Lernstützpunkt Süd

Übersicht Unterrichtseinheit: **Einleitung – Was ist Trauer eigentlich?**

Video-Tutorial

Selbstlernphase

- Definition von Trauer
- „Richtige“ vs. „Falsche“ Trauer
- Trauer-Zeitraum
- Selbstwirksamkeit bei der Trauerbewältigung
- Verlängerte Trauerstörung
- Trauer muss gelebt werden

Wissenssicherung

Lernstützpunkt Süd

Definition von Trauer

Trauer ist eine **natürliche, (über-)lebensnotwendige** und gesunde **Reaktion auf einen Verlust**. Das kann der Tod eines geliebten Menschen genauso sein wie der Verlust einer Partnerschaft, von Heimat (wie es z. B. Flüchtlinge erleben), von Fähigkeiten nach einer Erkrankung oder das Ende einer Lebensphase (beispielsweise wenn Kinder erwachsen werden und aus dem Haus gehen) oder auch der Eintritt ins Rentenalter und damit die Beendigung des Berufslebens.

- Trauer gilt in unserer Gesellschaft als negatives, ungeliebtes Gefühl, das wir meistens aus dem Leben ausklammern
- Der Fokus und die Kommunikation liegt auf positiven Gefühlen wie Freude, Glück, Liebe und Zuneigung
- Verluste gehören aber zu jedem Leben dazu – von klein auf
- Trauer wirkt dann wie eine Salbe für die entstandenen Wunden: sich aktiv auf den Schmerz einlassen, ihn zulassen anstatt vor ihm wegzulaufen ist die Lösung

Schritt für Schritt führt der Weg mitten durch den Schmerz hindurch zur **Heilung**.

© Lernstützpunkt Süd 2021

Vgl. Kempkes (2020): Mit der Trauer leben lernen – Impulse für eine neue innere Balance

Lernstützpunkt Süd

„Richtige“ vs. „Falsche“ Trauer

- Jeder Mensch reagiert anders, so dass es weder ein „richtig“ oder „falsch“ gibt, noch ein Grundrezept existiert, wie zu trauern ist.
- Wie sich der individuelle Trauerprozess gestaltet, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Faktor	Umstände im Detail
Das Alter des Verstorbenen	Es macht einen Unterschied, ob die natürliche Reihenfolge eingehalten wird oder nicht. Wenn Menschen noch sehr jung sind bzw. Kinder vor ihren Eltern sterben, schmerzt das besonders.
Die Planbarkeit des Todes	**Variante 1**: Eine lange Erkrankung gibt Zeit für einen schrittweisen Abschiedsprozess, Abschiedsgespräche, Versöhnungen, letzte gemeinsame Entscheidungen und Vorbereitungen = **Phänomen der vorweggenommenen Trauer.** **Variante 2**: Kommt der Tod sehr plötzlich (Unfalltod, Suizid, plötzlicher Herztod, o.ä.) entfällt diese Vorbereitungszeit. Verpasstes kann nicht mehr nachgeholt werden. Angehörige stehen oft unter Schock und sind zunächst handlungsunfähig.
Die Todesart	Je dramatischer die Umstände des Todes (z.B. Mord), desto aufwühlender die Emotionen, die sich dann mit der Trauer mischen: Schuld, Wut, Angst oder Aggression.
Die Beziehung zum Verstorbenen	Die Trauer ist umso intensiver, je inniger die Beziehung war.
Vergangene Verlusterfahrungen	Die Reaktionen auf einen Verlust in der Vergangenheit sind die Basis für erneute Trauergefühle. Hat man bereits positive Bewältigungsmechanismen erlebt, hat sich das Gehirn diese Erfahrungen gemerkt und trägt einen durch den jetzigen Trauerprozess (und umgekehrt).
Gelernte Muster aus der Kindheit	Gedankenmuster und gelernte Verhaltensweisen rund um Gefühle, Tränen, das Sprechen über den Tod und das Sterben prägen den Umgang mit der Trauer.

© Lernstützpunkt Süd 2021

Vgl. Kempkes (2020): Mit der Trauer leben lernen – Impulse für eine neue innere Balance

Lernstützpunkt Süd

Trauer-Zeitraum

- Kein Trauerprozess hat eine „Stopp-Taste“ oder ein Ende, denn Trauer ist die Kehrseite der Liebe und da die Liebe nicht endet, bleibt auch die Trauer im Leben.
- Lediglich das Schmerzempfinden ändert sich mit Zeit, Raum und Geduld.
- Letztlich bestimmt die **individuelle Resilienz**, also die seelische Widerstandskraft, wie mit Krisen umgegangen wird. Resilienz ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann. Folgende Grundhaltungen sind förderlich für die Entwicklung:

- je plötzlicher der Tod eingetreten ist,
- je inniger oder je schwieriger die Beziehung zum Verstorbenen war,
- je mehr Verluste zuvor nicht verarbeitet wurden,

… desto langwieriger ist der Verarbeitungsprozess.

