



Heidi Müller und Hildegard Willmann

Über den Tod hinaus

Vom Lösen und Fortsetzen der Bindung zum Verstorbenen

Wenn ein Mensch stirbt, stehen die Lebenden vor der Aufgabe, die Realität dieses Verlustes anzuerkennen: der Mensch ist nicht mehr da. Der Körper wurde verbrannt oder beerdigt, nie wieder kann man ihn berühren, nie wieder neben ihm liegen und seine Atembewegungen verfolgen.

Was wird aus dem einzigartigen Band, welches mich mit dem Verstorbenen verbunden hatte: Wird es sich auflösen? Oder bleibt es bestehen? Muss es sich verändern? Kann es ein zuviel oder zuwenig an Verbindung zwischen mir und dem Verstorbenen geben? Bin ich es als Hinterbliebener, der den Toten in der Erinnerung lebendig erhält? Oder ist es der Verstorbene, der sich mir zeigt, mir erscheint, mir Zeichen gibt?

Vor diesen Fragen stehen vermutlich viele Menschen, die um eine ihnen nahestehende Person trauern.

Doch auch die Trauerexperten aus Forschung und Praxis beschäftigen sich mit diesem Thema. Sie interessiert vor allem die Frage, ob es Zusammenhänge zwischen der Bindung zum Verstorbenen und erfolgreicher oder problematischer Bewältigung eines Verlustes gibt.

1. Die Bindung muss gelöst werden? Über ein eigenartiges (Miss-) Verständnis

Bis zum 20. Jahrhundert wurde es in westlichen Gesellschaften als ganz selbstverständlich angesehen, dass Trauernde eine Bindung zum Verstorbenen aufrecht hielten (Silverman, 2011).

Erst im Zuge der Verbreitung psychoanalytischen Gedankenguts setzte sich die Lehrmeinung durch, dass die Ablösung der emotionalen Energie vom Verstorbenen notwendig sei, um den Verlust erfolgreich bewältigen zu können. Fürsprecher dieser Ansicht beriefen sich dabei auf die berühmte Schrift „Trauer und Melancholie“ von Sigmund Freud (1917). Freud geht davon aus, dass emotionale Energie – er nannte sie Libido – sich an jene Personen richtet, von denen wir die Befriedigung unserer (sexuellen und anderen) Bedürfnisse erwarten. Doch eine verstorbene Person kann uns nicht mehr zur Bedürfnisbefriedigung dienen. Trauer, so Freud, sei notwendig um zu erkennen, dass der Verstorbene wirklich nicht mehr für unsere Bedürfnisse zur Verfügung steht. Durch diese schmerzhaft Einsicht wird es möglich, die emotionale Energie vom Toten weg hin zu einem lebenden Gegenüber zu lenken.

Einhergehend mit der Vorstellung von Freud, dass es unrealistisch ist, diese emotionale Energie weiter an einen Verstorbenen zu richten, wird bis heute das Lösen der Bindung zum Verstorbenen von manchen als das Ziel von Trauerarbeit verstanden. Denn nur so wäre der Betroffene frei, um sich der Realität mit neuen Lebenszielen und neuen Bindungen zuwenden zu können. Im Umkehrschluss wäre dann einem Trauernden, der weiterhin eine Bindung zum Verstorbenen pflegt, die Trauerarbeit nicht gelungen.

Es ist verblüffend, wie stark das Bild vom „loslassen müssen“ gewirkt hat. Bis heute hat sich im Allgemeinverständnis diese Aufforderung zum Loslassen gehalten, die bei Hinterbliebenen häufig die Vorstellung hervorruft, sie müssten den Verstorbenen regelrecht aus ihrem Leben tilgen. Ein Anspruch, den sie aber häufig nicht erfüllen können und wollen.

Ein aktuelles Beispiel:

„Ich möchte meinen Freund nicht loslassen, er ist ein Teil von mir, von meinem Leben. Regelmäßig muss ich den Satz hören, dass ich unbedingt Abschied nehmen und ihn loslassen soll, ansonsten würde ich nie mehr eine Beziehung zu jemand anderem eingehen können. Loslassen und Abschied nehmen bedeutet für mich eine Art vergessen, aber das will ich nicht.“

(aus einer Kundenrezension zu einem Trauerratgeber, www.amazon.de, abgerufen am 11.4.2011 um 9.25 Uhr).

Dabei hat unter den prominenten Vertretern, auf die bei der Begründung der „Loslass-Lösung“ verwiesen wird, keiner eine so radikale Forderung gestellt

(Stroebe & Schut, 2005)

Freud selbst formulierte neun Jahre nach dem Tod seiner Tochter Sophie in einem Brief an Ludwig Binswanger:

„Gerade heute wäre meine verstorbene Tochter 36 Jahre alt geworden ... Man weiß, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art, die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.“

(Freud & Binswanger, 1992).

Auch Bowlby, der Begründer der Bindungsforschung, wurde oft als Vertreter der Forderung zitiert, man müsse loslassen. Doch auch er schreibt:

„Bewältigung von Trauer heißt nicht, dass die Bindung gelöst werden muss, sondern dass die Bindung in gewandelter Form weiter bestehen kann“.

(Bowlby, 1980, S. 399, zitiert nach Stroebe & Schut, 2005, Übersetzung durch Hildegard Willmann, Aeternitas e.V.)

Die Hypothese, dass ein Lösen der Bindung wichtig sei, hat vermutlich aus dem Kontext von Beratung und Therapie seinen Weg in das Allgemeinverständnis gefunden: Stellen wir uns beispielsweise eine Klientin vor, die in der Beratung berichtet, dass sie die Vorstellung pflegt, ihr verstorbener Vater wäre immer um sie herum und würde alles sehen, was sie tut. Daher sei es ihr unangenehm nackt unter der Dusche zu stehen oder gar mit ihrem Ehemann intim zu werden. Hier ist sicherlich unmittelbar einleuchtend, dass es der Klientin helfen würde, sich von dieser Form der fortgesetzten

Bindung zu lösen. Ausgehend von solchen Fällen aus der klinischen Praxis hat dann wohl ungeprüft eine Verallgemeinerung auf alle Trauernden stattgefunden (Stroebe & Schut, 2005; Silverman, 2011).

2. Trauerforschung zu fortgesetzten Bindungen (continuing bonds – CB) heute

Verändert hat sich diese verbreitete Lehrmeinung ungefähr seit Ende 1980. In der internationalen Trauerforschung beschäftigte sich eine wachsende Zahl an Veröffentlichungen mit dem Thema „continuing bonds (CB)– fortgesetzte Bindungen“. Die Untersuchungen zeigten dabei, dass die meisten Menschen eine Bindung zum Verstorbenen aufrechterhalten und den Verlust dennoch gut verarbeiten können. Damit stellten sie die Annahme in Frage, dass eine bleibende Bindung zum Verstorbenen problematisch oder gar pathologisch sein müsse.

Im Wunsch, die vorherrschende Forderung zum Loslassen zu widerlegen, schlug das Pendel teilweise auch in die gegenteilige Richtung aus: Die Weiterführung der Bindung wurde als durchweg heilsam, ja zum Ziel des Trauerprozesses ernannt.

