

1 Einleitung

Wenn ein geliebter Mensch stirbt oder wenn wir mit einer lebensverkürzenden Erkrankung konfrontiert werden, kann unser gesamtes Leben aus den Fugen geraten. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf solch einen (bevorstehenden) Verlust. Sie äußert sich ganz unterschiedlich und wird von jeder trauernden Person anders erlebt. Für viele Trauernde und sterbende Menschen spielt das Thema Sexualität im Abschieds- und Trauerprozess eine Rolle (vgl. Roser, 2014). Dies gilt insbesondere für Menschen, deren Partner*in schwer erkrankt oder stirbt.

Dieses Buch widmet sich diesem bisher oft vernachlässigten Thema und zeigt, wie Sexualität, Abschiednehmen und Trauer miteinander verbunden sein können. Es thematisiert, wie Trauer das sexuelle Empfinden beeinflussen kann und wie Sexualität auch dabei helfen kann, sich (wieder) lebendiger zu fühlen. Das Buch beschreibt, wie der Verlust geteilter Intimität und Sexualität nach dem Tod des*der Partner*in empfunden wird und wie Trauernde nach Partner*innenverlust ihre Sexualität leben.

Neben Sexualität können auch Körperlichkeit und Intimität eine bedeutsame Rolle für Abschiednehmende und Trauernde einnehmen. Es sind die letzten Momente mit dem Menschen, der einer*m nicht nur auf der emotionalen, sondern auch auf der körperlichen Ebene so vertraut ist. Es kommt oft zu einer Ambivalenz: den Menschen gehen zu lassen, sich von Gewohntem und Vertrautem verabschieden zu müssen, und gleichzeitig das eigene Leben fortzuführen. Das Buch beschäftigt sich somit auch damit, welche Bedeutung Körperlichkeit und Intimität im Abschieds- und Trauerprozess einnehmen können.

Sowohl Abschiednehmen und Trauer als auch Sexualität sind in unserer Gesellschaft nicht nur vernachlässigte, sondern regelrecht tabuisierte und verborgene Themen. Diese Tabuisierung zeigt sich unter anderem darin, dass sowohl über Abschiednehmen und Trauer als auch über Sexualität selten

offen gesprochen wird. Dies gilt sowohl für Gespräche im privaten Bereich als auch für die Wissensvermittlung in öffentlichen Bildungseinrichtungen oder anderen Institutionen. Daher sind diese Themen für gewöhnlich mit Unsicherheiten und Scham verknüpft. Fallen diese Themen zusammen – zum Beispiel wenn sich trauernde Menschen mit ihrer Sexualität befassen –, ist es noch einmal schwieriger, kompetente Gesprächspartner*innen oder hilfreiche Informationen zu finden. Viele Trauernde fühlen sich unwohl dabei, über ihre Sexualität und ihre Trauer zu sprechen, da sie befürchten müssen, auf Unverständnis zu stoßen oder verurteilt zu werden (vgl. ebd.).

Zur Schnittmenge der Themen Trauer und Sexualität gibt es aktuell kaum deutschsprachige Literatur – weder Ratgeber*innenliteratur oder Erfahrungsberichte für Trauernde noch Fachliteratur, die sich beispielsweise an Sexualberater*innen oder Trauerbegleiter*innen richtet.² Auch in der Aus- und Weiterbildung von Trauerbegleiter*innen und Sexualwissenschaftler*innen wird die Verknüpfung der Themen Sexualität und Trauer oftmals kaum aufgegriffen. Somit bestehen nur wenige Möglichkeiten, sich mit diesem sensiblen Thema auseinanderzusetzen, sich dazu fortzubilden und eine größere Sprachfähigkeit und höhere Handlungskompetenzen für das eigene Arbeitsfeld zu erlangen. Dies kann dazu führen, dass Trauernde in der Trauerbegleitung hinsichtlich dieses Themas nicht ausreichend Unterstützung bekommen. Dieses Buch soll einen Beitrag dazu leisten, die Leerstelle zwischen den Bereichen Sexualität, Intimität und Körperlichkeit im Kontext von Trauer zu füllen, indem es der Thematik zunächst mehr Sichtbarkeit verleiht. Denn eine größere Sichtbarkeit kann zu einer Entlastung bei Trauernden führen, diese Aspekte besprechbarer machen und dazu beitragen, dass die eigenen Bedürfnisse nach Sexualität im Kontext von Trauer weniger infrage gestellt werden.

