

„Dass es mir oder allen so
scheint,
daraus folgt noch nicht,
dass es so ist.“

Ludwig Wittgenstein

Populäre Irrtümer über Trauer



Gliederung



- Einleitung
- Annahmen über Trauer im Licht des aktuellen Forschungsstandes
 - Intensive und anhaltende psychische Belastung?
 - Verdrängte Trauer?
 - Trauerarbeit?
 - Fortbestehende Bindung?
 - Dauer und Ende von Trauer?
 - Trauerphasen?
- Statt einfacher Antworten: Diversität, Ringen mit Gegensätzen und flexible Bewältigung
- Empfehlenswerte Informationsquellen



Annahmen über Trauer sind...

- wichtige Orientierungshilfen („was ist normal und was ist pathologisch?“).
- im Alltagswissen verankert durch Erfahrungen, Erzählungen, Medien, Ratgeber.
- hochwirksam, denn sie beeinflussen, was von Trauernden erwartet wird und was Trauernde von sich selbst erwarten.
- häufig vereinfacht, schematisch, stereotyp.



Irrtümliche Annahme 1:

„Nach einem Verlust werden Hinterbliebene eine Phase intensiver psychischer Belastung durchleben.

Dabei wird ausdrücklich davon ausgegangen, dass während dieser Zeit keine positiven Gefühle auftreten können.“

(Wortman & Silver, 2001, S. 406)



Intensive und anhaltende psychische Belastung?

- Psychischer Schmerz kommt und geht in Wellen.
- Ca. 50 Prozent zeigen Resilienz (psychische Widerstandskraft).
- Resilienz heißt nicht fehlende Trauer. Kürzere Phasen von Kummer und Schmerz kommen vor, beeinträchtigen jedoch die Funktionsfähigkeit und Gesamtverfassung nicht über längere Zeit.
- Wichtig ist die Unterscheidung von Trauer und psychischen Erkrankungen (zum Beispiel Depression, Angst, PTSD, komplizierte Trauer).



Positive Emotionen?

- Momente positiver Emotionen werden von vielen Hinterbliebenen bereits kurz nach dem Verlust erlebt.
- Hinterbliebene erleben Humor und Glücksgefühle als wichtig.
- Humor, Lachen und Glücksgefühle sind wichtig als vorübergehende Entlastung von schmerzhaften Emotionen.
- Positive Gefühle stärken die soziale Einbindung.

Populäre Irrtümer über Trauer



Irrtümliche Annahme 2:

„Tritt ein solches Erleben psychischer Belastung nicht ein, ist dies ein Anzeichen für eine problematische Entwicklung.“

(Wortman & Silver, 2001, S. 406)



Verdrängte Trauer?

- Wird von Fachkräften stark überbewertet: 65 Prozent glauben, dass fehlende Trauer Zeichen von Verdrängung ist.
- Studien weisen Seltenheit verdrängter Trauer nach (0 - 5 Prozent).

Populäre Irrtümer über Trauer



Irrtümliche Annahme 3:

„Für eine erfolgreiche Verarbeitung des Verlustes ist unabdingbar erforderlich, dass Hinterbliebene sich ihren Gefühlen stellen und sie ‚durcharbeiten‘“.

(Wortman & Silver, 2001, S. 406)



Trauerarbeit?

- Wissenschaftlicher Nachweis, dass Trauerarbeit zu besserer Bewältigung führt, fehlt.
- Von Vorteil ist, verschiedene Bewältigungsstrategien flexibel und situationsangepasst einsetzen zu können.



Irrtümliche Annahme 4:

„Eine fortbestehende Bindung zum Verstorbenen wurde allgemein als pathologisch angesehen. Die Notwendigkeit, diese Bindung zu Lösen, wird häufig als zentrales Element des Trauerprozesses angesehen.“

(Wortman & Silver, 2001, S. 406)



Fortbestehende Bindung?

- Ganz normal und häufig tröstend.
- Kein „entweder-oder“, sondern Anpassungsprozess.
- Entscheidend für positive Wirkung ist Wesen und Funktion der fortbestehende Bindung.



Irrtümliche Annahme 5:

„Es wird angenommen, dass Hinterbliebene sich innerhalb von ein oder zwei Jahren von dem Verlust erholen und zu ihrer früheren Lebendstüchtigkeit zurückfinden.“

(Wortman & Silver, 2001, S. 406)



Dauer und Ende von Trauer?

- Keine endgültige Erholung wie von einer akuten Erkrankung.
- Statt dessen: „wie ein verblassendes Licht. Es wird schwächer, aber geht nie aus“.
- Große Unterschiede in Bezug auf Dauer und Intensität der psychischen Beeinträchtigung.



Irrtümliche Annahme 6:

„Trauerarbeit wird nun gemeinhin als etwas betrachtet, das eine Reihe von Phasen oder Stadien durchlaufen müsse .“

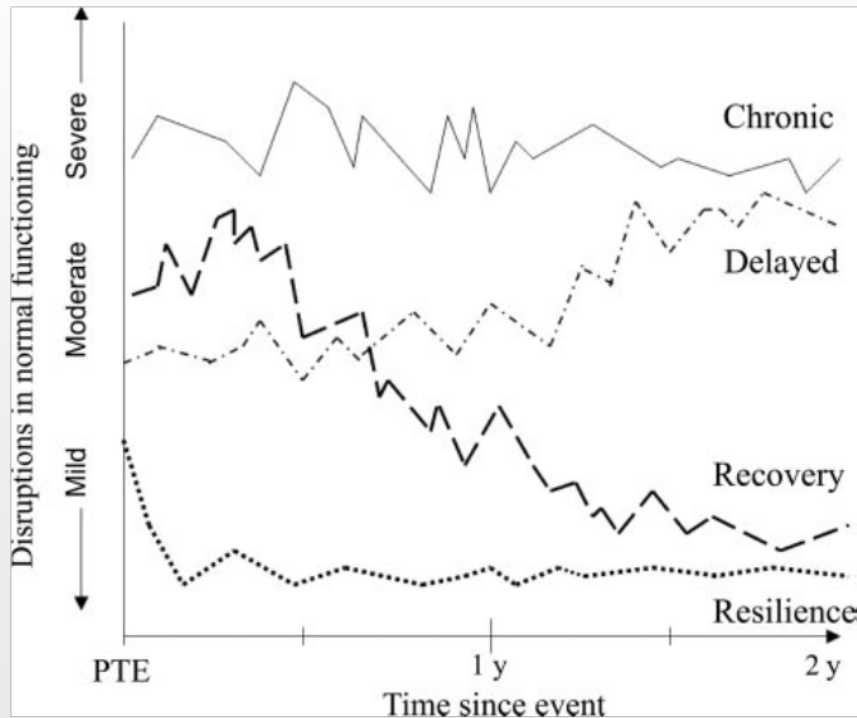
(Bonanno, 2012, S. 31)

Populäre Irrtümer über Trauer



Trauerphasen?

- Empirisch nicht nachgewiesen.
- Stattdessen ganz unterschiedliche Verläufe, zum Beispiel:



Quelle:

Bonanno, G. A. & Mancini, A. D. (2008). The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma. *Pediatrics*, 121, S. 369 - 375



Statt einfacher Antworten:

- Große interindividuelle Unterschiede.
- Ringen um Balance zwischen Gegensätzen, zum Beispiel:
 - Emotionen zulassen und unterdrücken.
 - An den Verstorbenen denken und Ablenkung suchen.
 - Aspekte der Bindung pflegen, andere lösen.
 - Rückzug und Kontakt.
- Flexibler, situationsangepasster Einsatz unterschiedlicher Bewältigungsstrategien.

Empfehlenswerte Informationsquellen



- Bonanno, G. A. (2012). *Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden.* Bielefeld: Edition Sirius.



- 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