

Warum tun sich Psychologie und Soziologie schwer, die Biologie als weitere Sichtweise auf Trauer zu akzeptieren?

Trauer ist über ein Jahrhundert hinweg fast ausschließlich mit den Werkzeugen der Psychologie und Soziologie erklärt worden. Freuds Trauerarbeit, Bowlbys Bindungstheorie, Kübler-Ross' Phasenmodell, später die Weiterentwicklungen über Kontinuität der Bindung und soziale Konstruktion von Trauer Ritualen – all das sind Bausteine eines Gebäudes, das über Jahrzehnte errichtet wurde. Wenn nun die Biologie an dieses Gebäude klopft und einen eigenen Flügel beansprucht, ist Skepsis fast zwangsläufig. Vier Gründe stecken meiner Erfahrung nach dahinter.

Die Angst vor der Reduktion

Der stärkste Vorbehalt ist die Sorge vor biologischem Reduktionismus: dass eine zutiefst persönliche, kulturell eingebettete, sinnstiftende Erfahrung auf Cortisolwerte und evolutionäre Mechanismen heruntergebrochen wird. Wer Trauer als "evolutionär sinnvolles Bindungssignal" beschreibt, läuft Gefahr, ihr genau das zu nehmen, was Psychologie und Soziologie über Jahrzehnte herausgearbeitet haben: dass Trauer individuell, kulturell vielfältig und nicht auf eine Formel reduzierbar ist. Diese Sorge ist berechtigt – sie wird nur zum Problem, wenn daraus ein Denkverbot wird, statt eine Mahnung zur Sorgfalt.

Unterschiedliche Fragen, keine Konkurrenz

Biologie und Sozialwissenschaften stellen grundverschiedene Fragen. Die Biologie fragt: Wozu dient ein Verhalten, welchen Überlebens- oder Fortpflanzungsvorteil hatte es? Psychologie und Soziologie fragen: Wie wird eine Erfahrung erlebt, welchen Sinn bekommt sie, wie wird sie sozial verhandelt? Das sind keine konkurrierenden, sondern komplementäre Ebenen – nur werden sie in getrennten Fakultäten, mit getrennten Methoden und in getrennten Fachzeitschriften bearbeitet. Wer in seiner Ausbildung nie lernt, zwischen diesen Ebenen zu übersetzen, hält die andere Perspektive schnell für Konkurrenz statt für Ergänzung.

Die Geschichte der Evolutionsargumente

Hinzu kommt eine historische Altlast: Evolutionäre Erklärungen für menschliches Verhalten wurden in der Vergangenheit missbraucht, um soziale Ungleichheit zu rechtfertigen – vom Sozialdarwinismus bis zur Eugenik. Sozialwissenschaftler:innen sind dadurch zu Recht wachsam gegenüber jeder Aussage, die gesellschaftliche Unterschiede biologisch "natürlich" erscheinen lässt. Bezogen auf Trauer heißt das konkret: Die Sorge, eine biologische Erklärung für geschlechtsspezifische Trauermuster könnte als Ausrede dienen – nach dem Motto, Männer könnten eben nicht anders, und müssten sich folglich auch nicht ändern.

Der mühsam erkämpfte Blick weg von der Pathologisierung

Schließlich haben Psychologie und Soziologie in den letzten Jahrzehnten hart daran gearbeitet, Trauer zu entpathologisieren: weg von starren Phasenmodellen, hin zu "Continuing Bonds", hin zur Anerkennung kultureller Vielfalt im Umgang mit Verlust. Eine biologische Perspektive kann sich dabei wie ein Rückschritt anfühlen – zurück zu Diagnosen, Hormonspiegeln und der Sprache der Medizin, die man gerade erst hinter sich gelassen hat.

Warum es sich trotzdem lohnt

Keiner dieser Einwände macht die biologische Perspektive falsch – sie machen sie erklärungsbedürftig. Ein vollständiges Bild von Trauer braucht meines Erachtens alle drei Ebenen: was im Körper geschieht, was im Erleben des Einzelnen passiert, und wie eine Gesellschaft Verlust rahmt und ritualisiert. Keine der drei Ebenen ist für sich genommen ausreichend. Gerade weil Trauer so unterschiedlich erlebt wird – zwischen Männern und Frauen, zwischen Kulturen, zwischen Generationen –, lohnt sich der Blick auf das, was uns biologisch verbindet, ohne dabei zu vergessen, wie viel davon geformt, gedeutet und gelebt wird. Nicht die Biologie ersetzt Psychologie und Soziologie. Sie erweitert das Bild um eine Ebene, die bislang zu oft fehlte.