

„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

# Populäre Irrtümer über Trauer



## **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.

# Populäre Irrtümer über Trauer



*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% 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 (z.B. Depression, Angst, PTSD, komplizierte Trauer).

# Populäre Irrtümer über 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)*

# Populäre Irrtümer über Trauer



## Verdrängte Trauer?

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



# 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)*

# Populäre Irrtümer über Trauer



## Trauerarbeit?

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

# Populäre Irrtümer über Trauer



*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)*

# Populäre Irrtümer über Trauer



## Fortbestehende Bindung?

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

# Populäre Irrtümer über Trauer



## *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)*

# Populäre Irrtümer über Trauer



## 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.

# Populäre Irrtümer über Trauer



*Irrtümliche Annahme 6:*

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

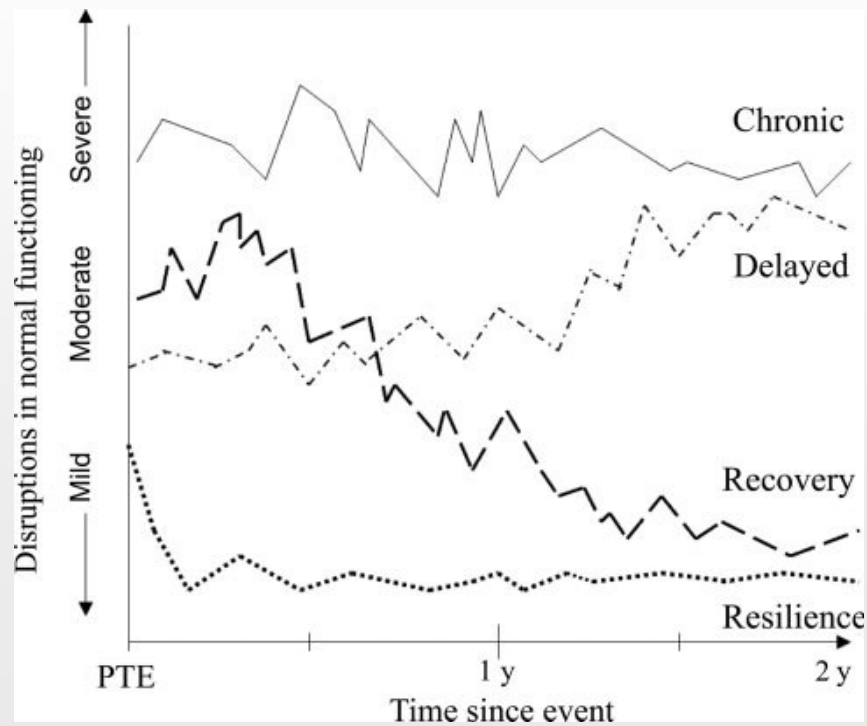
*(Bonanno, 2012, S. 31)*

# Populäre Irrtümer über Trauer



## Trauerphasen?

- Empirisch nicht nachgewiesen
- statt dessen ganz unterschiedliche Verläufe, z.B.



### Quelle:

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



# Populäre Irrtümer über Trauer



## Statt einfacher Antworten:

- Große interindividuelle Unterschiede.
- Ringen um Balance zwischen Gegensätzen, z.B.
  - 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](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