



Aeternitas – Service – Reihe: Trauer

## Ressourcen aktivieren in Verlustsituationen

### 1. Einleitung

Wie jede Lebenskrise stellt auch der Tod eines nahe stehenden Menschen für die Hinterbliebenen meist eine enorme Herausforderung und Belastung dar: auf der einen Seite müssen sie den unwiederbringlichen Verlust kognitiv und emotional verarbeiten, auf der anderen Seite den veränderten Alltag bewältigen und ihr Leben neu ordnen. Sterben, Tod und Trauer sind Lebensthemen, die fast zwangsläufig mit Schmerz, Mangel, Versagen, Zusammenbruch und ähnlich problemorientierten Begriffen in Zusammenhang gebracht werden. Dies zu sehen und anzuerkennen ist wichtig. Doch was hilft den Betroffenen dabei, diese schwere Zeit durchzustehen und sich davon nach und nach auch zu erholen? Um dies beantworten zu können, muss sich der Blick auf die Ressourcen der Trauernden richten, also auf ihre eigenen Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten, aber auch auf ihr soziales Umfeld.

Diese Arbeit leuchtet aus, wie eine Ressourcenorientierung Hinterbliebenen bei der Bewältigung eines Verlustes helfen kann. Auch für Angehörige und Freunde eines Trauernden bietet der Blick auf Ressourcen wertvolle Hinweise dazu, welche Unterstützungsangebote wirklich hilfreich sind.

Ein Hinweis zur thematischen Abgrenzung: Die Besprechung von Ressourcen beschränkt sich hier auf soziale und personale Ressourcen. Damit wird optimistisch unterstellt, dass materielle Ressourcen zur Existenzsicherung in ausreichendem Maße gegeben sind bzw. im Rahmen von sozialen Ressourcen aktiviert werden können (instrumentelle Unterstützung, s.u.). Hingegen ist erwiesen, dass finanzielle Not infolge eines Todesfalles die psychische Verarbeitung des Verlustes erheblich erschwert (Corden & Hirst, 2013).

## Was bedeutet Ressourcenorientierung?

„Für den einen ist das Glas halb leer, für den anderen ist es halb voll.“ Dieses populäre Sprichwort macht deutlich, dass man einen bestimmten Blick auf die Welt einnehmen muss, um Ressourcen als solche zu erkennen.

Eine Problemperspektive legt das Augenmerk auf das Problem, das Defizit, beispielsweise einen Verlust mit seinen unerwünschten Folgen. Eine Ressourcenperspektive hingegen fokussiert die Möglichkeiten und Stärken, die aus der Krise herausführen. Problemorientierung und Ressourcenorientierung schließen sich nicht aus, beide haben ihre Berechtigung. Eine oberflächliche Ressourcenorientierung ohne Kenntnis und Beachtung der individuellen Problemsituation ist so wenig hilfreich, wie eine ausschließliche Fokussierung auf Probleme. Es braucht das Zusammenspiel beider Perspektiven. Der deutsche Psychotherapieforscher Klaus Grawe bringt es auf die knappe Formel „die Problemperspektive bestimmt das **Was** der Veränderung, die Ressourcenperspektive bestimmt das **Wie**.“ (Grawe 2000, S. 99).

## Was sind Ressourcen?

Eine umfassende Definition von Ressourcen hat Grawe für die Therapiesituation formuliert, kann jedoch auch für unser Thema genutzt werden:

„Als Ressource kann jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation eines Patienten aufgefasst werden, also z. B. 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. Die Gesamtheit all dessen stellt, aus der Ressourcenperspektive betrachtet, den Möglichkeitsraum des Patienten dar, in dem er sich gegenwärtig bewegen kann oder, anders ausgedrückt, sein positives Potential, das er in den Veränderungsprozess einbringen kann.“ (Grawe, 2000, S. 34)

Damit eine Eigenschaft, Fähigkeit oder materielle Grundlage zur Ressource wird, muss also jemand da sein, der sie als solche ansieht und der die Verbindung zwischen dem, was sich verändern soll und was für das Individuum hierfür als Ressource wirken kann, herstellen kann.

## **Ressourcen schützen psychische Grundbedürfnisse**

Um zu verstehen, wie Ressourcen wirken, ist es hilfreich, sie in ihrer Bedeutung für die Erfüllung von psychischen Grundbedürfnissen zu betrachten, denn „nur was zur Befriedigung angeborener Grundbedürfnisse und somit der Lebenserhaltung und -verbesserung dient, kann zur Ressource werden“ (Smith & Grawe, 2003, S. 111).

Im normalen Alltag sind wir Menschen vermutlich weitgehend mit uns und unserer Welt zufrieden. Wir haben unsere Freundeskreise, leben vielleicht in einer Partnerschaft, haben eine Familie und fühlen uns gemocht und geborgen. Wir sind in unserer Welt zu Hause, wissen womit wir zu rechnen haben und wie wir damit umgehen. Wir fühlen uns in der Regel wohl, unangenehme Empfindungen und Erfahrungen halten sich in Grenzen. Wir sind mit uns selbst, so wie wir sind, im Großen und Ganzen einverstanden. Wenn dies so ist, dann kann man mit Grawe (2000) sagen, dass vier wichtige psychische Grundbedürfnisse relativ stabil erfüllt sind:

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

Letztlich zielt alles menschliche Handeln darauf ab, die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse sicherzustellen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sie Teil unserer angeborenen menschlichen Ausstattung sind. Das bedeutet, dass sich im Laufe der Evolution neuronale Regelkreise ausgebildet haben, die die Erfüllung dieser Bedürfnisse überwachen. Auf welche Art und Weise Menschen die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse anstreben, kann jedoch sehr unterschiedlich sein und hat viel mit ihrer Lebensgeschichte zu tun.

Der Verlust einer wichtigen Bindungsperson kann wie andere Lebenskrisen die Erfüllung der Grundbedürfnisse erheblich gefährden: Der Tod raubt uns eine wichtige Bindungsperson. Er führt uns vor Augen, dass wir unser Leben sehr viel weniger kontrollieren können, als wir dies bisher vielleicht glaubten. Die Todesumstände, aber auch die Ereignisse danach können in uns das Erleben von Orientierungslosigkeit und Ohnmacht erzeugen. Der Verlust und seine Folgen können unser Selbstverständnis und Selbstwertgefühl massiv angreifen. Und Trauer bedeutet zwangsläufig auch, dass wir Leid erleben und dieses vermutlich nicht gerne aushalten wollen.

Ein Verlusterlebnis kann also alle vier Grundbedürfnisse verletzen und Trauerbewältigung kann verstanden werden als die Suche nach einem neuen Gleichgewicht,

welches sicherstellt, dass die Bedürfnisse wieder weitgehend erfüllt werden können. Im Folgenden sollen die vier Grundbedürfnisse als Ordnungshilfe dienen, um zu erkunden, welche Ressourcen im Kontext von Trauer und Verlustbewältigung hilfreich sein können. Dabei ist jedoch zu beachten, dass eine Ressource jeweils nie nur auf ein einzelnes Bedürfnis wirkt, sondern dass hier immer komplexere Zusammenhänge bestehen.

## **2. Ressourcen in Bezug auf das Bedürfnis nach Bindung und Geborgenheit**

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer.  
Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.“  
Astrid Lindgren, aus „Ronja Räubertochter“

### **Soziale Unterstützung als Ressource**

Wer sozial gut eingebunden ist und Menschen um sich zu weiß, denen er vertrauen und auf die er in schwierigen Zeiten bauen kann, verfügt über eine wesentliche Ressource für die Auseinandersetzung mit belastenden Lebensereignissen (Filipp & Aymanns, 2010). Soziale Unterstützung als Ressource kann dabei verschiedene Funktionen haben. Sie leistet beispielsweise

- emotionale Unterstützung (Zuwendung, Nähe, Wertschätzung)
- informationale Unterstützung (Wissen, Beratung, Ideen zur Problemlösung)
- instrumentelle Unterstützung (direktes Eingreifen, konkrete Hilfeleistungen)

Dabei ist jedoch entscheidend, dass die angebotene Unterstützung und das Bedürfnis des Hinterbliebenen zusammenpassen. Nicht alles, was gut und unterstützend gemeint ist, hat auf den Betroffenen auch diesen Effekt. In der Regel bemühen sich Menschen um eine Balance zwischen Geben und Nehmen. Wenn diese Balance auf längere Sicht nicht gehalten werden kann, kann dies auf beiden Seiten zu negativen Reaktionen führen: der Helfende fühlt sich irgendwann ausgenutzt, der Hilfeempfänger fühlt sich beschämt oder schuldig, weil er diesen Ausgleich nicht herstellen kann.

Des Weiteren kann das Annehmen von sozialer Unterstützung das Selbstwertgefühl des Betroffenen beeinträchtigen und dessen Selbständigkeit untergraben. Vor diesem Hintergrund wird auch verständlich, warum Trauernde Hilfsangebote nicht immer annehmen: Möglicherweise ist es ihnen wichtiger, ihr Selbstwertgefühl zu schützen.

Experimentelle Untersuchungen zeigen auch, dass Unterstützung, die eher beiläufig und unauffällig geleistet wird, von den Betroffenen als entlastender erlebt wird, als Hilfen, die sehr offenkundig und explizit geleistet wurden (Bolger & Amarel, 2007, zitiert nach Filipp & Aymanns, 2010).

In Bezug auf Trauer ist zudem von besonderer Bedeutung, dass Unterstützung von der Familie und von Freunden zwar dabei hilft, verschiedene Belastungen lindern. Man sollte aber akzeptieren, dass dies den Verlustschmerz an sich letztlich nicht unbedingt verringern kann (Stroebe, 2008).

### **Die fortbestehende Bindung als Ressource**

Nachdem lange Zeit die Lösung der Bindung zum Verstorbenen als Ziel einer erfolgreichen Verlustbewältigung angesehen wurde, setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass eine fortbestehende Bindung zum Verstorbenen eine wichtige Ressource für den Trauernden sein kann. Als Voraussetzung für diese positive Bedeutung muss dem Trauernden jedoch klar sein, dass der Verstorbene wirklich tot ist und nicht zurückkommen wird. Und die fortbestehende Bindung darf einer Neuausrichtung des Lebens nicht im Wege stehen (Field, 2008).

Die fortbestehende Bindung zum Verstorbenen kann insbesondere dann als Ressource angesehen werden, wenn der Trauernde die Erinnerungen an den Verstorbenen als tröstend empfinden und ihn zu einem inneren Bezugspunkt werden lassen kann. Damit ist gemeint, dass beispielsweise eine Witwe vor einer Entscheidung überlegt, was ihr Mann dazu gesagt und was er ihr geraten hätte. Als heilsame Form der Bindung zum Verstorbenen gilt auch das Bemühen, das Vermächtnis des Verstorbenen zu pflegen, z. B. indem ein Sohn sich bewusst macht, was er vom verstorbenen Vater gelernt hat, welche Werte er von ihm übernommen hat oder auch indem er sich in seinem Namen engagiert (z. B. eine ehrenamtliche Tätigkeit weiterführt, die der Vater vorher ausgeübt hatte).

### **Coping by Helping: Für andere Dasein als Ressource**

Auch die Möglichkeit oder Notwendigkeit, als Trauernde anderen Menschen zu helfen, kann eine soziale Ressource sein. Was zunächst vielleicht paradox klingt, leuchtet doch schnell ein: Die Sorge für andere Menschen, beispielsweise die eigenen minderjährigen Kinder oder ein hilfsbedürftiges Elternteil, kann gerade dann Kraft geben, wenn der Helfende selbst mit einem kritischen Lebensereignis fertig werden muss. Denn anderen zu helfen, lenkt von den eigenen Schwierigkeiten ab und kann so

zu einer emotionalen Erholung beitragen. Es verleiht dem eigenen Leben Bedeutung und beugt Gefühlen der Sinn- und Nutzlosigkeit vor. „Hilfhandeln lässt Trauernde spüren, welche Kompetenzen und Kräfte (noch) in ihnen stecken und stärkt so ihr Selbstwertgefühl. Hilfhandeln begünstigt außerdem die soziale Einbindung und kann damit vor Einsamkeit schützen“ (Midlarsky, 1991, zitiert nach Filipp & Aymanns, 2010).

### **3. Ressourcen in Bezug auf das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle**

Viele Verhaltensweisen, die in der Bewältigungsforschung untersucht werden, können als Ressourcen in Bezug zum Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle betrachtet werden. Alles, was einem Menschen hilft, das Geschehen besser zu verstehen, sich sozusagen eine verlässliche Landkarte zu erstellen, hilft gegen das Erleben von Orientierungslosigkeit und Sinnlosigkeit. Und alles, was einem Menschen hilft, selbst aktiv werden zu können, hilft gegen das Erleben von Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Hoffnungslosigkeit. Das betrifft die Bewältigung konkreter Anforderungen, die Regulierung von aktuellen Gedanken und Emotionen ebenso wie Zukunftsgedanken oder existenzielle Fragen nach dem Sinn des Lebens.

#### **Verstehen können und Handeln dürfen als Ressource**

„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)

Das Wissen um den baldigen Tod einer wichtigen Bezugsperson, oder die Todesumstände selbst mit ihren unmittelbaren Folgen sind fast zwangsläufig mit einem Verlust von Kontrolle verbunden. Insbesondere im Rahmen akuter Trauer können viele Reaktionen von Hinterbliebenen vor dem Hintergrund des Bedürfnisses nach Kontrolle und Orientierung verstanden werden. Betroffene erleben meist ein intensives Bedürfnis nach verlässlichen Informationen. Sie haben beispielsweise den Wunsch, sofort zur Unfallstelle oder ins Krankenhaus zu fahren, um den Toten zu sehen und möchten möglichst schnell Klarheit über die bevorstehenden zeitlichen Abläufe bekommen (z.B. Freigabe des Toten oder Planung der Beisetzung).

Trauernde schildern häufig, wie sehr es sie verletzt hat, dass wohlmeinende Angehörige oder Professionelle sie an bestimmten Handlungen hindern wollten oder ihnen

Entscheidungen aus der Hand nehmen (z. B. den Toten nicht sehen dürfen oder nicht an der Besprechung mit dem Bestatter dabei sein dürfen).

Vor dem Hintergrund des Bedürfnisses nach Orientierung und Kontrolle sollten Trauernde in allen Bemühungen unterstützt werden, durch die es ihnen möglich wird, die Ereignisse und ihre eigenen Reaktionen besser zu verstehen. Gleichmaßen sollten sie in allem unterstützt werden was ihnen hilft, sich als handlungsfähig zu erleben.

Auch viele Rituale können vor dem Hintergrund des Bedürfnisses nach Orientierung und Kontrolle besser verstanden werden: Rituale geben den Ereignissen eine verlässliche Ordnung und Struktur und bieten klar umgrenzte Handlungsaufforderungen. Beispielsweise dem Verstorbenen seinen besten Anzug anzuziehen und ihm einen Rosenkranz in die Hände zulegen, gibt Hinterbliebenen die Möglichkeit, zu handeln. Rituale können die beruhigende Gewissheit vermitteln, es „richtig“ gemacht zu haben (z.B. im Sinne des Verstorbenen oder im Sinne allgemein üblicher Rituale).

