verspüren, kann die bloße Existenz solcher Gedanken äußerst irritierend sein und extreme Scham- und Schuldgefühle auslösen (vgl. ebd., S. 40; Courtney, 1985, S. 9). »Trauernde Frauen schämen sich, wenn sie solche Bedürfnisse spüren, und glauben, dass dies in der Trauer nicht sein darf« (Witt-Loers, 2017, S. 41). Die Hintergründe dafür werden in Kapitel 2.7 erläutert. Die Autorin gibt keine Erklärung dafür, worauf die innere Zerrissenheit zurückgeführt werden kann, und lässt dabei den Einfluss gesellschaftlicher Normen unerwähnt. Dennoch wird ihre Haltung an folgender Aussage deutlich, in der sie Trauernde darin bestärkt, sich nicht verunsichern zu lassen: »Verurteilen Sie sich bitte nicht. Sie sind kein schlechter Mensch, weil Sie Zuneigung, Bestätigung und Halt bei jemand suchen, der Ihnen gerade guttut und Ihnen momentan hilft, zu überleben« (ebd., S. 42).

So kann Sexualität in der Trauer auch eine Überlebenshilfe sein. Sich körperlich zu spüren und lebendig zu fühlen, kann »in einer Zeit der Auflösung des Gewohnten, wie sie trauernde Menschen erleben« (Grützner, 2018, S. 37), dabei helfen, »ins >Hier und Jetzt< zu kommen, abzuschalten und zugleich im Augenblick präsent zu sein« (ebd., S. 102). Körperlichkeit spielt darum in Trauerprozessen eine wichtige Rolle und kann eine Wohltat für den Körper sein. Wie oben bereits beschrieben, geht Grützner in seinem Buch *Trauer und Bewegung* darauf ein, welches Potenzial die Kraft der Körperlichkeit für trauernde Menschen bergen kann. Sexualität wird zwar nicht explizit als eine Form der Körperlichkeit benannt, dennoch lassen sich zahlreiche Überlegungen auch auf diesen Aspekt übertragen. So beschreibt Grützner, dass Körperlichkeit und Bewegung dabei helfen können, Selbstwirksamkeit zu erleben, indem man sich zumindest (zeitweise) aus der Ohnmacht des passiv erlittenen Verlusts befreit: »Mit der Kraft der Körperlichkeit können wir uns körperlich, geistig und emotional von dort weg bewegen, wo wir nicht sein wollen, und unser Denken und Fühlen beeinflussen« (ebd., S. 46).

2.7 Trauernormen in Bezug auf Sexualität

Wie Trauernde zu fühlen und sich zu verhalten haben, betrifft auch den Bereich ihrer Sexualität, insbesondere dann, wenn ein*e Partner*in verstor-

ben ist. Eine weitverbreitete Annahme lautet, dass Sexualität im Trauerprozess eine untergeordnete Rolle spielt. Was verbirgt sich aber hinter einer solchen Vorstellung, die eine Gleichzeitigkeit von Trauer und Sexualität nahezu unmöglich erscheinen lässt?

Laut Forschungen der Neurowissenschaft besteht ein enger Zusammenhang zwischen den Gefühlen von Vergnügen und sexueller Erregung (vgl. Roser, 2014, S. 34). Der Duden definiert Vergnügen als »Freude, Lust« und »Spaß« (Duden, 2023c). Es wird also davon ausgegangen, dass sexuelle Erregung eine Bandbreite angenehmer Gefühle hervorruft. Vor dem Hintergrund geltender Gefühlsnormen dürfen Gefühle von Vergnügen im Trauerprozess nicht existieren. Trauernde haben demnach selbst verinnerlicht, dass sie keine Freude empfinden dürfen. Das geht beispielsweise auch aus der norwegischen Untersuchung von Dyregrov und Gjestad (2011) hervor. Hier berichten einige Mütter, deren Kinder gestorben sind, dass sie sich an nichts erfreuen konnten, so als ob sie kein Recht hätten, irgendeine Freude oder Glück zu empfinden: »No, I could not feel pleasure with sex when my child was dead. In fact, I felt I should not feel pleasure over anything, as I was a horrible human being« (ebd., S. 299).

Deutlich wird hier vor allen Dingen: Indem Trauernde Freude empfinden, weichen sie von der Norm ab. Damit gehen dann oftmals Schamgefühle einher (vgl. Jakoby et al., 2013, S. 263). Nicht nur bei Freude und Lust können Scham- und Schuldgefühle bei der trauernden Person auftreten, sondern auch dann, wenn relativ zeitnah nach dem Tod des*der Partner*in ein neuer Sexualkontakt eingegangen wird (vgl. Witt-Loers, 2017, S. 43). Hier besagt die Norm, dass Trauernde eine »würdige Trauerphase« (Roser, 2014, S. 41) einhalten sollen, bevor sie wieder sexuell aktiv sein dürfen. Diese Vorstellung führt Roser auf das »Trauerjahr« zurück, dessen Ursprung in der römischen Rechtsprechung liegt. Diese Regelung besagte, dass Frauen nach dem Tod des*der Partner*in zehn Monate keine neue Ehe eingehen durften, weil die Sorge bestand, dass die Frau möglicherweise noch von dem verstorbenen Mann schwanger sein könnte (vgl. ebd., S. 40f.). Mit dem Eheverbot wurden jegliche Sexualkontakte untersagt. Das »Trauerjahr« galt somit auch nur für Frauen. Aus rechtlicher Perspektive hat es seine Gültigkeit verloren, trotzdem wurde es von der Gesellschaft in den Moralkodex für Frauen/weiblich gelesene Menschen übernommen (vgl. ebd., S. 41).

