

# 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. Jhd. 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

# Wortbedeutung heute



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

# Ein Beispiel



## **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?

# Fazit



- 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



- Weiterführende Texte und Informationen rund um das Thema Trauer: [www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de)



- Ausgewählte Forschungsergebnisse zum Thema Trauer in einem kostenlosen Newsletter: [www.trauerforschung.de](http://www.trauerforschung.de)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen