

Was ist Trauer?

Eine Einführung

Aeternitas - Service - Reihe: Trauer



Gliederung



- **Definitionsversuche**
- **Warum wir trauern**
 - Bindungstheorie
 - Kognitive Stresstheorie
 - Sozial - konstruktivistischer Ansatz
- **Wie wir Trauer erleben**
 - Mentale Zustände und Gedanken
 - Emotionale Zustände
 - Körperliche Zustände
 - Ausdruck und Verhalten
- **Meine Trauer ist nicht deine Trauer**
- **Einschätzung von Trauer**
- **Empfehlenswerte Informationsquellen**

Definitionen



Definition 1

- Freud (1916) „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person.“
- Lammer (2004) „Trauer ist die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust.“

Definition 2

- Bonanno (2001): „Unglücklicherweise muss sich die Literatur über Trauer erst noch auf eine eindeutige, empirisch belegte Definition von Trauer (Grief) mit ihren normalen oder nicht normalen Verläufen und Erscheinungsformen einigen.“

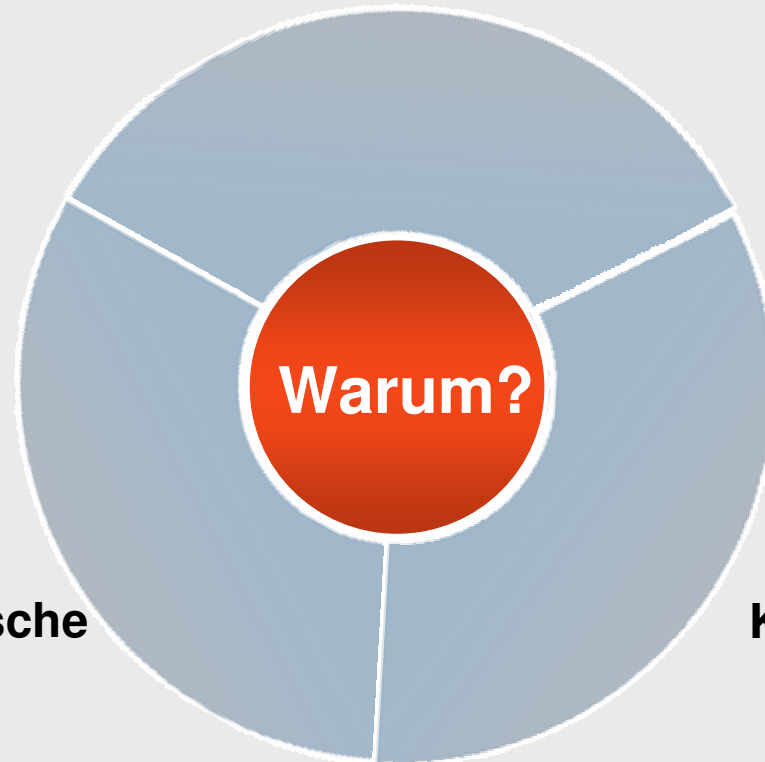
Definition 3

- Lamp & Smith (2004) Trauer => ganze Wirklichkeit des Menschen: leiblich, psychisch, sozial, spirituell, geistig, biographisch, geschichtlich, kulturell
- Wechselwirkungen zwischen Individuum und Umwelt beeinflussen Ausprägung und Verlauf
- Trauer = aktives Geschehen
- Trauernde = Lernende, die Verantwortung für ihr Weiterleben und Handeln nach dem Verlust übernehmen

Warum wir trauern



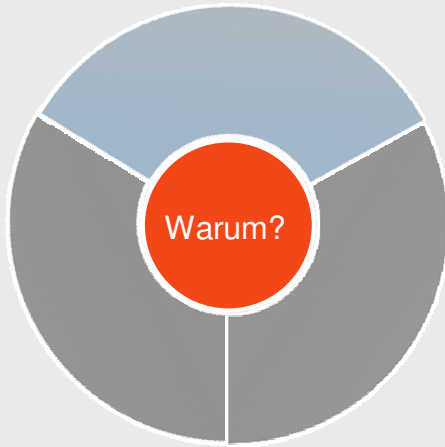
Bindungstheorie



Sozial - konstruktivistische Ansätze

Kognitive Stresstheorie

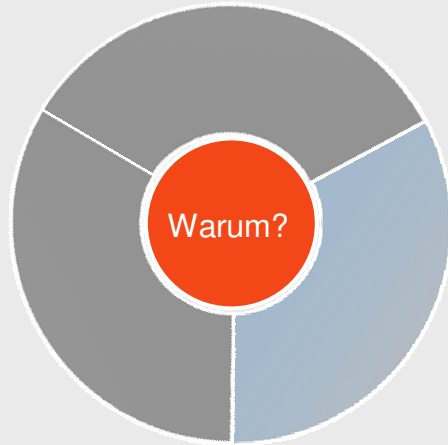
Warum wir trauern



Bindungstheorie

- Bindungsverhalten als Instinkt sichert das Überleben
- Bindungsstile haben Einfluss auf Verlustverarbeitung

Warum wir trauern

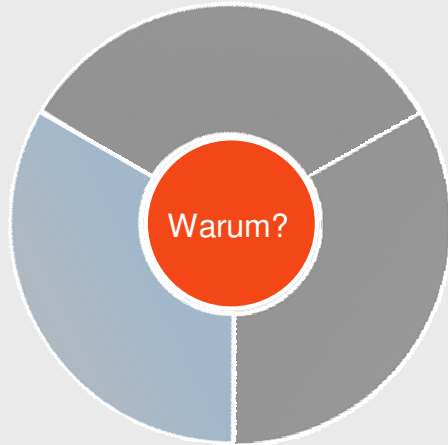


kognitive Stresstheorie

- Belastendes Lebensereignis (Krisensituation durch Tod einer nahe stehenden Person und verschiedene daraus entstehende Folgen wie finanzielle, soziale Probleme)
 - löst Stressreaktionen aus
 - diese lösen Bewältigungsverhalten aus

Duales Prozessmodell: Pendeln zwischen verlust- und wiederherstellungsorientierter Bewältigung

Warum wir trauern



Sozial - konstruktivistische Ansätze

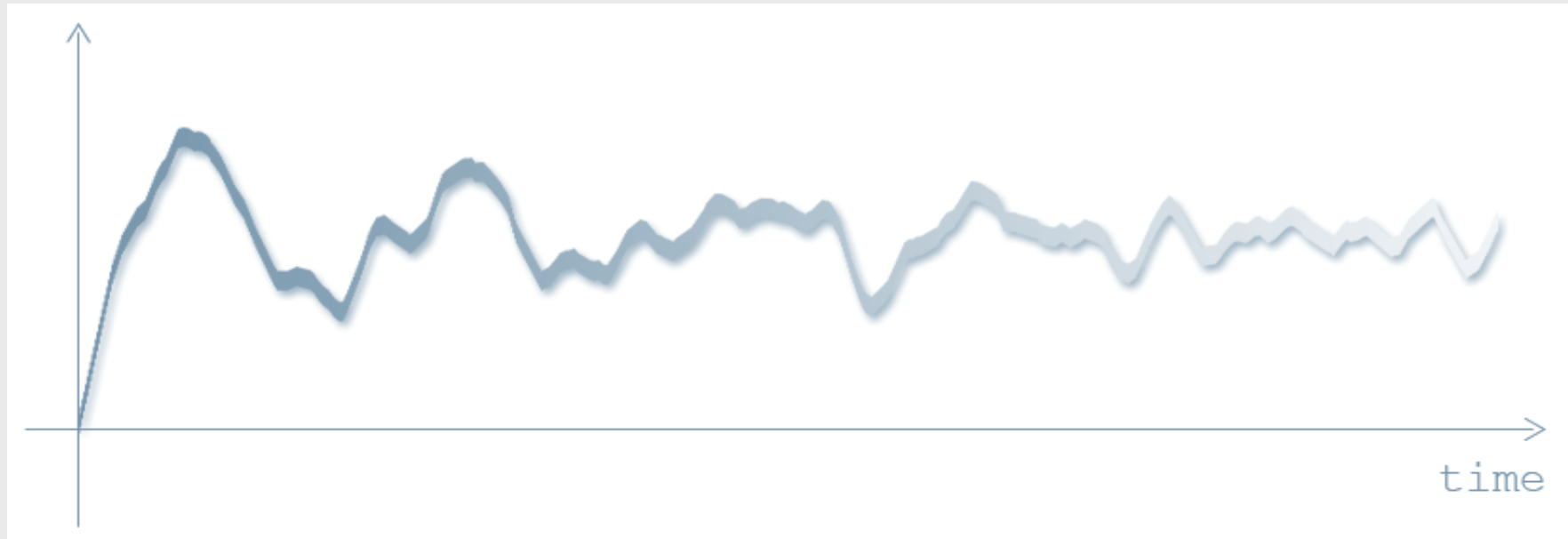
- Unsere Welt (unser Sinn- und Bedeutungssystem, das uns die Welt als sicher, verstehbar und vorhersehbar erscheinen lässt) wird durch den Verlust erschüttert
- Aufbau eines neuen Sinnsystems, in welches die Verlusterfahrung integriert werden kann

