

28.9.2015



## DER MENSCH - AUFS ÜBERLEBEN PROGRAMMIERT



## Inhaltsverzeichnis

1. Wie entsteht Trauer?.....	2
2. Trauer ist etwas Natürliches.....	3
3. Warum müssen wir trauern?.....	4
4. Positive Seiten des Trauerns.....	5
5. Duales Prozessmodell der Trauerbewältigung (DPM).....	6
6. Die vier Phasen der Trauerbewältigung.....	7
6.1. Nach Verena Kast.....	7
6.2. Nach Yorick Spiegel.....	8
7. Erfahrungsbericht: Trauer stärkt! .....	9
8. Resilienz.....	11
8.1. Was ist Resilienz.....	11
8.2. Der resiliente Typ.....	12
9. Welche Eigenschaften sind zur Trauerbewältigung hilfreich? .....	13

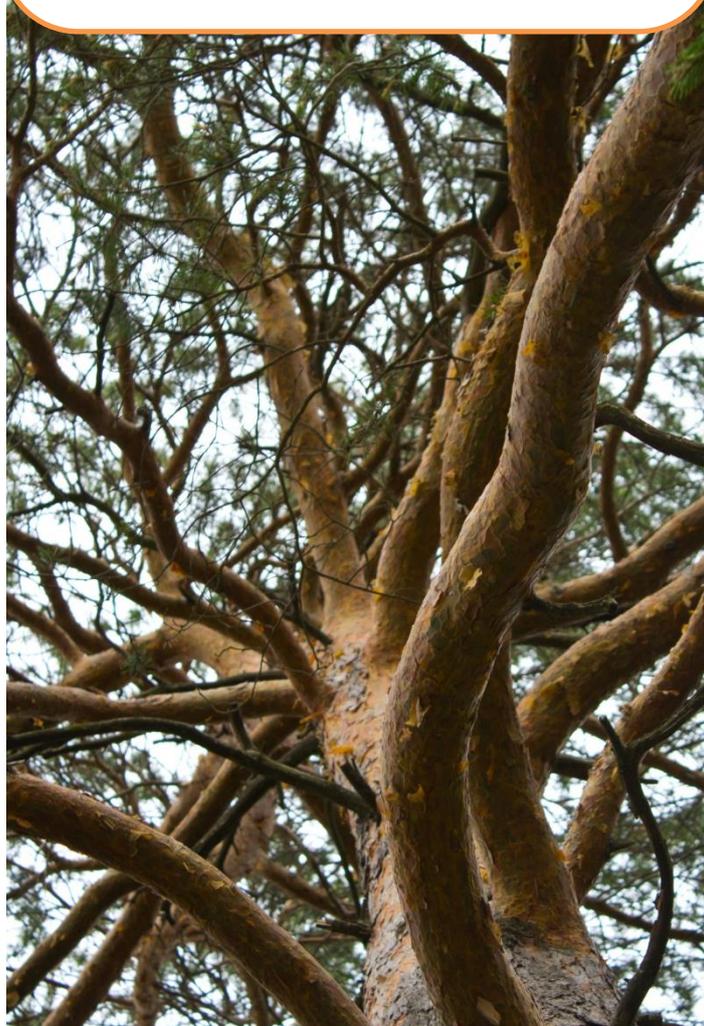
## 1. Wie entsteht Trauer?

### VERLUSTE:

Eigene Gesundheit

Geliebte Menschen

Heimat



**Trauer**

## 2. Trauer ist etwas Natürliches

Sterben ist ein natürlicher Prozess, den wir nicht ändern können.

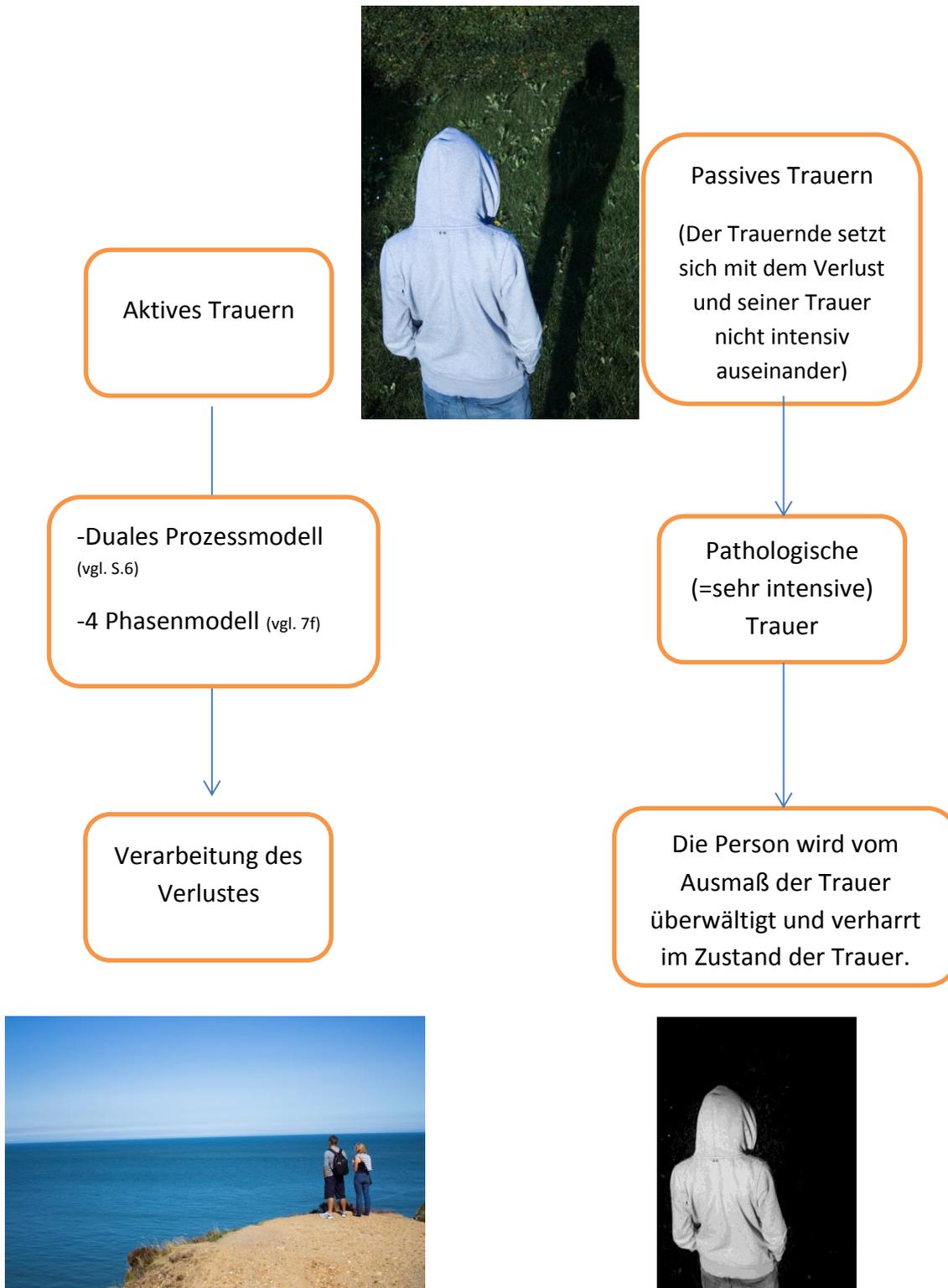


Der Mensch kann mit Verlust umgehen.

Der Mensch ist in der Lage sein Leben fortzusetzen.

### 3. Warum müssen wir trauern?<sup>1</sup>

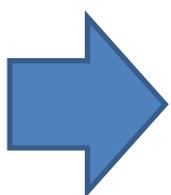
Trauer ist das "Programm", welches uns bei der Trauerverarbeitung hilft.