### **Überprüfung von Kontrollüberzeugungen als Ressource**

„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

Generell kann man davon ausgehen, dass Menschen, die über bestimmte Persönlichkeitsmerkmale im Sinne von kognitiven Stilen verfügen, besser mit Lebenskrisen zurechtkommen. Solche kognitiven Stile sind z. B. Optimismus („Es wird schon gut ausgehen“), internale Kontrollüberzeugungen („Ich bin meines Glückes Schmied, nicht die anderen und nicht das Schicksal“) und Selbstwirksamkeitserwartung („Wenn ich ein Ziel habe, dann kann ich es auch aus eigener Kraft erreichen“). Diese kognitiven Stile werden bereits in früher Kindheit gelernt und gelten als relativ stabiler Teil der Persönlichkeit. Jemand, der eher ein Pessimist ist oder generell davon ausgeht, dass er kaum Einfluss auf den Lauf der Dinge nehmen kann, wird sich hier nicht so schnell ändern können.

Schicksalsschläge, wie der Tod eines geliebten Menschen, können generalisierte Kontrollüberzeugungen jedoch auf den Prüfstand stellen. Wenn beispielsweise eine Krankenschwester die Grundüberzeugung hat, für die Gesundheit anderer und insbesondere die ihres Ehemannes verantwortlich zu sein, wird sie in guten Zeiten das beruhigende Gefühl haben, für alles gut gesorgt zu haben (internale Kontrollüberzeugung). Verstirbt ihr Mann jedoch an einem Herzinfarkt, werden ihre Kontroll-

überzeugungen fast zwangsläufig herausgefordert: Ihr Denken, für seine Gesundheit verantwortlich zu sein, kann zu starken Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen führen („Ich hätte dafür sorgen müssen, dass er zum Arzt geht, ich hätte besser auf Warnsignale achten müssen, ich habe versagt“). Gelingt es ihr, ihre generalisierten Kontrollüberzeugungen zu erkennen und zu differenzieren, kann dies sehr entlastend wirken („Ich bin eine gute Krankenschwester und habe viel dazu beigetragen, dass mein Mann und ich einen gesunden Lebensstil einhielten. Aber es gibt Faktoren, die außerhalb meiner Macht liegen.“)

### **Emotionsregulation als Ressource**

„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)

Trauer als komplexer, über längere Zeit andauernder Anpassungsprozess nach einem bedeutsamen Verlust löst viele verschiedene, teilweise sehr intensive Emotionen aus. Emotionen sind kurzfristige Phänomene. Sie halten manchmal nur für einige Sekunden, selten jedoch länger als einige Stunden an. Neben Trauer (im Sinne von Traurigkeit) werden Hinterbliebene vermutlich immer wieder auch andere schwierige Emotionen erleben, wie Angst, Ärger, Wut, Scham, Enttäuschung, Sehnsucht, Einsamkeit. Doch auch positive Emotionen wie Erleichterung, Dankbarkeit oder Liebe sind normal. Dabei sind emotionale Reaktionen häufig komplex. Zum Beispiel kann ein Gefühl von Erleichterung unmittelbar mit Schuldgefühlen gemischt sein, wenn der Trauernde sich diese Erleichterung nicht zugestehen kann.

Um mit intensiven Emotionen umgehen zu können, ist es wichtig, zu verstehen, welche Aufgabe sie für uns Menschen haben. Negative Emotionen (z. B. Wut, Ärger, Angst, Ekel) engen unsere Aufmerksamkeit und Gedanken ein, damit nichts uns von einer bedrohlichen Situation ablenken kann und versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Negative Emotionen mit ihren körperlichen und mentalen Aspekten haben also die wichtige Aufgabe, akute Gefahren schnell abzuwenden (z. B. jemanden anschreien, vor etwas fliehen) und anderen Menschen mitzuteilen, dass man sich bedroht fühlt (Fredrickson, 1998).

Trauer, im Sinne von Traurigkeit, zählt auch zu den negativen Gefühlen. Doch im Gegensatz zu Wut, Ärger und Angst hat es eine andere Funktion: Traurigkeit dämpft den Organismus und richtet die Aufmerksamkeit nach innen. Diese Verlangsamung hilft dabei, den Verlust anzuerkennen, eine Bestandsaufnahme zu machen und Werte



und Ziele neu zu überdenken. Außerdem ruft Traurigkeit in hohem Maße Sympathie, Verständnis und Hilfsbereitschaft hervor (Bonanno, Goorin & Coifman, 2008).

Positive Emotionen hingegen haben eine öffnende und aufbauende Wirkung auf Gedanken und Handlungsrepertoire. Freude, Liebe und Neugierde dienen nicht wie negative Emotionen dem unmittelbaren Überleben. Doch langfristig sind es diese positiven Emotionen, die dem Menschen helfen, Ressourcen aufzubauen (Fredrickson, 1998).

Verschiedene Studien zeigen, dass die meisten Hinterbliebenen positive Emotionen bereits kurz nach dem Verlust in einem überraschend hohen Maß erleben. Das Erleben von Humor, Lachen und Glücksempfinden steht dabei in einem deutlichen Zusammenhang mit einer günstigen Verarbeitung des Verlustes: Hinterbliebene, die gelegentlich herzlich über etwas lachen oder für Momente Glück empfinden können, zeigten in Studien geringere Werte bei Trauer und Depression. Die Forscher erklären diesen Zusammenhang damit, dass Augenblicke des Lachen und Glücksempfindens den Hinterbliebenen als Ausgleich und vorübergehende Entlastung von schwierigen Gefühlen dienen und sie dabei helfen, die Einbindung in das soziale Umfeld zu stärken. (Bonanno & Keltner, 1997; Bonanno, Moskowitz, Papa, & Folkman, 2005, Lund, Utz, Caserta, & de Vries, 2008).

Nach dem aktuellen Forschungsstand zu urteilen, ist weder Aus- oder Unterdrücken von Emotionen per se besser oder schlechter in Bezug auf die Verarbeitung eines Verlustes. Entscheidend scheint hingegen die Fähigkeit zu sein, Emotionsausdruck und Emotionsunterdrückung flexibel und der Situation angemessen regulieren zu können (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal & Coifman, 2004). Und dies leuchtet unmittelbar ein: Menschen entscheiden von Situation zu Situation neu, wie sie mit ihren Emotionen umgehen. Und es ist sicherlich klug, wenn Trauernde nur da ihre Gefühle zeigen und über sie sprechen, wo sie mit Anteilnahme und Mitgefühl rechnen können. Während sie in manchen Situationen vielleicht bewusst Ablenkung suchen und in anderen ihren Gefühlszustand lieber verbergen.

### **Gedankenregulation als Ressource**

„Dass im Umgang mit kritischen Lebensereignisse oder ungelösten Problemen bestimmte Gedanken immer und immer wiederkehren, sich in das Bewusstsein drängen und daraus nur schwer zu vertreiben sind, ist vermutlich eine universelle Erfahrung“, stellen Filipp und Aymanns fest (2010, S. 157). Doch können diese wiederkehrenden Gedanken entweder Teil eines produktiven Verarbeitungsprozesses

sein oder dazu führen, dass der Trauernde immer tiefer in das Leid hineingezogen und die Trauer erschwert wird.

Dabei spielt zum einen eine Rolle, wann, in welchen Abständen und für wie lange diese wiederkehrenden Gedanken auftreten. Repetitives Denken direkt nach einem Verlust kann dabei helfen, das Geschehene zu verarbeiten und Sinn zu finden. Besteht diese Neigung zum Grübeln jedoch dauerhaft an oder tritt erst später auf, bekommt es eher einen dysfunktionalen Charakter (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Und zum anderen kommt es natürlich auf den Inhalt der Gedanken an: Sind Gedanken inhaltlich darauf ausgerichtet, das Geschehene zu verstehen, Prioritäten zu hinterfragen und Ziele neu zu bestimmen, dann haben sie eine produktive Wirkung. Wiederkehrende negative Gedanken über sich selbst, die anderen, die Welt und die Zukunft (z. B. Selbstvorwürfe, Schuldzuweisungen, negative Bewertung der eigenen Verlustverarbeitung) fördern hingegen in hohem Maße die Entwicklung von Depressionen, Angststörungen und komplizierter Trauer (Watkins, 2008; Boelen, van den Bout, van den Hout, 2003). Und je mehr die Gedanken verallgemeinernd, diffus und unkonkret sind, umso stärker ist ihre ungünstige Wirkung („Immer trifft es mich“, „Keiner versteht mich“, „Nie wieder werde ich glücklich sein“ usw.).

Doch wie kann es gelingen, destruktive Gedanken zu regulieren? Sie zu unterdrücken ist schwer, denn die willentliche Unterdrückung von (emotional bedeutsamen) Gedanken führt meist dazu, dass sich die Inhalte erst recht ins Bewusstsein drängen. (Filipp & Aymanns, 2010). Um in das eigene Denken steuernd eingreifen zu können, braucht man eine Art inneren Beobachter, der die eigenen Gedankenprozesse von einer Metaperspektive aus beobachten kann. Sehr entlastend kann bereits die Einsicht sein, dass man den eigenen Gedanken nicht glauben muss. Solche „Gegengedanken“ des inneren Beobachters können helfen, Grübelketten zu unterbrechen.

Bewusstes Regulieren eigener Denkgewohnheiten ist jedoch nicht einfach, insbesondere wenn im Rahmen sehr belastender Lebenssituationen auch die emotionale Belastung sehr hoch ist. Daher ist zu empfehlen, sich Beratung bzw. therapeutische Hilfe zu suchen, wenn man feststellt, dass man über einen längeren Zeitraum hinweg an wiederkehrenden destruktiven Gedanken leidet.

## Sinnfindung in Weltanschauung/ Religiosität/ Spiritualität als Ressource

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas einen Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Vaclav Havel

Studien haben gezeigt, dass die Art und Weise, wie Hinterbliebene den Tod mit Bedeutungen versehen, in großem Maße ausschlaggebend ist für den Verlauf ihrer Trauer. Menschen haben dabei wohl generell das Bedürfnis, die Ereignisse und Entwicklungen ihres Lebens in einen stimmigen, positiv besetzten Zusammenhang zu bringen.

Bei sogenannten normativen Verlusten (beispielsweise wenn ein alter Mensch stirbt) berichtet nur eine Minderheit der Hinterbliebenen davon, dass sie nach einem Sinn in diesem Geschehen suchen. Das Fehlen dieser Suche kann als ein Prädiktor<sup>1</sup> für eine unkomplizierte Verlustbewältigung gelten (Davis, Wortman, Lehman & Silver, 2000).