Grundhaltung	Erklärung
Optimismus	Es geht um eine positive Grundeinstellung „Das Glas ist halb voll, nicht halb leer.“ Selbst in der Zeit der Trauer gibt es positive kleine Dinge wie ein freundliches Gespräch mit dem Nachbarn.
Akzeptanz	Menschen mit einer akzeptierenden Grundhaltung nutzen ihre mentale und emotionale Energie unabänderliche Gegebenheiten konstruktiv zu verarbeiten und in ihr Leben zu integrieren. Sie wissen und akzeptieren, dass Unglück, Enttäuschung und Widrigkeiten Teile des Lebens sind.
Lösungsorientierung	Sich auf Lösungen zu fokussieren öffnet den Blick nach vorne und schafft Energie für das Wesentliche. Hierfür aktivieren resiliente Menschen ihre Ressourcen, anstatt sich systematisch und langwierig mit dem Problem und seinen Ursachen zu befassen.

Gelassenheit — Nicht gegen die Realität auflehnen, sondern sich in Gelassenheit üben und die Situation annehmen, wie sie ist.

© Lernstützpunkt Süd 2021

Vgl. Kempkes (2020): Mit der Trauer leben lernen – Impulse für eine neue innere Balance

Lernstützpunkt Süd

Selbstwirksamkeit bei der Trauerbewältigung

Unter **Selbstwirksamkeit** versteht die kognitive Psychologie die **Überzeugung** einer Person, auch **schwierige oder herausfordernde Situationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen** zu können.

- Der kanadische Psychologe Albert Bandura hat in den 1970er-Jahren den Begriff der sogenannten **Selbstwirksamkeitserwartung** entwickelt: Menschen, die daran glauben, **selbst etwas bewirken** und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, haben demnach eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung.
- Sie nehmen **gezielt Einfluss** auf Dinge oder Situationen ihres Lebens, statt äußere Umstände, andere Personen oder andere unkontrollierbare Faktoren dafür verantwortlich zu machen.
- Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit einem starken Glauben an die eigenen Kompetenzen **mehr Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben** entwickeln und **weniger anfällig** für die Entwicklung von **Angststörungen und Depressionen** sind.
- Auf Ihre Trauer bezogen bedeutet dies, dass Ihr **Vertrauen oder Misstrauen in Ihre Fähigkeit, den Verlust verarbeiten** zu können, eine bedeutende Rolle spielt.

© Lernstützpunkt Süd 2021

Vgl. Kempkes (2020): Mit der Trauer leben lernen – Impulse für eine neue innere Balance

Lernstützpunkt Süd

Verlängerte Trauerstörung

- Auch, wenn es kein „richtig“ oder „falsch“ bei der Trauerbewältigung gibt, stellt sich dennoch die Frage, ob man, unter Umständen mithilfe von professioneller Trauerbegleitung, den Verlust autark bewältigen kann oder ob es therapeutischen Bedarf gibt.

- Experten diskutieren über eine Abgrenzung zwischen „normaler Trauer“ und einer so genannten „**verlängerten Trauerstörung**“

- Anzeichen für eine verlängerte Trauerstörung sind u.a.:

  - emotionale Taubheit
  - das Vermeiden von Erinnerungen, die mit dem Verlust in Zusammenhang stehen
  - Verbitterung und Wut
  - Sinnlosigkeit und/oder Verunsicherung über die eigene Rolle im Leben (über die ersten sechs Monate nach dem Tod des Angehörigen hinaus)

- Eine Abgrenzung, um zu erkennen, ob sich jemand auf einem heilsamen Weg befindet, kann sein, ob jemand aktiv auf das Leben zu trauert und wieder auf das Leben zugeht oder sich Schritt für Schritt vom Leben zurückzieht.

Heilsames Trauern bedeutet, sich auf Entdeckungsreise zum eigenen individuellen Weg zu begeben.

© Lernstützpunkt Süd 2021

Vgl. Kempkes (2020): Mit der Trauer leben lernen – Impulse für eine neue innere Balance

Lernstützpunkt Süd

Trauer muss gelebt werden

- Vermeintlich „attraktive“ Lösungen wie die Schmerzen beiseite zu schieben, wegzulaufen und sich abzulenken, klingen verlockend.
- Wird Trauer aber nicht beachtet und gelebt, kehrt sie meistens durch die Hintertür zurück. Anzeichen können sein:

  - Migräne
  - Rückenschmerz
  - Angstzustand
  - Panikattacke
  - Depression

- Trauer selbst ist keine Krankheit, aber nicht gelebte Trauer kann krank machen. Ist es erst einmal so weit gekommen, fällt es Ärzten und Therapeuten oft schwer, den Verlust und die nicht gelebte Trauer als Ursache auszumachen. Nicht selten kommt es dann zu langwierigen Therapieverläufen, die sich wie ein „Stochern im Nebel“ anfühlen.
- Aktives Trauern bedeutet also sich auf einen heilsamen Weg zu begeben; egal in welchem Tempo und unabhängig von Rückschlägen, Hindernissen und dem inneren Widerstand, eigentlich nur den alten Zustand wieder herstellen zu wollen
- Was jede:r braucht:

Vertrauen
Vertrauen darauf, dass man alles in sich trägt, was man für den Weg benötigt. Auch
darauf, dass man zur rechten Zeit weiß, was zu tun ist.

Mut
Mut, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege auszuprobieren.

© Lernstützpunkt Süd 2021

Vgl. Kempkes (2020): Mit der Trauer leben lernen – Impulse für eine neue innere Balance