

## 6 Zusammenführung der Ergebnisse beider Studien

In diesem Kapitel sollen nun die Ergebnisse aus den Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen (Studie 1) und den Interviews mit Trauernden (Studie 2) in Bezug auf die zuvor dargestellte wissenschaftliche Literatur besprochen werden. Der Aufbau orientiert sich an den drei erarbeiteten Themen der zweiten Studie. Diese lauten: (1) »Erste Zeit der Trauer«, (2) »Im Zwiespalt der Gefühle« und (3) »Gleichzeitigkeit des Trauerns und neuer Sexualität«. Es wird herausgearbeitet, inwiefern die Ergebnisse der vorliegenden beiden Studien mit den wenigen bestehenden Theorien übereinstimmen. Ergänzend dazu werden neue Erkenntnisse beleuchtet, die in der Literatur bisher nicht beschrieben wurden.

### (1) Erste Zeit der Trauer

Die von Courtney (1985) aufgestellte Hypothese, dass in der ersten Zeit der Trauer das Lustempfinden entweder deutlich eingeschränkt ist oder stärker ausgeprägt sein kann, lässt sich in den Ergebnissen aus den Interviews mit Trauernden nur teilweise bestätigen. In den ersten Wochen und Monaten nach dem Tod scheint die Libido zwar bei keiner\*m der Befragten stärker ausgeprägt zu sein, dennoch wird kurze Zeit später von solosexuellen Aktivitäten berichtet. Auch wenn der Libidoverlust also nicht über einen längeren Zeitraum anhält, werden zunächst keine Sexualkontakte mit anderen Menschen eingegangen, weil dieser Schritt für die Befragten eine zu große Hürde darstellt. Die vorliegenden Ergebnisse geben Hinweise darauf, dass es eine Verknüpfung gibt von (zeitweisem) Libidoverlust mit Verlust anderer positiver Gefühle in Phasen tiefer Trauer.

## (2) Im Zwiespalt der Gefühle

Die von Jakoby et al. (2013) und Müller und Willmann (2016) aufgestellte Hypothese, dass soziale Normen einen deutlich größeren Einfluss auf die Verlustreaktionen und den Verarbeitungsprozess haben als bisher angenommen, lässt sich insofern bestätigen, als in den Interviews in Studie 2 deutlich wird, dass verinnerlichte Trauernormen unter den Befragten weitverbreitet sind. Diese spiegeln sich in ihren Ansichten und Einstellungen wider und werden von einer Trauernden sogar explizit als solche benannt. Aus den Interviews geht hervor, dass die Befragten die sozial erlernten Annahmen und Regeln über Trauer vor allen Dingen auf sich selbst anwenden. Zwar macht niemand die Erfahrung, von seinem\*ihrem Umfeld für das Ausleben seiner\*ihrer Sexualität negativ bewertet zu werden (im Gegenteil, die geschilderten Reaktionen sind eher bestärkend und ermutigend), dennoch wird an verschiedenen Stellen der Interviews deutlich: Die Befragten gestehen sich zunächst selbst nur in geringem Maß zu, ihrer Sexualität einen hohen Stellenwert beizumessen. Das verändert sich mit der Zeit – doch zunächst regulieren sie sich selbst, wofür es laut Müller und Willmann (2016) zahlreiche Gründe geben kann. So kann es beispielsweise vorkommen, dass Betroffene Sanktionen von außen erwarten und diese vorwegnehmen wollen (vgl. Müller & Willmann, 2016, S. 26). Die Befragten stehen also im Trauerprozess vor der komplexen Aufgabe, einerseits herauszufinden, ob und wann sie sich wieder für eine Partner\*innenschaft und/oder Sexualität bereit fühlen. Andererseits müssen sie gleichzeitig mit ihrem Fühlen und Handeln den gesellschaftlichen Anforderungen und Erwartungen gerecht werden und ihrer zugewiesenen Trauerrolle möglichst entsprechen.

