

Nora Lynch, Annika Pehle, Nicki Ermer
Trauer und Sexualität

Die Reihe ANGEWANDTE SEXUALWISSENSCHAFT sucht den Dialog: Sie ist interdisziplinär angelegt und zielt insbesondere auf die Verbindung von Theorie und Praxis. Vertreter_innen aus wissenschaftlichen Institutionen und aus Praxisprojekten wie Beratungsstellen und Selbstorganisationen kommen auf Augenhöhe miteinander ins Gespräch. Auf diese Weise sollen die bisher oft langwierigen Transferprozesse verringert werden, durch die praktische Erfahrungen erst spät in wissenschaftlichen Institutionen Eingang finden. Gleichzeitig kann die Wissenschaft so zur Fundierung und Kontextualisierung neuer Konzepte beitragen.

Der Reihe liegt ein positives Verständnis von Sexualität zugrunde. Der Fokus liegt auf der Frage, wie ein selbstbestimmter und wertschätzender Umgang mit Geschlecht und Sexualität in der Gesellschaft gefördert werden kann. Sexualität wird dabei in ihrer Eingebundenheit in gesellschaftliche Zusammenhänge betrachtet: In der modernen bürgerlichen Gesellschaft ist sie ein Lebensbereich, in dem sich Geschlechter-, Klassen- und rassistische Verhältnisse sowie weltanschauliche Vorgaben – oft konfliktuell – verschränken. Zugleich erfolgen hier Aushandlungen über die offene und Vielfalt akzeptierende Fortentwicklung der Gesellschaft.

BAND 39 ANGEWANDTE SEXUALWISSENSCHAFT

Herausgegeben von Maika Böhm, Harald Stumpe,
Heinz-Jürgen Voß und Konrad Weller
Institut für Angewandte Sexualwissenschaft
an der Hochschule Merseburg

Nora Lynch, Annika Pehle, Nicki Ermer

Trauer und Sexualität

**Wie Betroffene und Trauerbegleitende
mit einem Tabuthema umgehen**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2024 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © M7Studio/shutterstock.com

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3310-9 (Print)

ISBN 978-3-8379-6159-1 (E-Book-PDF)

ISSN 2367-2420

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	9
1 Einleitung	11
2 Theoretische Annäherungen	15
2.1 Gesellschaftliche Auseinandersetzungen mit Sterben und Tod	15
2.2 Trauer	19
2.2.1 Trauermodelle	19
2.2.2 Trauernormen	25
2.2.3 Gefühlsnormen	26
2.3 Intimität	28
2.4 Körperlichkeit	29
2.5 Sexualität	30
2.6 Sexualität im Trauerprozess	30
2.7 Trauernormen in Bezug auf Sexualität	33
2.8 Trauer um den Verlust von Sexualität und Intimität	35
3 Methodik	37
3.1 Wahl der Interviewformen	37
3.2 Stichprobengewinnung und Interviewdurchführung	39
3.2.1 Studie 1: Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter*innen	39
3.2.2 Studie 2: Interviews mit Trauernden	41
3.3 Datenaufbereitung und -analyse	43

4	Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter*innen	45
4.1	Darstellung der Interviewteilnehmer*innen	45
4.2	Ergebnisdarstellung	49
4.2.1	Intimität, Körperlichkeit, Sexualität	49
4.2.2	Körper	52
4.2.3	Be-Greifen	56
4.2.4	Berührungspunkte	61
4.2.5	Normen und Moral	70
4.3	Quintessenz	74
5	Interviews mit Trauernden	79
5.1	Darstellung der Interviewteilnehmer*innen	79
5.2	Ergebnisdarstellung	82
5.2.1	Erste Zeit der Trauer	83
5.2.2	Im Zwiespalt der Gefühle	86
5.2.3	Gleichzeitigkeit des Trauerns und neuer Sexualität	95
6	Zusammenführung der Ergebnisse beider Studien	111
7	Und nun?	121
7.1	Schlussfolgerungen	121
7.2	Ausblick	124
7.3	Handlungsempfehlungen	125
	Literatur	127
	Anhang	131
	Interviewleitfaden der Interviews mit Abschieds- und Trauerbegleiter*innen	131
	Interviewleitfaden der Interviews mit Trauernden	134

Danksagung

Unser besonderer Dank und Wertschätzung gelten unseren Interviewpartner*innen. Danke für das Vertrauen und die Offenheit an den Interviews teilzunehmen. Dadurch erhielten wir und alle Lesenden dieses Buches wichtige und bedeutsame Einblicke in die Erlebenswelten von Trauernden und von Menschen, die mit Trauernden arbeiten. All Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen sind ein wertvoller und grundlegender Beitrag zu diesem bisher wenig betrachteten Thema. Danke dafür, dass Sie etwas in Worte gefasst haben, über das noch viel zu oft geschwiegen wird, aber sehr viel gefühlt wird. Ohne Sie wäre das Buchprojekt nicht möglich gewesen.

Wir danken Prof.in Dr.in Maika Böhm für die Idee und die Ermutigung, dieses Buch zu veröffentlichen, und für ihre Unterstützung auf diesem Weg.

Persönliche Danksagungen

Nicki Ermer dankt folgenden Menschen:

Erika (meiner Mutter): für alles.

Elif: für deine fachliche Begleitung und deine Ermutigung von Anfang an.

Nora: für den wertschätzenden Austausch, das gemeinsame Begleiten und dein Vertrauen in mich.

Akinyi: für das gemeinsame Finden von Worten, das Teilen deines Wissens und deine Bestärkung.

Luis und Uli: für eure vollste Unterstützung im Hintergrund.

Nora Lynch dankt folgenden Menschen:

Ulli (meiner Mutter): Du wärest stolz auf mich. Ohne dich würde es dieses Buch nicht geben.

Nicki: für das Einander-Begleiten, deinen Halt und deine Offenheit, dich diesem Projekt anzuschließen.

Romy, Una und Elena: für das An-meiner-Seite-Sein. Euer Zuspruch und eure vielseitige Unterstützung haben mich getragen.

John: fürs Mitfiebern.

Annika Pehle dankt folgenden Menschen:

Ann Jasmin: für deine Gedanken und deine bedingungslose Liebe.

Nicole A. und Nicole J.: für unsere langjährige tiefe Verbundenheit.

Jana: für unseren Humor, der auch dunkle Momente erhellen kann.

Sandy: für deine Einfühlsamkeit und deine Impulse.

Kerstin K.: für die inspirierenden Gespräche zu diesem Thema.

Meiner Familie, meinen Freund*innen und Kolleg*innen: für jegliche Unterstützung, den Austausch auf verschiedensten Ebenen und euer Dasein.

Vorwort

Dieses Buch wurde von den drei Autorinnen Nicki Ermer, Nora Lynch und Annika Pehle gemeinsam verfasst. Die Grundlage des Buches sind zwei Masterarbeiten im Studiengang »Angewandte Sexualwissenschaft« der Hochschule Merseburg.¹ Beide Masterarbeiten basieren auf Interviews zum Thema Trauer und Sexualität – allerdings mit unterschiedlichen Personengruppen: Die erste Studie – verfasst von Annika Pehle – legt den Fokus auf die Befragung von Abschieds- und Trauerbegleiter*innen. In dieser Studie stehen die Themen Körperlichkeit und Sexualität im weiteren Sinne im Fokus. Diese Studie hat unter anderem herausgearbeitet, dass es nötig ist, Trauernde selbst zu Wort kommen zu lassen. Dies greift Nora Lynch in ihrer Studie auf, indem sie trauernde Menschen befragt, deren Partner*innen verstorben sind. In dieser Studie steht das Thema Sexualität im engeren Sinne im Mittelpunkt. Nicki Ermer hat den Entstehungsprozess der zweiten Studie als Richtungsweiserin eng mitbegleitet. Daraus entwickelte sich die Idee, als Autorinnenkollektiv an der Veröffentlichung dieses Buches zu arbeiten. Gemeinsam haben wir – Nicki Ermer, Nora Lynch und Annika Pehle – die beiden Masterarbeiten als Gesamtwerk verfasst.

Zur Veröffentlichung dieses Buches haben uns zwei zentrale Dinge motiviert: Zum einen der große – oftmals unerfüllte – Wunsch der trauernden Interviewteilnehmer*innen nach Austausch und Zugang zu Informationen. Zum anderen die Tatsache, dass die Verknüpfung von Trauer und Sexualität ein wichtiges, aber bisher kaum beleuchtetes Themenfeld ist – wir leisten hier somit Pionierinnenarbeit.

1 Beide Studien basieren auf Interviews mit fünf bis zehn Befragten. Die Ergebnisse sind also nicht repräsentativ, das heißt nicht auf die Gesamtheit der Abschieds- und Trauerbegleiter*innen oder Trauernden übertragbar.

Unser eigener Bezug zum Thema Trauer ist teils beruflich und teils persönlich bedingt. Letzteres bedeutet konkret, dass mehrere von uns selbst einen einschneidenden Verlust erlebt haben.

1 Einleitung

Wenn ein geliebter Mensch stirbt oder wenn wir mit einer lebensverkürzenden Erkrankung konfrontiert werden, kann unser gesamtes Leben aus den Fugen geraten. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf solch einen (bevorstehenden) Verlust. Sie äußert sich ganz unterschiedlich und wird von jeder trauernden Person anders erlebt. Für viele Trauernde und sterbende Menschen spielt das Thema Sexualität im Abschieds- und Trauerprozess eine Rolle (vgl. Roser, 2014). Dies gilt insbesondere für Menschen, deren Partner*in schwer erkrankt oder stirbt.

Dieses Buch widmet sich diesem bisher oft vernachlässigten Thema und zeigt, wie Sexualität, Abschiednehmen und Trauer miteinander verbunden sein können. Es thematisiert, wie Trauer das sexuelle Empfinden beeinflussen kann und wie Sexualität auch dabei helfen kann, sich (wieder) lebendiger zu fühlen. Das Buch beschreibt, wie der Verlust geteilter Intimität und Sexualität nach dem Tod des*der Partner*in empfunden wird und wie Trauernde nach Partner*innenverlust ihre Sexualität leben.

Neben Sexualität können auch Körperlichkeit und Intimität eine bedeutsame Rolle für Abschiednehmende und Trauernde einnehmen. Es sind die letzten Momente mit dem Menschen, der einer*m nicht nur auf der emotionalen, sondern auch auf der körperlichen Ebene so vertraut ist. Es kommt oft zu einer Ambivalenz: den Menschen gehen zu lassen, sich von Gewohntem und Vertrautem verabschieden zu müssen, und gleichzeitig das eigene Leben fortzuführen. Das Buch beschäftigt sich somit auch damit, welche Bedeutung Körperlichkeit und Intimität im Abschieds- und Trauerprozess einnehmen können.

Sowohl Abschiednehmen und Trauer als auch Sexualität sind in unserer Gesellschaft nicht nur vernachlässigte, sondern regelrecht tabuisierte und verborgene Themen. Diese Tabuisierung zeigt sich unter anderem darin, dass sowohl über Abschiednehmen und Trauer als auch über Sexualität selten

offen gesprochen wird. Dies gilt sowohl für Gespräche im privaten Bereich als auch für die Wissensvermittlung in öffentlichen Bildungseinrichtungen oder anderen Institutionen. Daher sind diese Themen für gewöhnlich mit Unsicherheiten und Scham verknüpft. Fallen diese Themen zusammen – zum Beispiel wenn sich trauernde Menschen mit ihrer Sexualität befassen –, ist es noch einmal schwieriger, kompetente Gesprächspartner*innen oder hilfreiche Informationen zu finden. Viele Trauernde fühlen sich unwohl dabei, über ihre Sexualität und ihre Trauer zu sprechen, da sie befürchten müssen, auf Unverständnis zu stoßen oder verurteilt zu werden (vgl. ebd.).

Zur Schnittmenge der Themen Trauer und Sexualität gibt es aktuell kaum deutschsprachige Literatur – weder Ratgeber*innenliteratur oder Erfahrungsberichte für Trauernde noch Fachliteratur, die sich beispielsweise an Sexualberater*innen oder Trauerbegleiter*innen richtet.² Auch in der Aus- und Weiterbildung von Trauerbegleiter*innen und Sexualwissenschaftler*innen wird die Verknüpfung der Themen Sexualität und Trauer oftmals kaum aufgegriffen. Somit bestehen nur wenige Möglichkeiten, sich mit diesem sensiblen Thema auseinanderzusetzen, sich dazu fortzubilden und eine größere Sprachfähigkeit und höhere Handlungskompetenzen für das eigene Arbeitsfeld zu erlangen. Dies kann dazu führen, dass Trauernde in der Trauerbegleitung hinsichtlich dieses Themas nicht ausreichend Unterstützung bekommen. Dieses Buch soll einen Beitrag dazu leisten, die Leerstelle zwischen den Bereichen Sexualität, Intimität und Körperlichkeit im Kontext von Trauer zu füllen, indem es der Thematik zunächst mehr Sichtbarkeit verleiht. Denn eine größere Sichtbarkeit kann zu einer Entlastung bei Trauernden führen, diese Aspekte besprechbarer machen und dazu beitragen, dass die eigenen Bedürfnisse nach Sexualität im Kontext von Trauer weniger infrage gestellt werden.

Von unserer Gesellschaft wird die Sexualität von Trauernden häufig als etwas Schwieriges oder Problematisches angesehen und dadurch empfinden Trauernde oftmals Scham und Schuld, wenn sie entsprechende Bedürfnisse bei sich wahrnehmen. Die Gefühle und (sexuellen sowie körperlichen) Bedürfnisse von Trauernden sind jedoch kein Problem. Problematisch ist stattdessen die (gesellschaftliche) Vorstellung, dass Sexualität in der Trauer nichts zu suchen habe bzw. erst nach einer gewissen Zeitspanne eine Berechtigung habe.

2 Eine zentrale Ausnahme ist das Buch *Sexualität in Zeiten der Trauer* von Traugott Roser (2014).

Das Buch lenkt den Blick auf die Bedeutung von Sexualität, Körperlichkeit und Intimität in Abschieds- und Trauerprozessen. Das Ziel des Buches ist es, an einer Normalisierung von Sexualität und Trauer mitzuwirken und somit perspektivisch zu gesellschaftlichen Veränderungen beizutragen. Es soll auch Aus- und Weiterbildungsinstitute ermutigen, sich dem Thema Sexualität und Trauer stärker zu widmen und Trauerbegleiter*innen, Sexualwissenschaftler*innen und anderen Fachkräften erste Orientierungspunkte an die Hand geben. Denn es ist wichtig, dass Trauerprozesse durch Tabuisierung nicht zusätzlich erschwert werden. Trauernden sollte es – wie allen anderen Menschen auch – möglich sein, ihre Sexualität selbstbestimmt und ohne Angst vor Ausgrenzung, Schuldvorwürfen oder Abwertungen zu leben.

Das Buch lässt sowohl Trauernde als auch Abschieds- und Trauerbegleiter*innen selbst zu Wort kommen und stellt ihre Perspektiven in den Mittelpunkt. Somit richtet es sich sowohl an trauernde Menschen als auch an Abschieds- und Trauerbegleiter*innen sowie an Fachkräfte aus sexualwissenschaftlichen und therapeutischen Berufsfeldern.

Das Buch folgt folgendem Aufbau: Zunächst wird in Kapitel 2 der theoretische Hintergrund dargestellt, auf dem die beiden Interviewstudien basieren. Dazu gehören beispielsweise die Definitionen zentraler Begriffe, das Vorstellen verschiedener Trauermodelle und wissenschaftlicher Studien sowie die Beschreibung gesellschaftlicher Normen³ im Kontext von Sterben, Trauer und Sexualität. Anschließend wird in Kapitel 3 das methodische Vorgehen der beiden Studien näher erläutert, wie beispielsweise Art, Durchführung und Analyse der Interviews. Das darauf folgende Kapitel 4 widmet sich Studie 1. In diesem Kapitel werden zunächst die Interviewteilnehmer*innen und anschließend die Ergebnisse der ersten Studie vorgestellt. Die Interviewteilnehmer*innen und die Ergebnisse von Studie 2 finden sich in Kapitel 5. In Kapitel 6 werden schließlich die Ergebnisse von Studie 1 und Studie 2 mit Blick auf den theoretischen Hintergrund aus Kapitel 1 analysiert. Darüber hinaus werden in diesem Kapitel auch die neuen Erkenntnisse aus beiden Studien näher beleuchtet. Abschließend zieht Kapitel 7 Schlussfolgerungen, gibt einen Ausblick und formuliert konkrete Handlungsempfehlungen für die verschiedenen Berufsgruppen.

3 Der Duden definiert eine Norm als »allgemein anerkannte, als verbindlich geltende Regel für das Zusammenleben der Menschen« (Duden, 2023a). Diese Verhaltensregeln gelten für alle Lebensbereiche. Das betrifft auch die Bereiche Sterben, Tod und Trauer.