<sup>1</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer#Die\\_Trauerarbeit](https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer#Die_Trauerarbeit) [Stand 15.09.15]

## 4. Positive Seiten des Trauerns<sup>2</sup>

Wesentliche Hilfsmittel des Kammers, um Verlust zu verarbeiten:



**Möglichst schnelle und präzise  
Trauerverarbeitung**

<sup>2</sup> Vgl. Bonanno, George A.: „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft32, 2012, S.15

## 5. Duales Prozessmodell der Trauerbewältigung (DPM)<sup>3</sup>

➔ Trauer ist eine Stressreaktion, um mit den wahrgenommenen Bedrohungen psychisch und körperlich fertig zu werden.



<sup>3</sup> Vgl. [www.gute-trauer.de/inhalt/trauer/duales\\_prozess\\_modell](http://www.gute-trauer.de/inhalt/trauer/duales_prozess_modell) [Stand 17.09.15]

## 6. Die vier Phasen der Trauerbewältigung

### 6.1. Nach Verena Kast<sup>4</sup>

Tage bis einige Wochen:

- Verleugnung des Verlustes
- Empfindungslos; starr vor Entsetzen

- + Aufbrechende Emotionen
- Suche nach „Schuldigen“
- Starke Selbstschuldgefühle

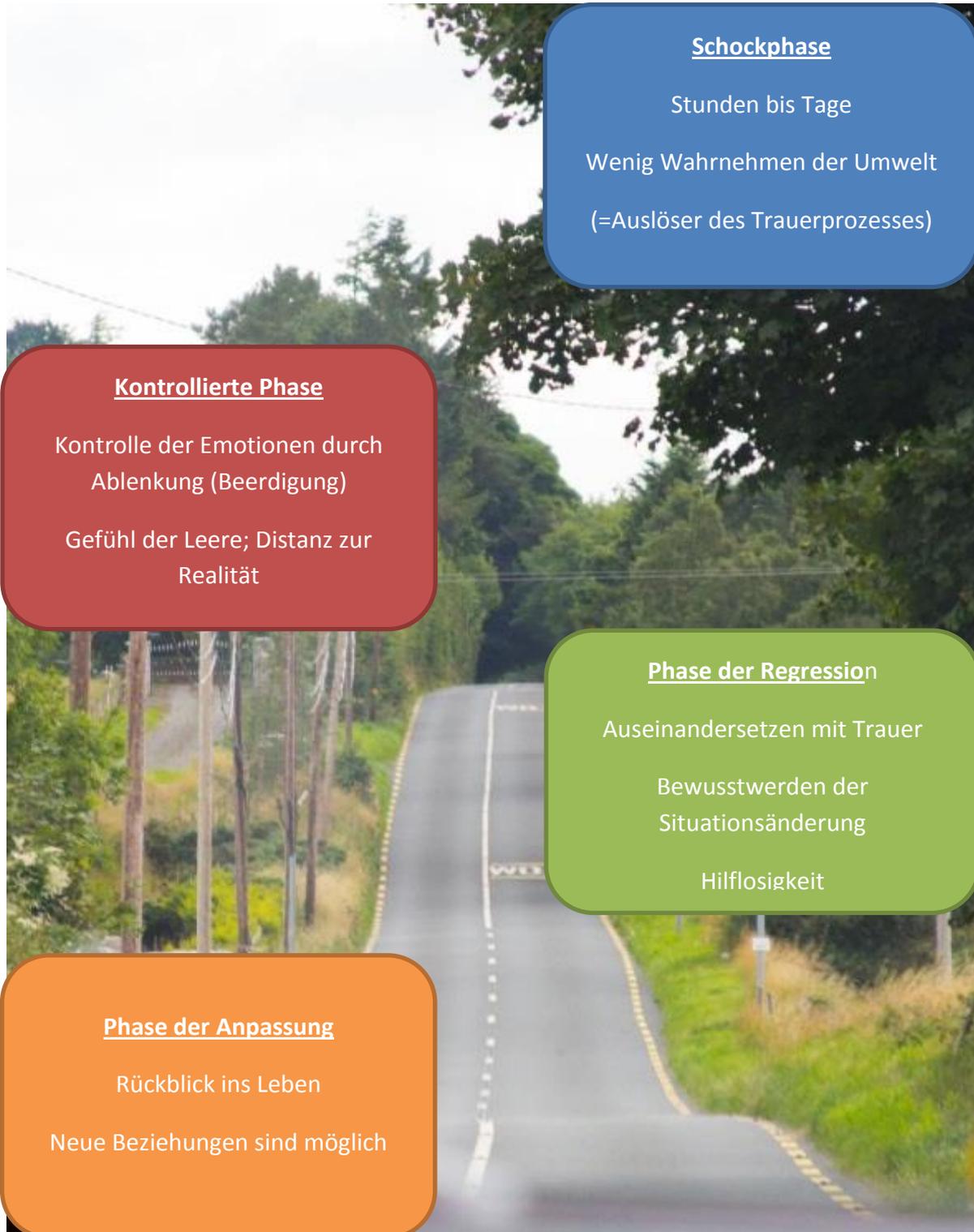
Trauernder muss lernen, dass sich Verbindung geändert hat