Laut Hochschild müssen Trauernde in ihrer Rolle einem Skript folgen, was ihrem Fühlen und Handeln eine bestimmte Richtung vorgibt (vgl. Hochschild, 1990, S. 73). Die Interviews zeigen, dass die Interviewten dieser Rolle zwar anfangs entsprechen, dafür aber ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse hintenanstellen müssen. Erschwerend kommt hinzu, dass unklar ist, was diese Trauerrolle ganz genau beinhaltet. Um diese Diskrepanz zu beheben und die tatsächlich empfundenen Gefühle und Bedürfnisse den jeweiligen Normen anzupassen, leisten Trauernde sogenannte Gefühlsarbeit, indem sie beispielsweise ihr Fühlen und Handeln mit dem anderer Trauernder abgleichen (vgl. ebd., S. 74f.). Diese Aufgabe beschreibt die Mehrheit der Befragten als Herausforderung in der Trauerbewältigung.

Hierbei erfahren sie wenig Unterstützung von außen und sind überwiegend auf sich allein gestellt. Sie wenden unterschiedliche Umgangsstrategien an, um der beschriebenen Diskrepanz zu begegnen. Im Laufe der Zeit geraten die Befragten zunehmend in einen Rollenkonflikt und sind immer weniger bereit, ihre (sexuellen) Bedürfnisse hintenanzustellen. Aus den Erzählungen geht hervor, dass es einer aktiven Entscheidung bedarf, um der eigenen Sexualität wieder eine Bedeutung beizumessen. Hierfür muss die bisherige auferlegte Trauerrolle zumindest teilweise abgelegt werden. Dieser Schritt stellt eine Voraussetzung dafür dar, Sexualität wieder mit anderen Menschen ausleben zu können.

Courtney (1985) und Witt-Loers (2017) kommen nach jahrelanger Erfahrung in der Arbeit mit Trauernden zu dem Ergebnis, dass sich Trauernde häufig dafür schämen und schuldig fühlen, wenn sie kurze Zeit nach dem Tod das Verlangen nach Sexualität verspüren. Diese Beobachtung deckt sich auch mit den Erfahrungen der Trauernden aus den Interviews und wurde im Unterthema »Scham- und Schuldgefühle« ausführlich dargestellt. So beschreiben zwei der Befragten, dass die bloße Existenz solcher Gedanken bereits äußerst irritierend ist und Schuldgefühle auslöst, bei einer Befragten auch bei solosexuellen Aktivitäten.

Aus den Interviews geht hervor, dass extreme Scham- und Schuldgefühle insbesondere dann empfunden werden, wenn wieder Sexualkontakte eingegangen werden. Das Eingehen von Sexualkontakten stellt eine besonders große Hürde dar und diese muss aber wiederum überwunden werden, damit Scham- und Schuldgefühle zunehmend in den Hintergrund rücken können. Bei einer Befragten bleiben Scham- und Schuldgefühle aus, was damit erklärt werden kann, dass sie bisher keine Sexualkontakte eingegangen ist.

Laut der ersten Studie dieses Buches ist davon auszugehen, dass Scham- und Schuldgefühle erheblich dazu beitragen, dass es in der Trauerbegleitung nur selten zur konkreten Thematisierung von unerfüllten körperlichen und sexuellen Bedürfnissen kommt. Diese Schlussfolgerung liegt deshalb nahe, weil die Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen davon ausgehen, dass körperliche/sexuelle Bedürfnisse bei den Trauernden durchaus vorhanden sind. Die fehlende Thematisierung führen die Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen unter anderem auf die gesellschaftliche Tabuisierung und die damit verbundene Sprachlosigkeit zurück, was sich auch in den Lehrplänen entsprechender Aus- und Weiterbildungen (z. B. Trauerbegleitung) widerspiegelt. Eine Thematisierung fällt somit nicht nur Trauernden

schwer, sondern auch den Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen. Einzelne Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen hinterfragen kritisch, ob das Thema von ihrer Seite nicht aktiver angesprochen werden müsste, um der Sprachlosigkeit entgegenzuwirken.