In ihrem Trauerratgeber *Sex After Grief* macht Joan Price eine ähnliche Beobachtung. Sie sagt, dass man als trauernde Person dafür verurteilt

wird, wenn man sich »zu schnell« dem Thema Dating widmet oder mit einer anderen Person intim wird. Sie ermutigt Trauernde dazu, sich nicht davon verunsichern zu lassen, wenn sie zeitnah nach dem Tod des*der Partner*in sexuelle Bedürfnisse bei sich wahrnehmen. Es gebe keine richtige Zeitspanne, die es einzuhalten gilt, bevor man sich der eigenen Sexualität wieder annähern darf (vgl. Price, 2019, S. 76).

Wenn trauernde Menschen aus gesellschaftlicher Sicht gegen Trauernormen verstoßen und relativ schnell wieder eine Beziehung eingehen, kann das auch zur Folge haben, dass ihnen die Verbundenheit und Liebe zur verstorbenen Person abgesprochen werden (vgl. Kap. 4.2.5). Ein solches Urteil bewirkt, dass sich Trauernde schuldig fühlen, so als ob sie ihre*n verstorbene*n Partner*in betrügen würden. Genauso kann es passieren, dass das soziale Umfeld die Trauer um den*die verstorbene*n Partner*in für beendet erklärt, sobald eine neue Beziehung eingegangen wird (vgl. Witt-Loers, 2017, S. 43). Wie bereits in Kapitel 2.2.1 aufgezeigt wurde, besagen neuere Forschungsergebnisse, »dass es vielfach eine Gleichzeitigkeit des Trauerns und des Eingehens neuer Beziehungen gibt« (Lammer, 2014, S. 36).

2.8 Trauer um den Verlust von Sexualität und Intimität

Wenn Paare ein erfüllendes Liebes- und Sexualleben geführt haben und eine*r der beiden Partner*innen verstirbt, dann erscheint es naheliegend, dass die fehlende körperliche Nähe und Intimität von der zurückbleibenden Person als ein großer Verlust empfunden wird (vgl. Courtney, 1985, S. 8). Bisher ist wenig bekannt über diesen Aspekt der Trauer. Dennoch hält sich hartnäckig die Auffassung, dass der sexuelle Verlust für Trauernde nicht relevant sei (vgl. ebd.).

Die US-Amerikaner*innen Radosh und Simkin (2016) sind die ersten Wissenschaftler*innen, die zu dieser Thematik forschen. Sie bezeichnen diesen Aspekt der Trauer als *sexual bereavement*. Aus ihrer Arbeit geht hervor, dass der sexuelle Verlust in der Trauerbegleitung nur selten oder gar nicht thematisiert wird, weder vonseiten der Ratsuchenden noch vonseiten der Berater*innen (vgl. ebd., S. 26). Es gibt mittlerweile zahlreiche Trauerratgeber, die sich speziell an Hinterbliebene nach Partner*innenverlust richten. Auch hier wird die Thematik ausgeklammert (vgl. ebd., S. 28).

Aber welchen Einfluss hat es auf Trauernde, wenn Gefühle der Trauer um den sexuellen Verlust von einer Kultur des Schweigens umgeben sind?

Um diese Frage zu beantworten, ziehen Radosh und Simkin (2016) das Konzept *disenfranchised grief* heran, dass in den 1980er Jahren von dem US-amerikanischen Trauerexperten Doka entwickelt wurde. Im Deutschen wird der Begriff häufig mit »entrechtete Trauer« oder »aberkannte Trauer« (Paul, 2011) übersetzt. Das Konzept besagt, »dass Trauerprozesse stark davon beeinflusst werden, ob die unmittelbare Umgebung und die Gesellschaft im Allgemeinen den Verlust anerkennen und würdigen« (Doka, 2014, S. 4). Zwar wird der Tod eines* einer Partners*in prinzipiell anerkannt und von der Gesellschaft als schwerwiegend eingestuft, das heißt, es wird eine starke Betroffenheit vermutet und die Trauer darf öffentlich ausgedrückt werden (vgl. Müller & Willmann, 2016, S. 27f.). Dennoch wird die Trauer um den Verlust von Intimität als Teilaспект nicht ausreichend berücksichtigt und gewürdigt. Trauernde sind von einer Gesellschaft umgeben, die diesen Aspekt ausklammert und verschweigt. Dadurch erscheint eine Thematisierung nahezu unmöglich und ist häufig mit Gefühlen von Scham verbunden (vgl. Courtney, 1985, S. 8). Gleichzeitig bleiben Gespräche verwehrt, die oft eine entlastende Wirkung haben und für den Verarbeitungsprozess bedeutsam sein können. Dadurch sind Trauernde mit ihren Gefühlen auf sich allein gestellt und müssen eigene Umgangsstrategien entwickeln.

Roser plädiert dafür, die Schweigemauer zu durchbrechen: »Es wäre schön, wenn am Ende Trauernde, die sich mit ihrer Sexualität auseinandersetzen, nicht auf Schlafende, sondern auf wache und anteilnehmende Gesprächspartner stoßen würden« (Roser, 2014, S. 9). Mit seinem Buch *Sexualität in Zeiten der Trauer* bietet er Anknüpfungspunkte für Trauerbegleiter*innen, damit sich diese im Umgang mit trauernden Menschen entsprechenden Fragen und Bedürfnissen professionell und offen widmen können.