

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| 0. Zur Einführung | 9 |
| 1. Was ist Trauer? | 11 |
| 1.1 Definition von Trauer | 11 |
| 1.2 Trauer als Stressreaktion | 12 |
| 1.3 Trauer als Trauerarbeit | 12 |
| 1.4 Trauer als Bindungsverlust | 14 |
| 1.5 Trauer als Verbundenheit über den Tod hinaus | 15 |
| 1.6 Prüfungsfragen | 16 |
| 2. Der Trauerprozess | 17 |
| 2.1 Zur Symptomatik der Trauer | 17 |
| 2.1.1 Die körperliche (somatische) Ebene | 18 |
| 2.1.2 Die gefühlsmäßige (affektive) Ebene | 18 |
| 2.1.3 Die das Denken betreffende (kognitive) Ebene | 20 |
| 2.1.4 Die auf das Verhalten bezogene (volitive) Ebene | 23 |
| 2.2 Phasen der Trauer | 24 |
| 2.2.1 Zur Bedeutung von Trauerphasen | 24 |
| 2.2.2 Die einzelnen Phasen | 26 |
| 2.2.2.1 Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens | 26 |
| 2.2.2.2 Die Phase der aufbrechenden Gefühle | 27 |
| 2.2.2.3 Die Phase des Suchens und Sichtrennens | 27 |
| 2.2.2.4 Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs | 28 |
| 2.2.3 Zur religionspsychologischen Bedeutung der Trauerphasen | 30 |
| 2.3 Aufgaben der Trauer | 33 |
| 2.3.1 Zur Bedeutung von Traueraufgaben | 33 |
| 2.3.2 Die einzelnen Traueraufgaben | 34 |
| 2.3.2.1 Den Verlust als Realität akzeptieren | 34 |
| 2.3.2.2 Den Trauerschmerz erfahren | 37 |
| 2.3.2.3 Ohne den Verstorbenen leben lernen | 38 |
| 2.3.2.4 Gefühle in neue Beziehungen einsetzen | 40 |
| 2.4 Einflussfaktoren auf den Trauerverlauf | 42 |
| 2.4.1 Die Todesart | 43 |
| 2.4.1.1 Der plötzliche Tod | 43 |
| 2.4.1.2 Langsames Sterben | 43 |
| 2.4.1.3 Suizid | 43 |
| 2.4.2 Der Charakter der Bindung | 43 |

| | | |
|-----------|------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.4.3 | Frühere Trauererfahrungen | 44 |
| 2.4.4 | Merkmale der Persönlichkeit | 44 |
| 2.4.5 | Das Verhalten der Umgebung | 45 |
| 2.4.6 | Äußere Belastungen | 45 |
| 2.4.7 | Religiosität | 46 |
| 2.5 | Prüfungsfragen | 46 |
| 3. | Pathologische Trauer | 47 |
| 3.1 | Merkmale und Formen pathologischer Trauer | 47 |
| 3.1.1 | Die chronische Trauerreaktion: Trauer nimmt kein Ende | 48 |
| 3.1.2 | Die verzögerte Trauerreaktion: Trauer findet keinen Anfang | 48 |
| 3.1.3 | Die übertriebene Trauerreaktion: Trauer wird unerträglich | 48 |
| 3.1.4 | Die larvierte Trauerreaktion: Trauer wird körperlich | 49 |
| 3.2 | Trauer und Depression | 50 |
| 3.2.1 | Ähnlichkeiten von Trauer und Depression | 50 |
| 3.2.2 | Unterschiede von Trauer und Depression | 51 |
| 3.3 | Prüfungsfragen | 54 |
| 4. | Hilfen bei der Trauerbewältigung | 55 |
| 4.1 | Das Gespräch mit Trauernden | 55 |
| 4.1.1 | Allgemeine Grundsätze | 56 |
| 4.1.2 | Die Klientenzentrierte Trauerberatung | 57 |
| 4.1.2.1 | Entstehung und Vorzüge | 57 |
| 4.1.2.2 | Die Grundpfeiler der Klientenzentrierten Trauerberatung | 59 |
| 4.1.2.2.1 | Der klientenzentrierte Umgang mit dem Trauernden | 59 |
| 4.1.2.2.2 | Wissensvermittlung über den Trauerprozess | 63 |
| 4.1.2.2.3 | Vermittlung alltagspraktischer Fertigkeiten | 63 |
| 4.1.3 | Fallstricke des Trauergesprächs | 67 |
| 4.1.4 | Ausgewählte Themen und Probleme im Trauergespräch | 71 |
| 4.1.4.1 | Das Erstgespräch | 71 |
| 4.1.4.2 | Zorn und Aggression | 72 |
| 4.1.4.3 | Verunsicherung | 72 |
| 4.1.4.4 | Außergewöhnliche Erfahrungen | 73 |
| 4.1.4.5 | Schuldgefühle | 73 |
| 4.2 | Trauergruppen | 75 |
| 4.2.1 | Was ist eine Gruppe? | 75 |
| 4.2.2 | Vorzüge von Gruppengesprächen | 75 |
| 4.2.3 | Hinweise zum Aufbau einer Trauergruppe | 76 |
| 4.2.3.1 | Zur Festlegung der Rahmenbedingungen | 76 |

| | | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.3.2 | Zur Auswahl der Teilnehmer | 77 |
| 4.2.3.3 | Zur Klärung von Erwartungen | 78 |
| 4.2.3.4 | Zur Festlegung von Grundregeln | 78 |
| 4.2.3.5 | Zur Festlegung der Gruppenleitung | 79 |
| 4.2.3.6 | Zum Umgang mit nicht hilfreichen Verhalten | 80 |
| 4.3 | Trauerrituale | 81 |
| 4.3.1 | Zur Psychologie des Rituals | 81 |
| 4.3.1.1 | Was ist ein Ritual? | 81 |
| 4.3.1.2 | Zur Funktion des Rituals | 82 |
| 4.3.1.3 | Aspekte des Rituals | 82 |
| 4.3.2 | Trauerrituale – damals und heute | 83 |
| 4.3.2.1 | Trauerrituale in der Tradition | 83 |
| 4.3.2.2 | Trauerrituale heute | 84 |
| 4.4 | Prüfungsfragen | 86 |
| 5. | Besondere Trauersituationen | 87 |
| 5.1 | Trauernde Kinder | 87 |
| 5.1.1 | Entwicklungspsychologische Aspekte kindlicher Trauer | 88 |
| 5.1.2 | Zu den besonderen Merkmalen kindlicher Trauer | 92 |
| 5.1.3 | Hilfen für trauernde Kinder | 94 |
| 5.1.3.1 | Hilfen bei der Realisierung des Verlustes | 95 |
| 5.1.3.2 | Hilfen beim Durchleben der Gefühle | 95 |
| 5.1.3.3 | Hilfen beim Leben lernen ohne den Verstorbenen | 97 |
| 5.1.3.4 | Hilfen beim Eingehen neuer Beziehungen | 98 |
| 5.2 | Der Tod eines Kindes | 101 |
| 5.2.1 | Tod im Kindesalter: Zur psychologischen Tragweite des Verlusterlebnisses | 101 |
| 5.2.2 | Zur Bedeutung der Selbsthilfe-Gruppen verwaister Eltern | 104 |
| 5.2.2.1 | Entstehung | 105 |
| 5.2.2.2 | Strukturmerkmale | 105 |
| 5.2.2.3 | Vorzüge | 108 |
| 5.3 | Tod durch Suizid | 108 |
| 5.3.1 | Zur Psychologie des Suizids | 109 |
| 5.3.1.1 | Der Suizid als spezifisch menschliche Erscheinung | 109 |
| 5.3.1.2 | Suizidale Verhaltensweisen | 109 |
| 5.3.1.2.1 | Definitionen | 109 |
| 5.3.1.2.2 | Beschreibung | 110 |
| 5.3.1.3 | Häufigkeit von Suizidhandlungen | 111 |
| 5.3.1.4 | Suizid und psychische Erkrankung | 112 |
| 5.3.1.4.1 | Das präsuizidale Syndrom | 112 |

| | | |
|-----------|-------------------------------------------------------|------------|
| 5.3.1.4.2 | Suizid, Depression und Aggression | 117 |
| 5.3.1.4.3 | Suizid und andere psychische Störungen | 119 |
| 5.3.2 | Die Trauerreaktionen der Hinterbliebenen | 121 |
| 5.3.3 | Hilfen bei Suizidalität und Suizid | 125 |
| 5.3.3.1 | Zum Umgang mit Suizidalität | 125 |
| 5.3.3.2 | Hilfen für die Hinterbliebenen | 127 |
| 5.4 | Prüfungsfragen | 130 |
| 6. | Der Trauerbegleiter im Brennpunkt: | |
| | Zur Bewältigung von Stress und Belastung | 131 |
| 6.1 | Stress und Burnout-Syndrom: Wesen, Entstehung, Folgen | 131 |
| 6.1.1 | Was ist Stress? | 131 |
| 6.1.2 | Das Burnout-Syndrom als Stressfolge | 133 |
| 6.1.3 | Burnout als Folge negativer Gedanken und Bewertungen | 136 |
| 6.2 | Maßnahmen gegen Stress und Burnout | 139 |
| 6.2.1 | Hilfreiche Gespräche | 140 |
| 6.2.2 | Entspannungsverfahren | 141 |
| 6.2.3 | Spirituell-religiöse Überzeugungen | 141 |
| 6.2.4 | Ethische Überzeugungen | 142 |
| 6.3 | Prüfungsfragen | 144 |
| 7. | Verwendete und empfohlene Literatur | 145 |