

„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



- 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