Doch der Tod kann auch ein großes Loch ins Gewebe der Bedeutungen reißen. Wie kann man beispielsweise im plötzlichen Unfalltod seines heranwachsenden Kindes eine positive Bedeutung, einen Sinn finden? Vor dieser Aufgabe stehen manche Hinterbliebene und es leuchtet ein, dass es keineswegs selbstverständlich ist, dass es ihnen gelingen wird. Dabei ist sicherlich alles als Ressource anzusehen, was dem Trauernden hilft, in seiner eigenen Situation eine positive Deutung zu entwickeln, wobei hier fast zwangsläufig spirituelle und/oder religiöse Fragen aufgeworfen werden.

Die Suche nach einer Sinn gebenden, bejahenden Deutung findet dabei immer innerhalb von sozialen Systemen, insbesondere der Familie statt. In vielen Gesprächen mit Familienmitgliedern und Freunden entwickeln „trauernde Systeme“ häufig eine gemeinsame Deutung. Man kann vermuten, dass eine von Angehörigen und Freunden relativ übereinstimmend getragene positive Deutungsfindung die tröstende Wirkung auf individueller Ebene erhöht. Neimeyer und Sands (2010) illustrieren dies durch ein Beispiel:

Max war ein sehr nachdenklicher junger Mann, der sich für westliche und fernöstliche Weisheitslehren interessierte. Nach seinem Unfalltod ringt seine Mutter verzweifelt mit der Verarbeitung dieses so sinnlos erscheinenden Todes. Sie spricht viel mit der Freundin von Max, die den Unfall überlebte. Gemeinsam suchen sie nach einem Sinn in dieser Tragödie. Durch Rituale und Besuche bei verschiedenen spirituellen

1 Faktor, der ein Ergebnis mit hoher Wahrscheinlichkeit vorhersagen kann

Lehrern fühlen sie sich getröstet und entwickeln nach und nach ein gemeinsames Verständnis und eine gemeinsam entwickelte Deutung: Sie übernehmen den Glauben, dass Menschen wiedergeboren werden und dass die Lebenden mit den Seele der Verstorbenen über mehrere Leben hinweg verbunden sind. Sie finden Sinn in dieser Überzeugung und sie gibt ihnen das tröstende Gefühl, auch weiterhin mit Max in Verbindung stehen zu können. Sie glauben, dass sie im jetzigen Leben die Aufgabe bekommen haben, durch Max' Tod zu lernen und zu reifen. Dieser gefundene Sinnzusammenhang wurde nicht nur für die beiden Frauen eine wichtige Ressource, sondern auch für andere Menschen aus Max' Umfeld. (S. 10f, übersetzt und zusammengefasst durch Hildegard Willmann, Aeternitas, e.V.)

Für Außenstehende ist es manchmal nicht einfach, die Deutung eines Trauernden anzunehmen, wenn diese ihrer eigenen Weltanschauung widerspricht. Dann sollte jedoch die Anerkennung dessen im Vordergrund, dass die Sinn gebende Deutung dem Hinterbliebenen hilft, auch wenn man diesen Sinn für sich selbst anzweifelt.

#### **4. Ressourcen im Bezug auf das Bedürfnis nach Selbstwertsicherung bzw. -erhöhung**

Der Tod einer wichtigen Bezugsperson kann in mehrererlei Hinsicht das Bedürfnis eines Trauernden beeinträchtigen, sich selbst als wertvollen, liebenswerten, kompetenten Menschen wahrzunehmen. Vielleicht war der Verstorbene selbst eine wichtige Ressource in Bezug auf das Selbstwertgefühl, wie beispielsweise ein Ehemann, der seiner Frau immer wieder zu verstehen gab, wie attraktiv er sie fand.

Aber auch die eigenen Verlustreaktionen können Anlass zu Selbstzweifeln geben. Vor allem wenn man konkrete Vorstellungen hat, wie man „richtig“ trauern sollte. Ein „innerer Kritiker“ kann hier möglicherweise sehr strenge und abwertende Kommentare beisteuern („Du nimmst dich nicht genug zusammen!“; „Du kannst doch jetzt nicht erleichtert sein!“ usw.) und damit das Selbstwertgefühl untergraben.

Besonders gefährdet kann das Selbstwertgefühl bei Hinterbliebenen sein, deren Verlust vom sozialen Umfeld nicht oder nicht ausreichend anerkannt wird. Erwachsene Geschwister eines Verstorbenen beispielsweise erleben häufig, dass ihre Trauer vom Umfeld nicht in dem Maße wahrgenommen und anerkannt wird, wie der

Verlustschmerz der Ehepartner, Kinder oder Eltern des Verstorbenen.

### **Mitgefühl mit sich selbst als Ressource**

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

Mitgefühl mit sich selbst ist gerade in Krisensituationen eine ganz besonders wichtige Ressource. Selbstmitgefühl bedeutet, für das eigene Leiden offen zu sein und sich davon berühren zu lassen und es nicht zu vermeiden oder abzuspalten. Zum Selbstmitgefühl gehören auch Freundlichkeit mit sich selbst und die Bereitschaft, dem eigenen Schmerz, den eigenen Unstimmigkeiten und Fehlern verständnisvoll und nicht abwertend zu begegnen.

Selbstmitgefühl darf nicht mit Selbstmitleid, Selbstbezogenheit oder Egoismus verwechselt werden. Im Selbstmitleid nimmt der Betroffene sich wahr, als wäre er der Einzige in der Welt, der Leid erlebe. Das persönliche Leid wird sozusagen egozentrisch überhöht. Selbstmitgefühl hingegen gründet auf der Einsicht, dass Leid zum menschlichen Leben dazu gehört und man sich im Leid mit anderen Menschen verbunden fühlen kann. Das mitfühlende Wahrnehmen eigener Unzulänglichkeiten oder Leidenszustände schafft zudem eine positive Grundlage für Veränderungsbereitschaft, während im Falle des Selbstmitleids einer kritischen, abwertenden Selbstwahrnehmung eher mit einer Vermeidung oder Verdrängung als mit einer Veränderung zu rechnen ist. (Neff, 2003).

### **Wahrgenommene Persönliche Reifung als Ressource**

Nicht aus dem Verlust selbst, aber aus den Bewältigungserfahrungen können Aspekte erwachsen, die in der Forschung unter den Stichworten persönliche Reifung diskutiert werden. Dazu gehören eine stärkere Wertschätzung des Lebens, die Intensivierung persönlicher Beziehungen, das bewusste Wahrnehmen der eigenen Stärken, die Entdeckung neuer Möglichkeiten oder ein stärkeres spirituelles Bewusstsein (Calhoun, Tedeschi, Cann & Hanks, 2010). Indem es Trauernden gelingt, solche Wachstumsprozesse und Gewinne bewusst wahrzunehmen, stabilisiert sich auch ihr Selbstwertgefühl, so dass von einer sich gegenseitig verstärkenden Wirkung zwischen persönlicher Reifungserfahrung und Selbstwertgefühl auszugehen ist.

## **5. Ressourcen in Bezug auf das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung**

Alles, was wir Menschen wahrnehmen, bewerten wir ganz unwillkürlich: Ist die Wahrnehmung angenehm, unangenehm oder neutral? Und ganz automatisch reagieren wir mit einer entsprechenden Verhaltenstendenz, die dem Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung zugrunde liegt: Das Angenehme versuchen wir zu halten, solange es geht. Vom Unangenehmen möchten wir uns entfernen und es so schnell wie möglich loswerden. Das Neutrale hingegen wird uns einfach nicht weiter interessieren.

In der Psychologie spricht man von Annäherungszielen (haben bzw. behalten wollen) und Vermeidungszielen (vermeiden bzw. loswerden wollen) als zwei grundlegenden Motivationssystemen, denen auf neuronaler Ebene jeweils eigene Mechanismen zugrunde liegen (Grawe, 2004).

Dabei sind Annäherungsmotive und Vermeidungsmotive jedoch nicht einfach nur als unmittelbare Konsequenz des Grundbedürfnisses nach Lustgewinn und Unlustvermeidung zu sehen. Sie entwickeln sich aus einem Zusammenwirken der im Hinblick auf die Grundbedürfnisse gemachten Lebenserfahrungen. Erst vor dem Hintergrund aller Grundbedürfnisse und ihrer Wechselwirkungen lässt sich dann auch erklären, warum beispielsweise jemand in einer unglücklichen Ehe ausharrt oder als Leistungssportler härteste körperliche Anstrengungen und Entbehrungen auf sich nimmt.

### **Achtsamkeit als Ressource**

In den letzten 20 Jahren hat buddhistisches Gedankengut und hier vor allem das Konzept der Achtsamkeit (im Sinne eines offenen und nicht wertenden Gewahrseins) auch in westlichen Kulturen breiten Anklang gefunden.

Bekannt und mittlerweile auch recht gut erforscht ist das Konzept MBSR (mindfulnessbased stress reduction – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung), entwickelt unter anderem von Jon Kabat-Zinn, einem US-amerikanischen Professor für Medizin. Er begründet die Wirksamkeit dieses Meditationskonzeptes so:

„Dies bedingt, dass sowohl unsere Spannungen, der Stress und die körperlichen Schmerzen, als auch unsere Geisteszustände wie Angst, Wut, Frustration, Enttäuschung, Unsicherheit und Wertlosigkeit ein Teil unserer Achtsamkeit sein müssen. Wenn diese Zustände in Erscheinung treten,

müssen wir ihnen begegnen, sie akzeptieren und sogar willkommen heißen. Warum? Weil das Eingeständnis der Wirklichkeit, so wie sie eben in diesem Augenblick ist, ob angenehm oder unangenehm, der erste Schritt hin zu einer Veränderung dieser Realität und unserem Verhältnis dazu ist. Wenn wir den Dingen nicht auf diese Weise begegnen, fahren wir uns wahrscheinlich fest und haben Schwierigkeiten, uns zu verändern oder zu wachsen.“  
(<http://www.mbsr-deutschland.de/infos-zu-jon-kabat-zinn>)

### **Annäherungsziele als Ressource**

Indem Menschen sich etwas für den Tag, die kommende Woche vornehmen, bilden sie Ziele, die nicht nur ihre Aktivitäten leiten sondern auch die neuronalen Strukturen aktivieren und zwar in Abhängigkeit davon, ob die Ziele eher darauf gerichtet sind etwas Unangenehmes zu vermeiden oder sich an etwas Angenehmes anzunähern. Es wird den Abend verändern, wenn Sie anstatt zu denken „Ich fühle mich so einsam, ich muss heute Abend hier raus, hoffentlich hat irgendjemand Zeit für mich!“ denken können „Heute Abend würde es mir gut tun, mit meiner Freundin zusammen zu sein, ihre herzliche und direkte Art tut mir immer wieder gut!“

Die Gefahr bei Vermeidungszielen besteht unter anderem darin, dass sie bei Nichterreichen das Alarmsystem noch mehr aktivieren („Meine Freundin hat keine Zeit, jetzt fühle ich mich von der ganzen Welt verlassen“). Und man kann im Grunde genommen nie sicher sein, sein Ziel erreicht zu haben („Womöglich sitze ich dann bei meiner Freundin und fühle mich erst recht einsam?“). Auch wenn die Vermeidung für einen Moment funktioniert, kann im nächsten Moment das, was man vermeiden möchte, schon wieder auftauchen („Was nützt mir der eine Abend? Morgen werde ich mich bestimmt umso einsamer fühlen.“)

Annäherungsziele hingegen bewegen sich auf ein klarer bestimmbares Ziel zu. Man kann auch einfacher Unterziele formulieren oder alternative Ziele finden („Wenn meine Freundin heute keine Zeit hat, können wir vielleicht wenigstens ein wenig telefonieren oder uns für morgen verabreden“).

## **6. Abschließende Gedanken**

Die oben besprochenen Ressourcen sind sicherlich nicht erschöpfend behandelt. Eine Ressourcenperspektive macht jedoch deutlich, dass jeder Mensch auch in Krisensituationen viel positives Potential zur Verfügung hat. Die Hinwendung des Blicks auf dieses Potential ist Voraussetzung dafür, dass es aktiviert werden kann. Dabei sollte noch einmal deutlich darauf hingewiesen werden, dass ein Fokus auf Ressourcen nicht dazu führen darf, das Leid der Betroffenen klein zu reden. Vielmehr geht es darum, eine Grundhaltung einzunehmen, die von Respekt und Wertschätzung gegenüber dem Trauernden, der Tragweite seines Verlustes und seinem individuellen Weg, damit umzugehen, geprägt ist.

Die Ausrichtung an den von Grawe vorgeschlagenen vier psychischen Grundbedürfnissen bietet eine wertvolle Grundstruktur zur Zuordnung von Bewältigungs- und Unterstützungsleistungen. Viele Verhaltensweisen von Trauernden lassen sich vor dem Hintergrund der vier Grundbedürfnisse besser verstehen. Und Tröstende können ihr Handeln anhand dieser vier Grundbedürfnisse auf den Prüfstand stellen und sich fragen, inwieweit die von ihnen angebotene Hilfe einen Beitrag dazu leisten kann, den Trauernden in seinen Grundbedürfnissen zu respektieren und zu stärken.



## 7. Literatur

- Boelen, P. A.; van den Bout, J. & van den Hout, M. A. (2003). The role of cognitive variables in psychological functioning after the death of a first degree relative. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1123-1136.
- Bolger, N. & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 458-475.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Bonanno, G. A., Goorin, L. & Coifman, K. G. (2008). Sadness and grief. In Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. & Barrett, L. F. (Hrsg.), *Handbook of Emotions*, 3. Auflage (S. 797-806). New York: Guilford Press.
- Bonanno, G. A. & Keltner, (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126-137.
- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A. & Folkman, S. (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 827-843.
- Bonanno, G. A.; Papa, A.; Lalande, K., Westphal, M. & Coifman, K. (2004). The Importance of Being Flexible. The Ability to Both Enhance and Suppress Emotional Expression Predicts Long-Term Adjustment. *Psychological Science*, 15, 482–487.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A. & Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50, 125-143.
- Corden, A. & Hirst, M. (2013). Economic Components of Grief, *Death Studies*, 37, 725-749.
- Davis, C.G., Wortman, C. B., Lehman, D. R. & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, 497-540.
- Field (2008). Whether to relinquish or maintain a bond with the deceased. In Stroebe, M.S., Hansson, R.O., Schut, H. & Stroebe, W. (Hrsg.), *Handbook of Bereavement Research and Practice* (S. 113-132). Washington DC: American Psychological Association.
- Filipp, S.-H. & Aymanns, P. (2010). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Grawe, K. (2000). *Psychologische Psychotherapie*, 2. Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Lund, D; Utz, R.; Caserta, M. & de Vries, B. (2008). Humor, laughter, and happiness in the daily lives of recently bereaved spouses. *OMEGA – The Journal of Death and Dying*, 58, 87-105.
- Lindgren, A. (1982). *Ronja Räubertochter*. Hamburg: Oetinger.
- Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. In Clark, M. S. (Hrsg.), *Prosocial behaviour* (S. 238-264). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neimeyer, R. A. & Sands, D. C. (2011) Meaning Reconstruction in Bereavement. From Principle to Practice. In Neimeyer, R. A., Harris, D. L., Winokuer, H. R. & Thornton, G. F. (Hrsg.) *Grief and Bereavement in Contemporary Society. Bridging Research and Practice* (S. 9-22). New York: Routledge.
- Nuber, U. (2011). Sei nachsichtig! Mit dir selbst! *Psychologie Heute*, Septemberausgabe.
- Smith, E. & Grawe, K. (2003). Die funktionale Rolle von Ressourcenaktivierung für therapeutische Veränderungen. In Schemmel, H. & Schaller, J. (Hrsg.). *Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (S. 111-122). Tübingen: DGVT Verlag.
- Stroebe, W. (2008). Does social support help with marital bereavement? *Bereavement Care*, 27, 3-6.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.