Wie wir Trauer erleben

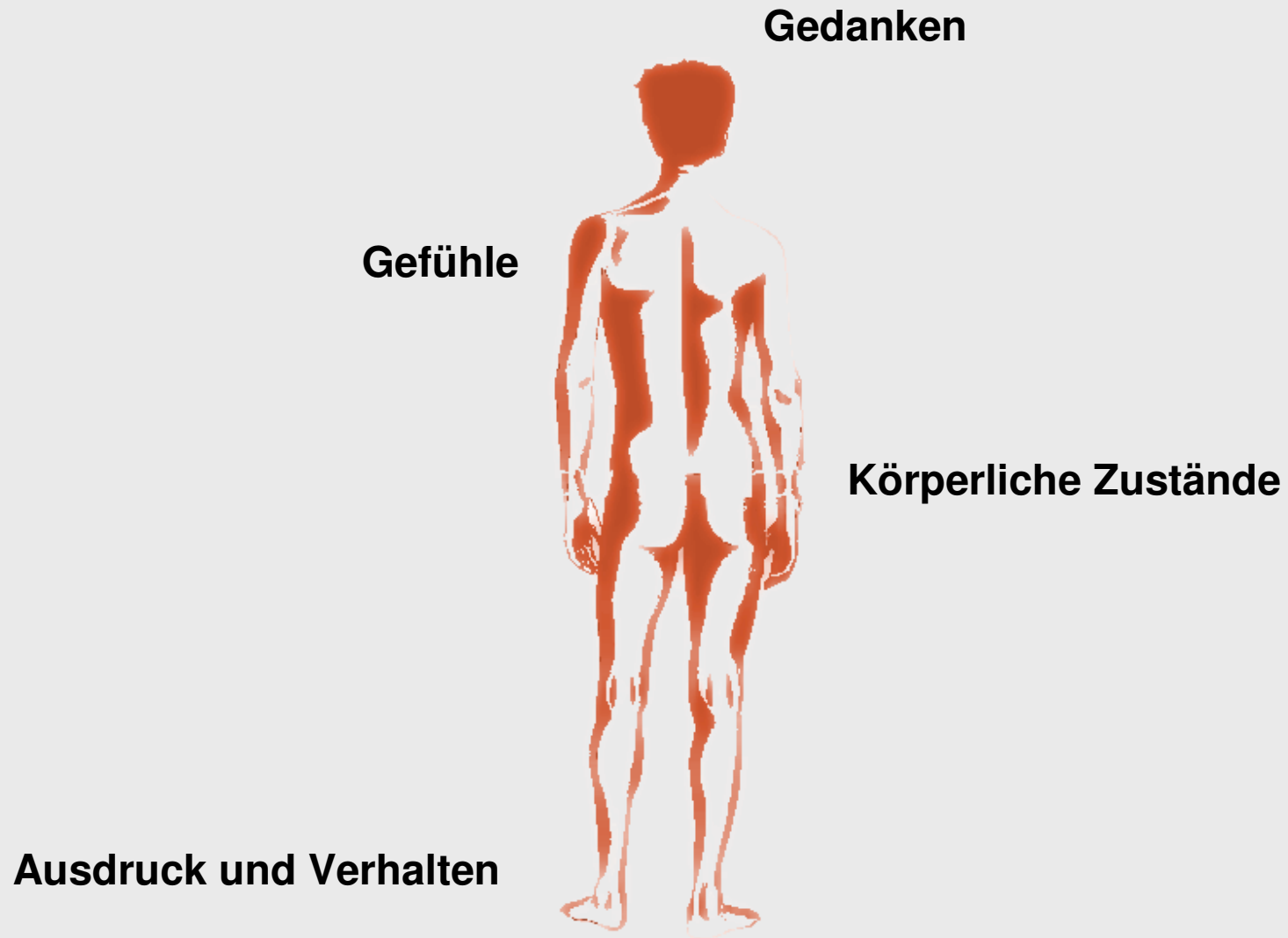


„Das ganz normale Chaos der Trauer“ (Lammer, 2007):

- Kein klar umrissenes Bild von Erscheinungsformen, kein einheitlicher Verlauf
- Äußerst individuell in Ausprägung und Intensität



Wie wir Trauer erleben



Wie wir Trauer erleben



Beispiele häufig erlebter kognitiver Zustände und Gedanken:

- Derealisationserleben
- Desorganisation
- Gedanken um den Verstorbenen und/oder seinen Tod
- Gedanken um die eigene Identität und Zukunft
- Gedanken um Sinn und Spiritualität
- Gefühlte Präsenz des Verstorbenen

→ Auch positive Gedanken werden sehr häufig erlebt: dankbare Erinnerung, positive Überzeugungen bezüglich der eigenen Bewältigungs- und Wachstumsmöglichkeiten usw.

Wie wir Trauer erleben



Beispiele häufig erlebter emotionaler Zustände:

In Wellen auftretende intensive, als negativ erlebte Gefühle:

- Trauer
- Angst
- Sehnsucht
- Einsamkeit
- Ärger
- Schuld
- Benommenheit und emotionale Taubheit
- Erleichterung, Dankbarkeit, Liebe, Stolz

Wie wir Trauer erleben



Beispiele häufig erlebter körperlicher Zustände:

- Müdigkeit und Schwäche
- Erregung, Anspannung und nervöse Missempfindungen
- Magen- Darmbeschwerden
- Schlafstörungen

Wie wir Trauer erleben



Beispiele häufig zu beobachtender Verhaltensweisen:

- Expressives und suppressives emotionales Verhalten
- Suchendes oder vermeidendes verlustbezogenes Verhalten
- Zerstreutes, gereiztes, ängstliches oder hyper- bzw. hypoaktives Verhalten
- Verändertes Schlafverhalten
- Sozialer Rückzug
- Arztbesuche/Krankmeldung
- Impulsives, selbstgefährdendes Verhalten
- Selbstmedikation

Meine Trauer ist nicht deine Trauer



**Unzählige Faktoren
machen jede Verlustsituation einzigartig!**

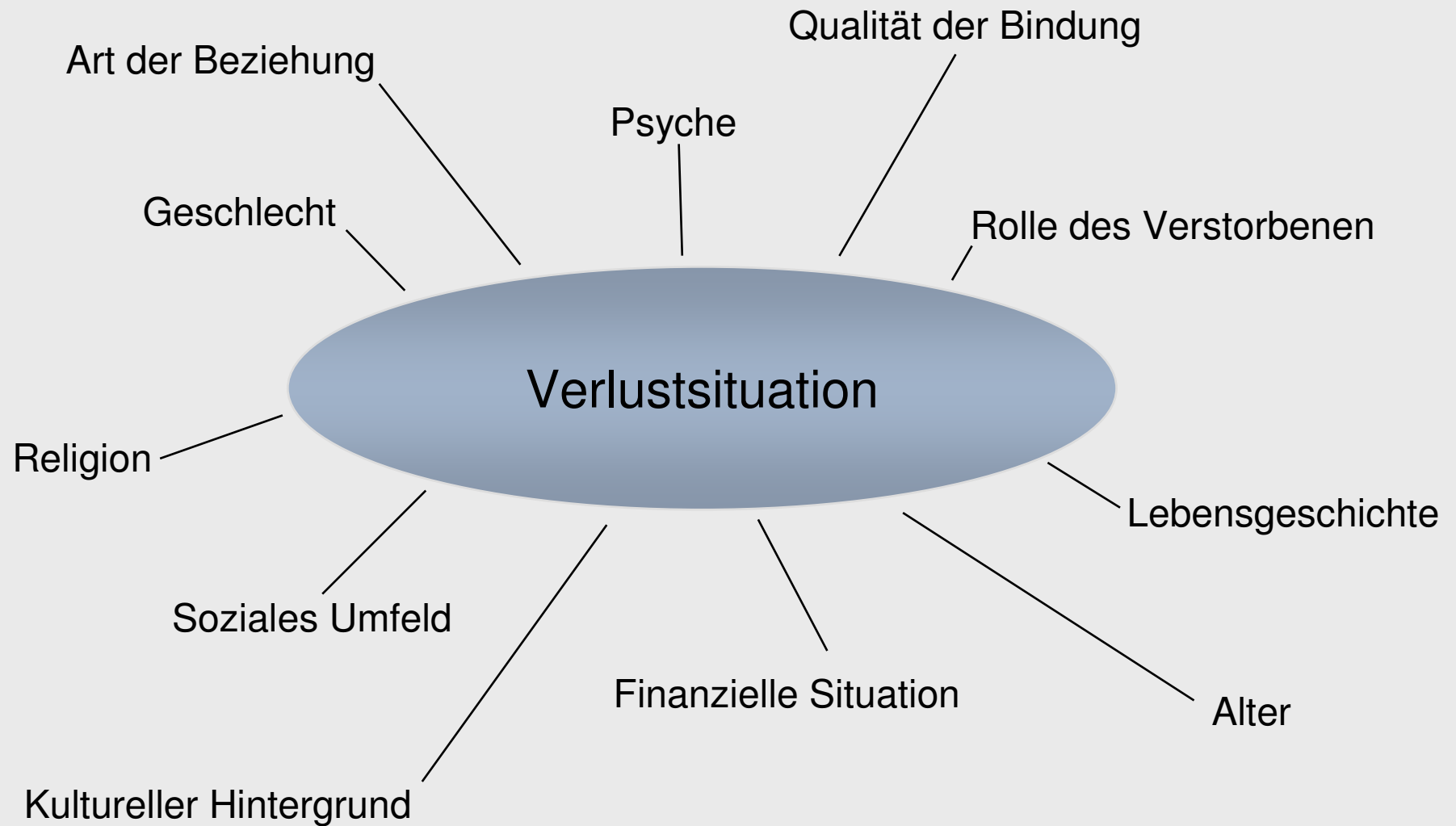
Merkmale der trauernden Person

Merkmale des Verlustes

Merkmale des Todes

Soziale, gesellschaftliche, kulturelle Faktoren

Meine Trauer ist nicht deine Trauer



Einschätzung von Trauer



„Noch normal oder schon pathologisch?“

Wer will das wissen? Und warum?

Betroffene:

- Suche nach Orientierung
- Angst vor sozialer Ausgrenzung bei (angeblich) abnormen Trauerreaktionen

Soziales Umfeld:

- Suche nach Orientierung
- Sorge um den Betroffenen. Aber auch Abgrenzung, Reglementierung

Experten:

- Suche nach Kriterien zur Entscheidung, ob therapeutische Hilfe notwendig ist, um Leid zu lindern

Einschätzung von Trauer



Fazit: Normal oder nicht normal?

- Es muss zwischen statistischer und gesellschaftlicher Norm unterschieden werden
- Vorstellungen über „normale“ Trauer sind kulturell geprägt und oft stereotyp. Empirische Befunde zeigen „normale Vielfalt“
- Eine zentrale Aufgabe von Trauerbegleitung ist „Normalisierung“: d.h. Trauernden erklären, dass ihre Reaktionen normal sind, auch wenn sie nicht gesellschaftlicher Norm entsprechen

Empfehlenswerte Informationsquellen



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



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

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen