

Trauer

Ein Wort mit einer langen Geschichte



Gliederung



- **Ursprünge des Wortes Trauer**
- **Wandlung der Wortbedeutung**
- **Heutige Bedeutungsebenen des Begriffs Trauer**
 - Trauer als Emotion
 - Trauer als biopsychosozialer Bewältigungsprozess
 - Trauer als soziale Rolle
 - Trauer als Verhaltenskodex
- **Ein Beispiel**
- **Fazit**
- **Empfehlenswerte Informationsquellen**

Ursprünge des Wortes Trauer



„die grosze scheinbare traur,
so die nachfolgende sehen lassen,
geschicht allein darumb,
weil es der brauch und gewohnheit ist.“

(J. M. Moscherosch, 1650)

*„Der Begriff 'Trauer' ist besetzt von kulturellen Überlieferungen,
die meist nicht dem individuellen Erleben entsprechen.“*

(H. J. Znoj, 2004, S. 3)

Ursprünge des Wortes Trauer



„**trauer**, f. (m.), tristitia, deverbativ zu trauern, ahd. Noch unbelegt, mhd. und frühnhd. 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 totenrauer, besonders ihrer äusseren bezeugung.“

Quelle: Deutschen Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm

Wandlung der Wortbedeutung



- Verhaltenskodex (Trauerkleidung usw.) wird auch schon im 18. Jhd. stark kritisiert, v. a. aufgrund der hohen Kosten
- Im 20. Jh. Verankerung psychoanalytischen und psychologischen Gedankenguts in der modernen Gesellschaft, Abkehr von strengen Trauervorschriften: Das Wort Trauer wird wieder stärker psychologisch belegt
- Dem Wort haftet jedoch noch seine frühere Herkunft an: es gibt beispielsweise nach wie vor keinen Plural



Emotion

Biopsychosozialer
Prozess

Heutige Bedeutungsebenen
des Begriffs Trauer

Soziale Rolle

Verhaltenskodex

Trauer als Emotion



- Gefühl einer tiefgehenden, schmerzhaften Traurigkeit
- Kurzfristiges Erleben mit eindimensionaler Qualität
- Ausgelöst durch die momentane Situation (Ereignis, Gedanke, Erinnerung)
- Bewältigungsstrategien sind kurzfristig regulierend

Trauer als biopsychosozialer Bewältigungsprozess



- Umfasst die körperlichen, emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Reaktionen auf einen bedeutsamen Verlust und die Bewältigung derselben
- Lang dauernd und mehrdimensional: Wechsel verschiedener Zustände über einen längeren Zeitraum hinweg
- Ausgelöst durch wiederholte Bewertung eines umfassenden und unwiederbringlichen Verlustes. Dazu gehört auch die Bewertung der eigenen Identität, des eigenen Lebens, der eigenen Trauerreaktion und des eigenen Verständnisses über den Sinn des Lebens

Trauer als biopsychosozialer Bewältigungsprozess



- Bewältigungsstrategien sind komplex und langfristig ausgelegt. Pendeln zwischen der Regulierung des eigenem Befinden und veränderten familiären, sozialen, wirtschaftlichen Aufgaben
- Trauer in diesem Sinne ist ein schwer zu fassender Begriff: Wann und in welcher Intensität jemand welche Reaktionen entwickelt und welche Bewältigungsstrategien anwendet, ist ausgesprochen individuell

Trauer als soziale Rolle



- Besonderer sozialer Status, der zeitlich befristet zugebilligt wird
- Wird nur zugestanden, wenn der Verlust sozial anerkannt ist
- Recht auf Schonung, Empathie, soziale Unterstützung
- Verpflichtung zur Einhaltung bestimmter sozialer Normen

Trauer als Verhaltenskodex



- Verhaltensregeln über gesellschaftlich anerkanntes „richtiges Trauern“
- Häufig als Wortkombination: Trauerarbeit, Trauerriten, Trauerkleidung, Staatstrauer, Trauerfeier, Trauerbrief, Trauerkaffee
- Früher: explizit formuliert (z.B. vorgeschriebene Trauerkleidung)
- Heute: Verhaltenserwartungen, die auf impliziten Regeln beruhen



Hat die Trauer ein Ende?

- Hat Trauer als Emotion ein Ende?
- Hat Trauer als ganzheitlicher individueller Verarbeitungsprozess ein Ende?
- Hat Trauer als soziale Rolle ein Ende?



- Häufig wird erst im Zusammenhang klar, welche Wortbedeutung gemeint ist
- Oft sind die Bedeutungen jedoch vermischt und Missverständnisse können entstehen
- Neue Wörter zur Unterscheidung der Bedeutungsebenen – eine Utopie!?

„Wir können aber Schwierigkeiten vermeiden, indem wir achtsam mit Begriffen umgehen und falls nötig näher erläutern, was wir mit ihnen meinen.“ (Parkes, 2007)

Empfehlenswerte Informationsquellen



Gute Trauer

HOME TRAUER TRAUERBEGLEITUNG ÜBER UNS ANLAUFSTELLEN VORTRAGSMODULE BIBLIOTHEK

MELDUNGEN (...)

NEWSLETTER: Neue Ausgabe des Newsletters "Trauerforschung im Fokus"

TeilnehmerInnen für Studie zum Thema Trauerverarbeitung gesucht

Thema Suizid: Klares Verständnis vom Tod bei Kindern

Zum zehnten Mal Messe "LEBEN UND TOD" in Bremen

Alle anzeigen RSS-Feed

Suche

Servicereihe Trauer

- 1.) Was ist Trauer?
- 2.) Wie funktioniert Verlustverarbeitung?
- 3.) Resilienz und Reifung
- 4.) Macht Trauer Krank?
- 5.) Gesellschaftliche Aspekte
- 6.) Familiärer Kontext

ANLAUFSTELLEN

Sie suchen Trauerbegleiter in Ihrer Nähe?

Mit unserer Liste mit Anlaufstellen im ganzen Bundesgebiet finden Sie die richtige Begleitung ganz in Ihrer Nähe.

- Weiterführende Texte und Informationen rund um das Thema Trauer:
www.gute-trauer.de

NEWSLETTER
TRAUERFORSCHUNG IM FOKUS

Start
Forschungsbereiche
Newsletter
Über uns
Förderer
Hilfe

Der nächste Newsletter erscheint im Juni 2019.

Was wir wollen Der Newsletter "Trauerforschung im Fokus" bietet kostenlos und unkompliziert Einblick in aktuelle Themen und Erkenntnisse der internationalen Trauerforschung. Mehr...	Wer wir sind: Die Redaktion Wir sind eine Gruppe von Menschen, die aus beruflichem und persönlichem Interesse heraus den Fragestellungen zur Trauerforschung auf den Grund gehen möchte. Die Redaktionsmitglieder
Literatur recherchieren Es gibt viele interessante Bücher und Zeitschriftenartikel aus dem Bereich der internationalen Trauerforschung, die auch für die Praxis interessant sind. Hier zeigen wir Ihnen einige Möglichkeiten, wie Sie danach suchen können. Mehr...	Newsletter Hier gelangen Sie zu unserem Newsletter-Archiv . Möchten Sie stets über aktuelle Themen der Trauerforschung informiert werden, dann abonnieren Sie einfach unseren Newsletter.

Buchstipp:
Trauer: Forschung und Praxis verbunden
Möchten Sie mehr über Trauer erfahren?
[Mehr Infos zum Buch bestellen...](#)

- Ausgewählte Forschungsergebnisse zum Thema Trauer in einem kostenlosen Newsletter:
www.trauerforschung.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen