

radius/30

MENSCHEN. KULTUR. WIRTSCHAFT.

radius/30

Im Gespräch mit
Dr. Martin Roll und Maik Blötz

Lifestyle
**Geschenk-
ideen**

Wirtschaft: **Logistik in
der Region Hannover**

Gesellschaft: **Zu trauern
heißt auch wertzuschätzen**

Region: **Unterwegs
auf dem Jakobsweg**

ZU TRAUERN HEISST AUCH WERTZUSCHÄTZEN



Text: Sonja Steiner

Dr. Miriam Sitter leitet als Soziologin seit Februar das gegründete „Trauerforschungsinstitut kleine Blume e.V.“ in der List. Sie ist neben ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit im Bereich Trauerforschung ehrenamtliche Vorsitzende im Löwenzahn Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. und begleitete dort über einige Jahre trauernde junge Menschen und ihre Familien.

radius/30: Wie ist die Idee zu einem Trauerforschungsinstitut entstanden?

Dr. Miriam Sitter: Sie ist zunächst einmal aus der Beobachtung heraus entstanden, dass es in Deutschland ein solches Institut außerhalb vom universitären Bereich noch nicht gibt. Damit war auch der Wunsch verbunden, einen konkreten Ort zu schaffen, an dem verschiedene Disziplinen und Professionen zusammenkommen, um über Trauer kooperativ zu forschen. Dazu zählen neben den Sozialwissenschaften beispielsweise auch die Kunst, Philosophie und Palliativmedizin, die je nach Fragestellung von Bedeutung sind.

Woher kommt der Name des Instituts?

Der Name „kleine Blume“ steht in erster Linie für Entwicklung und für Vergänglichkeit – alles hat jung und zart begonnen, aber es wächst, wird älter und vergeht. Dies führt uns zur Trauerthematik, denn mit der Vergänglichkeit gehen Verluste einher. Wir möchten mit dem Namen keineswegs romantisieren. Vielmehr möchten wir Menschen für das Thema sensibilisieren, die mit Wissenschaft und Forschung eher weniger zu tun haben, dennoch aber mit Vergänglichkeit und Trauer konfrontiert sind.

Welches Know-how bringen Sie als Leiterin des Instituts mit?

Als Soziologin bin ich seit 2007 in der sozialwissenschaftlichen Forschung tätig. Ich habe einige Studien durchgeführt und co-geleitet, in denen es unter anderem um die Betrachtung von bildungspolitischen Debatten über Kinder und ihr gesundes Aufwachsen ging. Dieses Wissen wollte ich praktisch anwenden und insofern engagiere ich mich seit mehr als zehn Jahren ehrenamtlich im LÖWENZAHN, einem Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche hier in Hannover. Wichtige Erfahrungen bringe ich für das Institut auch durch meine Mitarbeit in einem Arbeitskreis ein, der sich mit thanatosoziologischen (Thanatos, griech.: Tod, Anm.d.Red.) Fragestellungen beschäftigt. Dazu gehört

beispielsweise der kritische Blick darauf, wie sich unsere Friedhofskultur aktuell gestaltet und im Sinne der Hinterbliebenen verändert werden könnte.

Was genau macht das Institut?

Zentral ist, dass wir mit den Themen und Ergebnissen unserer Forschung Aufmerksamkeit erzeugen möchten für die Herausforderungen mit der Vergänglichkeit, und um damit Möglichkeiten der Veränderungen zu erschließen. Deshalb betreiben wir auch partizipative Forschung. Das bedeutet, dass wir Menschen, die keine Wissenschaftler:innen sind, als Co-Forscher:innen an unserer Forschung teilnehmen lassen möchten, um ihre persönlichen, lebenspraktischen Perspektiven im Umgang mit Trauer zu hören und sichtbar zu machen. Ein partizipatives Projekt, welches aktuell organisiert wird, betrifft den „Tod eines Haustieres“. Die Flyer werden bald in ganz Hannover ausgelegt sein und ich hoffe, dass sich bei uns einige betroffene Menschen melden werden. Das Institut bietet ebenso öffentliche Lesungen an, in denen verschiedene Autor:innen mit uns Wissenschaftler:innen zusammenkommen, um produktive Dialoge in und mit der interessierten Öffentlichkeit über Verlust Erfahrungen zu führen. Die Autor:innen haben in ihren Büchern Verluste und Trauer thematisiert. Das Institut will damit neue Denkräume öffnen bezüglich des Umgangs mit Vergänglichkeit und Trauer. All dies wird in unserer Abteilung „Management: Die kleine BLUME liest“ geplant.

Welche Aspekte beleuchten Sie bei dem Verlust des Haustieres?

Hinsichtlich neuer Denkräume ist diese Thematik sehr zentral. Denn es ist die Beobachtung zu machen, dass die Trauer um ein Haustier immer wieder leicht bagatellisiert wird. Nach dem Motto: Kauf dir doch einen zweiten Hund, denn wenn der erste stirbt, dann ist noch einer da. Hier ist zu erkennen, wie leichtfertig und auch empathielos mit der Trauer von Haustierbesitzer:innen umgegangen werden

kann. In der internationalen Forschung gibt es einen sehr guten Begriff „Disenfranchised Grief“, der dabei hilft, solche Tendenzen zu verstehen. Grob gesagt geht es hierbei um Situationen, in denen der Verlust oder die Trauer eines Menschen von anderen aberkannt bzw. nicht genügend gewürdigt wird. Trauernde spüren das und fühlen sich dann in ihrer Situation und Trauer zu wenig anerkannt.

Mit Trauer wird oft als Erstes das Thema Tod verbunden – was umfasst der Begriff für Sie noch?

Ja, genau. Trauer wird oft in Verbindung gebracht mit einem Verlust infolge des Todes. Und das ist zweifelsfrei auch richtig. Trauer kann meines Erachtens aber auch in anderen Bereichen wahrgenommen werden, vor allem dann, wenn Verluste mit im Spiel sind. Diese umfassendere Perspektive verfolgt das Trauerforschungsinstitut. Ich habe schon viele Menschen getroffen, die den Begriff der Trauer nutzten, um ihr Leiden zu beschreiben, das allerdings nicht mit dem Tod eines lieben Menschen zusammenhing. Warum nutzen diese Menschen den Begriff der Trauer, ist also die Frage.

Warum ist das denn so?

Genau das gilt es zu erforschen. Es könnte sinnvoll sein, sich den Begriff trauern zunächst in seiner Wortwurzel genauer anzuschauen. Der Begriff hat seine Ursprünge im 9. Jahrhundert und bedeutet trübsinnig sein, die Augen niederschlagen. Wir haben hier also auch eine Trauergebärde mit in dem Wort. Trübsinnigsein wiederum kann ganz unterschiedliche Ausmaße besitzen und annehmen. In jedem Fall so starke, dass ein Rückzugswunsch entstehen kann bis hin zu tiefem Kummer.

Ein Kummer, der in Lebensphasen immer wieder vorkommt und üblich ist.

Genau. Das Trauerverständnis kann also mit diesem Anteil von Kummer nicht nur auf den Verlust eines bedeutsamen Menschen oder Tieres bezogen werden, wenn er auch anderweitig bzw. grundsätzlich erfahren werden kann. Zweifelsfrei ist es wichtig, den Verlust einer Liebesbeziehung oder des Arbeitsplatzes nicht mit dem tödlichen, existenziellen Verlust eines Kindes und der damit einhergehenden Trauer gleichzusetzen. Dennoch aber sollte geschaut werden, welche weiteren Verluste und Lebenslagen inwiefern mit Kummer und Leiden zusammenspielen können und wie stark das Leiden mit Unwiederbringlichem zu tun hat.

Was meinen Sie mit Unwiederbringlichem?

Durch den Tod eines Menschen ist klar, dass dieser nicht mehr im Hier und Jetzt und auch zukünftig nicht bei mir sein wird. Ich habe ihn unwiederbringlich verloren. Wenn ein älterer Mensch aber aufgrund

seines Alters seine gewohnte Umgebung, eben sein Haus, all seine Routinen und auch seine Gesundheit verliert, dann ist da auch ganz viel Unwiederbringliches zu entdecken, das eben mit Verlusten und Leiden einhergehen kann. Die Frage ist, ob hier Trauer zu entdecken ist. Recht deutlich wird der Kampf mit dem Unwiederbringlichem auch an einer Lebensgeschichte, von der ich hörte, in der das Kind einer Frau verstorben ist. Es gab innerfamiliäre Konflikte, die sich soweit ausgetragen haben, dass diese Frau sich von ihrem Ehemann trennte und ihre Arbeit aufgab. Diese Frau ist später von Wohnungslosigkeit betroffen gewesen. Hier ist zu sehen, wie es sogar mehrere Verluste gibt, die sich aneinanderreihen. Es ist wichtig, sich diese Dynamiken einzelner Verluste anzuschauen und dabei auch zu berücksichtigen, dass Trauer ein Bedürfnis ist, das sich angehört werden sollte und das auch zum Ausdruck gebracht werden darf.

Wie ist Ihre Erfahrung mit dem gesellschaftlichen Umgang mit Trauer?

Unser Umgang mit Trauer läuft immer noch recht ritualisiert ab, was im Hinblick auf Verarbeitungsprozesse erstmal gut ist, denn Trauererrituale bringen Unterstützung, sie geben Halt und Orientierung. Mit ritualisiert meine ich aber auch, dass wir trotz zu beobachtender Wandlungsprozesse immer noch recht starke Vorgaben haben und normative Vorstellungen darüber, wie zum Beispiel eine Beerdigung abzulaufen hat oder wie mit Tieren, die eingeschläfert müssen, umzugehen ist. Dem Ausleben unserer individuellen Trauer sind hierbei Grenzen gesetzt. Ein weiteres Beispiel ist immer noch die deutsche Friedhofsordnung, die uns erlaubt, den Hund mit auf den Friedhof zu nehmen, oder auch nicht.

Es gibt als Beispiel ja auch das sogenannte Trauerjahr. Wie sehen Sie diese zeitliche Beschränkung von Trauer?

Ja, das Trauerjahr ist durchaus ein historischer Ritus hinsichtlich des Umgangs mit einem Verlust. Meines Erachtens erfährt das Trauerjahr im Kontext des heute vieldiskutierten Zeitfaktors bei Trauer eine neue Bedeutung. Sicherlich haben sich viele Gepflogenheiten und gesetzlichen Regeln rund um das Trauerjahr geändert, aber die Tatsache, dass es Trauernden wiederkehrend an Hochzeitstagen, beim ersten Weihnachtsfest oder beim ersten Geburtstag ohne den verlorenen Menschen nicht gut geht und dass Erinnerungen wiederkehrend quälen, zeigt, wie sehr es Zeit benötigt, um mit der Endgültigkeit und diesem Unwiederbringlichem im Laufe des ersten Jahres, aber auch in den folgenden Jahre umgehen zu können. Die Trauerphase ist offen und sie kann für mich nicht zeitlich beschränkt aufgefasst werden – schon gar nicht, wenn wir die verschiedenen persönlichen und intimen Bindungen berücksichtigen, die ein Mensch zu einer verstorbenen Person

oder zu einem Tier hatte. Aber sicherlich sollte Aufmerksamkeit da sein, wenn Menschen in ihrer Trauer nach Jahren noch genauso leiden, wie am ersten Tag der Todesnachricht. Und genau hier ist gleichzeitig enorme Vorsicht geboten, um trauernde Menschen nicht entlang von normativen Gesellschaftserwartungen zu beurteilen.

Sie engagieren sich in Ihrer wissenschaftlichen Arbeit auch für Kinder und Jugendliche im Palliativ- und Hospizbereich. Welche Erfahrungen machen Sie hier?

Ja, wir haben es hier mit einem sehr intensiven und sensiblen Thema zugleich zu tun, weil es sich hier um sehr junge Menschen handelt, die mit existenziellen Themen konfrontiert sind. Meine Erfahrung ist, dass hier undenkbar viele Punkte zusammenspielen, die eine interdisziplinäre und interprofessionelle Betrachtung und Praxis brauchen. Diese Praxis ist unglaublich wertvoll und sie findet tagtäglich statt. Es geht hier unter anderem um die medizinische Versorgung lebensbedrohlich erkrankter oder sterbender Kinder, es geht um ihre Rechte als junge Menschen, es geht um ihre Gefühle, Wünsche und ihre Hoffnung. Und es geht aber auch um ihre Eltern und ihre Begleitung, auch noch über den Tod des Kindes hinaus mit ihren Wünschen für Erinnerung und eine bleibende Verbindung.

Welchen Wunsch haben Sie für einen offeneren Umgang mit Trauer?

Ich sehe, dass der Umgang schon deutlich offener wird und es in Teilen auch ist. Dafür gibt es einige Signale. Ich lese gerade ein Büchlein mit dem Titel „Trauer ist das Glück, geliebt zu haben“. So sehe ich es auch. Zu trauern heißt eben auch wertzuschätzen. Für eine tiefe Trauer, für diese Wertschätzung der verstorbenen Person, muss ich mich zurückziehen und muss Dinge tun, die Außenstehende vielleicht als verrückt betrachten. Deshalb ist es mein Wunsch, mit Forschung für das Trauerverhalten in all seinen Facetten zu sensibilisieren, damit die Außenwelt sieht, versteht, nachvollziehen kann und sich im besten Fall auch zurückzieht mit ihren Wertungen. Außenstehende sollten lernen, anzuhören und zuzuhören, wie es in der Lebenswelt von Trauernden aussehen kann, ohne dies zu beurteilen und vorschnell zu kommentieren. Das ist wahre Empathie, von der ich mir für unsere Gesellschaft etwas mehr wünsche. ☹

www.t-kleineblume.de

**GLEICHGÜLTIGKEIT
ÜBERZEUGUNG
ANGST**

Wer war an den NS-Verbrechen beteiligt?

Gedenkstätte Bergen-Belsen

Stiftung niedersächsische Gedenkstätten

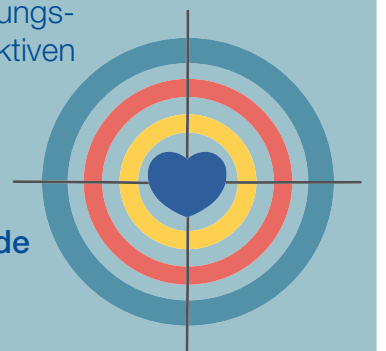
Anworten finden in der Ausstellung „Tatort Bergen-Belsen“ ab Mai 2024 in der Gedenkstätte Bergen-Belsen

www.bergen-belsen.de



Mit Leidenschaft zum Ziel

Das Expertennetzwerk **TeamMittelstand** bietet KMU umfassende Beratungsleistungen zu attraktiven Konditionen sowie kostenfreie Erstberatungen.



teammittelstand.de