Aus der Studie von Kansky (1986) geht hervor, dass bei einem *vorhersehbaren* Tod die verbleibende Zeit häufig dafür genutzt wird, Paargespräche darüber zu führen, wie das Leben für den\*die hinterbliebene\*n Partner\*in nach dem Tod des\*der anderen weitergehen kann. Solche Gespräche können dabei helfen, sich wieder guten Gewissens dem Leben und anderen, auch neuen (sexuellen) Beziehungen zuzuwenden (vgl. ebd., S. 315). Das geht auch aus den Ergebnissen der zweiten Studie hervor: Zwei der Befragten fällt es aufgrund eines solchen Gespräches deutlich leichter, einen Umgang mit ihren Schuldgefühlen zu finden als denjenigen Befragten, die ihre\*n Partner\*in durch einen plötzlichen Tod verloren haben. Diese beiden Befragten haben von ihrem\*r Partner\*in vor dem Versterben ausdrücklich den Auftrag erhalten, alles dafür zu tun, wieder glücklich zu werden. Die Legitimation des\*der verstorbenen Partner\*in hilft ihnen dabei, sich wieder auf andere Menschen (sexuell) einzulassen, ohne sich dabei schuldig zu fühlen. Auch wenn ein solches Gespräch nicht stattfinden konnte, weiß eine Befragte um die Erlaubnis ihres verstorbenen Partners. Im Umgang mit Schuldgefühlen scheint es aber einen Unterschied zu machen, ob ein solches Gespräch tatsächlich stattgefunden hat oder ob Vermutungen dazu angestellt werden. Konkret bedeutet dies: Wenn ein solches Gespräch tatsächlich geführt werden konnte, scheinen die Interviewpersonen weniger große Schwierigkeiten zu haben, mit ihren Schuldgefühlen umzugehen.

Aus der Untersuchung von Dyregrov und Gjestad (2011) geht hervor, dass Trauernde verinnerlicht haben, dass sie im Trauerprozess keine Freude empfinden dürfen. Gemeint ist damit auch die Freude an Sexualität (vgl. ebd., S. 299). Die vorliegenden Ergebnisse bestätigen diese Feststellung, denn die Befragten schämen sich für Gefühle von Freude oder sexueller Lust. Sie geraten in einen Gewissenskonflikt, weil sie gleichzeitig verinnerlicht haben, dass solche Gefühle im Trauerprozess nicht angemessen sind. Stroebe und Schut (1999) verdeutlichen aber in ihrem Dualen Prozessmodell, dass positive Gefühle wie zum Beispiel Freude für einen gelingenden Trauerprozess von Bedeutung sind. Solche Momente dienen dazu, sich von der anstrengenden und kräftezehrenden Auseinandersetzung mit dem Verlust zu erholen (vgl. Müller & Willmann, 2016, 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 gehört auch, sich wieder guten Gewissens dem Leben und anderen, auch neuen sexuellen Beziehungen zuzuwenden. Dennoch hält sich hartnäckig die Auffassung, dass positive und lebensbejahende Gefühle in Zeiten der Trauer unangemessen seien. Dadurch fällt es den befragten Trauernden zunächst schwer, den zuvor beschriebenen Zwiespalt zu überwinden. Das hindert sie zwar nicht daran, solosexuell aktiv zu werden, aber das Eingehen von Sexualkontakten erscheint erst einmal nicht denkbar. Mit fortschreitender Zeit entwickeln die Befragten unterschiedliche Umgangsstrategien, die ihnen die Überwindung des inneren Konflikts ermöglichen. Diese Umgangsstrategien umfassen beispielsweise das Abgleichen des eigenen Fühlens und Handelns mit dem anderer Trauernder oder das Sich-vor-Augen-Führen der Legitimation ihres\*ihrer verstorbenen Partners\*Partnerin. Diese Vergeisserung erscheint notwendig, um sicherzugehen, dass man sich innerhalb der Normen bewegt. Erneut wird hier die empfundene »Pflicht« (Stubbe, 1985, S. 243) des Trauerns deutlich.

Zunehmend gelangen die Befragten an den Punkt, sich zuzugestehen, dass Freude und (sexuelles) Vergnügen im Trauerprozess eine Berechtigung haben und zum Weiterleben von Bedeutung sind. Dieser Schritt ermöglicht die Wiederaufnahme von Sexualkontakten, was durch das Unterthema »Neue sexuelle Wege« abgebildet wird.

Aus den vorgestellten Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen in Studie 1 geht hervor, dass Trauernde von der Gesellschaft dafür verurteilt werden, wenn sie zeitnah nach dem Tod des\*der Partner\*in eine neue (sexuelle) Beziehung eingehen. Dies kann auch zur Folge haben, dass ihnen die Verbundenheit und Liebe zur verstorbenen Person abgesprochen wird. Hier ist eine große Übereinstimmung mit den Ergebnissen aus Studie 2 festzustellen. Die befragten Trauernden berichten zwar nicht von konkreten Negativerfahrungen in ihrem Umfeld, dennoch haben sie die Norm so sehr verinnerlicht, dass sie sich schuldig fühlen und ein schlechtes Gewissen haben. Dadurch, dass die Norm aber mittlerweile an Eindeutigkeit verloren hat, fehlt ein klarer Anhaltspunkt für eine als angemessen bewertete Dauer zur zeitlichen Orientierung: Das Trauerjahr ist zwar aus rechtlicher Perspektive nicht mehr aktuell, dennoch wurde es von der Gesellschaft in den Moralkodex übernommen (vgl. Roser, 2014, S. 41). Diese Uneindeutigkeit wird von den befragten Trauernden wahrgenommen und löst Verunsicherung aus.

Von einer solchen Verunsicherung wird auch in den Interviews mit den Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen berichtet. Die Ergebnisse aus den Interviews zeigen auf, dass die Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen versuchen, der Verunsicherung entgegenzuwirken, indem sie der individuellen Trauer Raum geben. Das heißt konkret, dass sie Gefühle und Verhaltensweisen von Trauernden nicht bewerten, sondern ihnen eine Daseinsberechtigung zugestehen.

Aufgrund der gesellschaftlichen Tabuisierung des Themas sind Trauernde mit der Verunsicherung weitestgehend auf sich allein gestellt. Diese Tatsache wird wiederum von der Mehrheit der befragten Trauernden als Belastung empfunden.

### **(3) Gleichzeitigkeit des Trauerns und neuer Sexualität**

Aus der Studie von Radosh und Simkin (2016) geht hervor, dass mehr als 70 Prozent der befragten Frauen die Sexualität mit ihrem Partner vermischen würden, wenn dieser sterben würde. Diese Erkenntnisse werden durch Studie 2 bestätigt, denn alle befragten Betroffenen trauern – teilweise weiterhin – um den Verlust von Intimität und Sexualität (*sexual bereavement*). Dieser Aspekt wird im Unterthema »Der Schmerz bleibt« aufgegriffen und näher erläutert. Der Schmerz und die Trauer um den Verlust halten also weiterhin an, wenn auch in veränderter Form. Die Interviews mit den Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen verdeutlichen, dass das Abschiednehmen am offenen Sarg und das Berühren des verstorbenen Körpers in der Trauerbewältigung bedeutsam sind, um sich den Tod als Ganzes und auch den Verlust von Intimität und Sexualität zu vergegenwärtigen. Diese Formen des Abschiednehmens helfen dabei zu realisieren, dass die körperliche Ebene mit der verstorbenen Person nicht wiederkehren wird.

Darüber hinaus konnten Radosh und Simkin (ebd.) in ihrer Studie zeigen, dass die Mehrheit der befragten Frauen mit vertrauten Menschen über die Trauer um die verloren gegangene Intimität und Sexualität sprechen wollen würden (vgl. ebd., S. 26ff.). Diese Erkenntnis deckt sich mit den Ergebnissen der vorliegenden zweiten Studie, denn alle Befragten wünschen sich, über ihre Sexualität im Trauerprozess offen sprechen zu können, was jedoch aufgrund der Tabuisierung des Themas schwer möglich erscheint. Nur einem Befragten gelingt ein solches Sprechen. In einer Trauergruppe und im Freund\*innen- und Bekanntenkreis initiiert er Gespräche hierzu, die er als hilfreich empfindet.

