

Lammer



# Trauer verstehen

4. Auflage

Formen,  
Erklärungen,  
Hilfen

 Springer

## **Trauer verstehen**

Kerstin Lammer

# Trauer verstehen

Formen, Erklärungen, Hilfen

**4. Auflage**

Mit 14 Abbildungen und 3 Tabellen

**Prof. Dr. Kerstin Lammer**  
Evangelische Hochschule Freiburg  
Freiburg

Ursprünglich erschienen bei Neukirchener Verlagsgesellschaft, 2004

ISBN 978-3-642-41666-8  
DOI 10.1007/978-3-642-41667-5

ISBN 978-3-642-41667-5 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **SpringerMedizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Produkthaftung:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg  
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg  
Lektorat: Dörte Fuchs, Freiburg  
Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Mana Photo/shutterstock.com  
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort: Was bietet dieses Buch, und für wen ist es gedacht?

---

Für alle, die Trauer genauer verstehen wollen, sind in diesem Buch die Erkenntnisse neuerer internationaler Trauerforschung aufbereitet. In leicht lesbarer Sprache und mit Beispielen aus der Praxis präsentiert es das Spektrum dessen, was wir heute von Trauer wissen und verstehen. Dabei nimmt es auch kritisch Stellung zu gängigen Grundannahmen der Trauerliteratur, die zum Standard in den Lehrplänen helfender Berufe gehören. Das Buch eignet sich daher auch als Nachschlagewerk für die Aus-, Fort- und Weiterbildung.

Die Einleitung (► Kap. 1, »Hintergründe«) definiert, was Trauer ist. Sie beschreibt die Bedingungen von Sterben und Tod in der modernen Gesellschaft und ihre Folgen für Trauernde.

Das erste Hauptkapitel (► Kap. 2, »Formen«) fasst zusammen, was in empirischen Studien zur Trauer *beobachtet* wurde: Wie reagieren Menschen im Trauerfall? Welche Verhaltensweisen und Symptome gibt es? Wie verläuft Trauer, und wann ist sie beendet? Ist Trauer eine Krankheit, gibt es krankhafte Trauer, oder macht Trauer krank? Wie erkennt man Risikofaktoren und Ressourcen?

Das folgende Kapitel (► Kap. 3, »Erklärungen«) fächert auf, wie verschiedene, zum Teil noch wenig bekannte Trauertheorien Trauer *erklären*. Was ist Trauer? Was ist ihr Wesen, ihre Ursache, ihre Funktion? Was löst den Schmerz und andere Gefühle aus? Worum besteht der Verlust, d.h., *warum* und *worum genau* trauern wir? Zu diesen Fragen finden unterschiedliche psychologische Schulen ganz unterschiedliche Antworten. Jede wird hier erläutert, zu einem Schaubild zusammengefasst und auf ihren besonderen Nutzen hin ausgewertet. Denn jede macht andere Aspekte der Trauer verständlich:

- warum für Trauernde die ganze Welt zusammenzubrechen scheint,
- warum man sich wertlos und ohnmächtig fühlt,
- woher die Angst kommt, den Verstand zu verlieren,
- warum man tatsächlich »verrückte« Dinge tut und welchen Sinn sie haben,
- warum man um bestimmte Menschen besonders trauert – auch, wenn sie es nicht »verdient« haben.

Der vierte Teil (► Kap. 4, »Hilfen«) stellt verschiedene Modelle zur Trauerbewältigung vor. Zunächst werden die von Trauerbegleitern und -begleiterinnen vielfach angewandten *Phasenmodelle* der Trauer dargestellt und auf ihre Leistungen, aber auch auf ihre Schwächen und nachteiligen Auswirkungen hin befragt. Als nach heutigem Forschungsstand geeignetere Alternative werden *Aufgabenmodelle* angeboten. Den Abschluss bildet mein eigenes Aufgabenmodell für Trauernde und die, die sie begleiten – sechs Schritte, die Trauer bewältigen helfen.

Das Buch ist für alle geeignet, die sich einen kurzen, leicht verständlichen Überblick über den aktuellen Stand von Trauerforschung und Trauerbegleitung verschaffen wollen: Psychotherapeuten, Psychiater, Ärzte, Mitarbeitende in Palliativ Care und Beratungsstellen, Helfer und Helferinnen in Hospizgruppen sowie Betroffene.

**Kerstin Lammer**

Freiburg, im Februar 2014

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einleitung: Hintergründe</b> .....	1
1.1	Was ist Trauer? Zum Begriff .....	2
1.2	Welche Bedingungen bestehen? Sterben, Tod und Trauer heute .....	3
1.2.1	Gesellschaftliche Entwicklung .....	3
1.2.2	Entwicklung der Religionsgemeinschaften als Krisenagenturen im Trauerfall .....	7
	Literatur .....	12
2	<b>Formen: Wie wird getrauert?</b> .....	13
2.1	Wie wird getrauert? Allgemeines .....	14
2.2	Was wir bisher gelernt haben: Trauer als Syndrom .....	14
2.3	Was wir heute besser wissen: Das ganz normale Chaos der Trauer .....	19
2.4	Gibt es »pathologische« Trauer? Trauer und Krankheit .....	23
2.5	Risikofaktoren und Ressourcen .....	26
2.6	Die häufigsten Trauersymptome im Überblick .....	27
	Literatur .....	29
3	<b>Erklärungen: Warum und worum wird getrauert?</b> .....	31
3.1	Allgemeines .....	33
3.2	<b>Trauer um verlorene Liebe (Psychoanalyse)</b> .....	33
3.2.1	Fehlleitungen des Trauerprozesses nach Sigmund Freud .....	34
3.2.2	Kritik und Korrekturen .....	36
3.2.3	Bleibender Wert des Freud'schen Ansatzes .....	37
3.2.4	Ergänzung: »Eine Welt bricht zusammen« – die »depressive Position« nach Melanie Klein .....	37
3.3	<b>Trauer um verlorene Bindung (John Bowlby, Ethologie)</b> .....	39
3.3.1	Bindung nach John Bowlby .....	40
3.3.2	Trauer nach John Bowlby .....	42
3.3.3	Aggressions- und Suchverhalten .....	43
3.3.4	Auswertung .....	45
3.4	<b>Trauer um verlorene Streicheleinheiten (Behaviorismus)</b> .....	45
3.4.1	Anwendung auf den Trauerfall, Variante 1: Trauer um verlorene Streicheleinheiten .....	48
3.4.2	Anwendung auf den Trauerfall, Variante 2: Reaktionssteuerung durch Streicheleinheiten .....	49
3.5	<b>Trauer um verlorene Erbmasse (Soziobiologismus)</b> .....	53
3.6	<b>Trauer um verlorenen Sinn (Peter Marris, Kognitionspsychologie)</b> .....	54
3.6.1	Aufbau und Anpassung von Sinnstrukturen .....	54
3.6.2	Anwendung auf den Trauerfall .....	55
3.6.3	Auswertung .....	58
3.7	<b>Trauer um verlorene Unterstützung und Identität (Stroebe u. Stroebe, Stresstheorie)</b> .....	58
3.7.1	Wie Stress entsteht: kognitive Stresstheorie .....	59
3.7.2	Wie Stresssituationen bewältigt werden .....	59
3.7.3	Anwendung auf den Trauerfall .....	61

3.7.4	Auswertung.....	66
3.8	<b>Erklärungen im Überblick</b> .....	67
	<b>Literatur</b> .....	69
4	<b>Hilfen: Wie wird Trauer bewältigt?</b> .....	71
4.1	<b>Phasenmodelle – was sie nützen, was sie schaden</b> .....	72
4.2	<b>Aufgabenmodelle – die bessere Alternative</b> .....	75
4.3	<b>Aufgabenmodell nach Kerstin Lammer: Sechs Schritte, die Trauer bewältigen helfen</b> ...	79
4.3.1	Aufgabe 1: Den Tod begreifen helfen (Realisation).....	80
4.3.2	Aufgabe 2: Reaktionen Raum geben (Initiation).....	82
4.3.3	Aufgabe 3: Anerkennung des Verlusts äußern (Validation).....	84
4.3.4	Aufgabe 4: Übergänge unterstützen (Initiation).....	85
4.3.5	Aufgabe 5: Zum Erinnern und Erzählen ermutigen (Rekonstruktion).....	86
4.3.6	Aufgabe 6: Risiken und Ressourcen einschätzen (Evaluation).....	88
4.4	<b>Dos und Don'ts im Überblick: Faustregeln zum Umgang mit Trauernden</b> .....	89
	<b>Literatur</b> .....	90
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	93

## Die Autorin

---



**Bildrechte:** Evangelische Hochschule Freiburg

### **Prof. Dr. Kerstin Lammer**

lehrt an der Evangelischen Hochschule Freiburg (staatlich anerkannte Hochschule der Evangelischen Landeskirche in Baden) Seelsorge und Pastoralpsychologie und leitet dort den Masterstudiengang Supervision. Sie ist evangelische Pfarrerin, Supervisorin (DGSv/DGfP) und hat eine abgeschlossene Weiterbildung in Systemischer Familientherapie und -beratung (IR/SG). Sie ist Autorin mehrerer Bücher aus den Bereichen Seelsorge, Beratung, Supervision, Trauerforschung und Trauerbegleitung.

# Einleitung: Hintergründe

- 1.1 **Was ist Trauer? Zum Begriff – 2**
- 1.2 **Welche Bedingungen bestehen? Sterben, Tod und Trauer heute – 3**
  - 1.2.1 Gesellschaftliche Entwicklung – 3
  - 1.2.2 Entwicklung der Religionsgemeinschaften als Krisenagenturen im Trauerfall – 7
- Literatur – 12**

In diesem Kapitel wird definiert, was Trauer ist und wie verschiedene Forschungszweige sich ihr nähern. Es wird beschrieben, unter welchen veränderten Rahmenbedingungen Sterben, Tod und Trauer heute stehen und wie sich dies auf die Betroffenen auswirkt. Die Rolle der Religionsgemeinschaften bei der Trauerbewältigung wird beleuchtet.

## 1.1 Was ist Trauer? Zum Begriff

---

Was Trauer ist, hat Sigmund Freud in seiner als »Klassiker« geltenden Schrift *Trauer und Melancholie* von 1916 so definiert:

» Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihre Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw. «  
(Freud 1916, S. 428f.)

### Trauer als Verlustreaktion

Ich vereinfache und verallgemeinere Freuds Definition und berücksichtige dabei die neuere Erkenntnis, dass man um eine verlorene Person nicht nur dann trauern kann, wenn man sie »geliebt« hat (vgl. ► Kap. 3.2). So komme ich zu folgender Begriffsbestimmung:

► **Trauer ist die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust.**

Der so bestimmte Begriff der Trauer als *Verlustreaktion* hat folgende Vorzüge:

### Positive Funktion

Er zeigt erstens die positive und sinnvolle Funktion der Trauer an: Trauer dient zur Bewältigung von Verlusterfahrungen. Trauer tritt dabei einerseits nicht nur in Todesfällen auf, sondern auch in Fällen anderer bedeutender Verluste, z.B. bei Trennung, Scheidung, Verlust von Jugend, Gesundheit, Arbeitsplatz, Heimat usw. Und andererseits muss Trauer nicht in *jedem* Todesfall auftreten, sondern nur dann, wenn bzw. nur in dem Maße, wie ein Todesfall von den Hinterbliebenen als *Verlust* erlebt wird. Wenn der oder die Verstorbene den Hinterbliebenen wenig bedeutet hat, wird auch deren Reaktion gering ausfallen.

► **Trauer tritt dann auf, wenn sie »gebraucht« wird, nämlich im Dienste der Verlustbewältigung.**

### Normalität

Unser Trauerbegriff hebt zweitens hervor, dass Trauer etwas Normales ist: Trauer ist keine Krankheit, keine Katastrophe, keine