

„Der Mensch - aufs Überleben programmiert!“

„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“

Friedrich Nietzsche

Verfasser: Nadine Hofmann
Klasse: 13.1
Schule: Wirtschaftsgymnasium an der
Kaufmännischen Schule,
Tauberbischofsheim
Fach: Psychologie
Fachlehrer: OSR. Schenck
Abgabetermin: 09. Oktober 2015

Inhaltsverzeichnis

1. George A. Bonanno	S. 3
2. Verlust	S. 4
Was macht uns traurig?	S. 4
3. Trauer	S. 6
Trauerprozess	S. 7
4 Stadien der Trauerbewältigung	S. 8
Dualer Prozess der Trauerbewältigung	S. 9
Umgang mit der Trauer	S. 10
4. Kummer	S. 11
Zustand der Traurigkeit	S. 12
Funktionen des Kummers	S. 13
5. Resilienz	S. 14
7 Faktoren der Resilienz	S. 15
6. Anhang	S. 17
6.1 Literaturverzeichnis	S. 17
6.2 Selbstständigkeitserklärung	S. 19

Farblegende

Verlust

Kummer

Trauer

Resilienz

1. George A. Bonanno



Autor des Artikels

„Der Mensch – aufs Überleben programmiert“

1

2

Beruf

- Trauma- & Trauerforscher
- Professor für Klinische Psychologie



Ort

- Columbia Universität in New York

Tätigkeitsfeld

- forscht über Verlusterfahrungen, Trauer, Trauma in den USA, China und Palästina

„Der Mensch ist ein zähes Tier“³

- > Trauer ist ~~nichts~~ Übermächtiges!⁴ (laut Bonanno)
- > Menschen = widerstandsfähig
 - > bewältigen schwere Verluste gut⁵
 - > können damit umgehen

1 <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/31/PsychologistGeorgeBonanno.jpg> 11.09.15

2 <http://www.edition-sirius.de/titel/9783895288883.html> 11.09.15

3 <http://www.brandeins.de/archiv/2014/scheitern/george-bonanno-im-interview-der-mensch-ist-ein-zaehes-tier/> 11.09.15

4 <https://pixabay.com/de/alphabet-x-abc-schreiben-150787/> 11.09.15

5 Bonanno A. George, „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In: „Ziemlich stark! Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, Psychologie Heute compact, Heft Nr. 32, BELTZ 2012, S. 14

2. Verlust

Definition:

Zerstörung einer
Verbindung...

... zu einem

Ort



... zu einer

bedeutenden Person



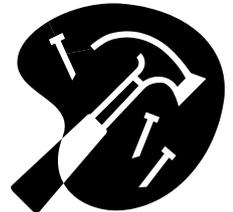
... zu einem

Gegenstand



Was macht uns traurig?!
Verlust...

6 7 8 9 10

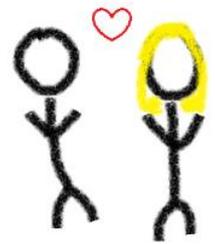
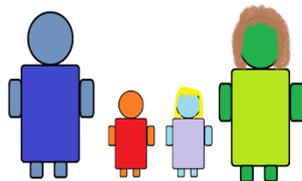


... von Geld / der Heimat

... der Gesundheit

... eines Haustieres

... der Arbeit



... der Freiheit

... eines Familienangehörigen

... eines Freundes / Geliebten

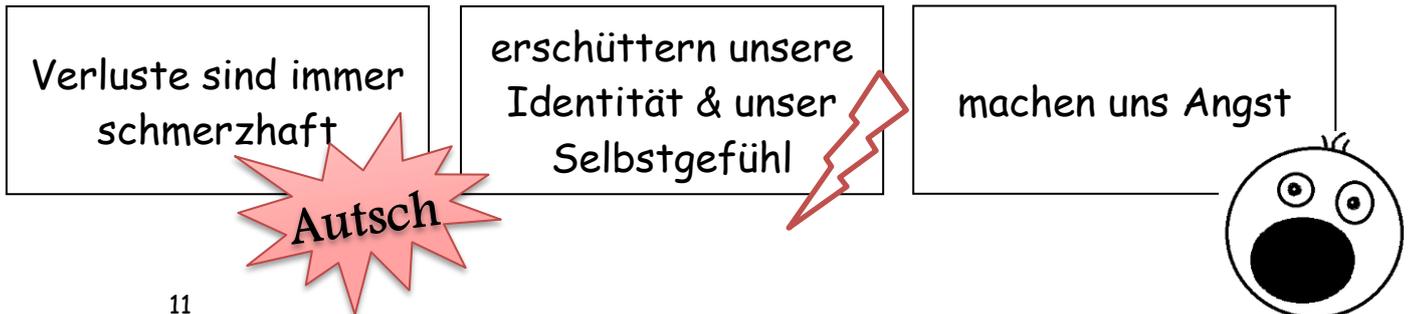
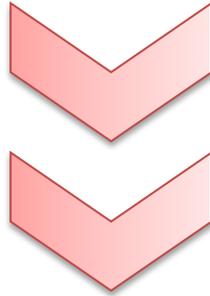
6 <http://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psy-wis/article/view/35/151> 11.09.15

7 https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/die_psychologie_des_unvermeidlichen/ 11.09.15

8 <http://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psy-wis/article/view/35/151> 11.09.15

9 https://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/12/14/18/22/puppy-228693_640.jpg 11.09.15

10 https://pixabay.com/static/uploads/photo/2015/06/17/14/16/freedom-812503_640.jpg 11.09.15



11

Stoiker Seneca:



„Wir leiden so sehr, weil wir uns kein Übel vorstellen wollen, ehe es eintritt. Aber was man lange vorher in



Gedanken durchlaufen hat, überfällt einen nicht so plötzlich. Wer in die Zukunft

FUTURE

hinausschaut, entzieht dem Übel, wenn es da ist, seine Kraft.“

12 13 14 15



11 <http://www.psychotipps.com/Trauerbewaeltigung.html> 07.10.15

12 https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/die_psychologie_des_unvermeidlichen/ 07.10.15

13 <https://pixabay.com/de/traurig-unzufrieden-tut-mir-leid-98457/> 07.10.15

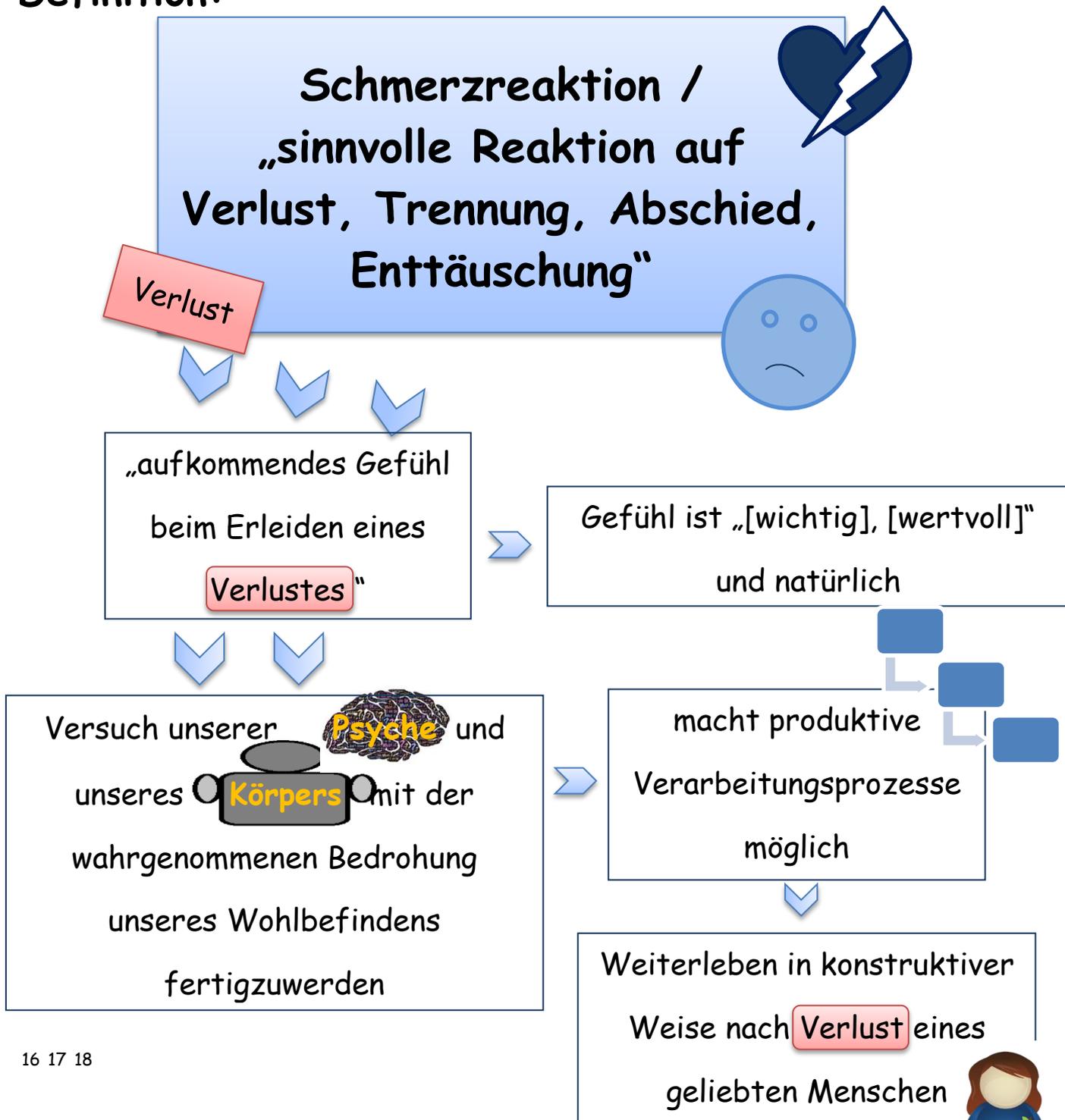
14 <https://pixabay.com/de/pfeil-zukunft-richtung-schrift-619309/> 07.10.15

15 <https://pixabay.com/de/muskel-muskulatur-athlet-fitness-311658/> 07.10.15

3. Trauer



Definition:

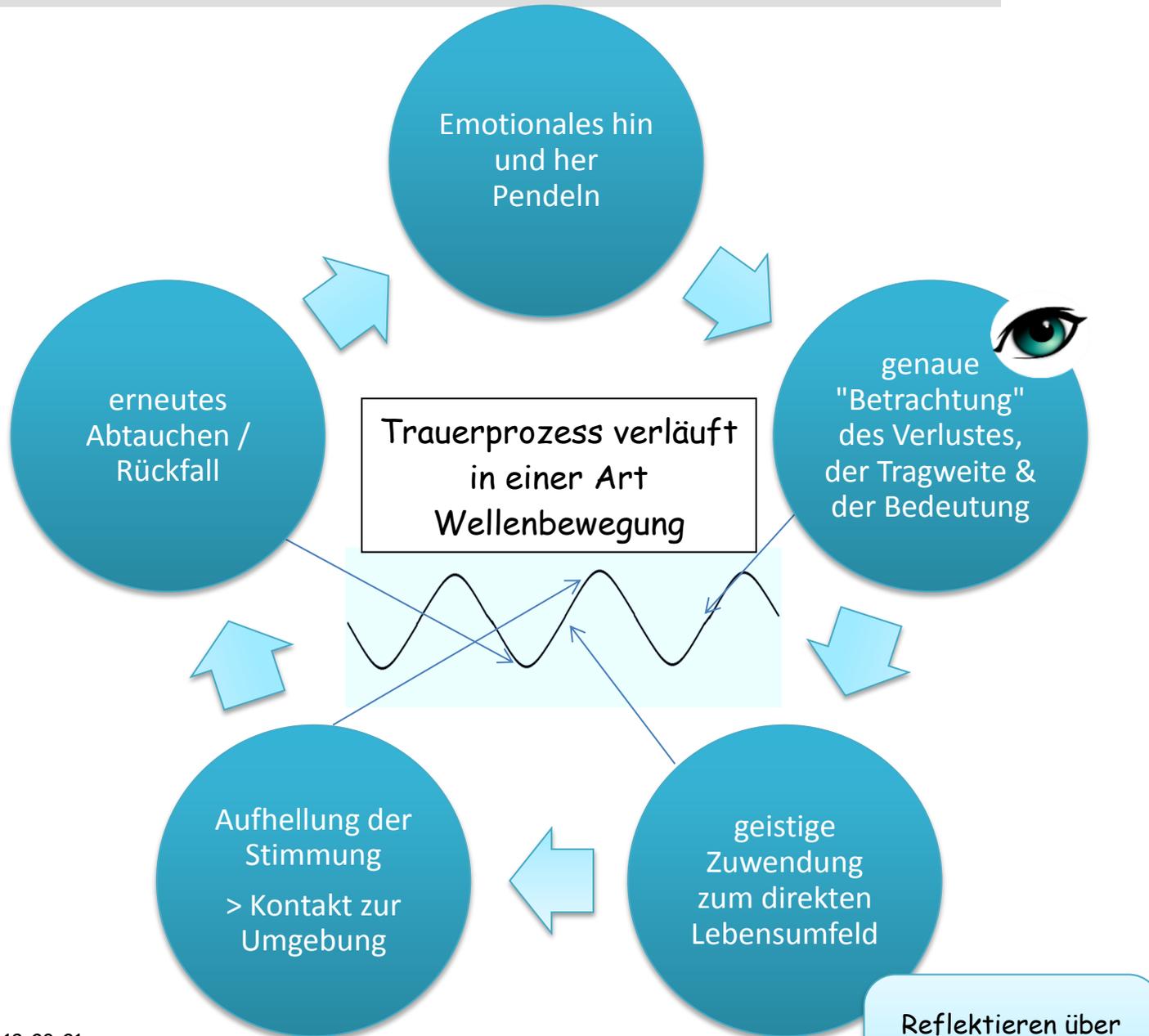


16 17 18

16 Bonanno A. George, „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In: „Ziemlich stark! Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, Psychologie Heute compact, Heft Nr. 32, BELTZ 2012, S. 16

17 <https://pixabay.com/de/gehirn-geist-zerebrale-meditation-859329/> 07.10.15

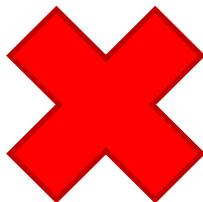
18 <http://www.edition-sirius.de/titel/9783895288883.html> 11.09.15



19 20 21



Trauerprozess wirkt wie eine „endlose“ Schleife



... ist aber keine endlose Schleife, denn irgendwann hat man den Schmerz bzw. den Verlust überwunden und ist darüber hinweg...

... man hat sich mit der Situation abgefunden...

19 <https://pixabay.com/de/gesicht-augen-karikatur-comic-8687/> 07.10.15

20 <https://pixabay.com/de/auge-wimperntusche-make-up-iris-149604/> 07.10.15

21 <https://pixabay.com/de/unendlich-endlos-unbefristete-emoji-584674/> 07.10.15

4 Stadien der Trauerbewältigung

22 23

1.) Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens / Verleugung

- Betroffene stehen unter Schock

2.) Phase der aufbrechenden Gefühle

- Hoffnung aufgegeben
- spüren Schmerz und Verzweiflung
- leiden unter Gefühlschwankungen

3.) Phase der langsamen Neuorientierung

- zeitweise anhaltende Konzentration
- Erfreuen an Dingen
- Hadern und Trauern lassen nach

4.) Phase des neuen Gleichgewichts

- neues körperliches und seelisches Gleichgewicht
- Erfüllt uns noch mit Wehmut, aber blicken vertrauensvoll in die Zukunft



schmerzlichste & schwierigste Phase in der Trauerbewältigung

Dauer: je nachdem, wer betroffen ist & wer verstorben ist, variiert die „Dauer“, doch meist ist es ca. $\frac{1}{2}$ Jahr



Robert Kastenbaum:

„[D]ie Qual [endet nicht], wenn die erste Welle von Bestürzung und Trauer vorüber ist. Auf die Bewusstwerdung der

Tatsache, dass ein geliebter Mensch tot ist, folgt die

Erkenntnis, dass das Leben weitergeht.“^{24 25}

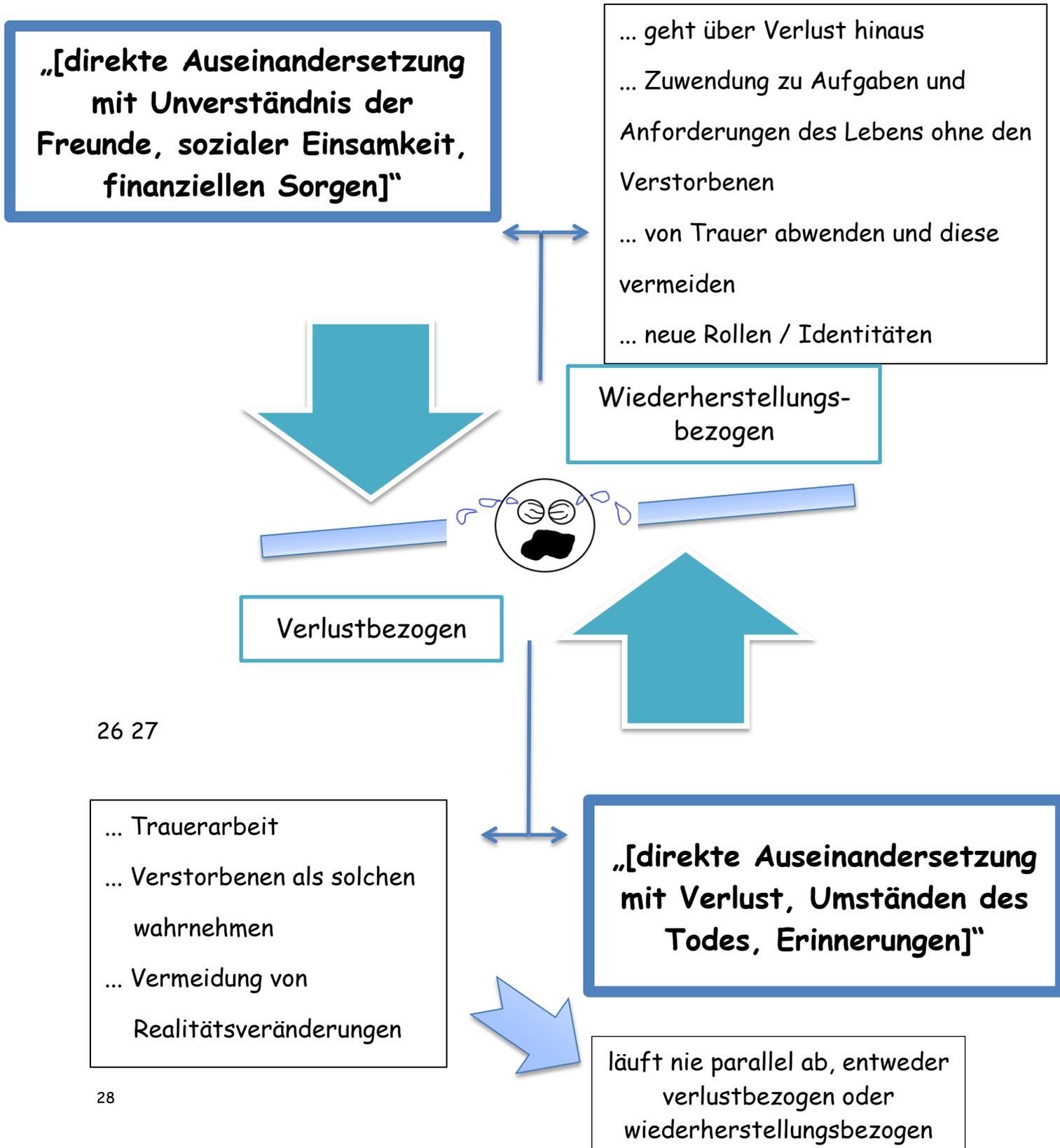


22 <http://www.psychotipps.com/Trauerbewaeltigung.html> 07.10.15

23 <https://pixabay.com/de/pfeil-zukunft-richtung-schrift-619309/> 26.11.15

24 <https://pixabay.com/de/gesicht-augen-karikatur-comic-8687/> 07.10.15

Dualer Prozess der Trauerbewältigung



28

25 <https://pixabay.com/de/kreuz-religion-christentum-149205/> 07.10.15

26 Bonanno A. George, „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In: „Ziemlich stark! Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, Psychologie Heute compact, Heft Nr. 32, BELTZ 2012, S. 16

27 <http://wiki.aeternitas.de/index.php?title=Datei:DPM.jpg> 07.10.15

Umgang mit der Trauer



Jeder geht mit Trauer anders um, im Folgenden sind ein paar Beispiele genannt:

Trauer ihrer Individualität belassen

Trauerschmerz durchleben

Loslassen lernen

Akzeptanz des Verlustes

bewusst über Verstorbenen nachdenken, Erinnerungen hoch kommen lassen, keine Verdrängung des Schmerzes

Durchleben des Schmerzes/Verlustes führt zur...

Trauerhilfe nutzen

Trost finden

Trauer als Heilungsvorgang verstehen

Aus der Trauer lernen

Trauertelefon, Gespräche mit professionellen Beratern

Freunde, Familie, Hobby

Manches könnte man zusammenfassen bzw. als Prozess sehen, manches steht aber in keinem Zusammenhang mit einem anderen Beispiel...

Konfrontation mit Verlust
wichtiger Bestandteil der Trauerbewältigung



„Trauer zwingt den Menschen zu ernsthaften

Reflexionen, sie schärft das Verständnis und macht das

Herz weicher.“³⁰ (USA-Mitbegründer und -Präsident John Adams)

28 http://www.gute-trauer.de/inhalt/trauer/duales_prozess_modell 30.11.15

29 http://www.dr-mueck.de/HM_Depression/HM_Trauer.htm 07.10.15

30 https://www.psychologie-heute.de/archiv/detailansicht/news/die_psychologie_des_unvermeidlichen/ 11.09.15

31 http://www.gute-trauer.de/inhalt/trauer/duales_prozess_modell 30.11.15

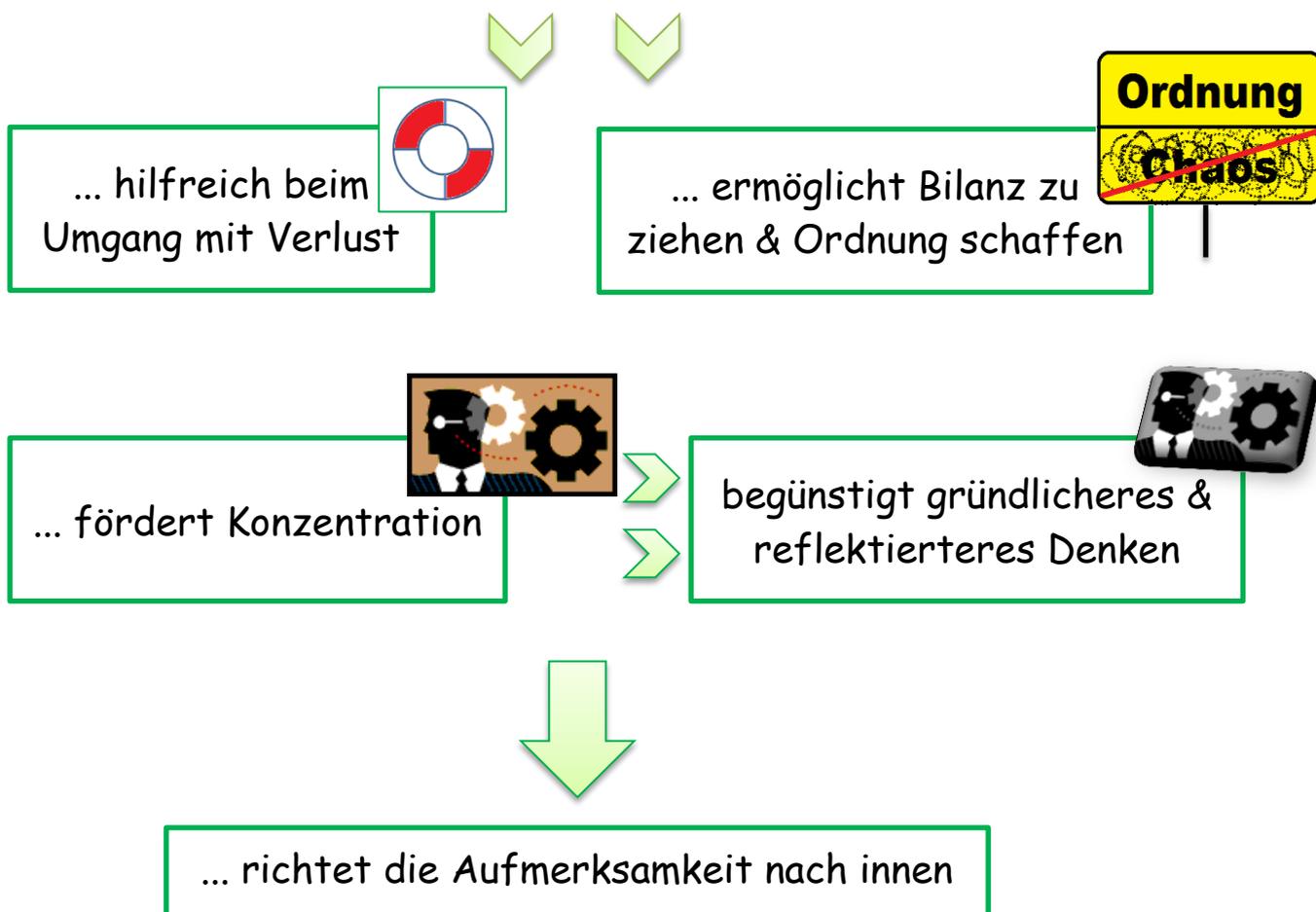
4. Kummer



Definition:

- Seelischer Schmerz
 - Sorge
- traurige Stimmung
- „spontane & natürliche Reaktion auf Verlust“

32



33

32 <http://www.zeit.de/wissen/2012-12/Trauerforschung-Gefuehle> 26.11.15

33 Bonanno A. George, „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In: „Ziemlich stark! Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, Psychologie Heute compact, Heft Nr. 32, BELTZ 2012, S. 15

Zustand der Traurigkeit



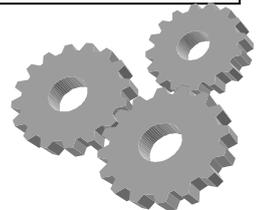
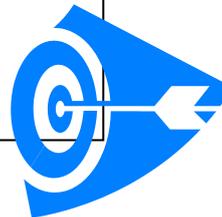
► achten auf Details



► Personen werden
aufmerksamer, weniger
voreingenommen

► weniger
Erinnerungsverfälschung

► genauer in der
Beurteilung der eigenen
Fähigkeiten &
Leistungen



Mit **Kummer** kommt die **Genauigkeit**

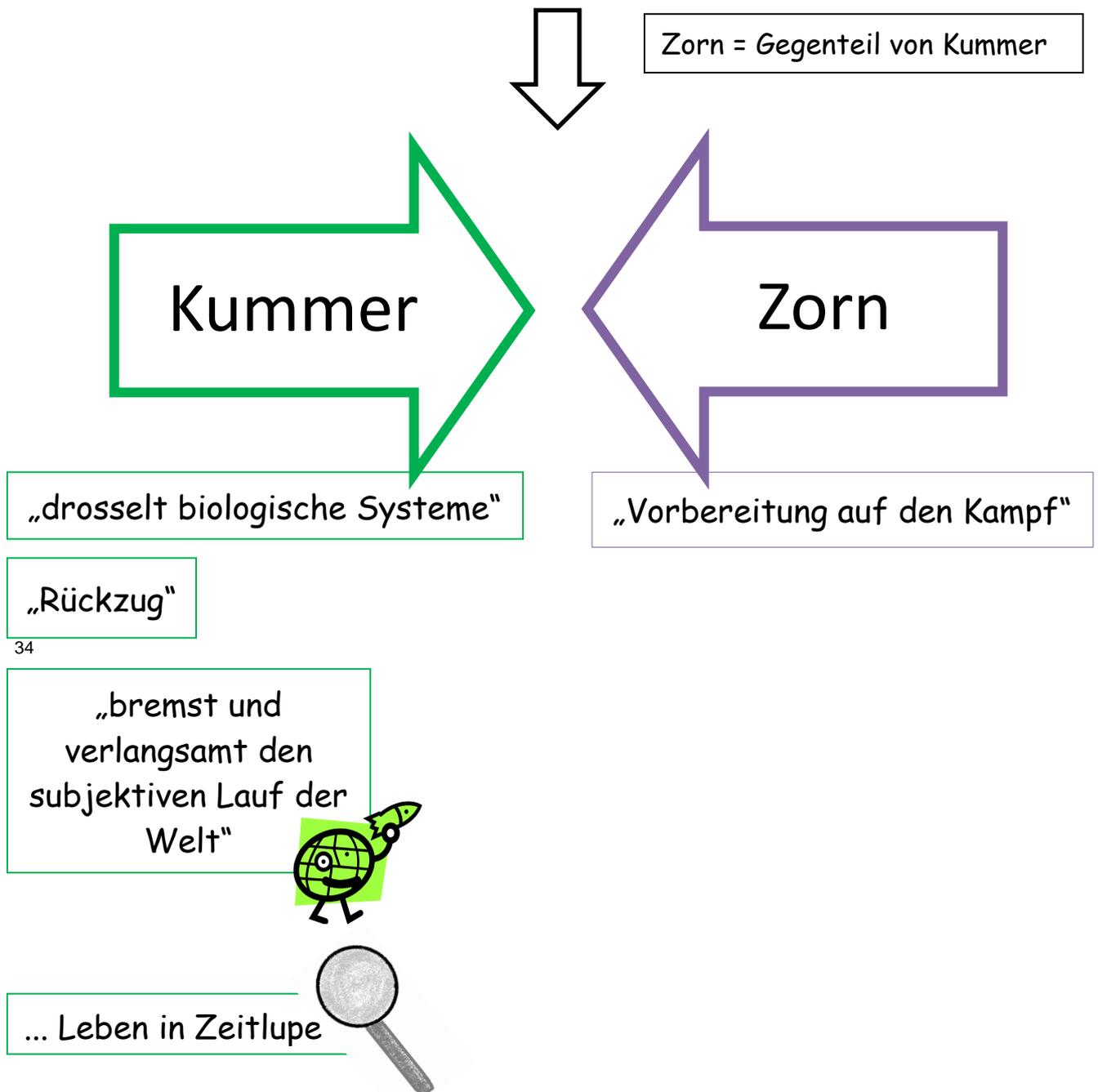


Funktionen des Kummer

= wesentliche Hilfsmittel der Anpassung und Gewöhnung

an den Verlust / den Schmerz

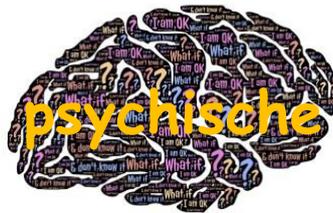
► verschafft uns eine erzwungene „Auszeit“



5. Resilienz



lat. Verb „resilire“:
„zurückspringen“ o. „abprallen“



Widerstandskraft



keine Charaktereigenschaft



Resultat!
entsteht durch eine Reihe gesunder
Reaktionen auf sehr schwierige Umstände



erlernbar!

35



durch Kummer
versuchen, über
Schmerz
hinwegzukommen; sich
nicht runterziehen zu
lassen

> bei jedem unterschiedlich ausgeprägt

kann aktiv angestoßen & gestärkt werden → Stärkung des
wirklichen »Selbstbewusstseins«



37 38

39 40

wahres S.: „echt, in die Wiege gelegt“, man ist wertvoll,
so wie man ist, muss sich nicht aufspielen
scheinbares S.: man muss erst etwas leisten, um
Anerkennung zu erhalten, um selbstbewusster zu werden

*

- stärker & stabiler
- wahres
Selbstbewusstsein
(-> meist überschattet
von scheinbarem S.)
- wichtiger, denn wenn
wir es erreichen,
erkennen wir wahres
Wesen

35 <http://www.brandeins.de/archiv/2014/scheitern/george-bonanno-im-interview-der-mensch-ist-ein-zaehes-tier/>
11.09.15

36 <http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-407-36550-7.pdf>, S. 7, 11.09.15

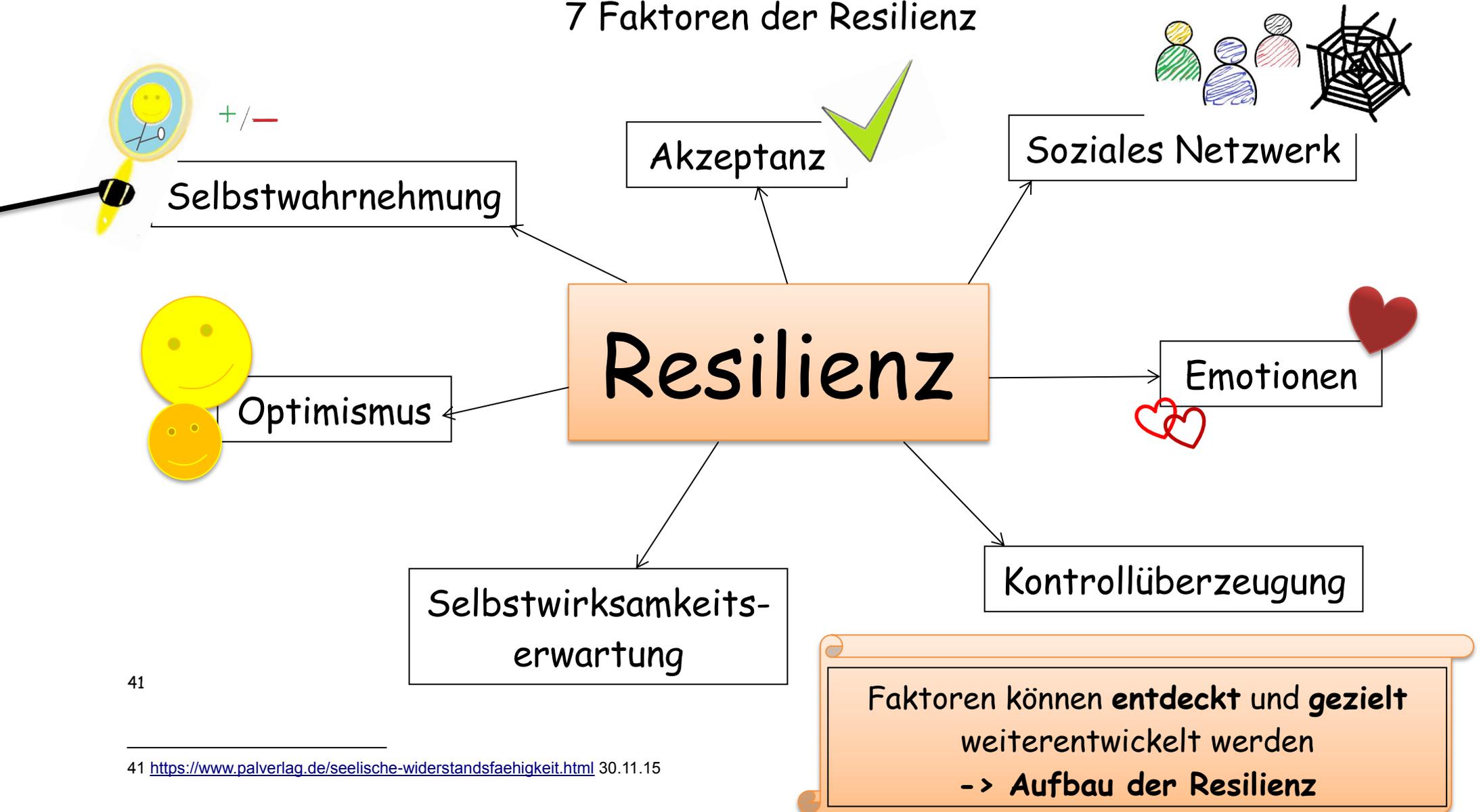
37 <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2015-02/resilienz-mitarbeiter-unternehmen> 11.09.15

38 <https://pixabay.com/de/gehirn-geist-zerebrale-meditation-859329/> 07.10.15

39 <https://pixabay.com/de/muskel-muskulatur-athlet-fitness-311658/> 07.10.15

40 <http://www.selbstbewusstsein-staerken.net/echtes-selbstbewusstsein/> 03.12.15

7 Faktoren der Resilienz



42



resiliente Typen

siehe oben



=== Stehaufmännchen -> werden
nicht so schnell aus der Bahn
geworfen

andere (...) Typen

... können mit Verlust und
der Trauer nicht umgehen,
» verfallen in
Depressionen, Melancholie
» Gefahr von
SELBSTMORD...

... nach außen hin stark,
nach innen schwach »
bleiben alleine mit Trauer

... Resiliente Menschen
„teilen“ ihre Trauer,
sprechen darüber...

42 <https://www.palverlag.de/seelische-widerstandsfahigkeit.html> 30.11.15

43 <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/resilienz-die-unsichtbare-kraft-13339688.html> 11.09.15

44 <https://pixabay.com/de/muskel-muskulatur-athlet-fitness-311658/> 07.10.15

45 <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/24/Stehaufmann.jpg> 30.11.15

6. Anhang

6.1 Literaturverzeichnis

Literaturadressen

> Bonanno A. George, „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In: „Ziemlich stark! Wie wir Krisen, Schmerz und Leid bewältigen“, Psychologie Heute compact, Heft Nr. 32, BELTZ 2012, S. 14 - 17

Internetadressen

- > <http://wiki.aeternitas.de/index.php?title=Datei:DPM.jpg> 07.10.15
- > <http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-407-36550-7.pdf>, S. 7, 11.09.15
- > <http://www.brandeins.de/archiv/2014/scheitern/george-bonanno-im-interview-der-mensch-ist-ein-zaehes-tier/> 11.09.15
- > http://www.dr-mueck.de/HM_Depression/HM_Trauer.htm 07.10.15
- > <http://www.edition-sirius.de/titel/9783895288883.html> 11.09.15
- > <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/arbeitswelt/resilienz-die-unsichtbare-kraft-13339688.html> 11.09.15
- > http://www.gute-trauer.de/inhalt/trauer/duales_prozess_modell 30.11.15
- > <http://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psy-wis/article/view/35/151> 11.09.15
- > <http://www.psychotipps.com/Trauerbewaeltigung.html> 07.10.15
- > <http://www.selbstbewusstsein-staerken.net/echtes-selbstbewusstsein/> 03.12.15
- > <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2015-02/resilienz-mitarbeiter-unternehmen> 11.09.15
- > <http://www.zeit.de/wissen/2012-12/Trauerforschung-Gefuehle> 26.11.15
- > <https://www.palverlag.de/seelische-widerstandsfaehigkeit.html> 30.11.15

> <https://www.psychologie->

heute.de/archiv/detailansicht/news/die_psychologie_des_unvermeidlichen/ 07.10.15

Bildadressen

> <https://pixabay.com/de/auge-wimperntusche-make-up-iris-149604/> 07.10.15

> <https://pixabay.com/de/gehirn-geist-zerebrale-meditation-859329/> 07.10.15

> <https://pixabay.com/de/gesicht-augen-karikatur-comic-8687/> 07.10.15

> <https://pixabay.com/de/kreuz-religion-christentum-149205/> 07.10.15

> <https://pixabay.com/de/muskel-muskulatur-athlet-fitness-311658/> 07.10.15

> <https://pixabay.com/de/pfeil-zukunft-richtung-schrift-619309/> 07.10.15

> <https://pixabay.com/de/traurig-unzufrieden-tut-mir-leid-98457/> 07.10.15

> <https://pixabay.com/de/unendlich-endlos-unbefristete-emoji-584674/> 07.10.15

> https://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/12/14/18/22/puppy-228693_640.jpg
11.09.15

> https://pixabay.com/static/uploads/photo/2015/06/17/14/16/freedom-812503_640.jpg 11.09.15

>

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/31/PsychologistGeorgeBonanno.jpg>
11.09.15

>> ClipArt (Word), Galerie (OpenOffice)

6.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und findet sich so auch nicht im Internet. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt, also nur freie ClipArt-Bilder (Word) sowie die Galerie (OpenOffice) benutzt, in Ausnahmefällen zur Wiederverwendung gekennzeichnete Fotos (Porträts, Gemälde usw.) benutzt, alle anderen Fotos stammen von mir.

Hochhausen, den 03.12.15

Nadine Hofmann

Nadine Hofmann

hofmann.nad@gmx.de