

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 Sichttrennens	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 hilfreichem 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 Lebenlernen 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