

Trauern früher und heute: Das Trauerjahr

DR. CHRISTINE PERNLOCHNER-KÜGLER

Foto: h.la./pixelio.de

„Die Gesellschaft gesteht heute immer kürzere Trauerzeiten zu und verlangt schnellstmöglich wieder zu funktionieren“, wird oft festgestellt. Und das stimmt auch. Dieser Wahrnehmung wird häufig die „gute alte Zeit, in der alles besser war“, gegenübergestellt, denn da gab es das „Trauerjahr“, ein Jahr das den Trauernden schützen sollte.



Das „Trauerjahr“ ist auf die Römische Rechtssprechung zurückzuführen und war die Frist, innerhalb deren eine Witwe nicht wieder heiraten durfte. In Deutschland galt nach dem alten *Bürgerlichen Gesetzbuch* eine Frist von 10 Monaten. Ausnahmen waren möglich, wenn die Witwe durch die Untersuchung einer Hebamme nachweisen konnte, dass sie vom verstorbenen Ehemann nicht schwanger war. Das österreichische *Allgemeine bürgerliches Gesetzbuch* beschränkte die Frist auf sechs Monate für die nichtschwangere Witwe. Das Frist konnte aber sogar auf drei Monate gekürzt werden, allerdings musste die Witwe dann auf einen eventuellen „Ehegewinn“ aus der früheren Ehe verzichten: Witwen erhielten nämlich nach dem Ableben ihres im Staatsdienst befindlichen Gatten noch ein weiteres Jahr dessen Bezüge.

Die Gesellschaft übernahm das Konzept des Trauerjahres in den Moral-Kodex mit recht strengen konventionellen Vorschriften. Auch wenn das Trauerjahr aus rechtlicher Sicht stark gekürzt werden konnte, blieb die Einhaltung von strengen Regeln eine moralische Pflicht. Besonders Frauen wurden durch dieses Jahr nicht in erster Linie geschützt, sondern viel mehr stigmatisiert. Von Frauen wurde erwartet, dass sie sich an die Vorschrift hielten, schwarze Kleidung zu tragen. Sie sollten ihr Verhalten an das anpassen, was man gemeinhin von Trauernden erwartete, unabhängig davon, ob das ihren Bedürfnissen und Emotionen wirklich entsprach.

Das Trauerjahr galt für Männer zwar auch, sie trugen aber nach den Trauerfeierlichkeiten wieder normale Alltagskleidung – als Zeichen reichte die schwarze Armbinde beziehungsweise der „Trauerflor“. Männer gingen selbstverständlich weiter zu Arbeit und ihr Verhalten wurde nicht so streng beobachtet und bewertet.

Frauen wurden durch den Moral-Kodex in eine „Inaktivität“ gezwungen, die für einen gesunden Trauerprozess sicher nicht förderlich war: Sie sollten nicht arbeiten, sich nicht amüsieren, an keinen Veranstaltungen teilnehmen, dunkle Kleidung tragen und ernst sein. Durch diese Stigmatisierung war die Gefahr der Isolierung und Vereinsamung groß. War das Jahr um, sollte dann aber auch die Trauer vorbei sein - da mussten die Trauernden es dann plötzlich gut sein lassen. Das funktionierte allerdings oft nur nach außen hin.

Tatsache ist, dass trauernde Menschen Schutz brauchen und auch, dass sie im Berufsleben nicht sofort wieder 100% geben können, da Trauerarbeit viel Energie fordert. Wir wissen heute, dass es gut ist, wenn Trauernde durch eine möglichst baldige Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess Struktur und Halt finden. „Zur Arbeit“ oder „in die Schule gehen“, heißt ja auch, sich durch die Arbeit zumindest stundenweise distanzieren zu können: Trauer braucht Auseinandersetzung mit dem Verlust und Trauer muss ausgedrückt werden, Betroffene brauchen aber auch immer wieder Phasen der Ablenkung und Erholung. Arbeiten zu gehen, heißt auch „wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen“, weil man selbst etwas tun kann. Das fördert das Kontrollgefühl und das Sicherheitsgefühl. Der Mensch kann auch leichter seine sozialen Kontakte aufrecht erhalten.

Wie schnell man wieder mit der Arbeit beginnen soll oder kann, ist aber von Mensch zu Mensch und von Trauerfall zu Trauerfall verschieden: Bei schweren Schicksalsschlägen brauchen Hinterbliebene zusätzlich zu den vom Gesetzgeber ermöglichten drei freien Tagen oft wirklich eine längere Auszeit - einen Krankenstand von mindestens einer Woche. Nach drei Wochen sollte man aber allmählich wieder zurück in den Alltag und in das Berufsleben finden, um wieder Struktur und den Boden unter den Füßen zu bekommen. Das heißt natürlich nicht, dass man dann „drüber hinweg“ ist und das heißt auch nicht, dass man wieder fit und belastbar ist. Hier ist das Verständnis vom Arbeitgeber und den Kollegen wichtig, dass der Mitarbeiter Unterstützung braucht und wenig belastbar ist. Hilfreich kann sein, wenn der Trauernde für die erste Zeit in Teilzeit gehen kann.

Der Trauerprozess ist in den wenigsten Fällen nach einem Jahr abgeschlossen: Wenn das erste Jahr um ist, haben Hinterbliebene einen Jahreszyklus mit vier Jahreszeiten und den damit verbundenen sensiblen Tagen und Festen das erste Mal gemeistert. Im zweiten Jahr können sie auf diese Erfahrungen und neu gewonnenen Strategien zurückgreifen, sie sind „erfahrener“, das gibt ein bisschen mehr Sicherheit, aber die Trauer ist deswegen meist längst nicht „vorüber“.