Laut Lammer (2014) zeigen neuere Forschungsergebnisse, dass der Trauerprozess nicht beendet sein muss, bevor eine neue (sexuelle) Beziehung eingegangen werden kann. Stattdessen wird vielfach eine Gleichzeitigkeit des Trauerns und des Eingehens neuer (sexueller) Beziehungen beobachtet. Dieses Phänomen deckt sich mit den Ergebnissen des dritten Themas »Gleichzeitigkeit des Trauerns und neuer Sexualität« der zweiten Studie. Bei allen Befragten hält die Trauer um den\*die Verstorbene\*n weiterhin an und gleichzeitig wenden sich vier von fünf Befragten neuen (sexuellen) Beziehungen zu. Die »vollständige Ablösung« vom Verstorbenen (ebd., S. 36) gilt mittlerweile nicht mehr als Ziel eines gelingenden Trauerprozesses. Somit kann das Eingehen neuer Beziehungen nicht länger als ein Zeichen überwundener Trauer verstanden werden. Darauf machten Klass und Steffen (2018) bereits in den 1990er Jahren mit ihrem Konzept der andauernden Bindung aufmerksam.

Kansky (1986) fand in ihrer Erhebung heraus, dass 20 Prozent der befragten Frauen innerhalb der ersten 14 Monate nach dem Tod wieder Sexualkontakte eingehen. Dabei muss zunächst berücksichtigt werden, dass die Befragungen zu einem deutlich früheren Zeitpunkt im Trauerprozess stattgefunden haben als bei den befragten Trauernden der zweiten Studie dieses Buches. In der zweiten Studie liegt die Verlusterfahrung bei den Befragten etwa zwei bis vier Jahre zurück. Es stellt sich somit die Frage, ob die Ergebnisse miteinander verglichen werden können. Aus der zweiten Studie geht hervor, dass niemand in den ersten 14 Monaten seine\*ihre Sexualität mit (einer) anderen Person(en) auslebt. In der Studie von Kansky zeigen diejenigen Befragten, die den Tod vorhersehen konnten (z. B. nach langer Krankheit), eine höhere sexuelle Aktivität und eine stärker ausgeprägte Libido, was mit den Ergebnissen aus Studie 2 nur teilweise übereinstimmt. Die Ergebnisse aus Studie 2 geben zwar Hinweise darauf, dass ein Zusammenhang zwischen einem vorhersehbaren Tod und einer ausgeprägteren sexuellen Aktivität hergestellt werden kann, dennoch lassen sich auf die Libido und das Alter bezogen keine Rückschlüsse ziehen. Nach einem vorhersehbaren Tod gehen zwei Befragte nach anderthalb Jahren wieder Sexualkontakte ein, wohingegen die Befragten nach einem plötzlichen Tod noch ein weiteres halbes Jahr abwarten. Die letzteren Befragten nehmen zwar nach anderthalb Jahren einen Probeversuch vor, müssen dann aber feststellen, dass sie sich für Sexualität mit anderen Personen nicht bereit fühlen. Diese Erfahrung hat dazu geführt, dass sie im folgenden halben Jahr keine Sexualkontakte eingehen.

Dass Körperlichkeit eine Kraftquelle in der Trauerbewältigung sein kann, hat Grützner (2018) aufzeigen können. Seine Überlegungen können anhand der vorliegenden beiden Studien auf sexuelle Aktivitäten übertragen werden, weil diese eine Form der Körperlichkeit darstellen. Trauernden fällt es für gewöhnlich schwer, gedanklich und emotional im Hier und Jetzt zu sein, ohne einen Bezug zur Verlusterfahrung herzustellen (vgl. ebd., S. 102). Daserspüren des Körpers wie beispielsweise bei sexuellen Aktivitäten kann dabei helfen, sich auf die Gegenwart einzulassen. Solche Pausenmomente sind von Bedeutung, um sich von der anstrengenden und kräftezehrenden Auseinandersetzung mit dem Verlust zu erholen (vgl. Müller & Willmann, 2016, S. 46). Aus den Ergebnissen der Befragung der Trauernden geht hervor, dass die Mehrheit der Befragten Sexualität mittlerweile eher als wohltuend und kräftigend beschreibt, auch wenn die Entwicklung dahin eine Herausforderung darstellte. Wenn sie ihre Sexualität mit anderen Menschen ausleben, dann fällt es den Befragten teilweise weiterhin schwer, im Hier und Jetzt zu sein, ohne an den\*die verstorbene\*n Partner\*in zu denken. So ist partner\*innenschaftliche Sexualität nach einer jahrelangen monogamen Beziehung eng mit dieser einen Person verknüpft und es bedarf Zeit, um diese Verknüpfung in die neu ausgelebte Sexualität zu integrieren. Das erklärt auch, warum (partner\*innenschaftliche) Sexualität in der ersten Zeit der Trauer eher als Herausforderung empfunden wird und erst nach einiger Zeit zunehmend als Kraftquelle. Mit dem Fortschreiten der Zeit und der geleisteten Trauer-/Gefühlsarbeit können sich die Befragten immer besser auf ihre Sexualpartner\*innen einlassen – teilweise ausschließlich auf körperlicher Ebene, ohne eine emotionale Verbindung einzugehen. Das Eingehen von Sexualkontakten stellt für die Befragten zunächst eine größere Herausforderung dar, als solosexuell aktiv zu sein. Einige Wochen oder Monate nach dem Versterben des\*der Partner\*in leben sie ihre Solosexualität aus, noch lange bevor sie wieder Sexualkontakte eingehen. Weil solosexuelle Aktivitäten weniger mit dem\*der verstorbenen Partner\*in verknüpft werden, ist es für die Befragten zunächst deutlich einfacher, sich auf diese Form der Sexualität und Körperlichkeit einzulassen und dabei im Hier und Jetzt zu sein.

In den Interviews mit den Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen zeigt sich, dass Körperlichkeit in der Begleitung von trauernden Menschen auch als Ressource angesehen wird – zumal Trauer im Körper Schmerzen und Symptome auslösen und sich dort festsetzen kann. Die interviewten Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen sehen den Körper als Transporteur von

Gefühlen, Schmerz, Leid und Bedürfnissen an. Die körperlichen Ausprägungen von Trauer werden innerhalb der Begleitungsgespräche thematisiert und somit wird ihnen ein Raum gegeben. Zudem schildert eine der befragten Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen, dass sie über achtsames Atmen und Stehen die Trauernden versucht ins Hier und Jetzt zu holen. Dadurch soll die eigene Lebendigkeit wieder mehr gespürt werden. Denn in Zeiten der Trauer tritt die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper oftmals in den Hintergrund. Die Mehrheit der Abschieds- und Trauerbegleiter\*innen sieht Körperarbeit jedoch nicht als Bestandteil ihrer Arbeit. Mit dem Begriff Körperarbeit meinen sie das Arbeiten mit dem Körper eines Menschen in Form von Bewegungs- und Entspannungsangeboten. Auch wenn dem Großteil der Befragten geeignete Qualifikationen und Zusatzausbildungen für Körperarbeit fehlen, erkennen sie die Bedeutsamkeit und den Mehrwert entsprechender Angebote an. So werden innerhalb der Interviews Tanzen, Yoga und Klangschalenmassagen als hilfreiche Angebote erwähnt. Diese würden dann aber von jeweils darin ausgebildeten Personen durchgeführt. Auch die Arbeit von Sexarbeiter\*innen, Sexualbegleiter\*innen und Berührer\*innen findet innerhalb der Interviews Erwähnung.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Sexualität in der Trauerbewältigung sowohl eine Herausforderung als auch eine Kraftquelle für die Befragten darstellt. In der Kraft der Körperlichkeit sieht Grützner (2018) das Potenzial, sich körperlich, geistig und emotional von dort wegzubewegen, wo man sich nicht länger aufhalten möchte (vgl. ebd., S. 46). Wenn die befragten Trauernden sexuell aktiv sind, dann gelingt es ihnen unterschiedlich gut, sich wegzubewegen. Wenn es gelingt, kann Sexualität auch eine Selbstwirksamkeitserfahrung darstellen.

