

Prof. Mag. Dr. Helga Kohler-Spiegel
 Pädagogische Hochschule Vorarlberg, Prof. für Human- und
 Bildungswissenschaften
 Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin, (Lehr-)Supervisorin und
 Führungcoaching

Austauschabend mit den Bestatter:innen mit Diözese, Feldkirch, 15. Oktober 2025

Vortragstext ohne Literatur- und Quellenangaben, es gilt das gesprochene Wort

Trauerprozesse

Ein Ort für meine Traurigkeit

Traurigkeit ist ein Gefühl. Aber was macht sie aus? Können Menschen lernen, mit Traurigkeit umzugehen und zu leben? Was macht die Trauer mit dem Trauernden – und was macht ein trauriger Mensch mit seiner Trauer?

„Eines Tages kam die Traurigkeit zu mir, und ich habe beschlossen, ihr ein Zuhause zu geben. Meiner Traurigkeit baue ich eine Wohnung und heiße sie dort herzlich willkommen.“ So beginnt das Kinderbuch *Ein Ort für meine Traurigkeit* von Anne Booth und David Litchfield (2021, o. S.). „Hin und wieder“, so sagt das „Ich“ in diesem Kinderbuch, „werde ich meine Traurigkeit jeden Tag besuchen. Sogar jede Stunde, wenn nötig. Manchmal werden wir uns entgegenlaufen und in die Arme fallen, uns festhalten, weinen und reden ... Und ein anderes Mal sitzen wir einfach nebeneinander und sagen nichts. Gar nichts. ... Manchmal werde ich zu beschäftigt sein, um meine Traurigkeit zu besuchen. Aber das ist natürlich in Ordnung ...“ (ebd.).

Kinderbücher wie dieses eröffnen Kindern (und Erwachsenen) einen behutsamen Zugang zu Gefühlen. Sie ermutigen, Emotionen wahrzunehmen und zuzulassen, sie nicht zu fürchten und sie auszuhalten. Sie machen deutlich: Auch Traurigkeit – und sei sie noch so schmerzhaft – ist ein Gefühl. Und Gefühle haben die Eigenschaft, dass sie kommen und gehen.

Ein ganz kurzer Blick zurück

Die Auseinandersetzung mit Trauer begleitet die Psychologie seit ihren Anfängen. Bereits 1917 unterschied Sigmund Freud in *Trauer und Melancholie* zwischen Trauer und Melancholie, die wir heute im weiteren Sinn als Depression bezeichnen würden. „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person...“ (Freud, 1917, S. 197). Freud betonte, dass Trauer den schwierigen Prozess des Loslassens erfordert – und zugleich die Möglichkeit eröffnet, eine innere Bindung zu bewahren.

Traurigsein und Trauern

Es gibt nicht *die* Trauer – sie ist stets individuell und biografisch geprägt. Menschen trauern nicht nur um das, was sie verloren haben – um verstorbene Angehörige, eine Partnerschaft bzw. eine zerbrochene Beziehung, um ein Haustier, um verpasste Lebensmöglichkeiten, um den Verlust von Gesundheit, Arbeit, um eigene Hoffnungen und Zukunftserwartungen u. a. –, sondern auch um das, was mit einer Person oder in einer Situation nicht gelebt werden konnte. Ungelebte Möglichkeiten können ebenso betrauert werden wie Zeiten ohne Entwicklung oder Lebensfreude – häufig als „verlorene Jahre“ bezeichnet. Auch alte, unverarbeitete Erfahrungen können sich in aktuelle Trauerprozesse mischen.

Traurigsein ist eine Basisemotion (Ekman), universell auftretend und über Mimik und Verhalten erkennbar. Traurigkeit kann lähmen, wütend machen, resignativ stimmen oder in Aktivitäten überspielt werden. Sie kann verharmlost oder auf andere Personen – auf „Schuldige“ – verlagert werden. Sie kann sich in Tränen zeigen, im Rückzug, in Müdigkeit, in Zorn oder aggressivem Verhalten, in Zynismus, in Anspannung u. v. m.

Trauer hingegen ist ein umfassender Prozess. Sie betrifft nicht nur Gefühle, sondern auch Gedanken, den Körper, soziale Beziehungen und spirituelle Dimensionen. Oft ist von „Trauerprozess“ und „Trauerarbeit“ die Rede. Verschiedene Phasen- oder Aufgabenmodelle (z. B. Kübler-Ross, Worden, Verena Kast) beschreiben diesen stark kulturell und sozial geprägten Prozess. Das Modell von William Worden stelle ich Ihnen kurz vor:

Trauerprozess – Traueraufgaben

William Worden hat sich in seinem Buch *Beratung und Therapie in Trauerfällen* intensiv mit „Trauer“ auseinandergesetzt und spricht sehr treffend von „Traueraufgaben“. Sich daran zu erinnern, ist immer wieder hilfreich. Er beschreibt vier Aufgaben, die – wie soeben gesagt – uns nicht nur rund um Sterben und Tod beschäftigen, sondern auch bei Veränderungsprozessen, vor allem bei jenen, die wir uns nicht selbst ausgesucht, nicht gewollt und nicht selbst bestimmt haben.

Diese vier Aufgaben treten nicht nacheinander auf, sondern gehen ineinander über, William Worden macht bewusst, dass diejenigen, die zurückbleiben, viel Zeit brauchen, um zu realisieren, dass es so ist, wie es ist. Er nennt die „1. Aufgabe: Die Wirklichkeit des Todes und des Verlusts begreifen“. Manchmal begreifen wir den Tod eines lieben Menschen schneller wie den Verlust einer Partnerschaft, des Arbeitsplatzes... Parallel dazu läuft die „2. Aufgabe“ ab: „Die Vielfalt der Gefühle durchleben“. Die Trauer und die Angst und die Freude und die Niedergeschlagenheit und die Wut, das

Alleingelassensein, die Sorgen, die Überforderung... Und nochmals parallel dazu kommt (meiner Erfahrung nach) auch die „3. Aufgabe“: „Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten“. Das sagt sich so leicht. Wenn eine nahe Person stirbt oder wir von einer massiven Veränderung betroffen sind, verändert sich unser Alltag massiv. Es verändern sich häufig aber v.a. auch Beziehungen, familiäre Beziehungen, auch freundschaftliche Beziehungen. Vielleicht rücken manche Menschen näher, andere entfernen sich, manche erweisen sich als sehr hilfreich und unterstützend, andere enttäuschen... Und ja – die 4. Aufgabe – beschreibt die Erfahrung, der verlorenen oder verstorbenen Person einen Platz „im Herzen“ zu geben.

Also: Trauern ist ein Prozess

Trauern ermöglicht Innehalten und teilweise auch Reflexion. Trauer öffnet den Raum für Spiritualität, für Fragen nach Leben und Tod, für Rituale, für die Frage nach dem, was man „Sinn“ nennt. Gesellschaftlich bezeichnet der Begriff aber zugleich auch eine Art „Verhaltenskodex“, verstanden als Set festgelegter Regeln und Rituale, die die Erwartungen des sozialen Umfelds formulieren: Wie sollte getrauert werden?

Trauern ist – wie bereits gesagt – ein längerfristiger, komplexer Anpassungsprozess, in dem Traurigkeit zwar eine zentrale Rolle spielt, aber nicht die einzige Emotion ist. Auch Wut, Schuld, Angst, Erleichterung, Dankbarkeit u. a. können auftreten. Traurigkeit ist – so verstanden – Teil der Trauer, aber Trauer geht weit über Traurigkeit hinaus. Man kann traurig sein, ohne zu trauern – etwa bei kleineren Verlusten. Man kann trauern, ohne primär traurig zu wirken – etwa wenn Wut, Schuldgefühle oder Leere dominieren.

Trauerprozesse dauern fast immer länger, als Betroffene und ihr Umfeld es erwarten. Ihr Ziel ist, den Verlust ins eigene Leben zu integrieren, die Beziehung zum Verlorenen in veränderter Form zu bewahren und neue Perspektiven zu entwickeln.

In der psychotherapeutischen Arbeit begegnen uns noch weitere Aspekte von Trauer:

Erschwerte und komplizierte Trauer

Kenneth J. Doka führte 1989 den Begriff des *disenfranchised grief* ein – der „nicht anerkannten“ oder „erschweren Trauer“. Damit beschreibt er Verluste, die gesellschaftlich nicht legitimiert sind, etwa den Tod eines heimlichen Partners oder einer heimlichen Partnerin oder den Verlust nach einer

Scheidung. Wenn Trauer sozial nicht erlaubt ist, fehlt Unterstützung – und die Integration des Verlustes wird erheblich erschwert. Bei Täter-Eltern, bei Gewaltdelikten....

Daneben sprechen Fachleute von „komplizierter Trauer“, wenn der Prozess chronisch, blockiert oder pathologisch verläuft. Dies geschieht etwa nach traumatischen Verlusten, wenn der Abschied nicht gestaltet werden konnte oder ungelöste Konflikte im Vordergrund stehen. Bei Suiziden, v.a. bei jüngeren Menschen... Die Menschen rund um schweigen, es ist kaum mehr vom Verstorbenen die Rede, niemand fragt nach... Alleingelassen mit dem Schmerz...

Und – auch davon muss die Rede sein:

Erschütterungen

Verluste und Enttäuschungen greifen tiefer, als es zunächst scheint; sie können grundlegende Überzeugungen erschüttern. Betroffene beschreiben sich nach einem erschütternden Ereignis häufig als unsicherer und verletzbarer, sie sprechen auch öfters von einem „Bruch im Zeiterleben“: Das subjektive Empfinden von Zeit zerbröselt, Ziele für die Zukunft brechen weg. Positive Erlebnisse in der Vergangenheit erinnern an den Verlust und den Schmerz, die Gegenwart ist schwierig. Solche Erschütterungen entstehen nicht nur durch Schicksalsschläge, sondern sie können sich durch Belastungen, Stress oder „Erschöpfung“ auch schleichend aufbauen.

Trauerarbeit bedeutet in solchen Situationen, erschütterte Grundannahmen wieder aufzubauen. Das kann durch tragfähige Beziehungen, psychotherapeutische Begleitung und durch Rituale geschehen, die Halt geben.

Trauer in Veränderungsprozessen

Nicht nur der Tod eines Menschen löst Trauer aus. Auch unfreiwillige Veränderungen – Verlust von Gesundheit, Arbeit, Heimat (Migration) oder der Verlust von Lebensentwürfen – können Trauerreaktionen hervorrufen. Dies ist vor allem im Blick auf Kinder und Jugendliche zu bedenken: Veränderungen in der Familie, das Zerschlagen der Partnerschaft der Eltern, eine Patchwork-Situation mit neuem Partner oder neuer Partnerin eines Elternteils und damit eventuell verbundenen neuen „Geschwisterkindern“, ein Wohnort- und Schulwechsel, der Verlust des bisherigen Freundeskreises, vielleicht auch des vertrauten sprachlichen und sozialen Raumes – all das kann „erschüttern“.

In der psychotherapeutischen Praxis zeigt sich, dass Trauergefühle bei Veränderungen häufig tabuisiert werden – und dass wir diese Gefühle bei Kindern und Jugendlichen unterschätzen. Sie sind gefordert, die vielen Emotionen bei Veränderungen zu verarbeiten: Zuversicht, aber auch Zorn, Angst, Einsamkeit und Verzweiflung ebenso wie Traurigkeit. Entscheidend ist, diese Emotionen zuzulassen und ihnen einen Ort zu geben.

Das Bild des Kinderbuchs – der Traurigkeit ein Zuhause zu bauen – kann hier eine hilfreiche Metapher sein: Nur wenn Gefühle einen Platz bekommen, können sie verarbeitet werden. Denn es bleibt eine lebenslange Aufgabe: Gefühle wahrnehmen, ernst nehmen, benennen, ausdrücken und regulieren.

Schluss

Der Schweizer Schriftsteller Adolf Muschg formuliert schlicht:

„Was ist die beste Art zu trauern? – Zu trauern.“

Trauer ist ein universelles und zugleich hochindividuelles Geschehen. Sie umfasst Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, soziale Beziehungen und spirituelle Fragen. Sie betrifft nicht nur den Tod, sondern auch alle unfreiwilligen Verluste und Veränderungen. Trauerarbeit bedeutet, Gefühle nicht abzuwehren, sondern ihnen einen Ort zu geben – so wie es das Kinderbuch anschaulich zeigt. In diesem Sinn ist Trauer keine Störung, sondern ein notwendiger Prozess, der Menschen befähigt, Verluste zu integrieren und neue Perspektiven zu entwickeln.