

„Was mich nicht umbringt,
macht mich stärker.“

Friedrich Nietzsche

Persönliche Reifung nach Verlusten





- Persönliche Reifung: Was ist darunter zu verstehen?
- Intentionale Selbstentwicklung: Muss man wachsen wollen?
- Subjektiv wahrgenommene positive Veränderungen nach einem bedeutsamen Verlust.
- Auf der Suche nach Sinn.
- Der Blick von außen: Ist subjektiv wahrgenommene persönliche Reifung „real“?
- Ist subjektiv wahrgenommene Reifung ein Zeichen gelingender Bewältigung?
- Persönliche Reifung als Norm kann zur Gefahr werden.
- Abschließende Gedanken.

Persönliche Reifung: Was ist darunter zu verstehen?



Persönliche Reifung bedeutet Entwicklung von Weisheit:

- Reiches Selbstwissen (Sich selbst gut kennen).
- Heuristiken für Wachstum und Selbstregulation (Gut mit sich und anderen Menschen umgehen können).
- Zusammenhangswissen (Verstehen, wie Ereignisse einander bedingen).
- Selbstrelativierung (Sich selbst nicht so wichtig nehmen, Fehler einsehen können, sich und andere akzeptieren können).
- Ambiguitätstoleranz (Unterschiede, Widersprüche und Ungewissheit aushalten können).
- Weisheit heißt auch Verlust von Illusionen über sich und die Welt.

Persönliche Reifung: Was ist darunter zu verstehen?



Damit sich Weisheit entwickeln kann, braucht man:

- Ein hohes Maß an Motivation zur Selbstentwicklung.
- Die Motivation, sich für andere Menschen einzusetzen.
- Ein soziokulturelles und persönliches Umfeld, welches die Suche nach Weisheit unterstützt.
- Die Begleitung von Mentoren (d. h. Lehrern und Vorbildern).
- Die Erfahrung und erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen und schwierigen Lebenssituationen.



Fünf Hauptbereiche positiver Veränderungen nach einem Verlust:

- Die Wertschätzung des Lebens wird intensiver und Prioritäten verändern sich.
- Persönliche Beziehungen werden intensiver und herzlicher.
- Die eigenen Stärken treten stärker ins Bewusstsein.
- Neue Möglichkeiten werden entdeckt.
- Das spirituelle Bewusstsein verändert sich und existentielle Fragen treten in den Vordergrund.



Sinn finden heißt...

- verstehen können (Konkrete Fragen: „Wie ist er gestorben?“).
- dem Geschehenen und seinen Folgen Bedeutung geben (Identitätsfragen: „Wer bin ich jetzt, nachdem er nicht mehr da ist?“; spirituelle/existenzielle/ich-transzendente Fragen: „Warum hat Gott das zugelassen?“).
- trotzdem Ja zum Leben sagen.



Wenn die Welt in Scherben liegt: Persönliche Reifung als Überarbeitung kognitiver Schemata

- Kognitive Schemata (=Gedankenmuster) sind Annahmen darüber, wie die Welt und das Leben funktioniert.
- Sie helfen, die Welt und das Leben als verstehbar und sinnvoll zu erfahren.
- Sie sind Grundlage von Entscheidungen und Handlungen.
- Sie sind manchmal illusorisch und naiv (z.B. „Mir kann nichts passieren“, „Schlimme Dinge geschehen nur schlechten Menschen“).



Wenn die Welt in Scherben liegt: Persönliche Reifung als Überarbeitung kognitiver Schemata

Trauernde müssen ihre Annahmen über die Welt überarbeiten:

- Unrealistische Annahmen relativieren.
- Die Realität des Verlustes und seiner Folgen integrieren.
- Gedankenmuster finden, durch die das Leben dennoch als verstehbar, handhabbar und sinnvoll erlebt werden kann.



Neuausrichtung von Lebenszielen nach einem Verlust

Assimilation: Festhalten an eigenen Zielen/Werten;
Anpassung der Situation.

- Wer an seinen Überzeugungen, Werten und Zielen festhalten kann, erholt sich besser von einem Verlust.

Akkomodation: Anerkennen der Unabänderlichkeit der Situation;
Anpassung eigener Ziele/Werte.

- Erste Reaktion auf Problemsituation ist immer Assimilation. Wenn Assimilation nicht möglich ist oder immer wieder scheitert, ist Akkomodation angebracht.
- Akkomodation kann langwieriger, schmerzhafter Prozess sein.



Neuausrichtung von Lebenszielen nach einem Verlust

- Bessere Anpassung an Verlust wenn...
 - Ausrichtung auf intrinsische Ziele (z.B. sich selbst besser verstehen, die eigenen Kompetenzen erweitern, sich mit anderen liebevoll verbunden fühlen).
 - Ausrichtung auf spirituelle, religiöse, selbst-transzendente Ziele.
 - der Verstorbenen die Ziele unterstützt hätte.



Integration des Verlustes in die Lebensgeschichte

- Menschen konstruieren Identität und Selbstkohärenz, indem sie Ereignisse sinn- und bedeutungsvoll in ihre Lebensgeschichte einweben.
- Der Tod eines geliebten Menschen fordert dazu auf, diese Geschichte neu zu erzählen.
- Ein Verlust lässt sich unterschiedlich leicht oder schwer in die autobiografische Erzählung einfügen.



„Janus-Gesicht“ subjektiv wahrgenommener persönliche Reifung

- Manchmal „echte“ Reifung.
- Manchmal selbstaufwertende Illusion.
- Wichtig: Selbstaufwertende Illusionen haben positive Funktion für die Anpassung an den Verlust.

Subjektiv wahrgenommene Reifung:

- Persönliche Reifung ist keine Voraussetzung für erfolgreiche Verarbeitung eines Verlustes.
- Forschungsergebnisse sind widersprüchlich.
- Kurze Zeit nach Verlust eher illusorisch, je mehr Zeit vergangen ist, desto größer ist Zusammenhang mit besserem Wohlbefinden
- Trauer bedeutet Ringen mit Gegensätzen: Verletzlichkeit und Stärke, Gewinne und Verluste.



Warnung vor „Tyrannei des positiven Denkens“

- Persönliche Reifung nach Verlust darf nicht zur erwarteten Norm werden.
- Persönlicher Reifung als Norm setzt Trauernde unter Druck.
- Hinterbliebene erleben „Denk-positiv“-Ratschläge als Zumutung.
- Positives Denken als kollektiver Vermeidungsmechanismus?



Relevanz für Trauernde

- Positive Veränderungen dürfen sein!
- Persönliche Reifung ist nicht Folge des Verlustes, sondern Folge der eigenen Bewältigungsbemühungen!
- Wer Trauer als Entwicklungsaufgabe interpretiert, hat gute Chancen, dass sich persönliche Reifung auch einstellt.
- Auf keinen Fall sich Reifung auferlegen (lassen).



Relevanz für Tröstende

- Persönliche Reifung als Möglichkeit, aber nicht als zwingend notwendig ansehen!
- Keine Aufforderungen, das Positive zu sehen oder den Verlust als Chance zum Wachstum zu begreifen!
- Stattdessen: Wertschätzendes und nicht-wertendes Zuhören, Anerkennen des Schmerzes und der Schwierigkeiten nach einem Verlust!



Relevanz für Tröstende

- Wahrgenommene positive Veränderungen ansprechen („Es beeindruckt mich sehr, wie entschlossen du dich seit dem Tod deines Mannes um dessen Firma kümmerst, ich glaube nicht, dass ich mir das zutrauen würde.“)!
- Auf berichtete positive Veränderungen eingehen und bestärken!
- Vom Trauernden wahrgenommene Reifung nicht in Zweifel ziehen!

Empfehlenswerte Informationsquellen



The screenshot shows the homepage of 'Gute Trauer'. At the top, the title 'Gute Trauer' is displayed in a serif font. Below it is a navigation bar with links for HOME, TRAUER, TRAUERBEGLEITUNG, ÜBER UNS, ANLAUFSTELLEN, VORTRAGSMODULE, and BIBLIOTHEK. The main content area features a large image of a person sitting on a rocky shore looking out at the sea. Below the image is a section titled 'Servicereihe Trauer' with a list of six topics, each with a plus sign to its right: 1.) Was ist Trauer?, 2.) Wie funktioniert Verlustverarbeitung?, 3.) Resilienz und Reifung, 4.) Macht Trauer Krank?, 5.) Gesellschaftliche Aspekte, and 6.) Familiärer Kontext. To the right of this list is a section for 'ANLAUFSTELLEN' with text about finding bereavement services in one's region. Further right is a 'MELDUNGEN' section with a 'NEWSLETTER' link and several article teasers with small images.

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

The screenshot shows the newsletter page for 'TRAUERFORSCHUNG IM FOKUS'. The header features the title 'NEWSLETTER TRAUERFORSCHUNG IM FOKUS' in a bold, sans-serif font. Below the header is a navigation menu with links for Start, Forschungsbereiche, Newsletter, Über uns, Förderer, and Hilfe. The main content area is titled 'Der nächste Newsletter erscheint im Juni 2019.' and contains four columns of text: 'Was wir wollen' (describing the newsletter's focus on current research), 'Wer wir sind: Die Redaktion' (describing the team's interest in the field), 'Literatur recherchieren' (offering book and journal articles), and 'Newsletter' (providing information on how to subscribe). On the right side, there is a 'Buchtipp:' section with a small image of a book cover titled 'Trauer: Forschung und Praxis verbindet'.

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

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen