

## Wer trauert, darf auch lachen

Wer einen geliebten Menschen verliert, fühlt nicht nur Kummer. Lachen und Heiterkeit sind wichtige Mechanismen, um seelisch wieder stabil zu werden, sagen Trauerforscher.

VON Arnd Zickgraf | 18. Januar 2013 - 15:32 Uhr

Ihre Mutter nahm sich das Leben, als sie 15 war. Ihr Freund starb vor sechs Jahren an einer schweren Krankheit. Todesfälle haben Eva Terhorsts Leben durchgerüttelt. Man könnte meinen, sie sei verbittert. Doch wer mit ihr spricht, lernt eine lebenslustige Frau kennen, die gerne lacht. "Ich bin ein Stehaufmännchen", sagt sie.

Terhorst hat die Trauer zum Teil ihres Berufs gemacht: Sie ist Trauerbegleiterin. Ihren Rat suchen verzweifelte Menschen, die den Partner verloren haben, nicht selten durch Suizid. Viele melden sich erst Wochen oder Monate nach dem Verlust. Dann, wenn sie schlaflos geworden sind, körperliche Schmerzen haben, keinen Sinn mehr im Leben sehen oder die Sehnsucht nach den Toten übermächtig geworden ist.

Als die Menschen noch häufiger in größeren Familien lebten, nahmen wenige professionelle Begleitung in Anspruch. Heute ist das anders. Vielleicht, weil das moderne Leben wenig Zeit und Raum für die Auseinandersetzung mit dem Tod bereithält. Vielleicht auch, weil die Akzeptanz, sich bei seelischen Problemen helfen zu lassen, gewachsen ist. Für viele nimmt heute ein konfessionsunabhängiger Trauerbegleiter die Rolle ein, die früher meist kirchliche Seelsorger ausfüllten.

Terhorst organisiert Gruppentreffen, bei denen sich Hinterbliebene austauschen können. Diese Zusammenkünfte seien eine Erleichterung, sagt sie. "Emotional geht es da hoch und runter."

### **Kummer und Lachen – die zwei Gesichter der Trauer**

Wechselbäder der Gefühle hätten Theoretiker der Trauer früher als krankhaft angesehen. Sigmund Freud, Verena Kast und John Bowlby gingen davon aus, dass Hinterbliebenen Spätfolgen wie Depressionen drohten, wenn sie ihre Trauer nicht verarbeiteten. Heiterkeit und Optimismus in der Trauer deutete John Bowlby etwa als "verräterische Zeichen" dafür, dass das psychische Gleichgewicht des Hinterbliebenen gestört ist.

Dem widerspricht die neuere Forschung: "Positive Gefühle können mehr als nur anzeigen, dass wir uns gut fühlen, und sie kommen in nahezu jeder Lebenslage vor, selbst in so schwierigen Situationen wie der Trauer", schreibt der Pionier der empirischen Trauerforschung, John Bonanno, in seinem 2012 erschienenen Buch *Die andere Seite der Trauer*. Die meisten Menschen besitzen ihm zufolge eine natürliche Fähigkeit, Verluste zu überwinden und nach dem Tod geliebter Menschen wieder aufzublühen.

Kummer und Lachen sind laut Bonanno spontane und natürliche Reaktionen auf einen Verlust. Seine Forschungen zeigen, dass die meisten Hinterbliebenen sogar lachen können, wenn sie über Verstorbene reden. Das echte Lächeln, das sogenannte Duchenne-Lächeln, ist ebenfalls unter Trauernden zu beobachten. In einer Studie an Witwen und Witwern stellte der Forscher fest, dass es sogar bei der psychischen Genesung hilft: Die Probanden seiner Studien, die während der ersten Monate nach dem Tod ihres Lebenspartners lachten, waren während der ersten beiden Jahre der Trauer psychisch gesünder als die anderen.

Der Grund: Lächeln und Lachen gewähren den Hinterbliebenen eine Pause von der Trauer. Zudem wecken die Betroffenen bei anderen Menschen weniger Frust, wenn sie lächelnd über ihren Verlust sprechen können. Das klingt makaber – doch es schafft eine Brücke, dort, wo Außenstehende mit der Not des Betroffenen überfordert sind. "Wenn eine Person leidet, erfüllt der Schmerz den ganzen Raum und greift auf uns über", sagt Bonanno. Lachen angesichts des Todes helfe, am gesellschaftlichen Leben weiter teilzunehmen, Freunde und Bekannte zu behalten, und psychisch und physisch stabil zu bleiben.

Trauer verläuft in Wellenbewegungen. Nur dann ist sie erträglich, heißt ein allgemeiner Grundsatz in der Trauerforschung. In den ersten Tagen und Wochen schlagen die Wellen des Schmerzes hoch und flachen im Laufe von Monaten ab. Trauernde richten ihr Augenmerk auf den Schmerz des Verlustes, seine Tragweite und Bedeutung und wenden sich dann wieder ihrem Lebensumfeld zu, den anderen Menschen, den Vorgängen in der Gegenwart. Vorübergehend hellt sich die Stimmung auf. Dann tauchen Hinterbliebene erneut ab und die Trauer setzt sich fort.

### **Kummer ist nur eine "kurzfristige Lösung"**

Kürzlich hat eine Studentin Eva Terhorsts Hilfe gesucht, deren Vater überraschend gestorben war. "Nach der dritten und letzten Sitzung lagen wir am Boden vor Lachen" erzählt Terhorst. "Und als der Damm gebrochen war, kam die Trauer ins Fließen." Ein anderes Mal war sie mit einer Trauergruppe im Yorkschlösschen, einer Kneipe in Berlin-Kreuzberg. Erst hat sich die Gruppe ruhig unterhalten. "Später haben wir laut gelacht", sagt Terhorst. "Trauer ist vielschichtig und ungeheuer lebendig."

Kummer ist dennoch ein wichtiger Überlebensmechanismus. Er ist aber nur als "kurzfristige Lösung" der Natur vorgesehen. Er verschafft den Trauernden eine "erzwungene Auszeit", indem er das biologische System drosselt. So kann sich der Trauernde zurückziehen, die Aufmerksamkeit nach innen wenden und sich an den Verlust gewöhnen. Das Mienenspiel der Trauer, etwa ein langes Gesicht, hat eine starke Signalwirkung auf die Umwelt. Es ist ein Mittel, um Sympathie, Verständnis und Hilfsbereitschaft bei anderen Menschen zu wecken.

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/wissen/2012-12/Trauerforschung-Gefuehle>