

## **Abstract**

Wie Menschen ihre Trauer erleben und mit ihr umgehen, ist individuell verschieden. Gemeinsamkeiten bei der Bewältigung werden Trauerphasen bzw. -aufgaben zugeordnet. Trauer wird grundsätzlich als ein normaler, nicht krankhafter Prozess des Lebens nach einem Verlust eingestuft. Einigkeit besteht darin, dass Trauernde ein offenes Ausagieren für die konstruktive Verarbeitung ihrer Emotionen bräuchten. Diesbezüglich werden jedoch viele Trauernde mit unerwünschten Reaktionen ihres sozialen Umfeldes wie z. B. Bewertungen konfrontiert, die sie verstummen lassen. Kann biografisches und kreatives Schreiben eine hilfreiche Methode sein, das häufig unfreiwillig entstandene Schweigen von Trauernden zu kompensieren und autonome Trauerarbeit zu ermöglichen? Ein breites Spektrum von Schreibübungen weist darauf hin. Schreibprozesse können analog zu therapeutischen Prozessen gesehen werden. Ein Selbstversuch zeigt wesentliche Wirkmechanismen auf, die bei der Verarbeitung von Trauer unterstützen, wie u. a. das Manifestieren von wichtigen Erinnerungen, das Herstellen von (Sinn-)Zusammenhängen und Selbstwirksamkeit. Eine empirisch nicht repräsentative schriftliche Befragung von Trauernden und Trauerbegleiterinnen bzw. Trauerbegleitern zeigt auf, dass Trauernde unterschiedlich stark ausgeprägtes Interesse an der Methode haben. Offen bleibt, ob eine vorhandene Affinität zum Schreiben dieses begünstigt und inwieweit Gespräche über Trauer bevorzugt werden. Die Arbeit weckt weiterführendes Forschungsinteresse: Können Trauernde von biografischem und kreativem Schreiben profitieren bzw. kann „Schreiben statt Schweigen“ Gespräche über die Trauer ergänzen oder gar ersetzen?