

„Die Problemperspektive bestimmt  
das **Was** der Veränderung,  
die Ressourcenperspektive bestimmt  
das **Wie**.“

Klaus Grawe

# Ressourcen aktivieren in Verlustsituationen





- Was bedeutet Ressourcenorientierung?
- Was sind Ressourcen?
- Ressourcen schützen psychische Grundbedürfnisse
- Ressourcen in Bezug auf das Bedürfnis nach
  - Bindung und Geborgenheit
  - Kontrolle und Orientierung
  - Selbstwertsicherung und -erhöhung
  - Lustgewinn und Unlustvermeidung
- Abschließende Gedanken

# Was bedeutet Ressourcenorientierung?



- Ressourcenorientierung heißt, bewusst das positive Potential zu sehen und zu fördern.
- Problemorientierung und Ressourcenorientierung schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich:

„Die Problemperspektive bestimmt das **Was** der Veränderung, die Ressourcenperspektive bestimmt das **Wie**.“  
(Grawe, 2000. S. 99)

# Was sind Ressourcen?



Ressource = Möglichkeitsraum, positives Potential

Zum Beispiel:

motivationale Bereitschaften  
Ziele, Wünsche, Abneigungen, Interessen,  
Überzeugungen, Werthaltungen,  
Geschmack, Einstellungen, Wissen,  
Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten,  
Interaktionsstile, physische Merkmale wie  
Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle  
Möglichkeiten und das ganze Potential der  
zwischenmenschlichen Beziehungen eines  
Menschen

(Grawe, 2000, S. 34)



„Nur was zur Befriedigung angeborener Grundbedürfnisse und somit der Lebenserhaltung und -verbesserung dient, kann zur Ressource werden.“

(Smith & Grawe, 2003, S. 111)

## **Vier psychische Grundbedürfnisse nach Grawe, 2000:**

- Bedürfnis nach Bindung und Geborgenheit
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Selbstwertsicherung bzw. -erhöhung
- Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung



## Ressource „Soziale Unterstützung“

- Gilt als die wichtigste aller Ressourcen
- Hat verschiedene Funktionen, z. B.:
  - emotionale Unterstützung
  - informelle Unterstützung
  - instrumentelle Unterstützung
- Darf Selbstständigkeit und Selbstwertgefühl nicht untergraben
- Kann Verlustschmerz nicht mildern



## **Ressource „Fortbestehende Bindung zum Verstorbenen“**

- Tröstende Erinnerungen an den Verstorbenen
- Verstorbener als innerer Bezugspunkt, innerer Ratgeber
- Vermächtnispflege

### Voraussetzungen:

- Anerkennen der Realität des Verlustes
- Fortbestehende Bindung darf Neuausrichtung des Lebens nicht behindern



## **Ressource „Coping by helping“**

- Lenkt von eigenen Schwierigkeiten ab
- Gibt dem Leben Sinn und Bedeutung
- Stabilisiert das Selbstwertgefühl
- Stärkt die soziale Einbindung





## Ressource „Verstehen und Handeln“

- „Wenn man selbst etwas tun kann, um den Schmerz zu kontrollieren, wird er als weniger schlimm erlebt, als wenn man sich ihm ausgeliefert fühlt.“ (Grawe, 2004, S. 234)
- Informationen bekommen und handlungsfähig bleiben ist in Krisensituationen besonders wichtig
- Rituale geben Ordnung, Struktur und Handlungsanleitung



## **Ressource „angemessene Kontrollüberzeugungen“**

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

*dem US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben*



## **Ressource „Emotionen verstehen und regulieren“ (1)**

- Negative Emotionen als Alarmsignal sind unangenehm und engen die Aufmerksamkeit ein, damit man die Bedrohung abwehrt
- Trauer dämpft und richtet nach innen, damit man sich Zeit nimmt für Abschied und Neuausrichtung
- Positive Emotionen öffnen und bauen auf



## **Ressource „Emotionen verstehen und regulieren“ (2)**

„Gelingende Anpassung hängt nicht von einem einzelnen Regulationsprozess ab, sondern von der Fähigkeit, Emotionen entsprechend den Anforderungen der jeweiligen Situation auf flexible Weise mal ausdrücken und mal unterdrücken zu können.“

Bonanno et al. (2004, S. 482)



## **Ressource „Gedanken regulieren“**

- Intensive Gedanken können konstruktiv oder destruktiv sein (Nachdenken versus Grübeln).
- Grübeln ist meist verallgemeinernd und diffus
- Regulieren destruktiver Denkgewohnheiten geht besser mit Beratung/Therapie



## **Ressource „Sinnfindung“**

- Sinnfindung spricht spirituelle Fragen an
- Sinnfindung geschieht in „trauernden Systemen“
- Einbettung des Verlusts in einen bejahenden Deutungsrahmen ist Prädiktor für unkomplizierte Bewältigung



## **Ressource „Mitgefühl mit sich selbst“**

- Freundlichkeit sich selbst gegenüber
- Verbundenheitsgefühl mit anderen
- Achtsamkeit gegenüber eigenen Gefühlen und Gedanken

„Selbstmitgefühl fängt uns da auf, wo das Selbstwertgefühl uns im Stich lässt.“ (Neff, zitiert nach Nuber, 2011)



## **Ressource „Persönliche Reifung“**

Wahrnehmung der eigenen Stärken, von positiven Veränderungen und persönlicher Reifung stärkt das Selbstwertgefühl





## **Ressource „Achtsamkeit“**

- Offenes und nicht-wertendes Gewahrsein verändert Haltung gegenüber angenehmen und unangenehmen Empfindungen

## **Ressource „Denken in Annäherungszielen“**

- Statt Unangenehmes zu vermeiden, Angenehmes anstreben



- Positives Potential muss erkannt werden, um als Ressource wirken zu können
- Tragweite des Verlustes darf dabei nicht klein geredet werden
- Die vier Grundbedürfnisse geben Struktur, um Trauernde verstehen und unterstützen zu können

# 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 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](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.

Buchstipp:  
**Trauer: Forschung und Praxis verbunden**  
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