

Über den Tod hinaus

Vom Lösen und Fortsetzen der Bindung
zum Verstorbenen





- **Muss die Bindung gelöst werden?**
- **Aktueller Forschungsstand**
- **Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?**
 - Innere Verbindung/Teil eines sozialen Gefüges
 - Orte und Erinnerungsstücke/Die Anwesenheit des Verstorbenen spüren und von ihm träumen
 - Den Kontakt zum Verstorbenen suchen/Auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel hoffen
- **Fortbestehende Bindungen – Ein Fazit**
- **Integratives bindungstheoretisches Modell**
- **Empfehlenswerte Informationsquellen**

Muss die Bindung gelöst werden?



Über ein eigenartiges (Miss-)Verständnis

Vorherrschende Lehrmeinung bis ca. 1980 (und teilweise bis heute):

- „Die Bindung muss gelöst werden, damit das Leben neu ausgerichtet werden kann.“

Wie das Missverständnis vermutlich entstand:

- Betroffene empfinden „Loslassen“ häufig als „Vergessen/Auslöschen des Verstorbenen“
- Angebliche Vertreter des „Loslassens“ wurden einseitig interpretiert
- Aus dem klinischen Kontext heraus (Klienten mit problematischen fortbestehenden Bindungen) wurde auf alle Trauernden generalisiert



Trauerforschung zu fortgesetzten Bindungen (continuing bonds – CB) heute:

Keine Kontroverse zwischen „Loslassen“ oder „Fortführen“ mehr,
sondern die Frage:

**„Was kann im Einzelfall weitergeführt werden
und was muss gelöst werden?“**

Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



Die Art, wie Menschen die fortbestehende Bindung gestalten und erleben, ist sehr vielgestaltig und ändert sich im Laufe der Zeit.

Typische Formen, die sich gegenseitig nicht ausschließen, sind z.B.:

1. Als innere Verbindung
2. Als Teil eines sozialen Gefüges
3. Indem man bestimmte Orte und Erinnerungsstücke nutzt
4. Spüren, dass der Verstorbene anwesend ist, vom Verstorbenen träumen
5. Indem man den Kontakt zum Verstorbenen sucht
6. Indem man auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel hofft

Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



1. Innere Verbindung

- Der Verstorbene wird zum Vorbild, inneren Ratgeber, gibt Sicherheit, wird zu einem wichtigen Teil der eigenen Biografie

2. Teil eines sozialen Gefüges

- Sprechen über den Verstorbenen
- Gemeinsames Erinnern
- Gemeinsame Rituale (Gang zum Friedhof, Fotoalben ansehen, Gedenktage begehen)
- Dem Verstorbenen einen Platz im sozialen System (z.B. Familie, Schule, Kollegenkreis, Verein) einräumen: z. B: Fotos, Gedenkecke, Denkmal
- Internet-Memorial

Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



3. Orte und Erinnerungsstücke

- Die Bindung zum Verstorbenen wird an bestimmten Orten besonders deutlich gespürt. (z.B. am Grab, in der gemeinsamen Wohnung, an besonderen Plätzen und Orten)
- Einzelne Objekte bekommen als Erinnerungsstücke eine besondere Bedeutung

4. Die Anwesenheit des Verstorbenen fühlen und von ihm träumen

- Normales Phänomen (50-80 % der Hinterbliebenen)
- Spontanes Erleben
- Fühlt sich für Betroffene intensiv und real an, wird meist als tröstend erlebt
- Erlebnis meist visuell, auditiv oder als deutliches Empfinden von Anwesenheit

Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



5. Den Kontakt zum Verstorbenen suchen

- Versuch der gezielten Kontaktaufnahme:
 - mit Hilfe hypnotischer Verfahren
 - mit Hilfe eines Mediums
- Bisher ist wenig darüber bekannt; vermutlich aber weiter verbreitet als allgemein angenommen

6. Auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel hoffen

- Christliche Vorstellung
- Bisher nicht untersucht

Fortbestehende Bindungen - Ein Fazit



Sind fortbestehende Bindungen tröstend oder belastend?

Zwei Kriterien für heilsame fortbestehende Bindungen von Rando (1993):

1. Anerkennung der Realität des Todes
2. Bindung darf der Neuausrichtung des Lebens nicht im Wege stehen

Bonanno (2009) nennt drei wesentliche Faktoren:

1. Zeit:

- Formen von fortbestehender Bindung können kurz nach dem Tod sehr belastend sein und später tröstend

2. Intensität der Bindung:

- Wird die Ausrichtung auf die fortbestehende Bindung zu stark und zu umfassend, kann dies zu starker Einsamkeit und Sehnsucht führen

3. Qualität der Bindung:

- Eine unsichere fortbestehende Bindung kann belastend wirken

Integratives bindungstheoretisches Modell



	Positives Bild von sich selbst Keine Angst vor Trennung	Negatives Bild von sich selbst Angst vor Trennung
Positives Bild von Anderen Keine Angst vor Nähe	Sicherer Bindungsstil Fortgesetzte Bindung adaptiv	Abhängig-anklammernder Bindungsstil Fortgesetzte Bindung zu stark
Negatives Bild von Anderen Angst vor Nähe	Abweisend-vermeidender Bindungsstil Fortgesetzte Bindung zu schwach	Desorganisierter Bindungsstil Fortgesetzte Bindung inkonsistent

Übersicht in Anlehnung an Stroebe, Schut & Boerner (2010)

Empfehlenswerte Informationsquellen



Gute Trauer

HOME TRAUER TRAUERBEGLEITUNG ÜBER UNS ANLAUFSTELLEN VORTRAGSMODULE BIBLIOTHEK

MELDUNGEN (...)

NEUWÄRTIG: Neue Ausgabe des Newsletters "Trauerforschung im Fokus"

TeilnehmerInnen für Studie zum Thema Trauerverarbeitung gesucht

Thema Suizid: Klares Verständnis vom Tod bei Kindern

Zum zehnten Mal Messe "LEBEN UND TOD" in Bremen

Alle anzeigen RSS-Feed

Suche

Servicereihe Trauer

- 1.) Was ist Trauer?
- 2.) Wie funktioniert Verlustverarbeitung?
- 3.) Resilienz und Reifung
- 4.) Macht Trauer Krank?
- 5.) Gesellschaftliche Aspekte
- 6.) Familiärer Kontext

ANLAUFSTELLEN

Sie suchen Trauerbegleiter in Ihrer Nähe?

Mit unserer Liste mit Anlaufstellen im ganzen Bundesgebiet finden Sie die richtige Begleitung ganz in Ihrer Nähe.

- Weiterführende Texte und Informationen rund um das Thema Trauer:
www.gute-trauer.de

NEWSLETTER
TRAUERFORSCHUNG IM FOKUS

Start
Forschungsbereiche
Newsletter
Über uns
Förderer
Hilfe

Der nächste Newsletter erscheint im Juni 2019.

Was wir wollen Der Newsletter "Trauerforschung im Fokus" bietet kostenlos und unkompliziert Einblick in aktuelle Themen und Erkenntnisse der internationalen Trauerforschung. Mehr...	Wer wir sind: Die Redaktion Wir sind eine Gruppe von Menschen, die aus beruflichem und persönlichem Interesse heraus den Fragestellungen zur Trauerforschung auf den Grund gehen möchte. Die Redaktionsmitglieder
Literatur recherchieren Es gibt viele interessante Bücher und Zeitschriftenartikel aus dem Bereich der internationalen Trauerforschung, die auch für die Praxis interessant sind. Hier zeigen wir Ihnen einige Möglichkeiten, wie Sie danach suchen können. Mehr...	Newsletter Hier gelangen Sie zu unserem Newsletter-Archiv . Möchten Sie stets über aktuelle Themen der Trauerforschung informiert werden, dann abonnieren Sie einfach unseren Newsletter.

Buchtipps:
Trauer: Forschung und Praxis verbindet
Mehr Infos zum Buch bestellen...

- Ausgewählte Forschungsergebnisse zum Thema Trauer in einem kostenlosen Newsletter:
www.trauerforschung.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen