

# Aberkannte Trauer: Systemische Betrachtungen und Strategien

## Denied Grief: Systemic Considerations and Strategies

Renate Riedler-Singer

### Themenschwerpunkt Trauer

#### Zusammenfassung

Fünf Typen aberkannter Trauer werden unterschieden. In all diesen Fällen hatten Menschen den Verlust einer bedeutungsvollen und signifikanten Bindung erfahren. Der Verlust konnte nicht offen anerkannt und vom sozialen Umfeld nicht für gültig erklärt werden. Das Ausmaß der versteckten Trauer korreliert besonders mit gesellschaftlichen Normen und „Trauerregeln“, die das persönliche Verhalten bei einem schmerzlichen Verlust hemmen. Diskutiert werden sowohl zwischenmenschliche als auch innerseelische Aspekte dieser Thematik. Dabei wird in diesem Zusammenhang auf die unbedingte Notwendigkeit von Selbsterfahrungsübungen im psychologischen Training und in der Psychotherapieausbildung hingewiesen. Ein Circumplex-Modell, welches komplizierte Übergänge im familiären Lebenszyklus aufzeigt, ist dienlich für verschiedene, im Beitrag beschriebene, Interventionen bei traumatischen Verlusten. Es hilft Copingstrategien im Umgang mit unerkannter Trauer zu entwickeln und weist auf Möglichkeiten, empathische Brücken zu bilden. Am Ende der Ausführungen befindet sich ein kleiner „Fragebogenentwurf“, der die weitreichenden sozialen Konsequenzen bedenkt, die durch die Einbindung bisher aberkannter Trauernder entstehen können.

#### Abstract

Five categories of denied grief are differentiated. In all of these cases people had experienced the loss of a meaningful and significant relationship. The loss could not be openly acknowledged and socially validated. The extent of the hidden grief has much to do with established „grieving norms“ which inhibit the bereavement behavior. Both intersocial and intrapsychic aspects of this issue are discussed. The usefulness of self-reflective exercises in psychological training and psy-

chotherapeutic treatment is pointed out. A circumplex model demonstrating complicated transitions in the family-life-cycle serves to intervene in various traumatic life events and losses. It provides adaptive strategies for coping with unrecognized grief and refers to rituals for acknowledging empathic bridging. At the end a small „questionnaire“ takes into account far-ranging consequences for societies by enlarging the legitimacy of excluded mourners.

#### 1. Erfahrungen mit Trauer und Aberkennung

Vor mehr als 50 Jahren haben Alexander und Margarete Mitscherlich (1967) mit dem von ihnen geprägten Begriff der „Unfähigkeit zu trauern“ einen – wenngleich oft kritisierten – Versuch unternommen, Blockaden bei der Aufarbeitung traumatischer Ereignisse auf ein massenpsychologisches Phänomen zurückzuführen. Die Verbindung kultureller und historischer Ereignisse mit psychologischen Problemen wurde und wird von der wissenschaftlichen Gemeinschaft – wahrscheinlich zu Recht – kritisch betrachtet. In diesem Beitrag geht es um Rituale und kulturell geprägte Formen des Umganges mit Trauerarbeit: sowohl der eigenen als auch der von nahen Bezugspersonen. Also ein ebenfalls kulturell geprägtes Phänomen, von dem ich aber glaube, argumentieren zu können, dass es auf Trauerarbeit und Bewältigung massiven Einfluss haben kann.

Vor ein paar Monaten ist einer meiner auswärtigen Verwandten, ohne dass ich zunächst davon wusste, verstorben. Über sein Ableben erfuhr ich aus der Zeitung, in der sein ehemaliger Arbeitgeber eine Traueranzeige geschaltet hatte. Als ich daraufhin seine Nachkommen anrief, teilten sie mir mit, dass keinerlei Begräbnisritual stattgefunden hatte. Als seinen letzten Willen hatte der Mann festgelegt, dass niemand – außer dem Toten-