

# Was ist Trauer?

Eine Einführung





- **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**



## 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 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.“

# 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.“

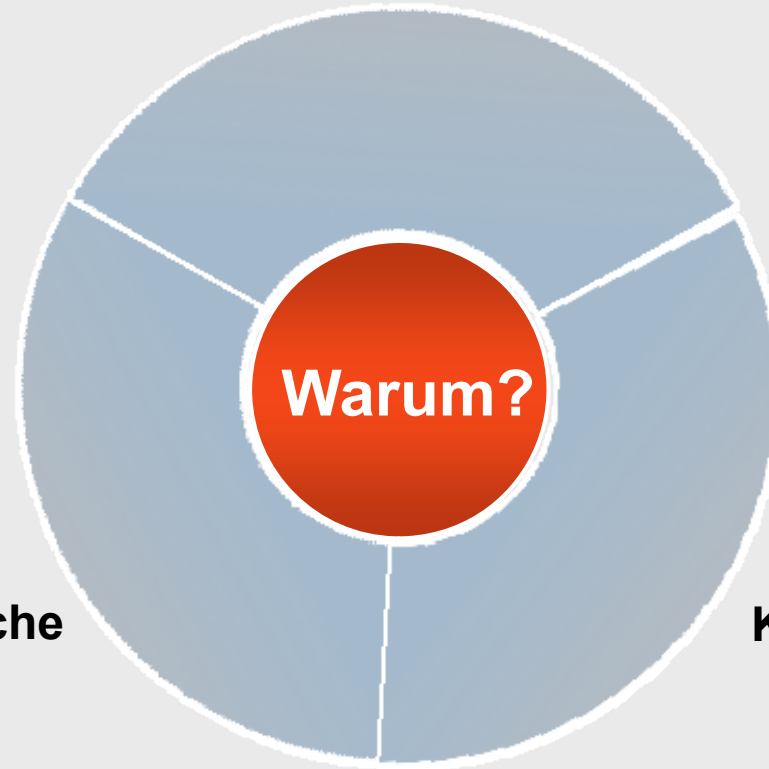
## Definition 3

- 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

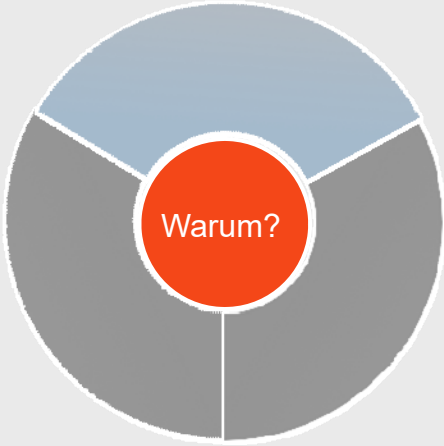


**Bindungstheorie**



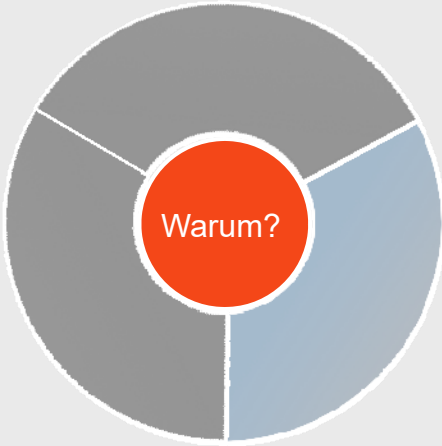