In Deutschland zeigt sich dies beispielsweise im Ratgeberbuch „Damit aus meiner Trauer Liebe wird – neue Wege in der Trauerarbeit“ (Kachler, 2007). Der Autor schreibt: „Und so wurde mir auf meinen eigenen Trauerweg immer klarer, dass es nur ein Ziel, nur ein Ergebnis des Trauerprozesses gibt: die Liebe fortzusetzen und weiter zu leben. Ich bin mir sicher: die Liebe – nicht der Abschied – ist das Ziel des Trauerprozesses.“ (2007, S. 8)

Inzwischen wird die Frage in der internationalen Trauerforschung jedoch differenzierter betrachtet. Anstatt das Fortführen einer Bindung an den Verstorbenen pauschal als schädlich oder heilsam für die Bewältigung des Verlustes zu betrachten, widmen die Forscher sich heute der Frage welche Ausdrucksformen fortgesetzte Bindungen finden können und „was weitergeführt werden kann und was gelöst werden muss“ (Field, 2008, S. 114, Übersetzung durch Hildegard Willmann, Aeternitas e.V.).

3. Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?

Die Art, wie Menschen die fortbestehende Bindung gestalten und erleben, ist sehr vielgestaltig. In einer pluralistischen, individualistischen und weitgehend säkularisierten Gesellschaft kann dies nicht verwundern. Viele Aspekte nehmen hier Einfluss auf das individuelle Erleben und Ausgestalten der Bindung zum Verstorbenen, wie zum Beispiel die Lebensform, religiös/spirituelle Überzeugungen, die Persönlichkeit, der Bindungsstil und der individuelle Entwicklungsstand.

Typische Ausdrucksformen fortgesetzter Bindung, die sich gegenseitig nicht ausschließen, sind zum Beispiel:

- Als innere Verbindung.
- Als Teil eines sozialen Gefüges.
- Indem man bestimmte Orte und Erinnerungsstücke nutzt.
- Spüren, dass der Verstorbene anwesend ist, vom Verstorbenen träumen.
- Indem man den Kontakt zum Verstorbenen sucht.
- Indem man auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel hofft.

Dabei sollte jedoch auch nicht vergessen werden, dass manche Hinterbliebene es vorziehen, vorübergehend oder dauerhaft keine Bindung zum Verstorbenen zu pflegen (Klass & Walter, 2008).

3.1. Die Bindung wird als innere Verbindung gepflegt

Hinterbliebene halten sehr oft die Erinnerung an den Verstorbenen wach und erleben dies als Verbindung zu einem verinnerlichten Gegenüber. Sie denken an den Verstorbenen, stellen sich vor, welchen Rat er ihnen zu einem bestimmten Problem gegeben hätte und sie führen innere Dialoge mit dem Verstorbenen. Hinterbliebene würdigen so den Verstorbenen und geben ihm einen Platz in ihrem Leben, indem sie ihn sich zum Vorbild und inneren Ratgeber machen.

Forsa-Studie (2011). In Deutschland wurden 830 Trauernde gefragt:

Wie würden Sie Ihre heutige „Beziehung“ zum Verstorbenen beschreiben?

- 59 Prozent: Ich stelle mir vor, was er in einer bestimmten Situation sagen oder tun würde.
- 19 Prozent: Ich übernehme seine Redensarten oder Verhaltensweisen.

Shuchter & Zisook (1993) haben in den USA 350 verwitwete Personen 13 Monate nach dem Tod des Partners unter anderem zu ihrer Verbindung zum Verstorbenen befragt:

- 60 Prozent sagen, dass sie viel Zeit damit verbringen, an ihn/sie zu denken.
- 34 Prozent sprechen regelmäßig mit ihm/ihr.
- 33 Prozent sprechen mit einem Bild von ihm/ihr.
- 33 Prozent sagen, dass sie ihm/ihr ähnlicher geworden sind.
- 49 Prozent tun Dinge so, wie er/sie es getan hätte.
- 65 Prozent bemühen sich, seine/ihre Wünsche auszuführen.

Silverman & Nickman (1996) haben in den USA 125 Kinder im Alter von durchschnittlich 11 Jahren 4 Monate nach dem Tod eines Elternteils zu ihrer Verbindung zum Verstorbenen befragt:

- 90 Prozent der Kinder sagen, dass sie häufig an ihn/sie zu denken.
- 57 Prozent der Kinder sprechen mit ihm/ihr.

3.2. Der Verstorbene wird als Teil eines sozialen Gefüges lebendig gehalten

Nicht nur die innere Verbindung, sondern auch das gemeinsame Begehen von Ritualen (zum Beispiel der regelmäßige Gang zum Friedhof, Fotoalben ansehen, Gedenktage begehen) helfen, den Verstorbenen als Teil einer Gemeinschaft lebendig zu halten. Häufig wird dem Verstorbenen auch ganz konkret einen Platz im sozialen System eingeräumt (zum Beispiel: Fotos, Gedenkecke, Würdigung in der Vereinszeitung, Denkmal).

Auch das Sprechen über den Verstorbenen in Familie, Freundeskreis oder Gemeinde ist eine Form, die Verbindung zum Verstorbenen zu pflegen und die Erinnerung an ihn im sozialen Netz wach zu halten. Klass und Walter (2008) sehen im Gespräch über den Verstorbenen, im Erzählen seiner Geschichte, ein wesentliches Ritual der post-modernen individualistischen Gesellschaften.

Auch die Internet-Memoralseiten können als neuartige Form angesehen werden, die Erinnerung an einen Verstorbenen in einer Gemeinschaft lebendig zu erhalten.

3.3. Die Erinnerung an den Verstorbenen wird an bestimmten Orten und durch Erinnerungsstücke gepflegt

Die Bindung zum Verstorbenen wird an bestimmten Orten besonders deutlich gespürt. Ganz häufig ist dies das Grab. Aber auch die gemeinsame Wohnung oder besondere Plätze und Orte können gezielt aufgesucht werden, um die Verbundenheit zu spüren und zu pflegen.

Forsa-Studie (2011):

Welche der folgenden Dinge tun Sie bzw. haben Sie getan, um Ihre Trauer zu bewältigen?

- 25 Prozent: Widmung eines Platzes in der Wohnung an den Verstorbenen.
- 65 Prozent: Die Grabstätte des Verstorbenen besuchen.

Repräsentative Emnid-Umfrage (2010):

In Deutschland wurden 1002 Personen gefragt: Wie oft gehen Sie auf einen Friedhof für einen Grabbesuch?

- 16 Prozent wöchentlich.
- 16 Prozent monatlich.
- 27 Prozent mehrmals im Jahr.

Jedoch:

- 30 Prozent seltener als einmal im Jahr.

Shuchter & Zisook (1993):

- 16 Prozent geben an, dass es für sie zu schmerzhaft ist, das Grab zu besuchen.

Auch einzelne Objekte bekommen als Erinnerungsstücke eine besondere Bedeutung. Manchmal wählen Trauernde gezielt Dinge aus, die sie zum Beispiel mit sich tragen oder regelmäßig betrachten und berühren.

Der Umgang mit den persönlichen Gegenständen, die dem Verstorbenen gehörten, ist für Hinterbliebene immer eine besondere Herausforderung: Was soll behalten werden, was wird weggegeben? Nicht selten lässt sich am Umgang mit diesen Dingen erkennen, wie schwer es manchen Trauernden fällt, die Realität des Todes anzuerkennen.

So schreibt die amerikanische Schriftstellerin Joan Didion ein Jahr nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes: „Ich konnte seine restlichen Schuhe nicht weggeben. Ich stand dort eine Weile, bevor ich begriff, warum: Er würde Schuhe brauchen, wenn er zurückkam. Dass ich diesen Gedanken begriff, löschte ihn keineswegs aus. Ich habe immer noch nicht versucht herauszufinden (etwa, indem ich seine Schuhe weggebe), ob der Gedanke seine Macht verloren hat“

(2008, S. 43)

Forsa-Studie (2011):

- 32 Prozent: Dinge zur Hand nehmen, die mich an den Verstorbenen erinnern.

Shuchter & Zisook (1993):

- 41 Prozent tragen etwas bei sich, was ihm/ihr gehört hat.
- 22 Prozent verbringen Zeit damit, alte Fotos anzusehen.

