

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Hintergründe	1
1.1	Was ist Trauer? Zum Begriff	2
1.2	Welche Bedingungen bestehen? Sterben, Tod und Trauer heute	3
1.2.1	Gesellschaftliche Entwicklung	3
1.2.2	Entwicklung der Religionsgemeinschaften als Krisenagenturen im Trauerfall	7
	Literatur	12
2	Formen: Wie wird getrauert?	13
2.1	Wie wird getrauert? Allgemeines	14
2.2	Was wir bisher gelernt haben: Trauer als Syndrom	14
2.3	Was wir heute besser wissen: Das ganz normale Chaos der Trauer	19
2.4	Gibt es »pathologische« Trauer? Trauer und Krankheit	23
2.5	Risikofaktoren und Ressourcen	26
2.6	Die häufigsten Trauersymptome im Überblick	27
	Literatur	29
3	Erklärungen: Warum und worum wird getrauert?	31
3.1	Allgemeines	33
3.2	Trauer um verlorene Liebe (Psychoanalyse)	33
3.2.1	Fehlleitungen des Trauerprozesses nach Sigmund Freud	34
3.2.2	Kritik und Korrekturen	36
3.2.3	Bleibender Wert des Freud'schen Ansatzes	37
3.2.4	Ergänzung: »Eine Welt bricht zusammen« – die »depressive Position« nach Melanie Klein.	37
3.3	Trauer um verlorene Bindung (John Bowlby, Ethologie)	39
3.3.1	Bindung nach John Bowlby	40
3.3.2	Trauer nach John Bowlby	42
3.3.3	Aggressions- und Suchverhalten	43
3.3.4	Auswertung	45
3.4	Trauer um verlorene Streicheleinheiten (Behaviorismus)	45
3.4.1	Anwendung auf den Trauerfall, Variante 1: Trauer um verlorene Streicheleinheiten	48
3.4.2	Anwendung auf den Trauerfall, Variante 2: Reaktionssteuerung durch Streicheleinheiten	49
3.5	Trauer um verlorene Erbmasse (Soziobiologismus)	53
3.6	Trauer um verlorenen Sinn (Peter Marris, Kognitionspsychologie)	54
3.6.1	Aufbau und Anpassung von Sinnstrukturen	54
3.6.2	Anwendung auf den Trauerfall	55
3.6.3	Auswertung	58
3.7	Trauer um verlorene Unterstützung und Identität (Stroebe u. Stroebe, Stresstheorie)	58
3.7.1	Wie Stress entsteht: kognitive Stresstheorie	59
3.7.2	Wie Stresssituationen bewältigt werden	59
3.7.3	Anwendung auf den Trauerfall	61

3.7.4	Auswertung.....	66
3.8	Erklärungen im Überblick	67
	Literatur	69
4	Hilfen: Wie wird Trauer bewältigt?	71
4.1	Phasenmodelle – was sie nützen, was sie schaden	72
4.2	Aufgabenmodelle – die bessere Alternative	75
4.3	Aufgabenmodell nach Kerstin Lammer: Sechs Schritte, die Trauer bewältigen helfen	79
4.3.1	Aufgabe 1: Den Tod begreifen helfen (Realisation)	80
4.3.2	Aufgabe 2: Reaktionen Raum geben (Initiation)	82
4.3.3	Aufgabe 3: Anerkennung des Verlusts äußern (Validation)	84
4.3.4	Aufgabe 4: Übergänge unterstützen (Initiation)	85
4.3.5	Aufgabe 5: Zum Erinnern und Erzählen ermutigen (Rekonstruktion)	86
4.3.6	Aufgabe 6: Risiken und Ressourcen einschätzen (Evaluation)	88
4.4	Dos und Don'ts im Überblick: Faustregeln zum Umgang mit Trauernden	89
	Literatur	90
	Stichwortverzeichnis	93