**Kognitive Stresstheorie**

**Sozial-konstruktivistische Ansätze**



## Bindungstheorie

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

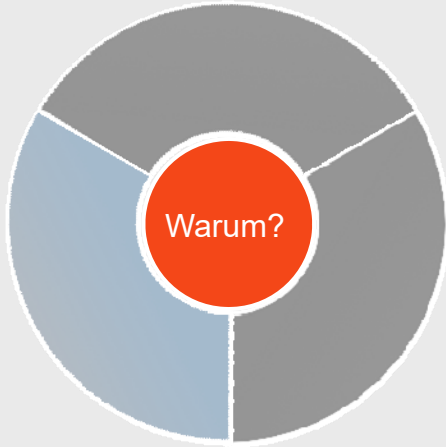


## Kognitive Stresstheorie

- 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





## Sozial-konstruktivistische Ansätze

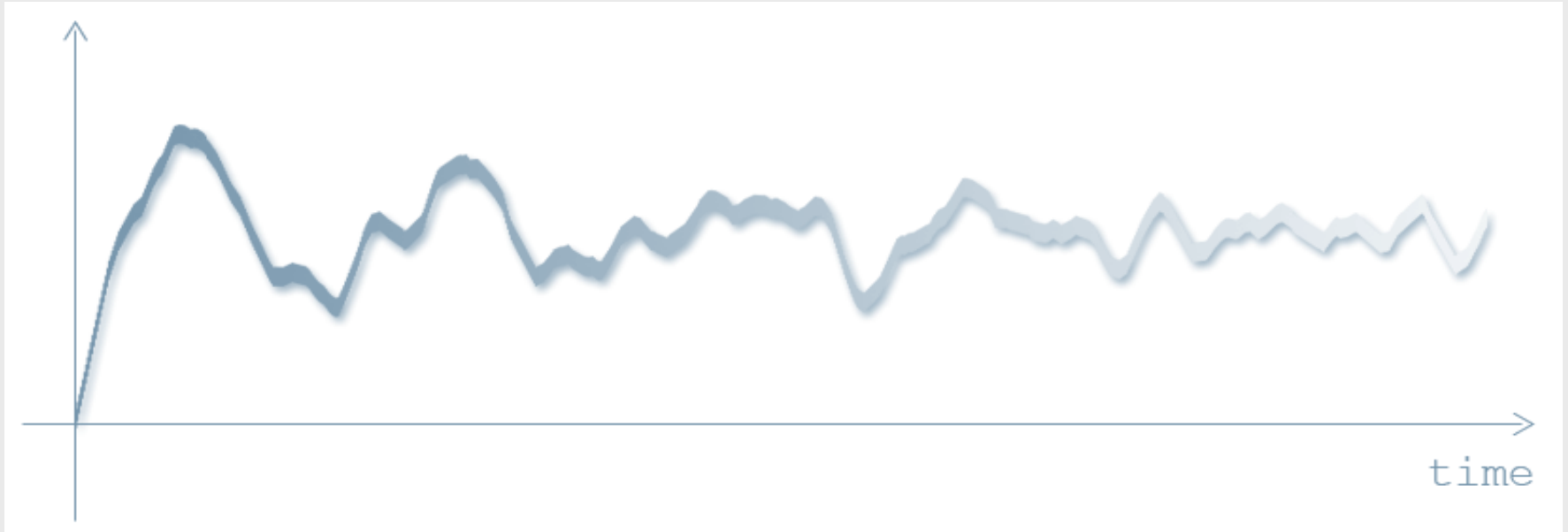
- Unsere Welt (unser Sinn- und Bedeutungssystem, das uns die Welt als sicher, verstehbar und vorhersehbar erscheinen lässt) wird durch den Verlust erschüttert
- Aufbau eines neuen Sinnsystems, in welches die Verlusterfahrung integriert werden kann

# Wie wir Trauer erleben

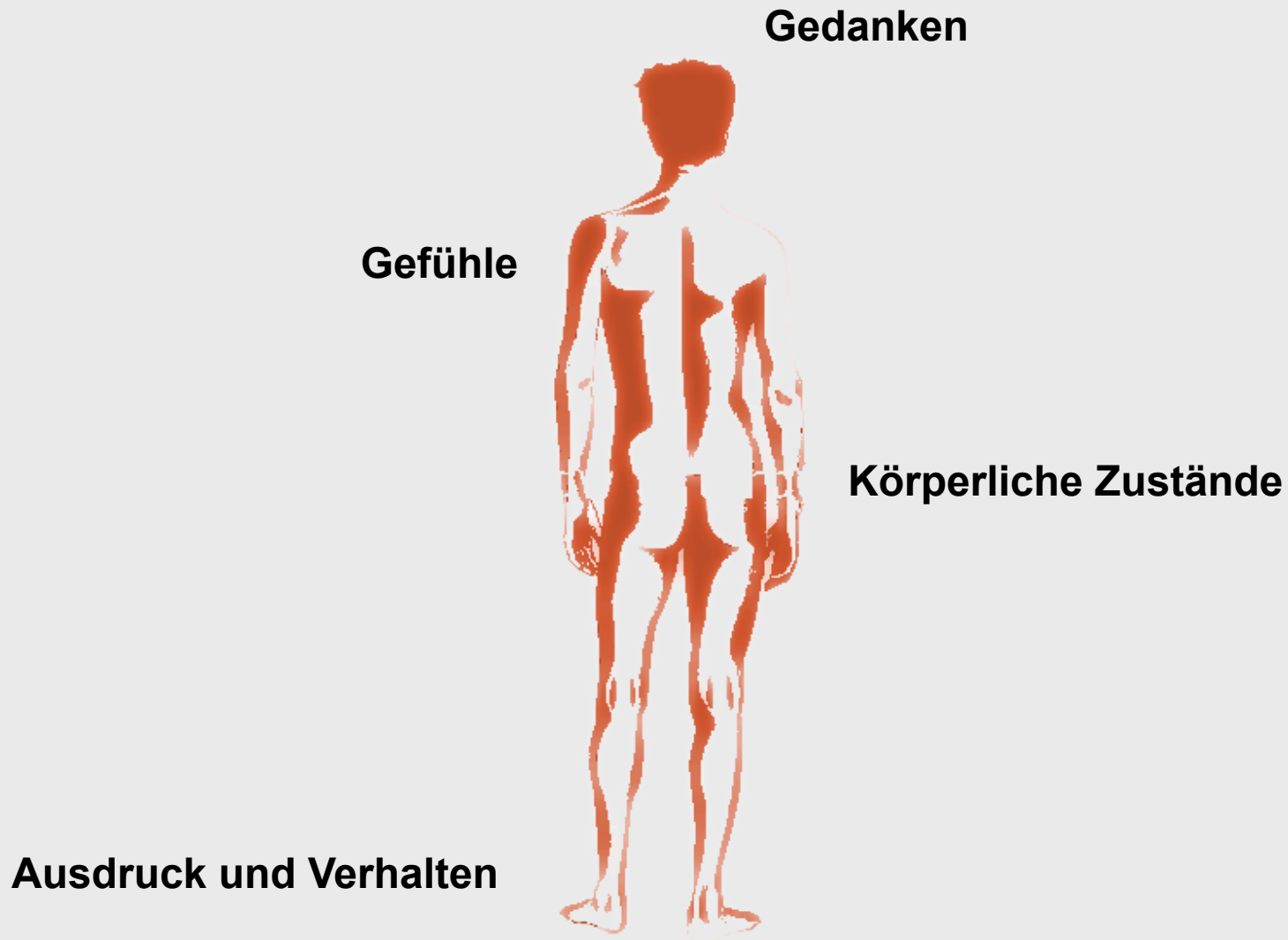


## „Das ganz normale Chaos der Trauer“ (Lammer, 2007):

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



# Wie wir Trauer erleben





## **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.



## **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



## **Beispiele häufig erlebter körperlicher Zustände:**

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



## **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



## **Unzählige Faktoren machen jede Verlustsituation einzigartig!**

**Merkmale der trauernden Person**

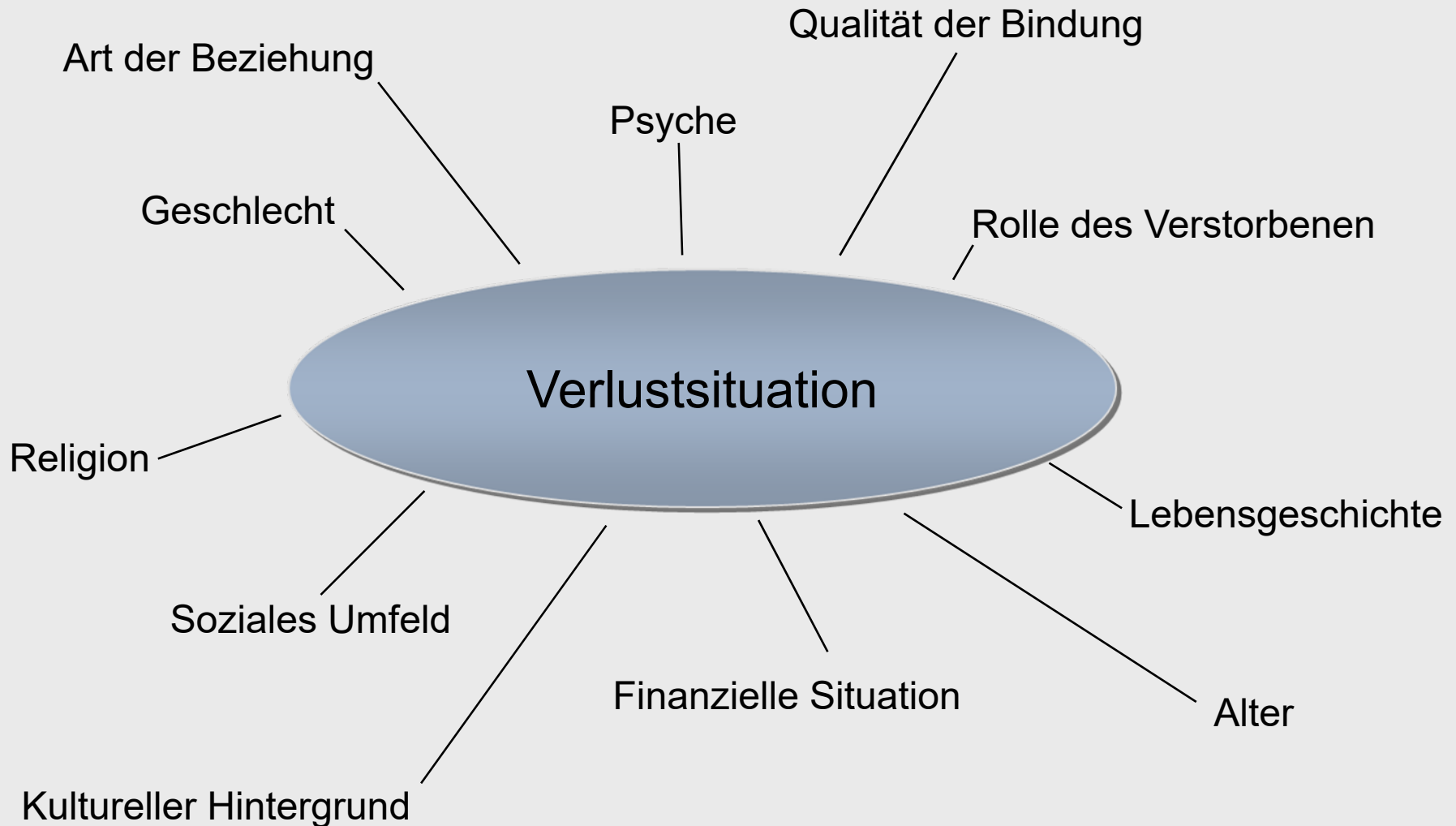
**Merkmale des Verlustes**

**Merkmale des Todes**

**Soziale, gesellschaftliche, kulturelle Faktoren**



# Meine Trauer ist nicht deine Trauer





## „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



## 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



**Gute Trauer**

HOME TRAUER TRAUERBEGLEITUNG ÜBER UNS ANLAUFSTELLEN VORTRAGSMODULE BIBLIOTHEK

MELDUNGEN (...)

NEUWELTLETTER: Neue Ausgabe des Newsletter "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 Bienen

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](http://www.gute-trauer.de)

**NEWSLETTER**  
TRAUERFORSCHUNG IM FOKUS

Start  
Forschungsbereiche  
Newsletter  
Über uns  
Förderer  
Hilfe

**Der nächste Newsletter erscheint im Juni 2019.**

<b>Was wir wollen</b> Der Newsletter "Trauerforschung im Fokus" bietet kostenlos und unkompliziert Einblick in aktuelle Themen und Erkenntnisse der internationalen Trauerforschung. <a href="#">Mehr...</a>	<b>Wer wir sind: Die Redaktion</b> Wir sind eine Gruppe von Menschen, die aus beruflichem und persönlichem Interesse heraus den Fragestellungen zur Trauerforschung auf den Grund gehen möchte. <a href="#">Die Redaktionsmitglieder</a>
<b>Literatur recherchieren</b> 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. <a href="#">Mehr...</a>	<b>Newsletter</b> Hier gelangen Sie zu unserem <a href="#">Newsletter-Archiv</a> . Möchten Sie stets über aktuelle Themen der Trauerforschung informiert werden, dann <a href="#">abonnieren</a> Sie einfach unseren Newsletter.

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

- Ausgewählte Forschungsergebnisse zum Thema Trauer in einem kostenlosen Newsletter:  
[www.trauerforschung.de](http://www.trauerforschung.de)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen