

7 Und nun?

»Es ist das Anbahnen eines Themas in der Hoffnung auf Resonanz: dass sich vorhandene Wege auftun, dass Fachleute und Betroffene sich zu Wort melden und dazu beitragen, die ›schreiende Stille nachts‹ (und tags!) zu beenden.«

Roser (2014, S. 8)

7.1 Schlussfolgerungen

Wir wollen mit diesem Buch das sichtbar und besprechbar machen, was schon so lange Zeit im Verborgenen liegt: Sexualität, Körperlichkeit und Intimität in Abschieds- und Trauerprozessen. Die vorgestellten Ergebnisse der durchgeführten Interviews geben erste wichtige Einblicke in eben diese Erfahrungsräume.

Die Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter*innen (Studie 1) zeigen, dass im Kontext von Abschied und Trauer Körperlichkeit, Intimität und Sexualität zunächst als Nebensächlichkeiten erlebt werden können und in ihrer Bedeutung somit oftmals unterschätzt werden. Es wird deutlich, dass der Körper als Medium einen wichtigen Stellenwert im Abschieds- und Trauerprozess einnehmen kann. Menschen begegnen sich, nehmen Abschied, betrauern und erleben sich auf einer körperlichen Ebene. Der Körper kann dabei viele verschiedene Rollen einnehmen. Ob lebendig oder tot. Im Sterbeprozess tritt aus ihm das Leben. Er ist es, der – neben der Seele – anderen Menschen vertraut ist und er ist es, der – nach dem Tod – von den Hinterbliebenen vermisst wird. Durch den Körper werden aufseiten der Trauernden Verlust und Trauer leibhaftig gespürt. In ihm wird die Lebendigkeit gefühlt. Durch ihn kann zwischenmenschlicher Kontakt (neu) entstehen. Und durch ihn kann der trauernde Mensch zurück ins Leben finden. Somit sind es Körperlichkeiten, die das Begreifen von Sterben und Tod und das Spüren und Ausdrücken von Trauer ermöglichen oder unterstützen können. Die Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter*innen machen allerdings auch deutlich, dass es in der Abschieds- und Trauerarbeit nicht unbedingt Körperlichkeit braucht, um Intimität und Vertrauen zu erzeugen – auch wenn es für die Prozesse des Begreifens hilfreich und bedeutsam sein kann.

Mit Blick auf das Thema der sexuellen Bedürfnisse konnten die Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter*innen keine ausführlichen Einblicke in das Erleben von Abschiednehmenden und Trauernden ermöglichen, da es innerhalb der Begleitungsgespräche selten zu konkreten Äußerungen kommt – was im Umkehrschluss allerdings nicht bedeutet, dass Sexualität grundsätzlich kein Thema ist. In den Momenten, in denen Sexualität thematisiert wird, ist es für Abschiednehmende und Trauernde von großer Bedeutung, beim Gegenüber auf ein offenes Ohr und Akzeptanz zu stoßen.

Mit Blick auf das Thema Körperlichkeit wurde in Studie 1 deutlich, dass der professionelle, praktische Umgang mit Körperlichkeit in der Abschieds- und Trauerarbeit unterschiedlich ist. So gibt es Begleiter*innen, die durchaus körperlich tätig werden: in der Sterbebegleitung, wenn Sterbende berührt werden, um ein Zeichen gegen das Gefühl des Alleinseins zu setzen; im Bestattungsprozess, in dem es um den Abschied vom toten Körper geht; in der Trauerbegleitung, wenn Klient*innen umarmt werden. So gibt es aber auch Begleiter*innen, die körperlich nicht tätig werden, um Grenzüberschreitungen und den missbräuchlichen Umgang mit Körperlichkeit zu vermeiden. Intimität und Begegnung werden hier über die verbale Kommunikation ermöglicht und dem Körper wird somit über die gesprochene Sprache der nötige Raum gegeben.

An dieser Stelle kann festgehalten werden, dass Sorge und Unsicherheit beim Thema möglicher Grenzüberschreitungen durchaus ihre Berechtigung haben. Die große Wichtigkeit, auch dieses Thema in der Aus- und Weiterbildung von Abschieds- und Trauerbegleiter*innen zu thematisieren, wird somit erkennbar. Sexualisierte Grenzüberschreitungen und Machtmissbrauch sind Themen, die unsere gesamte Gesellschaft betreffen und dementsprechend auch vor der Abschieds- und Trauerarbeit keinen Halt machen – zumal die Abschiednehmenden und Trauernden sich in einer absoluten Ausnahmesituation befinden und damit unter Umständen noch weniger Möglichkeiten haben, sich gegen Grenzüberschreitungen zur Wehr zu setzen. Umso wichtiger ist es also, dass auch das Thema der sexualisierten Grenzüberschreitungen und Gewalt zukünftig in der Aus- und Weiterbildung verstärkt aufgegriffen und somit den Begleiter*innen eine größere Handlungssicherheit vermittelt wird. Denn auch hier gilt: Sprachlosigkeit führt zu Unsicherheit und Intransparenz, wohingegen Sprechen und Austausch mehr Klarheit und Sicherheit für das eigenen Handeln bewirken.

Zurück zum Thema Sexualität: Betrachtet man sowohl die Untersuchungen, die im zweiten Kapitel beschrieben werden, als auch die vorgestellten Ergebnisse der Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter*innen, wird deutlich: Wir wissen zu wenig über das konkrete Erleben von Trauernden auf ihre Sexualität bezogen. Um Einblicke zu erhalten, muss man Trauernde zu Wort kommen lassen. Und dies wurde wiederum durch die zweite Studie, die in diesem Buch vorgestellt wurde, ermöglicht. Die Forschungslücke, die es in Hinblick auf Sexualität und Trauer gibt, wird somit ein Stück weit geschlossen.

Ziel der zweiten Studie war es, die Bedeutung von Sexualität und Intimität im Trauerprozess nach Partner*innenverlust durch Tod zu erforschen. In den Ergebnissen konnten verschiedene Gemeinsamkeiten im Trauerprozess von Menschen, die ihre*n Partner*in durch Tod verloren haben, festgestellt werden. So hat die Untersuchung gezeigt, dass die Trauer um die verloren gegangene Sexualität mit dem*der Verstorbenen (*sexual bereavement*) für alle Befragten im Trauerprozess präsent ist. Sie unterscheidet sich jedoch im Hinblick auf den Zeitpunkt, die Intensität und das Erleben. Das Ausleben von Sexualität hingegen spielt unmittelbar nach dem Tod des*der Partner*in nur eine untergeordnete Rolle, es gewinnt aber zunehmend an Bedeutung. Kurz nach dem Tod der*des Partner*in ist das Eingehen von Sexualkontakten für die Befragten keine Option, weshalb sie sich alle ihrer Sexualität über solosexuelle Aktivitäten annähern. Diese nehmen im Trauerprozess vorübergehend eine wichtige Rolle ein, bis die Trauernden ihre Sexualität wieder mit anderen Personen ausleben.

Aus den Ergebnissen dieser Studie geht auch hervor, dass Trauernormen einen großen Einfluss auf den Trauerprozess haben und diesen deutlich erschweren. Die Befragten fühlen sich zunächst daran gehindert, Sexualkontakte einzugehen, weil eine Gleichzeitigkeit des Trauerns und des Eingehens neuer (sexueller) Beziehungen als widersprüchlich erscheint bzw. gesellschaftlich als etwas Widersprüchliches angesehen wird. Dadurch geraten die Trauernden in einen inneren Konflikt, der von Scham- und Schuldgefühlen geprägt ist. Um ihren sexuellen Bedürfnissen eine größere Bedeutung beimessen zu können, müssen die Befragten die gesellschaftlich auferlegte Trauerrolle teilweise ablegen. Dieser Schritt stellt eine Voraussetzung dafür dar, wieder Sexualkontakte eingehen zu können. Die Befragten erleben ihn als eine Herausforderung, die teilweise mit großer Verunsicherung einhergeht.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass das Pendeln zwischen verlustorientierter Bewältigung und wiederherstellungsorientierter Bewältigung

notwendig für einen gelingenden Trauerprozess ist. So erleben alle Befragten die Trauer um den*die Verstorbene*n *gleichzeitig* mit dem Eingehen neuer (sexueller) Beziehungen und/oder neuer Sexualkontakte. Mit ihrem jetzigen Sexualleben sind die Befragten nur teilweise zufrieden. Dennoch beschreiben sie ihre Sexualität mittlerweile eher als Kraftquelle in der Trauerbewältigung.

Es stellt sich heraus, dass es – solange Sexualität und Trauer gesellschaftlich als Widersprüche angesehen werden – Trauernden schwerfällt, ihren Bedürfnissen nach Sexualität eine Bedeutung beizumessen und diese ungehindert auszuleben. Auch Trauernde haben das Recht ihre Sexualität selbstbestimmt zu leben, ohne Angst vor Verurteilung haben zu müssen. Das kann nur dann gewährleistet werden, wenn Sexualität in Zeiten von Abschied und Trauer aus der Tabuzone gerückt wird und nicht länger als ein Widerspruch verstanden wird. Hierfür bedarf es eines gesellschaftlichen Wandels, an dem die Sexualwissenschaft maßgeblich beteiligt sein sollte. Ein erster Schritt in diese Richtung wurde mit dem vorliegenden Buch geleistet.

7.2 Ausblick

Die Inhalte dieses Buches können in viele verschiedene Richtungen weitergedacht werden. Während die Geburt eines Menschen in der Regel mit Glücksgefühlen und positiver Emotionalität verbunden ist, sind das Sterben und der Tod meist mit gegenteiligen Gefühlen verknüpft. So erleben Sterbende und Trauernde meist Traurigkeit, Angst, Verlustgefühle und Schmerzen. Daher wird eine angemessene, feinfühlige und sensible Annäherung an das Thema benötigt – beispielsweise in Form von Angeboten der Sexuellen Bildung für Personen, die in der Abschieds- und Trauerarbeit tätig sind. Die Ergebnisse haben auch herausgestellt, dass aufgrund der vulnerablen Situation der Klient*innen Personen, die mit ihnen arbeiten, einen entsprechenden Ausbildungshintergrund im Kontext von Trauerarbeit haben sollten, damit sie über ein grundlegendes Verständnis für die Situation trauernder Menschen verfügen, aufkommende Emotionen angemessen auffangen und professionell mit den Grenzen aller beteiligten Personen umgehen können.

Die zweite Studie ist die erste Untersuchung im deutschsprachigen Raum, die Trauernde nach Partner*innenverlust über (ihre) Sexualität zu

Wort kommen lässt. Weil die Betroffenenperspektive in bisherigen Forschungsprojekten zu kurz kommt, sollte das Ziel zukünftiger Forschung sein, diese gezielt einzubeziehen, damit vielfältige Perspektiven von Trauernden auf (ihre) Sexualität abgebildet werden. Die Ergebnisse geben konkrete Hinweise darauf, dass Solosexualität im Trauerprozess (vorübergehend) für die Annäherung an partner*innenschaftliche Sexualität eine wichtige Rolle spielt. Ansonsten ist bisher wenig über die Solosexualität von Trauernden bekannt. Um differenziertere Einblicke zu bekommen, sollten künftige Studien hier anknüpfen.

Da sich Trauerprozesse über einen langen Zeitraum erstrecken, würde es sich anbieten, eine Langzeitstudie durchzuführen, um die Perspektiven von Trauernden zu unterschiedlichen Zeitpunkten abzubilden. Dadurch können Entwicklungen und Veränderungen in der Sexualität von Trauernden aufgezeigt werden.

Die Ergebnisse der zweiten Studie haben gezeigt, dass alle Befragten ein erfülltes Beziehungs- und Sexualleben mit ihrem*ihrer verstorbenen Partner*in geführt haben. Deshalb fehlen Perspektiven von Trauernden, die in einer unglücklichen Partner*innenschaft lebten und/oder mit ihrem Sexualleben unzufrieden waren. Welche Unterschiede sich daraus ergeben, sollte zukünftige Forschung untersuchen.

7.3 Handlungsempfehlungen

Aus den vorgestellten Ergebnissen lassen sich zahlreiche Handlungsempfehlungen für die Praxis ableiten. Die befragten Trauernden wünschen sich, dass Sexualität in der Trauer offen thematisiert werden kann und nicht länger tabuisiert wird. Deshalb werden Lern- und Reflexionsräume benötigt, die ein solches Sprechen ermöglichen. Die Interviews und eine ausführliche Internetrecherche haben ergeben, dass solche Räume bisher fehlen. Daher wäre es wünschenswert, dass bestehende oder neu konzipierte Einzel- und Gruppenangebote für Trauernde das Thema Sexualität aufgreifen, um die Sprachlosigkeit zu überwinden. Dafür bedarf es des Austauschs und einer engen Zusammenarbeit zwischen den unterschiedlichen Berufsgruppen, die sich der Themen Sexualität und Trauer annehmen. Es müssen Weiterbildungsangebote unter anderem für Abschieds- und Trauerbegleiter*innen sowie Sexualwissenschaftler*innen geschaffen und ausgebaut werden, um eigene Berührungspunkte mit der Thematik

abzubauen und sich entsprechende Kompetenzen anzueignen, die eine Thematisierung und Reflexion vereinfachen. Zentraler Bestandteil solcher Angebote sollte die Reflexion eigener verinnerlichter Norm- und Moralvorstellungen sein, um Trauernden mit einer unterstützenden Haltung begegnen zu können, sodass Scham- und Schuldgefühle nicht weiter verstärkt werden. Die Themen persönliche Grenzen und sexualisierte Grenzüberschreitungen sollten in diesem Rahmen unbedingt ebenfalls aufgegriffen, bearbeitet und reflektiert werden. Es wäre sinnvoll, das Thema Sexualität und Trauer bereits in den Lehrplänen entsprechender Aus- und Weiterbildungen (z. B. angehender Sexualwissenschaftler*innen oder Trauerbegleiter*innen) fest zu verankern, was bisher selten üblich ist und ein erster wichtiger Schritt in Richtung einer Enttabuisierung wäre.

Weil das Sprechen über Sexualität (und insbesondere in Zeiten der Trauer) für manche Menschen eine zu große Hürde darstellt, ist es wichtig, auch nonverbale Zugänge zu schaffen, um eine Auseinandersetzung anzubieten. Die befragten Trauernden wünschen sich zudem die Thematisierung des Themas in Literatur, Film und Medien.

Auch Trauernde haben das Recht, über das Thema Sexualität informiert zu werden, doch das kann bisher nicht ausreichend zugesichert werden, da entsprechendes Informationsmaterial fehlt. Zwar hat eine Thematisierung (z. B. in Artikeln oder Podcasts) in den vergangenen Jahren zugenommen, aber es bleibt weiterhin ein unterbeleuchtetes Thema mit einer geringen Reichweite. Es wird bisher nur ein relativ kleiner Adressat*innenkreis erreicht, deshalb sollten Informationen zukünftig gut zugänglich bereitgestellt werden.

Zudem sollte der Raum geöffnet werden für die sexualwissenschaftliche Betrachtung und für weitere Schritte in Richtung gesamtgesellschaftlicher Wandlung und Akzeptanz – um Menschen die Möglichkeit zu geben, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu verbalisieren, ihnen die nötige Aufmerksamkeit zu geben und beim Gegenüber ein offenes Ohr und Gesprächsbereitschaft zu finden; um »die schreiende Stille nachts« (Roser, 2014, S. 8) daheim in eine behutsame Aufgeschlossenheit des Außen zu verwandeln; für einen selbstbewussten und selbstbestimmten Umgang mit dem Thema; damit sich Trauernde in einer weniger normierenden und verurteilenden Gesellschaft bewegen können und ihnen sowie ihren Bedürfnissen mit Wohlwollen und Verständnis begegnet wird.