

Trauer als Forschungsfeld der Psychologie – und der Nutzen für die Praxis

Grief as a Research Topic in Psychology – and the Benefits of its Practical Application

Joachim Wittkowski & Rainer Scheuchenpflug

Themenschwerpunkt Trauer

Zusammenfassung

Der Artikel gibt eine Übersicht über den Stand der Forschung zum Verlusterleben und erörtert Aspekte der Anwendung aus psychologischer Sicht. Als Gegenstände der Grundlagenforschung werden „normales“ Trauern und sein Verlauf, komplizierte Trauer, positive Wirkungen des Verlust-erlebens, Theorien des Trauerns, Untersuchungsverfahren zu seiner Erfassung sowie Trauer bei Kindern und Jugendlichen behandelt. Unter dem Aspekt der Anwendung geht es um Interventionen für Trauernde und ihre Wirksamkeit, um Diagnostik als Aufgabe der Trauerberatung, um Psychotherapie für trauernde Erwachsene sowie um Aus-, Fort- und Weiterbildung für Angehörige helfender Berufe im deutschsprachigen Raum. Als wesentliche Schlussfolgerung ergibt sich der (auch berufsständische) Appell, durch Qualifizierungsangebote in Studium und Fortbildung das Feld der Interventionen für Trauernde für Psychologinnen und Psychologen zu erschließen.

Abstract

This review article deals both with research on bereavement and grief and with its applications from the psychologist's point of view. Issues of basic research are "normal" grief and its course, complicated grief, positive outcomes of the loss experience, theories of grieving, and grief in children and adolescents. As to practical applications, interventions for the bereaved including the question of their effectiveness, assessment as a task of grief counseling, psychotherapy for bereaved adults, and training for health care professionals in the German speaking countries are discussed. In conclusion we appeal to win the field of interventions for the bereaved for psychologists by making the respective contents part of their education.

1. Einführung

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben die Menschen den Verlust von Bezugspersonen, von Kulturgütern (z. B. Gebäuden) und von Idealen bzw. Werten (z. B. ihrer Ehre) betrauert. In verschiedenen Ansätzen der Emotionspsychologie wird Kummer als eine von mehreren Grundemotionen aufgeführt, die abgrenzbare, universell verstandene Signale in Mimik und Gestik hervorrufen und unwillkürlich auftreten. Trauer bezeichnet die vielfältigen Reaktionen auf einen Verlust. Verlusterleben hat zur Voraussetzung, dass die verlorene Person oder Sache für den oder die Hinterbliebenen eine Bedeutung hatte. Erscheinungsformen des Trauerns auf der Ebene des Erlebens sind u. a. Trennungsschmerz, das Herbeisehnen der verlorenen Person, innere Unruhe, Schuldgefühle, Angst, Verzweiflung und Wut. Auf der Ebene des Verhaltens kommt Trauer in Weinen, in erstarrter Mimik und Gestik sowie in rituellen Handlungen (Bestattung) zum Ausdruck. Schon früh interessierte man sich dafür, inwieweit Komponenten des Verlusterlebens Risikofaktoren für gesundheitliche Schädigungen darstellen (M. S. Stroebe, Hansson, Schut & Stroebe, 2008a). Dies zeigt, dass die Beschäftigung mit Trauer verschiedenen Gebieten der Psychologie zugeordnet werden kann: der Gesundheitspsychologie, der Klinischen Psychologie, der Stress- und Copingforschung oder der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne mit dem Akzent auf kritischen Lebensereignissen. Innerhalb der Thanatologie bildet „Trauer(n)“ mit 37 % der Veröffentlichungen in den internationalen Fachzeitschriften *Death Studies* und *Omega: The Journal of Death and Dying* im Zeitraum 1991 bis 2010 die häufigste Inhaltskategorie, gefolgt von „Einstellungen zu Sterben und Tod“ (21 %) und „Suizid“ (14%; Wittkowski, Doka, Neimeyer & Vallerga, 2015).

In diesem Beitrag behandeln wir eine Auswahl an Fragestellungen der Trauerforschung, die für die Arbeit in der Praxis von Bedeutung sind. Nicht behandelt wird