Jedoch:

- 14 Prozent vermeiden es, Fotos oder Gegenstände, die dem Verstorbenen gehörten, anzusehen

Silverman & Nickman (1996):

- 77 Prozent der Kinder tragen etwas bei sich, was ihm/ihr gehört hat.

3.4. Hinterbliebene spüren, dass der Verstorbene anwesend ist oder träumen von ihm

Immer wieder berichten Hinterbliebene, dass sie intensiv vom Verstorbenen träumen, ihn sehen, hören, seine Anwesenheit spüren oder sogar eine taktile Berührung erleben und sich dabei sicher sind, dass es der Verstorbene ist, der sie berührt. Kennzeichnend für solche Erfahrungen ist, dass sie nicht bewusst hervorgerufen werden können, sondern spontan und für die Betroffenen unerwartet auftreten.

„Sondra war wach aber lag noch im Bett (...) und plötzlich sah sie ein weißes Licht vor ihrem Bett. Sie beschrieb es als ‚wolkenförmig aber durchsichtig‘ und es löste in ihr ein Erleben innere Ruhe aus, wie sie es nie zuvor gespürt hatte. Sondras erster Gedanke war, dass sie vielleicht gerade sterben würde. Dann hielt sie einen Moment inne und vergewisserte sich, dass sie tatsächlich wach war und dass es keinen Hinweis darauf gab, dass mit ihr etwas nicht stimmte. Dann sah sie Serge: hier war er wieder, diesmal überlebensgroß. Er schien neben ihr zu schweben (...). Dann, genauso plötzlich, war das Licht wieder weg und sie war wieder allein.“

Bonanno, 2009, S. 133, Übersetzung durch Hildegard Willmann, Aeternitas e.V.

Rees hat bereits 1971 Verwitwete nach solchen spontanen „Halluzinationen“, wie er es nannte, befragt. Etwa die Hälfte aller Interviewpartner berichtete ihm von entsprechenden Erfahrungen. Von diesen wiederum hatten 75 Prozent bis dahin noch nie mit jemandem darüber gesprochen.

Die Bezeichnung Halluzinationen, als psychiatrischer Fachbegriff, ist jedoch irreführend, denn die Betroffenen sind weder in einem psychotischen noch in einem drogeninduzierten Zustand.

Forsa-Studie (2011):

Wie würden Sie Ihre heutige „Beziehung“ zum Verstorbenen beschreiben?

- 38 Prozent: Er ist für mich präsent (ich „spreche“ mit ihm, „höre“ oder „spüre“ ihn).
- 23 Prozent: Ich träume von ihm.

Rees (1971) befragte in Großbritannien 293 Witwen und Witwer nach „Halluzinationen“.

- 39 Prozent hatten das Gefühl, dass er/sie anwesend ist.
- 14 Prozent sahen ihn/sie.
- 13 Prozent hörten ihn/sie.
- 12 Prozent hatten ein Gespräch mit ihm/ihr.
- 3 Prozent fühlten sich von ihm/ihr berührt.

Silverman & Nickman (1996):

- 81 Prozent der Kinder hatten das Gefühl, dass er/sie sie sehen kann und über sie wacht.
→ Davon fand mehr als die Hälfte diese Vorstellung beunruhigend.
- 55 Prozent hatten Träume von ihm/ihr, in denen er/sie lebendig ist.

3.5. Hinterbliebene suchen aktiv Kontakt zum Verstorbenen

Bislang ist wenig darüber bekannt; vermutlich ist das Phänomen aber weiter verbreitet als allgemein angenommen: Hinterbliebene versuchen gezielt, Kontakt zum Verstorbenen herzustellen, zum Beispiel durch hypnotische Verfahren oder durch die Beauftragung eines Mediums. Als Medium bezeichnen sich Menschen, die sich aufgrund besonderer Fähigkeiten in der Lage sehen, als „Kanal“ zu dienen, um Botschaften von Wesen aus einer anderen Welt zu übermitteln.

In Großbritannien sind spiritistische Praktiken deutlich stärker verankert als in Deutschland. Walter (2008) befragte Trauerbegleiter eines englischen Beratungszentrums für verwaiste Eltern. Etwa jeder fünfzehnte der Klienten erzählte den Trauerbegleitern, dass er oder sie bei einem Medium gewesen sei. Walter geht davon aus, dass in Zukunft die Inanspruchnahme eines Mediums ansteigen wird und dass die Betroffenen immer offener darüber sprechen werden.

Welchen Stellenwert der Besuch eines Mediums für Trauernde in Deutschland hat, ist bislang nicht untersucht worden. Eine Recherche im Internet zeigt jedoch, dass die Zahl der Internetseiten, in denen Medien ihre Dienste für Jenseitskontakte anbieten, geradezu unüberschaubar groß ist.

3.6. Hinterbliebene hoffen auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel

Insbesondere für Christen ist die Vorstellung vertraut, dass es nach dem eigenen Tod im Himmel ein Wiedersehen mit den Verstorbenen geben wird. Daher ist es erstaunlich, dass diese Form von fortgesetzter Bindung in Studien bislang nicht gezielt untersucht wurde.

4. Heilsame und schädliche fortgesetzte Bindungen

Nachdem die Trauerforschung mittlerweile davon abgerückt ist, fortgesetzte Bindung pauschal als schädlich oder heilsam zu verstehen, versucht sie nun genauer hinzusehen, um Zusammenhänge zu entdecken und Erklärungen zu finden. Denn nach wie vor stellt sich die Frage, ob es Ausprägungen von fortgesetzter Bindung gibt, die den Betroffenen nicht gut tun.

Nigel Field, ein führender Forscher zum Thema fortgesetzte Bindungen, nennt in Anlehnung an Terese Rando (1993) zwei Kriterien, die eine heilsamen Bindung zum Verstorbenen kennzeichnen:

1. Es muss dem Trauernden klar sein, dass der Verstorbene wirklich tot ist und nicht zurückkommen wird. Die Anerkennung der Realität des Todes braucht häufig eine gewisse Zeit. Doch wenn eine fortgesetzte Bindung nach Monaten noch in der Hoffnung gelebt wird, dass der Verstorbene nicht wirklich tot sei und wiederkommen könne, dann ist dies eine Form der fortgesetzten Bindung, die Field als problematisch ansieht.
2. Die Bindung darf der Ausrichtung auf ein neues Leben ohne den Verstorbenen nicht im Wege stehen (Field, 2008).

Bonanno (2009) sieht drei Faktoren, die beeinflussen, ob fortgesetzte Bindungen sich heilsam oder schädlich auswirken:

- Der erste Faktor ist die Zeit. Kurz nach dem Tod besteht die Gefahr, dass zum Beispiel Gedanken an oder Gespräche über den Verstorbenen den Schmerz intensivieren. Zu einem späteren Zeitpunkt hingegen können die gleichen Ausdrucksformen fortbestehender Verbindung eher tröstend und verbindend wirken.
- Der zweite Faktor ist die Intensität der Bindung. Wie im Leben so auch in der fortgesetzten Bindung zu einem Verstorbenen kann eine zu starke Bindung negative Folgen mit sich bringen, zum Beispiel in Form extremer Sehnsucht und Einsamkeit.
- Der dritte Faktor ist die Qualität der Bindung (siehe unten).

Integratives bindungstheoretisches Modell zur Erklärung heilsamer und schädlicher fortbestehender Bindungen

Stroebe, Schut und Boerner (2010) stimmen mit Bonannos drittem Faktor überein, dass es unter anderem vom Bindungsstil des Hinterbliebenen abhängt, ob seine Form fortbestehender Bindung zum Verstorbenen heilsam oder problematisch sein wird.

Sie wenden die Bindungstheorie an, um zu erklären, für wen fortgesetzte Bindungen eher heilsam sind und für wen eher schädlich. John Bowlby, der Begründer der Bindungstheorie, war ein britischer Kinderpsychiater und Psychoanalytiker. Er geht davon aus, dass Menschen ebenso wie höher entwickelte Tiere über ein vererbtes Programm verfügen, das dem Überleben dient: das Bindungsverhalten. Es zielt darauf ab, zu jenen Individuen eine besondere Nähe aufzubauen, aufrechtzuerhalten und – wenn sie unterbrochen wird – wieder herzustellen, die für das eigene Überleben wichtig sind.

Doch der angeborene Instinkt, emotionale Bindungen einzugehen, wird im Laufe des Lebens von Lernerfahrungen überformt. Machen Kinder beispielsweise die Erfahrung, dass verlässlich jemand für sie da ist und auf ihre Bedürfnisse einget, dann lernen sie vertrauensvolle und sichere Bindungen einzugehen. Werden Kinder jedoch vernachlässigt oder sind die erwachsenen Bezugspersonen unberechenbar launisch, dann lernen Kinder auf der Hut zu sein (Bowlby, 1980).

Bowlby und seine Mitarbeiter haben durch Beobachtungen vier verschiedene Bindungsstile unterschieden, die vor allem dann zur Geltung kommen, wenn eine Bindung durch Trennung bedroht wird: sicherer, abhängig-anklammernder, abweisend-vermeidender und desorganisierter Bindungsstil.

Stroebe, Schut und Boerner leiten aus diesen Bindungsstilen Hypothesen ab, wie sich diese jeweils auf die Art der fortgesetzten Bindung auswirken:

- Menschen mit einem sicheren Bindungsstil haben so etwas wie Urvertrauen in sich und andere. Sie haben keine Angst vor Nähe. Trennung können sie recht gut verarbeiten. Menschen mit einem sicheren Bindungsstil können nach Stroebe, Schut und Boerner eine fortgesetzte Bindung zum Verstorbenen aufrechterhalten und diese als heilsam und Trost spendend erleben.
- Menschen mit einem abhängig-anklammernden Bindungsstil haben keine Angst vor Nähe, aber sie erleben eine Trennung als höchst bedrohlich. Stroebe, Schut und Boerner vermuten, dass diese Menschen eine besonders intensive Bindung zum Verstorbenen pflegen, die ihnen aber in dieser Stärke nicht gut tut und sie daran hindert, ihr Leben ohne den Verstorbenen zu bewältigen.
- Menschen mit einem abweisenden Bindungsstil haben gelernt, dass es besser ist, sich im Ernstfall nicht auf andere zu verlassen. Sie verarbeiten Trennungen recht gut und haben eher Schwierigkeiten mit Nähe. Für diesen Bindungsstil gehen Stroebe, Schut und Boerner davon aus, dass sie eher zu schnell die Bindung zum Verstorbenen lösen und es besser für sie wäre, sich intensiver um eine fortbestehende Bindung zu bemühen.
- Menschen mit einem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil haben es am schwersten. Sie haben sowohl Angst vor Nähe als auch Angst davor, dass Bezugspersonen sie verlassen. Entsprechend pendeln sie in ihrer Verarbeitung eines Verlustes zwischen extremen Zuständen: Einmal brechen sie die Verbindung zum Verstorbenen radikal ab und dann wieder suchen sie in einer fortbestehenden Bindung Trost.

	Positives Bild von sich selbst Keine Angst vor Trennung	Negatives Bild von sich selbst Angst vor Trennung
Positives Bild von Anderen Keine Angst vor Nähe	Sicherer Bindungsstil Fortgesetzte Bindung adaptiv	Abhängig-anklammernder Bindungsstil Fortgesetzte Bindung zu stark
Negatives Bild von Anderen Angst vor Nähe	Abweisend-vermeidender Bindungsstil Fortgesetzte Bindung zu schwach	Desorganisierter Bindungsstil Fortgesetzte Bindung inkonsistent

Übersicht in Anlehnung an Stroebe, Schut & Boerner (2010)

Dieses viel versprechende integrative Modell von Stroebe, Schut und Boerner zur Erklärung, wie fortbestehende Bindungen wirken können, ist so neu, dass es noch keine empirischen Prüfungen gibt. Es bleibt also spannend, welche neuen Erkenntnisse die Trauerforschung hier in der Zukunft in die Diskussion einbringen wird.

Literatur:

- 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.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3 Loss: Sadness and depression*. London: Hogarth Press & Institute of Psychoanalysis.
- Didion, J. (2008). *Das Jahr magischen Denkens*. Berlin: List.
- Emnid (2010). *Liberalisierung der Umbettungspraxis, eine repräsentative Studie im Auftrag von Aeternitas e.V.*. Unveröffentlichter Ergebnisbericht.
- Forsa (2011) *Wie wir wirklich trauern – Die Abschiedsrituale der Deutschen. Eine repräsentative Forsa-Studie im Auftrag von FriedWald*. Unveröffentlichter Ergebnisbericht.
- Field (2008). Whether to relinquish or maintain a bond with the deceased. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Schut, H. & Stroebe, W. (Hrsg.), *Handbook of Bereavement Research and Practice*, S. 113 - 132. Washington, DC: American Psychological Association.
- Freud, S. (1917). Trauer und Melancholie. *Internationale Zeitschrift für Ärztliche Psychoanalyse*, 4, S. 288 - 301.
- Freud, S./Binswanger, L. (1992). Briefwechsel 1908 - 1938. Frankfurt am Main: Fischer.
- Kachler, R. (2007). *Damit aus meiner Trauer Liebe wird. Neue Wege in der Trauerarbeit*. Stuttgart: Kreuz.
- Klass, D., Silverman, P. R. & Nickman, S. L. (Hrsg.) (1996). *Continuing bonds: new understandings of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Klass, D. & Walter, T. (2001). Processes of grieving: how bonds are continued. In Stroebe, M., Hansson, O., Stroebe W. & Schut, H. (Hrsg.), *Handbook of Bereavement Research – Consequences, Coping, and Care*, S. 431 - 448. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rando, T. A. (1993). *Treatment of complicated grief*. Champaign, IL: Research Press.
- Rees, D. (1971). The hallucinations of widowhood. *British Medical Journal*, 4, S. 37 - 41.
- Shuchter, S. R. & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In Stroebe, M.S., Stroebe, W. & Hansson, R.O. (Hrsg.), *Handbook of Bereavement. Theory, research, and intervention*, S. 23 - 43. Cambridge: University Press.
- Silverman, P. R. (2011). *Continuing Bonds*. <http://www.deathreference.com/CeDa/Continuing-Bonds.html>, abgerufen am 23.4.2011, 9:30 Uhr.
- Silverman, P. R. & Nickman, S. L. (1996). Children's construction of their dead parents. In Klass, D., Silverman, P. R. & Nickman, S. L. (Hrsg.), *Continuing bonds: new understandings of grief*, S. 73 - 86. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Stroebe M., Gergen M.M., Gergen K.J. & Stroebe W. (1992) Broken hearts or broken bonds. Love and death in historical perspective. *American Psychologist*, 47, S. 1205 - 1212.
- Stroebe, M. & Schut, H. (2005). To continue or relinquish bonds: a review of consequences for the bereaved. *Death Studies*, 29, S. 477 - 494.

Stroebe, M., Schut, H. & Boerner, K. (2010). Continuing bonds in adaptation to bereavement: towards theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, S. 259 - 268.

Walter, T. (2008). Mourners and mediums. *Bereavement Care*, 27, S. 47 - 50.