

Hansjörg Znoj

# Trennung, Tod und Trauer

Geschichten zum Verlusterleben  
und zu dessen Transformation

 hogrefe

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>1 Einleitung und Übersicht</b> .....	15
1.1  Worüber sprechen wir? .....	15
1.2  Die soziale Amputation .....	16
1.3  Risikofaktoren für die eigene Gesundheit .....	17
1.4  Trauer als Anpassungsprozess .....	19
1.5  Vorstellungen über Trauerverarbeitung .....	21
1.5.1  Intensives Leid .....	22
1.5.2  Sich «durcharbeiten» .....	23
1.5.3  Lösen aller emotionalen Bindungen .....	24
1.5.4  Die Erwartung, das frühere Leben wiederherzustellen ....	26
1.6  Traditionelle Modelle der Trauerverarbeitung .....	27
1.6.1  Das Psychodynamische Phasenmodell .....	27
1.6.2  Die Bindungstheorie .....	28
1.6.3  Das biologische Modell .....	29
1.6.4  Das Stressmodell .....	30
1.6.5  Das Copingmodell der Trauer .....	31
1.7  Woran erkennt man eine «geglückte» Trauer? .....	33
1.8  Soziale und andere Ressourcen .....	34
1.9  Hilfe und Selbsthilfe .....	36
<b>2 Lebensentwürfe</b> .....	37
2.1  Identität als soziale Errungenschaft .....	37
2.1.1  Konstituierende Faktoren der Identität .....	37

2.1.2	Das zerbrochene Ich nach einem sozialen Verlust . . . . .	38
2.1.3	Das soziale Netzwerk nach dem «Bruch» . . . . .	39
2.1.4	Die Familie und Freunde . . . . .	41
2.1.5	Ressourcen für das Selbsterleben – Emotions- und Selbstregulation . . . . .	41
2.2	Verbundenheit, Bindung und Sicherheit . . . . .	45
2.2.1	Vor- und Nachteile sozialer Einbindung . . . . .	45
2.2.2	Die Bindungstheorie und ihre Biologie . . . . .	46
2.2.3	Auswirkungen ungenügender Bindungserfahrung . . . . .	48
2.2.4	Liebe und das Glück einer neuen Bindung . . . . .	49
2.2.5	Liebe und Verliebtsein als biologischer, generativer Prozess . . . . .	49
2.2.6	Bindungstheorie und Verlusterleben . . . . .	51
2.2.7	Bindungsverletzungen und ihre Heilung . . . . .	52
2.2.8	Kosten und Nutzen von Sicherheit . . . . .	54
2.2.9	Ein biologisches Verständnis des Verlusterlebens . . . . .	55
2.3	Das mit der Bezugsperson Gemeinsame . . . . .	58
2.3.1	Gemeinsam Erlebtes . . . . .	58
2.3.2	Gemeinsame Freunde, Familie und Bekannte . . . . .	59
2.3.3	In der «Welt» einen Platz haben . . . . .	61
<b>3</b>	<b>Das Trauma . . . . .</b>	<b>63</b>
3.1	Folgen eines Traumas . . . . .	63
3.2	Trauer als Trauma . . . . .	65
3.2.1	Das Erschrecken über den Verlust . . . . .	65
3.2.2	Die zerbrochene Welt . . . . .	67
3.2.3	Vom Schrecken zur Verarbeitung . . . . .	69
3.2.4	Phasen der Trauer, neu definiert . . . . .	71
3.2.5	Was bedeutet «verarbeiten»? Wie sieht Trauer aus? . . . . .	74
3.3	Phänomenologie . . . . .	75
3.3.1	Die Matrix der Trauer . . . . .	75
3.3.2	Trauer als existenzielle Erfahrung . . . . .	76
3.3.3	Desillusionierung und Enttäuschung . . . . .	77
3.3.4	Was zu mir gehört, ist auf einmal fort . . . . .	78
3.3.5	Schmerz und Trauer – ein und dasselbe? . . . . .	79
3.4	Emotionale Folgen eines Verlusts . . . . .	80

3.4.1	Gefühlseinbrüche – «Pangs of emotion» .....	80
3.4.2	«Ich spüre gar nichts, nur Leere» .....	81
3.4.3	«Das Leben geht weiter» .....	82
3.4.4	«Warum gerade ich?» .....	83
3.4.5	«Bin ich der Hüter meines Bruders?» .....	85
3.4.6	Berechtigte und unberechtigte Selbstvorwürfe .....	86
3.4.7	Schuldgefühle als Handlungsanleitung .....	87
3.4.8	Der Abschied, der keiner war .....	88
3.4.9	Exkurs: Trauer bei Persönlichkeitsveränderungen .....	89
3.4.10	Was man noch hätte sagen oder tun wollen ... ..	90
3.5	Exkurs: Das Unbewusste der Beziehung .....	91
3.5.1	Die kleinen Dinge tun weh .....	91
3.5.2	Der emotional-assoziative Gedächtniskomplex .....	94
3.5.3	Implizites und explizites Gedächtnis .....	94
3.5.4	Das Gedächtnis spielt mir einen Streich .....	97
3.5.5	«Hilfe, ich werde verrückt!» .....	99
3.5.6	Der «lebendige Tote» .....	100
<b>4</b>	<b>Bewältigungsstrategien</b> .....	<b>103</b>
4.1	Nichts ist geschehen: Verleugnen und ungeschehen machen .....	103
4.2	Tod und ewiges Leben – Über die Kraft des Glaubens ...	107
4.2.1	Die Glaubensfrage .....	109
4.2.2	William James und die Varietäten der religiösen Erfahrung .....	111
4.2.3	Auswirkungen spiritueller Erfahrungen und religiösen Verhaltens auf die Trauerreaktion .....	112
4.3	Schuld und Sühne: Kann die Welt repariert werden? .....	114
4.4	Rumination und Destruktion .....	117
4.4.1	Ruminatives Verhalten als Coping .....	117
4.4.2	Ruminieren als Prävention .....	119
4.5	Maladaptive Copingstrategien .....	121
<b>5</b>	<b>Der Lernprozess</b> .....	<b>131</b>
5.1	Warum Schmerz kein guter Indikator für «gutes» Trauern ist .....	131

5.2	Der Prozess des Trauerns .....	135
5.2.1	Das duale Prozessmodell .....	135
5.2.2	Die vier «Aufgaben» der Trauer nach Worden .....	138
5.3	Akkommodationsprozesse .....	139
5.4	Posttraumatic Growth: ein bislang wenig verstandener Prozess .....	142
5.5	Trauern bedeutet Lernen .....	149
5.5.1	Das Gehirn ist ein adaptives Organ .....	149
5.5.2	Die Wirklichkeit hat sich verändert – ist alles anders? .....	151
5.5.3	Was ist erforderlich, damit Lernen gelingt? .....	152
5.5.4	Lernen und Motivation .....	153
5.5.5	Oasen in der Wüste .....	155
5.6	Soziales Lernen .....	157
5.6.1	Lernfelder und soziale Umwelt .....	157
5.6.2	Wer darf mit auf die Expedition? .....	158
5.6.3	Über die Sprengkraft unterschiedlicher Erfahrungen .....	159
<b>6</b>	<b>Trauerbegleitung und gesellschaftliche Lernhilfen .....</b>	<b>161</b>
6.1	Assistierte Trauer .....	161
6.2	Sinnvolle Trauerbegleitung .....	165
6.3	Rituale in der Trauer .....	166
6.3.1	Totem und Tabu .....	168
6.3.2	Trauern Kinder anders? .....	171
6.3.3	Begleitung von Kindern und Jugendlichen .....	173
6.4	Leitlinien und Interventionen .....	174
6.4.1	Wenn der Trauerprozess stockt .....	175
6.4.2	Empirische Evidenz: Was sagt die Wissenschaft? .....	179
6.4.3	Selbsthilfegruppen und andere Angebote .....	180
6.5	Hilfe zur Selbsthilfe (Toolkit) .....	183
6.5.1	Das Thema «Erkennen» .....	183
6.5.2	Das Thema «Aufbrechende Gefühle» .....	184
6.5.3	Das Thema «Neuorientierung» .....	187
<b>7</b>	<b>Stolpersteine, die den Prozess komplizieren .....</b>	<b>191</b>
7.1	Emotionale Blockierung oder Überflutung .....	191
7.2	Risikofaktoren und zu viel Trauer .....	193

7.2.1	Maladaptive Strategien und Handlungsweisen .....	193
7.2.2	Zu hoher Erwartungsdruck und andere maladaptive Einstellungen .....	197
7.3	Zielkonflikte, Beziehungskonflikte, emotionale Konflikte .....	201
7.3.1	Nicht loslassen <i>können</i> .....	201
7.3.2	Innere Konflikte und Unerledigtes .....	202
7.3.3	Unsichere Bindungserfahrungen, Vertrauensmangel .....	202
7.3.4	Zur Akzeptanz der Trennung .....	204
7.3.5	Hoffnung auf ein Wiedersehen, auf Neubeginn .....	204
7.3.6	Hadern mit dem Schicksal, Auflehnung, Protest .....	206
7.3.7	Zu viel Trauer .....	207
7.3.8	Falsch verstandene Verbundenheit .....	208
7.4	Das Entstehungsmodell der Komplizierten Trauer .....	209
<b>8</b>	<b>Komplizierte Trauer .....</b>	<b>217</b>
8.1	Ätiologie und Phänomenologie .....	217
8.2	Symptome der Komplizierten Trauer .....	218
8.2.1	Unterschiedliche Phänomenologie durch Schemastörungen und Vulnerabilitäten .....	223
8.2.2	Komplizierung des Trauerprozesses: Lernstörung oder eigenständige Störung? .....	226
8.3	Abgrenzung zu anderen emotionalen Störungen .....	228
8.3.1	Komplizierte Trauer und andere psychische Störungen ...	228
8.3.2	Depression .....	228
8.3.3	Angst .....	230
8.3.4	Posttraumatische Belastungsstörung (PTB) .....	232
8.3.5	Persönlichkeitsstörungen .....	233
8.4	Diagnostik .....	233
8.4.1	Woran erkenne ich eine Komplizierte Trauer? .....	233
8.4.2	Prävalenz und Komorbidität .....	234
8.5	Tools und Entscheidungshilfen für die Praxis .....	235
<b>9</b>	<b>Therapie der Komplizierten Trauer .....</b>	<b>239</b>
9.1	Ein kurzer historischer Abriss .....	239
9.1.1	Die humanistischen Ansätze .....	241

9.1.2	Analytisch-psychodynamische Ansätze .....	242
9.1.3	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze .....	242
9.2	Vorgehen anhand eines Falls .....	244
9.3	Analyse des Vorgehens .....	246
9.3.1	Klärung des therapeutischen Auftrags .....	246
9.3.2	Zielvereinbarung .....	247
9.3.3	Vorgeschichte .....	248
9.3.4	Erschlossene Motive und Schemata .....	248
9.4	Therapieplanung .....	250
9.4.1	Klärung und/oder Bewältigung? .....	250
9.4.2	Konfrontation mit vermiedenen Inhalten .....	252
9.5	Evidenzbasierte Protokolle .....	253
9.6	Fallkonzeption – Vorgehen .....	255
9.6.1	Rudimentäre Fallkonzeption für Ruedi M. ....	256
9.6.2	Therapeutisches Beziehungsverhalten .....	260
9.6.3	Der therapeutische Prozess .....	260
<b>10</b>	<b>Toolkit für Therapeuten .....</b>	<b>263</b>
10.1	Hilfen für die Fallkonzeption .....	263
10.2	Motivationale Klärung zur Therapiemotivation .....	266
10.3	Therapeutische Techniken und Hilfsmittel für die Bewältigung .....	269
10.4	Emotionsregulation .....	272
10.5	Ressourcenaktivierung .....	274
10.6	Bedürfnisse des Klienten und therapeutisches Handeln .....	276
10.7	Wie lernen wir? .....	279
<b>11</b>	<b>Resümee .....</b>	<b>283</b>
11.1	Über das Werden und Vergehen .....	283
11.2	Trennungen sind soziale Verluste .....	285
11.3	Trauer erinnert an den eigenen Tod .....	288
11.4	Die Konfrontation mit dem eigenen Tod .....	289
11.5	Der Umgang mit dem Tod als kulturelle Errungenschaft .....	290
11.6	Überlebensschuld und die Frage nach dem Sinn .....	293

11.7	Dürfen Verstorbene ins Leben eingreifen? .....	294
11.8	Trauern bedeutet immer auch leben und leben wollen .....	295
<b>Literaturverzeichnis .....</b>		<b>297</b>
<b>Angaben zum Autor (über mich) .....</b>		<b>307</b>
<b>Sachwortverzeichnis .....</b>		<b>309</b>