



Heidi Müller und Hildegard Willmann

## **Kein Recht auf Trauer – wenn Verluste sozial nicht anerkannt werden**

### **Sozial nicht anerkannte Trauer – disenfranchised grief**

Kenneth Doka, ein führender US-amerikanischer Trauerexperte, prägte den Begriff disenfranchised grief (sozial nicht anerkannte Trauer, aber auch entrechtete Trauer genannt). Er lenkte den Blick damit auf die Situation von Menschen, die einen Verlust erlitten haben und trauern, denen aber aus ihrem sozialen Umfeld weder der Verlust als solcher noch das Recht auf die Trauer zugestanden wird.

Seine Auseinandersetzung mit diesem Aspekt von Trauer begann, so berichtet Doka, als er in einer Vorlesung über die Situation von verwitweten Frauen sprach. Eine Frau meldete sich und sagte: „Wenn Sie meinen, dass Witwen es schwer haben, dann sollten Sie mal sehen, wie es ist, wenn Ihr Ex-Ehepartner stirbt!“ Sie berichtete von einer schmerzhaften Trennung nachdem der Ehemann ein Verhältnis mit ihrer Freundin begonnen hatte. Zwei Jahre später starb er an Krebs. Sie erzählte, wie wenig Verständnis sie für ihre Trauer und ihre ambivalenten Gefühle in ihrem sozialen Umfeld fand. Sie war doch geschieden, warum sollte sie da um ihn trauern? Geschah es dem Mann nicht sogar recht, nach dem, was er ihr angetan hatte? (Doka, 2008, S. 223).

Diese Geschichte beeindruckte Doka und er begann sich systematischer für Menschen zu interessieren, die um eine wichtige Bezugsperson trauern, in ihrer Situation aber vom sozialen Umfeld nicht anerkannt werden.

## **Sozial nicht anerkannte Trauer – eine Definition**

Mittlerweile hat sich der Begriff „disenfranchised grief“ (im Folgenden nur als „sozial nicht anerkannte Trauer“ übersetzt) etabliert. Doka definiert ihn so: „Obwohl eine Person Trauerreaktionen durchlebt, hat sie aus Sicht des sozialen Umfeldes kein Recht zu trauern und keinen Anspruch auf Mitgefühl oder soziale Unterstützung“ (Doka, 2008, S. 224, Übersetzung durch Hildegard Willmann, Aeternitas e.V.).

## **Soziale Regulierung von Trauer**

Gesellschaftliche Normen prägen in vielerlei Hinsicht die Art und Weise, wie Menschen Trauer erleben und entsprechend einen Verlust verarbeiten (Walter, 1999).

Wir alle haben soziale Regeln über „richtige“ Trauer gelernt: wir wenden oft unreflektiert allgemein anerkannte Vorstellungen davon an, welche Reaktionen, Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen bei welchem Verlust angemessen sind und erwartet werden. Das kann sich zum Beispiel wie folgt äußern: „Mein Gott, sie ist doch nun schon so lange von ihrem Mann geschieden. Wieso trauert die denn?“

Menschen brauchen eine solche gemeinsame Basis von geteilten Überzeugungen und Erwartungen, um miteinander auszukommen (Walter, 1999). Geteilte Vorstellungen schaffen auch Sicherheit. Deutlich wird dies beispielsweise, wenn man als Ortsfremde die regional verankerten Rituale und Normen bei Beerdigungen nicht kennt: schnell kann ein Gefühl der Verunsicherung entstehen und die vage Befürchtung, sich womöglich aus Unkenntnis „daneben“ zu benehmen. Problematisch werden solche Regeln jedoch, wenn sie dazu führen, dass Menschen mit einem Verlusterlebnis Mitgefühl, Unterstützung und Entfaltung ihrer Bedürfnisse verwehrt wird.

Hinterbliebene erfahren aber auch, dass es gesetzlich festgeschriebene Regeln bezüglich ihrer Situation gibt, die zum Teil erheblichen Einfluss auf die Bewältigung des Verlustes nehmen können. Gesetzliche Regelungen legen fest, wer das Recht oder die Pflicht hat, für die Bestattung des Verstorbenen zu sorgen und auch zu bezahlen. Gesetze regeln auch, wer den Nachlass des Verstorbenen erbt. Bei aus rechtlicher Sicht informellen Beziehungen geschieht es oft, dass Betroffenen die Situation regelrecht aus der Hand genommen wird. So kann es sein, dass statt der langjährigen, aber nicht verheirateten Lebensgefährtin eines Mannes dessen Eltern über Bestattungsform, Friedhof und Trauerfeier entscheiden und auch über den Nachlass verfügen – was rein rechtlich auch korrekt ist, die Partnerin aber erheblich belasten kann.

Hinterbliebene werden durch bestehende soziale Normen in ihrem Erleben und Verhalten bestärkt, sofern sie und ihre Trauersituation dem Erwarteten entsprechen. Passen sie jedoch nicht ins Raster, wird ihnen Unterstützung und Mitgefühl nicht nur ver-

sagt, sie werden oft auch in ihrem Erleben und Verhalten reglementiert, sanktioniert und bevormundet (Attig, 2004).

In diesem Sinne erfahren Betroffene, deren Trauer sozial nicht anerkannt wird, die Wirkung der sozialen Normen von außen. Was häufig dazu führt, dass sie mit ihrem nahen Umfeld in Konflikt geraten, sich unverstanden und ausgegrenzt fühlen, sich streiten oder aber zurückziehen.

Betroffene sind jedoch selbst auch nicht frei von bestimmten sozial erlernten Vorstellungen und Regeln über Trauer. Was dazu führt, dass sie diese entsprechend auch auf sich selbst anwenden. Möglicherweise sprechen sie sich dann selbst das Recht ab zu trauern (Attig, 2004). Im Extremfall kann dies dazu führen, dass sie ihr leidvolles Erleben gar nicht mehr in Zusammenhang mit einem Verlust bringen. Besonders deutlich wird dies vielleicht am Beispiel einer Frau, die sich für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden hat und danach sehr darunter leidet. Wenn sie selbst der Meinung ist, dass sie eigentlich keinen „wirklichen Verlust“ erlitten hat, weil es ihre eigene Entscheidung war, dann gesteht sie sich selbst möglicherweise kaum das Recht zu trauern zu. Dies wiederum kann dazu führen, dass ihr Umfeld keine Kenntnis von dem Verlust hat und sie keine soziale Unterstützung aus dem Umfeld erhalten wird.

### **Faktoren, die häufig dazu führen, dass Trauer sozial nicht anerkannt wird**

Es gibt verschiedene Aspekte eines individuellen Verlustes, die dazu führen können, dass vom sozialen Umfeld dem Betroffenen kein Recht auf Trauer zugestanden wird und/oder der Betroffene sich selbst kein Recht auf Trauer zugesteht. Doka (2008) hat hier fünf Aspekte herausgearbeitet, die in dieser Hinsicht wirksam werden können.

#### **1. Die Beziehung wird sozial nicht anerkannt**

Ein Grund dafür, dass Trauer sozial nicht anerkannt wird, kann darauf zurückgeführt werden, dass die Beziehung zwischen dem Verstorbenen und dem Betroffenen sozial nicht anerkannt war. Ganz deutlich erkennbar wird dies, wenn zum Beispiel der Partner einer geheim gehaltenen Liebesbeziehung stirbt. Aber auch bei geschiedenen Ehepartnern wird vom Umfeld häufig davon ausgegangen, dass der Hinterbliebene Teil der ehemaligen Partnerschaft keinen Grund zur Trauer haben könne oder dürfe, schließlich sei die Beziehung ja aufgelöst worden.

Vergleichbar machen jedoch auch beispielsweise Hinterbliebene gleichgeschlechtlicher Partnerschaften oder von Partnerschaften ohne Trauerschein die Erfahrung, dass ihnen die soziale Rolle des Trauernden verwehrt wird.

## **2. Der Verlust wird nicht als gravierend angesehen**

Menschen wird häufig auch dann das Recht auf Trauer aberkannt, wenn das Umfeld der Meinung ist, dass der Verlust nicht besonders schwerwiegend sein könne. Das findet sich beispielsweise bei Eltern, die ein Kind durch Fehl- oder Totgeburt oder auch durch einen Schwangerschaftsabbruch verloren haben. Ähnliches kann beim Tod eines sehr alten Menschen oder beim Tod eines Wachkomapatienten geschehen. Aber auch der Tod eines Haustieres gilt in der Regel als zu vernachlässigender Verlust. Menschen, die dennoch intensiv auf einen solchen Verlust reagieren, werden häufig damit konfrontiert, dass ihre Reaktion als überzogen oder neurotisch abgetan wird oder auch dass die Art der Bindung im Nachhinein pathologisiert wird.

