

„Was mich nicht umbringt,
macht mich stärker.“

Friedrich Nietzsche

Persönliche Reifung nach Verlusten



Gliederung



- 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.

Der Blick von außen: Ist subjektiv wahrgenommene Reifung „real“?



„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.

Persönliche Reifung als Norm kann zur Gefahr werden



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



- 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