Von unserer Gesellschaft wird die Sexualität von Trauernden häufig als etwas Schwieriges oder Problematisches angesehen und dadurch empfinden Trauernde oftmals Scham und Schuld, wenn sie entsprechende Bedürfnisse bei sich wahrnehmen. Die Gefühle und (sexuellen sowie körperlichen) Bedürfnisse von Trauernden sind jedoch kein Problem. Problematisch ist stattdessen die (gesellschaftliche) Vorstellung, dass Sexualität in der Trauer nichts zu suchen habe bzw. erst nach einer gewissen Zeitspanne eine Berechtigung habe.

² Eine zentrale Ausnahme ist das Buch *Sexualität in Zeiten der Trauer* von Traugott Roser (2014).

Das Buch lenkt den Blick auf die Bedeutung von Sexualität, Körperlichkeit und Intimität in Abschieds- und Trauerprozessen. Das Ziel des Buches ist es, an einer Normalisierung von Sexualität und Trauer mitzuwirken und somit perspektivisch zu gesellschaftlichen Veränderungen beizutragen. Es soll auch Aus- und Weiterbildungsinstitute ermutigen, sich dem Thema Sexualität und Trauer stärker zu widmen und Trauerbegleiter*innen, Sexualwissenschaftler*innen und anderen Fachkräften erste Orientierungspunkte an die Hand geben. Denn es ist wichtig, dass Trauerprozesse durch Tabuisierung nicht zusätzlich erschwert werden. Trauernden sollte es – wie allen anderen Menschen auch – möglich sein, ihre Sexualität selbstbestimmt und ohne Angst vor Ausgrenzung, Schuldvorwürfen oder Abwertungen zu leben.

Das Buch lässt sowohl Trauernde als auch Abschieds- und Trauerbegleiter*innen selbst zu Wort kommen und stellt ihre Perspektiven in den Mittelpunkt. Somit richtet es sich sowohl an trauernde Menschen als auch an Abschieds- und Trauerbegleiter*innen sowie an Fachkräfte aus sexualwissenschaftlichen und therapeutischen Berufsfeldern.

Das Buch folgt folgendem Aufbau: Zunächst wird in Kapitel 2 der theoretische Hintergrund dargestellt, auf dem die beiden Interviewstudien basieren. Dazu gehören beispielsweise die Definitionen zentraler Begriffe, das Vorstellen verschiedener Trauermodele und wissenschaftlicher Studien sowie die Beschreibung gesellschaftlicher Normen³ im Kontext von Sterben, Trauer und Sexualität. Anschließend wird in Kapitel 3 das methodische Vorgehen der beiden Studien näher erläutert, wie beispielsweise Art, Durchführung und Analyse der Interviews. Das darauf folgende Kapitel 4 widmet sich Studie 1. In diesem Kapitel werden zunächst die Interviewteilnehmer*innen und anschließend die Ergebnisse der ersten Studie vorgestellt. Die Interviewteilnehmer*innen und die Ergebnisse von Studie 2 finden sich in Kapitel 5. In Kapitel 6 werden schließlich die Ergebnisse von Studie 1 und Studie 2 mit Blick auf den theoretischen Hintergrund aus Kapitel 1 analysiert. Darüber hinaus werden in diesem Kapitel auch die neuen Erkenntnisse aus beiden Studien näher beleuchtet. Abschließend zieht Kapitel 7 Schlussfolgerungen, gibt einen Ausblick und formuliert konkrete Handlungsempfehlungen für die verschiedenen Berufsgruppen.

3 Der Duden definiert eine Norm als »allgemein anerkannte, als verbindlich geltende Regel für das Zusammenleben der Menschen« (Duden, 2023a). Diese Verhaltensregeln gelten für alle Lebensbereiche. Das betrifft auch die Bereiche Sterben, Tod und Trauer.