## **3. Den Betroffenen wird unterstellt, dass sie den Verlust nicht begreifen können**

Bestimmten Menschen wird aufgrund eingeschränkter kognitiver Fähigkeiten die Fähigkeit zu trauern abgesprochen. Häufig betrifft dies Kleinkinder, sehr alte Menschen und auch Menschen mit geistiger Behinderung. Es wird unterstellt, dass sie nicht begreifen würden, was geschehen ist und daher auch den Verlust nicht als schmerzhaft erleben. Oder es wird unterstellt, dass bestimmte Erfahrungen, wie zum Beispiel die Teilnahme an der Bestattung ihre Verarbeitungsmöglichkeiten überfordern würden und dass man sie zu ihrem eigenen Schutz davon ausschließen müsse.

## **4. Todesart/Todesumstände führen zur Aberkennung des Rechts auf Trauer**

Manchmal können auch die besonderen Umstände eines Todes dazu führen, dass Hinterbliebenen Mitgefühl und soziale Unterstützung verwehrt bleiben. Diese Erfahrung machen beispielsweise Angehörige nach einem Suizid oder nach einem Tod durch eine stigmatisierte Erkrankung, wie zum Beispiel AIDS. Verständnis und Mitgefühl scheint hier daran gekoppelt zu sein, dass Verstorbene und Hinterbliebene frei sind vom Vorwurf, den Tod irgendwie selbst oder mit verschuldet zu haben. Besonders deutlich tritt der Zusammenhang zwischen Schuldvorwurf und gewährtem Mitgefühl zu Tage, wenn der Verstorbene als Gewaltverbrecher, zum Beispiel als Amokläufer zu Tode kam. Die Eltern des Amokläufers Tim K. mussten sich in der Öffentlichkeit der Frage stellen, ob sie an den Taten des Sohnes eine Mitschuld tragen. Für sie, die als Hinterbliebene ihren Sohn betrauern, wird es wohl besonders schwer sein, für ihren Schmerz Verständnis und Mitgefühl aus dem Umfeld zu bekommen.

Auch Angehörigen sozial geächteter Gruppen wird häufig das Recht auf Trauer aberkannt. So kann jemand, der der Drogenszene angehört, oder als Asylbewerber in unserem Land lebt, vielleicht darauf hoffen, innerhalb seines Milieus Unterstützung für seine Trauer zu finden, sehr viel weniger jedoch vom gesellschaftlichen Mainstream.

## **5. Die individuelle Form, Trauer zu zeigen, wird sozial abgelehnt**

Auch Menschen, die von all den oben genannten Kriterien nicht betroffen sind, können in die Situation geraten, Verständnis und Mitgefühl ihrer Umgebung zu verlieren. Und zwar dann, wenn ihre Art, Trauer zu zeigen (oder nicht zu zeigen), den Erwartungen des Umfeldes zuwiderläuft: Wenn sie ihre Gefühle zurückhalten, vom Umfeld jedoch Gefühlsausdruck erwartet wird; oder wenn sie Gefühlen Ausdruck verleihen, vom Umfeld jedoch erwartet wird, dass sie Haltung bewahren sollten; wenn sie zu früh eine neue Liebebeziehung eingehen oder zu lang trauern, oder wenn sie Verhaltensweisen zeigen, die sozial geächtet sind, wie Selbstverletzung, Selbstverstümmelung, erhöhter Alkoholkonsum, usw.

### **Auswirkungen sozial nicht anerkannter Trauer**

Die Auswirkungen sozial nicht anerkannter Trauer auf die Betroffenen sind vielfältig. Zum einen führt es dazu, dass das soziale Umfeld dem Hinterbliebenen Verständnis, Mitgefühl, Unterstützung und Schonung vorenthält. Oft geht es jedoch weiter, indem Verhaltensweisen des Betroffenen aktiv reglementiert und sanktioniert werden. Sehr deutlich wird dies beispielsweise, wenn einem Betroffenen offen ins Gesicht gesagt wird, er habe kein Recht um die verstorbene Person zu trauern und dürfe nicht an der Trauerfeier teilnehmen. Doch oft greift das Umfeld auch subtiler ein. Eine bedrückte Stimmung wird dann beispielsweise als unbegründet kritisiert; der betroffenen Person wird gesagt, sie solle sich zusammen nehmen, so schlimm sei es doch schließlich nicht, usw.