- + Verlorener wird innerer Begleiter
- Trauernder lebt Pseudoleben (realitätsfern)

- + Verlust wurde akzeptiert
- + Neue Beziehungen/Lebensstile sind möglich

<sup>4</sup>Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer#Trauerprozess\\_in\\_vier\\_Phasen\\_nach\\_Kast](https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer#Trauerprozess_in_vier_Phasen_nach_Kast) [Stand 18.09.15]

## 6.2. Nach Yorick Spiegel<sup>5</sup>



**Kurzzeitige Rückschritte in vorherige Phasen sind möglich**

<sup>5</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer#Trauerprozess\\_in\\_vier\\_Phasen\\_nach\\_Yorick\\_Spiegel](https://de.wikipedia.org/wiki/Trauer#Trauerprozess_in_vier_Phasen_nach_Yorick_Spiegel) [Stand 18.09.15]

## 7. Erfahrungsbericht: Trauer stärkt!

Situation:

- Februar 2000
- Zweitgeborener Sohn bei Geburt verloren
- Plötzlicher Kindstod = keinerlei Gründe für Tod

### Verlauf

„Die ersten 6 bis 8 Wochen waren, als würde man auf einem anderen Planeten leben. Ich hatte zu der Zeit oft das **Gefühl verrückt zu werden.**“

„Acht Wochen nach dem Tod kam man langsam in die Realität zurück, was auf der einen Seite eine gute Ablenkung war, jedoch war ich auch **verärgert und schockiert**, wie einfach alles so weitergehen kann.“

„Ich begann mich zu fragen, was das eigentlich soll und erkannte, dass mich meine **Mitmenschen nicht mehr nachvollziehen** konnten, sodass wir die Selbsthilfegruppe besuchten.“



### Was hat sich geändert?

„Nach dem Trauerprozess haben mein Mann und ich uns innerlich neu geordnet und sortiert. Man fängt an sich **neue Ziele** zu setzen. Wir haben eine **klare Sicht** und ein besseres Bewusstsein entwickelt für das, was uns gut tut und was nicht.“

„Durch einen Umzug begannen wir einen **Neuanfang**, doch haben wir nie versucht, den Gedanken an unseren verstorbenen Sohn zu verdrängen.“

### Was war hilfreich?

„Bereits geborener Sohn ging **offen mit dem Tod** um und schonte uns nicht“

„Durch den Beitritt in eine **Selbsthilfegruppe** hatte man das Gefühl, dass andere den Schmerz nachvollziehen können. Zudem gewann man Stärke durch das Mitfühlen der Trauer anderer.“

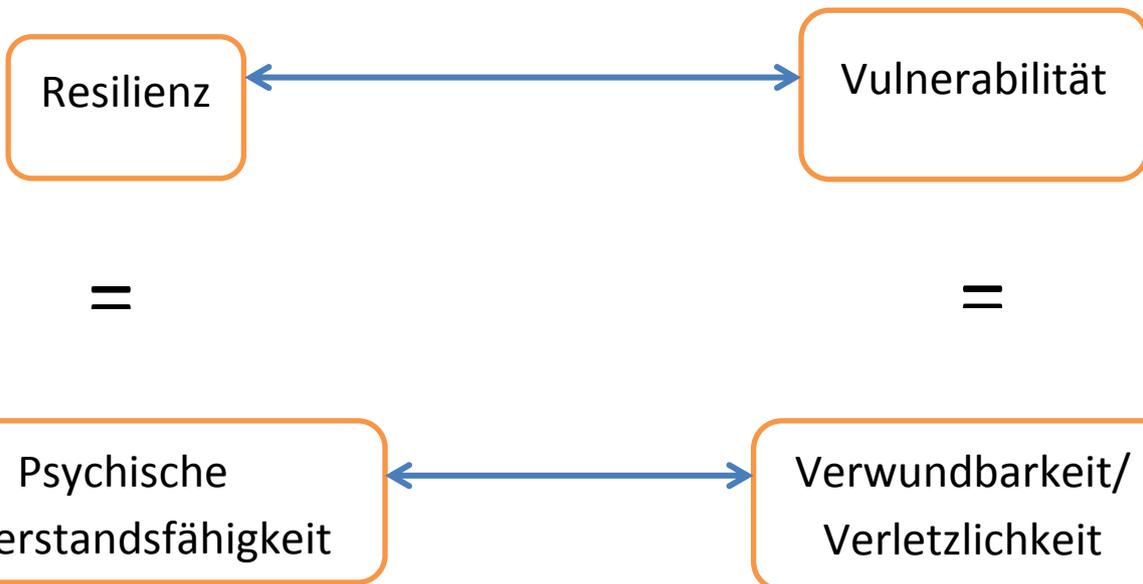
„Auch nach Abschließen des Trauerprozesses haben wir unseren Sohn immer bei uns behalten, sei es durch **Bilder**, **Gespräche** mit unseren Kindern oder **Besuche am Grab**“

„Trauer kann stärken, wenn man  
offen und ohne Angst damit umgeht“

## 8. Resilienz

### 8.1. Was ist Resilienz<sup>6</sup>

Relativ schnelle Bewältigung von Krisen  
und Schicksalsschlägen



<sup>6</sup> Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_%28Psychologie%29](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_%28Psychologie%29) [Stand 21.09.15]

## 8.2. Der resiliente Typ<sup>7</sup>



Der Mensch ist darauf programmiert, zu überleben und nicht an Verlusten einzugehen.

Manche schaffen dies besser, jedoch sind alle Menschen dazu fähig.

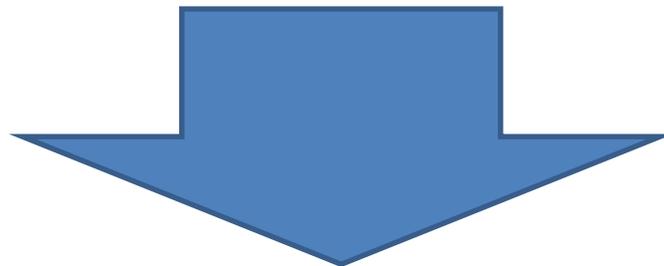
<sup>7</sup> Vgl. Bonanno, George A.: „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft32, 2012, S.16f

## 9. Welche Eigenschaften sind zur Trauerbewältigung hilfreich?<sup>8</sup>

Emotionale Flexibilität

=

Äußern von Kummer &  
Schmerz in den richtigen  
Momenten



Schnelle Akzeptanz,  
dass man an Verlusten (wie Tod)  
nichts ändern kann

---

<sup>8</sup> Vgl. Bonanno, George A.: „Der Mensch – aufs Überleben programmiert“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft32, 2012, S.17

## Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die in den Fußnoten angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

---

Ort, Datum

Jakob Resas

[jakob.resas@gmail.com](mailto:jakob.resas@gmail.com)

---

Schüler

