

# Über den Tod hinaus

Vom Lösen und Fortsetzen der Bindung  
zum Verstorbenen



# Gliederung



- **Die Bindung muss gelöst werden**
- **Das sagt die Forschung**
- **Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?**
  - Innere Verbindung / Teil eines sozialen Gefüges
  - Orte und Erinnerungsstücke / Die Anwesenheit des Verstorbenen spüren und von ihm träumen
  - Den Kontakt zum Verstorbenen suchen / Auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel hoffen
- **Fortbestehende Bindungen – Ein Fazit**
- **Integratives bindungstheoretisches Modell**
- **Empfehlenswerte Informationsquellen**

# Die Bindung muss gelöst werden!



## **Über ein eigenartiges (Miss-)Verständnis**

Vorherrschende Lehrmeinung bis ca. 1980 (und teilweise bis heute):

- „Die Bindung muss gelöst werden, damit das Leben neu ausgerichtet werden kann.“

## **Wie das Missverständnis vermutlich entstand:**

- Betroffene empfinden „Loslassen“ häufig als „Vergessen/Auslöschen des Verstorbenen“
- Angebliche Vertreter des „Loslassens“ wurden einseitig interpretiert
- aus dem klinischen Kontext heraus (Klienten mit problematischen fortbestehenden Bindungen) wurde auf alle Trauernden generalisiert

# Das sagt die Forschung



**Trauerforschung zu fortgesetzten Bindungen (continuing bonds – CB)  
heute:**

Keine Kontroverse zwischen „Loslassen“ oder „Fortführen“ mehr, sondern die  
Frage:

**„Was kann im Einzelfall weitergeführt werden  
und was muss gelöst werden?“**

# Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



**Die Art, wie Menschen die fortbestehende Bindung gestalten und erleben, ist sehr vielgestaltig und ändert sich im Laufe der Zeit.**

Typische Formen, die sich gegenseitig nicht ausschließen, sind z.B.:

1. Als innere Verbindung
2. Als Teil eines sozialen Gefüges
3. Indem man bestimmte Orte und Erinnerungsstücke nutzt
4. Spüren, dass der Verstorbene anwesend ist, vom Verstorbenen träumen
5. Indem man den Kontakt zum Verstorbenen sucht
6. Indem man auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel hofft

# Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



## 1. Innere Verbindung

- Der Verstorbene wird zum Vorbild, inneren Ratgeber, gibt Sicherheit, wird zu einem wichtigen Teil der eigenen Biografie

## 2. Teil eines sozialen Gefüges

- Sprechen über den Verstorbenen.
- Gemeinsames Erinnern.
- Gemeinsame Rituale (Gang zu Friedhof, Fotoalben ansehen, Gedenktage begehen).
- Dem Verstorbenen einen Platz im sozialen System (z.B. Familie, Schule, Kollegenkreis, Verein) einräumen: z. B: Fotos, Gedenkecke, Denkmal.
- Internet-Memorial

# Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



## 3. Orte und Erinnerungsstücke

- Die Bindung zum Verstorbenen wird an bestimmten Orten besonders deutlich gespürt. Ganz häufig ist dies das Grab. Aber auch die gemeinsame Wohnung, besondere Plätze und Orte können gezielt aufgesucht werden, um die Verbundenheit zu spüren und zu pflegen.
- einzelne Objekte bekommen als Erinnerungsstücke eine besondere Bedeutung

## 4. Die Anwesenheit des Verstorbenen fühlen und von ihm träumen

- Normales Phänomen (50-80 % der Hinterbliebenen).
- Spontanes Erleben.
- Fühlt sich für Betroffene intensiv und real an, wird meist als tröstend erlebt.
- Erlebnis meist visuell, auditiv oder als deutliches Empfinden von Anwesenheit.

# Wie wird die Bindung zum Verstorbenen gelebt?



## 5. den Kontakt zum Verstorbenen suchen

- Versuch der gezielten Kontaktaufnahme:
  - mit Hilfe hypnotischer Verfahren
  - mit Hilfe eines Mediums
- Bistlang ist wenig darüber bekannt; vermutlich aber weiter verbreitet als allgemein angenommen.

## 6. auf eine zukünftige Wiedervereinigung im Himmel hoffen

- christliche Vorstellung
- Bisher nicht untersucht



# Fortbestehende Bindungen - Ein Fazit



## **Sind fortbestehende Bindungen tröstend oder belastend?**

Zwei Kriterien für heilsame fortbestehende Bindungen von Rando (1993):

1. Anerkennung der Realität des Todes
2. Bindung darf der Neuausrichtung des Lebens nicht im Wege stehen

Bonanno (2009) nennt vier wesentliche Faktoren:

1. Zeit:
  - Formen von fortbestehender Bindung können kurz nach dem Tod sehr belastend sein und später tröstend.
2. Intensität der Bindung:
  - wird die Ausrichtung auf die fortbestehende Bindung zu stark und zu umfassend, kann dies zu starker Einsamkeit und Sehnsucht führen.
3. Qualität der Bindung:
  - eine unsichere fortbestehende Bindung kann belastend wirken.

# Integratives bindungstheoretisches Modell



	Positives Bild von sich selbst Keine Angst vor Trennung	Negatives Bild von sich selbst Angst vor Trennung
Positives Bild von Anderen Keine Angst vor Nähe	Sicherer Bindungsstil <b>Fortgesetzte Bindung adaptiv</b>	Abhängig-anklammernder Bindungsstil <b>Fortgesetzte Bindung zu stark</b>
Negatives Bild von Anderen Angst vor Nähe	Abweisend-vermeidender Bindungsstil <b>Fortgesetzte Bindung zu schwach</b>	Desorganisierter Bindungsstil <b>Fortgesetzte Bindung inkonsistent</b>

Übersicht in Anlehnung an Stroebe, Schut & Boerner (2010)

# Empfehlenswerte Informationsquellen



- Weiterführende Texte und Informationen rund um das Thema Trauer: [www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de)



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

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen