

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
1 Einleitung und Übersicht	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
2 Lebensentwürfe	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
3	Das Trauma	63
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
4	Bewältigungsstrategien	103
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
5	Der Lernprozess	131
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
6	Trauerbegleitung und gesellschaftliche Lernhilfen	161
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
7	Stolpersteine, die den Prozess komplizieren	191
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
8	Komplizierte Trauer	217
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
9	Therapie der Komplizierten Trauer	239
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 vermeideten 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
10	Toolkit für Therapeuten	263
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
11	Resümee	283
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
Literaturverzeichnis		297
Angaben zum Autor (über mich)		307
Sachwortverzeichnis		309