Im Vergleich zu Betroffenen, deren Trauer anerkannt wird, haben es Betroffene nicht anerkannter Trauer ungleich schwerer, dem Verlust zu bewältigen. Ihr Empfinden und Verhalten bezogen auf den Verlust wird grundlegend in Frage gestellt, oft nicht nur durch die Umwelt, sondern auch durch sie selbst. Dies erhöht die Verunsicherung, Scham und – Schuld erleben werden angeregt und das Selbstvertrauen in die eigenen Bewältigungskompetenzen untergraben (Attig, 2004). Soziale Anerkennung und Unterstützung wird nicht erbeten und nicht gewährt, stattdessen können durch die Versuche des Umfeldes, das Verhalten der Betroffenen zu reglementieren, zusätzliche Konflikte und Verluste entstehen.

### **Konsequenzen für Beratung und Therapie**

Psychosoziale Berater und Therapeuten sind in besonderem Maße aufgefordert, ihre Arbeit im Hinblick auf sozial nicht anerkannte Trauer zu hinterfragen.

Zuallererst bezieht sich dies auf ihre eigenen Normvorstellungen. Nicht selten werden

Berater ungewollt zu Komplizen sozial nicht anerkannter Trauer, weil sie allgemein anerkannte Vorstellungen und Normen unhinterfragt teilen oder neue Normen durch ihre Beratertätigkeit schaffen (zum Beispiel Gefühle müssen immer ausgelebt werden). Hier sind sie aufgefordert, ihre Werte und Normen im Hinblick auf Sterben, Tod und Trauer zu überprüfen, um jede Person in ihrer Individualität annehmen zu können.

So kann Beratung und Therapie zu einem geschützten Raum werden, in dem die ansonsten nicht anerkannte Trauer benannt, anerkannt und damit normalisiert und legitimiert werden kann. Dies kann für Klienten sehr befreiend wirken. Sie können sich bewusst von bestimmten sozialen Normen befreien und sie können mit gestärktem Selbstbewusstsein gezielt nach Angeboten sozialer Unterstützung suchen, sei es im privaten Umfeld, sei es auch zum Beispiel durch Selbsthilfe- oder Therapiegruppen.

Wenn ein Berater oder Therapeut auf den Aspekt sozial nicht anerkannter Trauer aufmerksam wird (was eventuell vom Klienten selbst ausgeblendet wurde), dann können sich daraus ganz neue Behandlungsschwerpunkte ergeben. So kann beispielsweise die Behandlung einer depressiven Erkrankung im Lichte eines bis dahin nicht bekannten oder berücksichtigten bedeutsamen Verlustes einen ganz neuen Fokus bekommen.

### **Gesellschaftliche Konsequenzen**

Auf allgemeiner, gesellschaftlicher Ebene gilt es durch Aufklärung mehr Sensibilität für die Situation von Menschen zu schaffen, die von sozial nicht anerkannter Trauer betroffen sind. Und Betroffene müssen darin unterstützt und gestärkt werden, wenn sie sich öffentlich gegen die gesellschaftliche Unterdrückung ihrer Trauer zur Wehr setzen. Dass solche Bemühungen erfolgreich sein können, lässt sich zum Beispiel daran zeigen, dass in Deutschland Eltern nach einer Tot- oder Fehlgeburt mittlerweile deutlich mehr Verständnis entgegen gebracht wird, als dies noch vor Jahren üblich war. Sie haben erreicht, dass Bestattungsgesetze geändert und Grabfelder für nicht bestattungspflichtige Frühgeburten eingerichtet wurden. Indem die Gesellschaft immer wieder über die besondere Situation von Betroffenen sozial nicht anerkannter Trauer aufgeklärt wird, haben Menschen die Chance, verbreitete sozialen Normen und Regeln auf ihre Angemessenheit hin zu überprüfen und in Frage zu stellen. Zumal jeder von uns ganz schnell die Seite wechseln kann: wer heute noch die vermeintlich unangemessene Trauer eines Gegenübers sanktioniert, kann morgen schon selbst davon betroffen sein!

**Literatur:**

Attig, T. (2004). Disenfranchised grief revisited: discounting hope and love. *Omega – Journal of Death & Dying*, 49, S. 197- 215.

Doka, K. (2008) Disenfranchised grief in historical and cultural perspective. In Stroebe, Hanson, Schut & Stroebe (Hrsg), *Handbook of Bereavement Research and Practice*, S. 223 - 240. Washington DC: American Psychological Association.

Walter, T. (1999). *On bereavement – the culture of grief*. Maidenhead: Open University Press.