

Inhaltsverzeichnis

0. Zur Einführung	9
1. Was ist Trauer?	11
1.1 Definition von Trauer	11
1.2 Trauer als Trauerarbeit	11
1.3 Trauer als Bindungsverlust	13
1.4 Trauer als Verbundenheit über den Tod hinaus	14
1.5 Prüfungsfragen	15
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	23
2.2.1 Zur Bedeutung von Trauerphasen	23
2.2.2 Die einzelnen Phasen	25
2.2.2.1 Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens	25
2.2.2.2 Die Phase der aufbrechenden Gefühle	25
2.2.2.3 Die Phase des Suchens und Sichtrennens	26
2.2.2.4 Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs	27
2.2.3 Zur religionspsychologischen Bedeutung der Trauerphasen	28
2.3 Aufgaben der Trauer	32
2.3.1 Zur Bedeutung von Traueraufgaben	32
2.3.2 Die einzelnen Traueraufgaben	32
2.3.2.1 Den Verlust als Realität akzeptieren	32
2.3.2.2 Den Trauerschmerz erfahren	35
2.3.2.3 Ohne den Verstorbenen leben lernen	36
2.3.2.4 Gefühle in neue Beziehungen einsetzen	38
2.4 Einflussfaktoren auf den Trauerverlauf	40
2.4.1 Die Todesart	40
2.4.1.1 Der plötzliche Tod	40
2.4.1.2 Langsames Sterben	41
2.4.1.3 Suizid	41
2.4.2 Der Charakter der Bindung	41
2.4.3 Frühere Trauererfahrungen	42

2.4.4	Persönlichkeitsfaktoren und psychodynamische Entwicklung	42
2.4.5	Die Reaktion der Umgebung	43
2.4.6	Zusätzliche Belastungen	43
2.4.7	Religiosität	43
2.5	Prüfungsfragen	44
3.	Pathologische Trauer	45
3.1	Merkmale und Formen pathologischer Trauer	45
3.1.1	Die chronische Trauerreaktion: Trauer nimmt kein Ende	46
3.1.2	Die verzögerte Trauerreaktion: Trauer findet keinen Anfang	46
3.1.3	Die übertriebene Trauerreaktion: Trauer wird unerträglich	46
3.1.4	Die larvierte Trauerreaktion: Trauer wird körperlich	46
3.2	Trauer und Depression	47
3.2.1	Ähnlichkeiten von Trauer und Depression	48
3.2.2	Unterschiede von Trauer und Depression	49
3.3	Prüfungsfragen	52
4.	Hilfen bei der Trauerbewältigung	53
4.1	Das Gespräch mit Trauernden	53
4.1.1	Allgemeine Grundsätze	54
4.1.2	Die Klientenzentrierte Trauerberatung	55
4.1.2.1	Entstehung und Vorzüge	55
4.1.2.2	Die Grundpfeiler der Klientenzentrierten Trauerberatung	57
4.1.2.2.1	Der klientenzentrierte Umgang mit dem Trauernden	57
4.1.2.2.2	Wissensvermittlung über den Trauerprozess	60
4.1.2.2.3	Vermittlung alltagspraktischer Fertigkeiten	60
4.1.3	Fallstricke des Trauergesprächs	64
4.1.4	Ausgewählte Themen und Probleme im Trauergespräch	68
4.1.4.1	Das Erstgespräch	68
4.1.4.2	Umgang mit Aggressionen	69
4.1.4.3	Rückversicherung über „richtiges“ Trauern	69
4.1.4.4	Beunruhigende Erfahrungen	70
4.1.4.5	Der Umgang mit Schuldgefühlen	70
4.2	Trauergruppen	72
4.2.1	Was ist eine Gruppe?	72
4.2.2	Vorzüge von Gruppengesprächen	72
4.2.3	Hinweise zum Aufbau einer Trauergruppe	73
4.2.3.1	Zur Festlegung der Rahmenbedingungen	73
4.2.3.2	Zur Auswahl der Teilnehmer	73

4.2.3.3	Zur Klärung von Erwartungen	74
4.2.3.4	Zur Festlegung von Grundregeln	74
4.2.3.5	Zur Festlegung der Gruppenleitung	75
4.2.3.6	Zum Umgang mit nicht hilfreichem Verhalten	76
4.3	Trauerrituale	77
4.3.1	Zur Psychologie des Rituals	77
4.3.1.1	Was ist ein Ritual?	77
4.3.1.2	Zur Funktion des Rituals	78
4.3.1.3	Aspekte des Rituals	79
4.3.2	Trauerrituale – damals und heute	79
4.3.2.1	Trauerrituale in der Tradition	79
4.3.2.2	Trauerrituale heute	80
4.4	Prüfungsfragen	82

5. Besondere Trauersituationen	83
5.1 Trauernde Kinder	83
5.1.1 Entwicklungspsychologische Aspekte kindlicher Trauer	84
5.1.2 Zu den besonderen Merkmalen kindlicher Trauer	88
5.1.3 Hilfen für trauernde Kinder	90
5.1.3.1 Hilfen bei der Realisierung des Verlustes	91
5.1.3.2 Hilfen beim Durchleben der Gefühle	91
5.1.3.3 Hilfen beim Lebenlernen ohne den Verstorbenen	93
5.1.3.4 Hilfen beim Eingehen neuer Beziehungen	94
5.2 Der Tod eines Kindes	97
5.2.1 Tod im Kindesalter: Zur psychologischen Tragweite des Verlusterlebnisses	97
5.2.2 Zur Bedeutung der Selbsthilfe-Gruppen verwaister Eltern	100
5.2.2.1 Entstehung	101
5.2.2.2 Strukturmerkmale	101
5.2.2.3 Vorzüge	103
5.3 Tod durch Suizid	104
5.3.1 Zur Psychologie des Suizids	105
5.3.1.1 Der Suizid als spezifisch menschliche Erscheinung	105
5.3.1.2 Suizidale Verhaltensweisen	105
5.3.1.2.1 Definitionen	105
5.3.1.2.2 Beschreibung	106
5.3.1.3 Häufigkeit von Suizidhandlungen	107
5.3.1.4 Suizid und psychische Erkrankung	108
5.3.1.4.1 Das präsuizidale Syndrom	108
5.3.1.4.2 Suizid, Depression und Aggression	112

5.3.1.4.3	Suizid und andere psychische Störungen	115
5.3.2	Die Trauerreaktionen der Hinterbliebenen	117
5.3.3	Hilfen bei Suizidalität und Suizid	121
5.3.3.1	Zum Umgang mit Suizidalität	121
5.3.3.2	Hilfen für die Hinterbliebenen	122
5.4	Prüfungsfragen	125

6. Der Trauerbegleiter im Brennpunkt:

	Zur Bewältigung von Stress und Belastung	127
6.1	Stress und Burnout-Syndrom: Wesen, Entstehung, Folgen	127
6.1.1	Was ist Stress?	127
6.1.2	Das Burnout-Syndrom als Stressfolge	129
6.1.3	Burnout als Folge negativer Gedanken und Bewertungen	132
6.2	Maßnahmen gegen Stress und Burnout	135
6.2.1	Hilfreiche Gespräche	135
6.2.2	Entspannungsverfahren	136
6.2.3	Spirituell-religiöse Überzeugungen	138
6.2.4	Ethische Überzeugungen	139
6.3	Prüfungsfragen	140

7. Verwendete und empfohlene Literatur **141**