



Heidi Müller und Hildegard Willmann

## **Trauer – Wortgeschichte**

Trauer – ein Wort mit einer langen Geschichte

*"die grosze scheinbare traur,  
so die nachfolgende sehen lassen,  
geschicht allein darumb,  
weil es der brauch und gewohnheit ist"  
(Moscherosch, 1650, 1, 70)."*

*"Der Begriff ‚Trauer‘ ist besetzt von kulturellen  
Überlieferungen, die meist nicht dem individuellen  
Erleben entsprechen" (Znoj, 2004, S. 3)*

Im Deutschen Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm ist zu lesen, dass das Wort Trauer erst seit dem 17. Jahrhundert häufiger verwendet wird: „trauer, f. (m.), tristitia, deverbativ zu trauern, ahd. noch unbelegt, mhd. und frühnd. neben dem üblicheren subst. inf. truren nur spärlich bezeugt, seit dem 17. jh. häufiger werdend. (...). trauer bezeichnet einen lang anhaltenden seelischen schmerz und berührt sich mit kummer, gram, jedoch ohne den nebensinn des nagenden, zehrenden. in dieser ursprünglichen bedeutung gehört trauer schon früh nur der 'höheren schreibart' an, umgangssprache und mundart verwenden es heute vornehmlich von der totentrauer, besonders ihrer äusseren bezeugung.“ (Grimm & Grimm, Stichwort Trauer).

Für eine ziemlich lange Zeit bedeutete Trauer also in erster Linie ein Set von genau festgelegten Regeln, die nach dem Tod eines Menschen von dessen Angehörigen zu beachten waren, vor allem was und für wie lange sie bestimmte Kleidung zu tragen hatten. Gleichzeitig, wenn auch mehr den vornehmen Leuten vorbehalten, war jedoch auch schon eine psychologische Bedeutung vorhanden (Krünitz, Stichwort Trauer).

Trauer als Verhaltenskodex (Trauerkleidung usw.) wird auch schon im 18. Jahrhundert stark kritisiert, vor allem aufgrund der hohen Kosten (Krünitz, Stichwort Trauer).

Erst in den letzten Jahrzehnten verlagerte sich die Verwendung des Begriffs. Trauergebräuche sind keine strenge Vorschrift mehr und verlieren an Bedeutung.

Stattdessen wird seit der Verankerung psychoanalytischen und psychologischen Gedankenguts in der modernen Gesellschaft das Wort Trauer sehr viel stärker psychologisch belegt (Winkel, 2008).

Allerdings haftet dem Wort noch seine frühere Herkunft an: es gibt beispielsweise nach wie vor keinen Plural, sondern „die Trauer“ legt immer noch nahe, dass man von einem für alle gleichen Phänomen ausgeht, wie es ja für ein Regelwerk angemessen war.

Heute haben wir damit eigentlich vier Bedeutungsebenen von Trauer, die sich nur allzu oft vermischen und Verwirrung stiften:

### **1. Trauer als Emotion**

Wenn das Wort Trauer verwendet wird, um eine Emotion zu benennen, verstehen wir darunter das Gefühl einer tiefgehenden Traurigkeit. Trauer als Emotion meint damit also ein kurzfristiges Erleben mit eindimensionaler Qualität. Denn Emotionen können per Definition nicht länger als einige Stunden andauern. Trauer als Emotion wird ausgelöst durch die mehr oder weniger bewusste unmittelbare Einschätzung einer konkreten und aktuellen Situation. Entsprechend der Kurzlebigkeit von Emotionen sind auch Bewältigungsstrategien kurzfristig regulierend: man versucht unmittelbar den emotionalen Zustand zu erhalten oder zu verändern, je nach dem, ob man das momentane Gefühl der Trauer als angemessen willkommen heißt oder als in der Situation unangenehm und unpassend erlebt und es beenden möchte (Bonanno, 2001).

### **2. Trauer als biopsychosozialer Bewältigungsprozess**

In einem psychologischen Lehrbuch steht: „Unter *Trauer* verstehen wir die umfassende leidvolle Reaktion einer Person auf einen schwerwiegenden und unwiderruflichen *Verlust*. (...). Der Begriff Trauer bezeichnet *mehr* als die niedergeschlagene, getrübte Stimmung oder das Gefühl der Traurigkeit nach einem Verlust, er steht vielmehr als Oberbegriff für eine komplexe psychologische Reaktion.“ (Schmitt & Mees, 2009, S. 633)

Trauer in diesem Sinne ist lang anhaltend und mehrdimensional. Über einen längeren Zeitraum hinweg können sich verschiedene Zustände abwechseln. Dies betrifft nicht nur ein Spektrum negativer aber auch positiver Emotionen, sondern auch körperliche, kognitive und das Verhalten betreffende Reaktionen. Trauer in diesem Sinne ist die Folge einer tiefgehenden Bewertung eines umfassenden und unwiederbringlichen Ver-

lustes und schließt die Bewertung der eigenen Identität, des eigenen Lebens, der eigenen Trauerreaktion und des eigenen Verständnisses über den Sinn des Lebens ein.

Bewältigungsstrategien sind entsprechend komplex und langfristig ausgelegt, denn sie beziehen sich nicht nur auf das eigene Befinden, sondern auch auf soziale, wirtschaftliche und familiäre Aufgaben. Indem Trauer als Prozess verstanden wird, ist es kaum noch möglich, zwischen Reaktion auf den erlittenen Verlust und Einsatz und Wirkung von Bewältigungsstrategien zu unterscheiden (Bonanno, 2001).

Trauer in diesem Sinne ist ein schwer zu fassender Begriff: Mit dem Postulat von Trauerphasen wurde versucht Ordnung zu schaffen, doch die aktuelle Trauerforschung zeigt: Wann und in welcher Intensität jemand welche Reaktionen entwickelt und welche Bewältigungsstrategien anwendet, ist ausgesprochen individuell (Lammer, 2004).

### **3. Trauer als soziale Position**

Häufig wird der Begriff Trauer auch eingesetzt, um den Sachverhalt zu beschreiben, dass eine Person einen Verlust erlitten hat, der in der gesellschaftlichen Wahrnehmung so bedeutsam ist, dass dem Hinterbliebenen für eine gewisse Zeit ein besonderer sozialer Status zugebilligt wird. Wir haben zwei allgemeine die Position bestimmende Begriffe: der/die Hinterbliebene und der/die Trauernde.

Während das Wort Hinterbliebene(r) nur die Relation benennt – da ist einer lebend zurückgeblieben – weist der Begriff Trauernde(r) schon auf die emotionale Betroffenheit hin, die vom Hinterbliebenen angenommen bzw. erwartet wird.

Die soziale Rolle als Trauernde oder Trauernder bedeutet, dass zeitlich befristet ein besonderes Recht auf Schonung, Empathie, soziale Unterstützung zugebilligt wird. Sie verpflichtet jedoch auch zur Einhaltung bestimmter sozialer Normen (bezgl. Trauerverhalten, Freizeitverhalten, Eingehen einer neuen Beziehung usw.) (Charmaz & Milligan, 2006).

Jedoch kann nicht jeder, der subjektiv eine Trauerreaktion durchlebt, die soziale Rolle in Anspruch nehmen. Hierfür muss der Verlust in der sozialen Gemeinschaft die entsprechende Anerkennung finden. Aus verschiedenen Gründen kann das soziale Umfeld einem Menschen das Recht zu trauern absprechen, zum Beispiel weil die Beziehung nicht anerkannt ist oder gar nicht bekannt war, weil der Verlust nicht als ausreichend schwerwiegend gilt oder weil der Person die Fähigkeit zu trauern abgesprochen wird (Doka, 2008).

#### 4. Trauer als Verhaltenskodex

Verbunden mit dem sozialen Status sind bestimmte Verhaltensregeln, die nicht nur den trauernden Hinterbliebenen, sondern auch sein soziales Umfeld betreffen (Walter, 1999). Diese sind mittlerweile nicht mehr so deutlich formuliert wie vor 300 Jahren, als königliche Dekrete das Tragen von Trauerkleidung verbindlich regelten (Krünitz, Stichwort Trauer). Aber implizit sind bestimmte Verhaltenserwartungen in vielfältiger Weise wirksam und beeinflussen sowohl die betroffenen Hinterbliebenen als auch ihr soziales Umfeld. Dabei können sie Sicherheit und Orientierung geben, sie können jedoch auch einengend und unterdrückend wirken (zum Beispiel „es ist doch schon drei Monate her, du musst wieder anfangen, an dich zu denken und nach vorne schauen“).

Diese Verhaltensregeln sind besonders in der Zeit direkt nach dem Tod und rund um die Beerdigung wirksam, doch sie beeinflussen das Verhalten von Hinterbliebenen und sozialem Umfeld auch noch lange danach.

#### Fazit

Die Tatsache, dass die deutsche Sprache für diese vier Bedeutungsebenen nur das eine Wort „Trauer“ bereithält, führt häufig zu Verwirrung. Ein Beispiel ist die häufig gestellte Frage, ob Trauer ein Ende hat. Ohne zu wissen, welche Ebene des Wortes gemeint ist, kann eigentlich keine sinnvolle Antwort gegeben werden. Einfacher wird es jedoch, wenn man hier klarer formuliert. Zum Beispiel: „Hat Trauer als Emotion ein Ende?“ Dies muss bejaht werden, denn darin liegt das Wesen einer Emotion. „Hat Trauer als soziale Rolle ein Ende?“ Hier kann man recht eindeutig mit ja antworten; Hinterbliebene berichten oft, dass die gesellschaftlich gewährte Schonzeit der Trauer heutzutage relativ schnell wieder zu Ende ist. Meint die Frage hingegen „Haben die tiefen Ängste und Schmerzen, die Sehnsucht, der Kummer nach einem Verlust je ein Ende?“, würde die Antwort vielleicht eher so ausfallen, wie dies eine Mutter schildert, deren Tochter 2001 beim Anschlag auf das World Trade Center starb: „Es ist ein wenig so wie bei einem schwindenden Licht. Es wird schwächer, doch es verlöscht nie ganz.“ (Bonanno, 2009, S. 204, Übersetzung durch Hildegard Willmann, Aeternitas e.V.).

Es wäre schön, wir könnten, um Missverständnissen zu entgehen, neue Begriffe einführen, ähnlich wie die englische Sprache, die tatsächlich vier Wörter für Trauer kennt: sadness, grief, mourning und bereavement. Doch Sprache lässt sich nicht per Verordnung ändern. Daher bleibt uns vorerst nur die Achtsamkeit im Umgang mit dem mehrdeutigen Begriff Trauer, zu der uns auch der berühmte Trauerforscher Colin Murray Parkes auffordert: „Wir können (...) Schwierigkeiten vermeiden, indem wir achtsam mit Begriffen umgehen und falls nötig näher erläutern, was wir mit ihnen meinen.“ (Parkes, 2007, S. 23, Übersetzung durch Hildegard Willmann, Aeternitas e.V.).

## Literatur:

- Bonanno, G. A. (2001). Grief and emotion: a social-functional perspective. In Stroebe, M., Hansson, O., Stroebe W. & Schut, H. (Hrsg.), *Handbook of Bereavement Research – Consequences, Coping, and Care*. S. 493 - 515. Washington DC: American Psychological Association.
- Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness. What the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books.
- Charmaz, K. & Milligan, M. J. (2006). Grief. In Stest, J. E. & Turner, J. H. (Hrsg.), *Handbook of the Sociology of Emotions*. S. 516 - 543. New York: Springer.
- Grimm, J. & Grimm, W. Deutsches Wörterbuch, Online-Ausgabe, <http://www.woerterbuchnetz.de> (abgerufen am 10.2.2011; 14.00 Uhr)
- 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.
- Krünitz, J. G. Ökonomisches Wörterbuch, Online-Ausgabe. <http://www.woerterbuchnetz.de> (abgerufen am 10.2.2011; 16.30 Uhr)
- Lammer, K. (2004): *Trauer verstehen – Formen, Erklärungen, Hilfen*. Neunkirchen: Neunkirchener Verlagshaus.
- Moscherosch, J.M. (1650). zitiert nach der Online-Ausgabe des Deutschen Wörterbuches von Jacob und Wilhelm Grimm, <http://www.woerterbuchnetz.de> (abgerufen am 10.2.2011; 14.00 Uhr)
- Parkes, C. M. (2007). Dangerous words. *Bereavement Care*, 26, S. 23 - 25.
- Schmitt, A. & Mees, U. (2009). Trauer. In Brandstätter, V. & Otto, J. (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie - Motivation und Emotion*, S. 633 - 643. Göttingen: Hogrefe.
- Walter, T. (1999). *On bereavement – the culture of grief*. Maidenhead: Open University Press.
- Winkel, H. (2008). Trauer als Biografiegenerator. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 9, Art. 50.
- Znoj, H. (2004). *Komplizierte Trauer*. Göttingen Hogrefe.