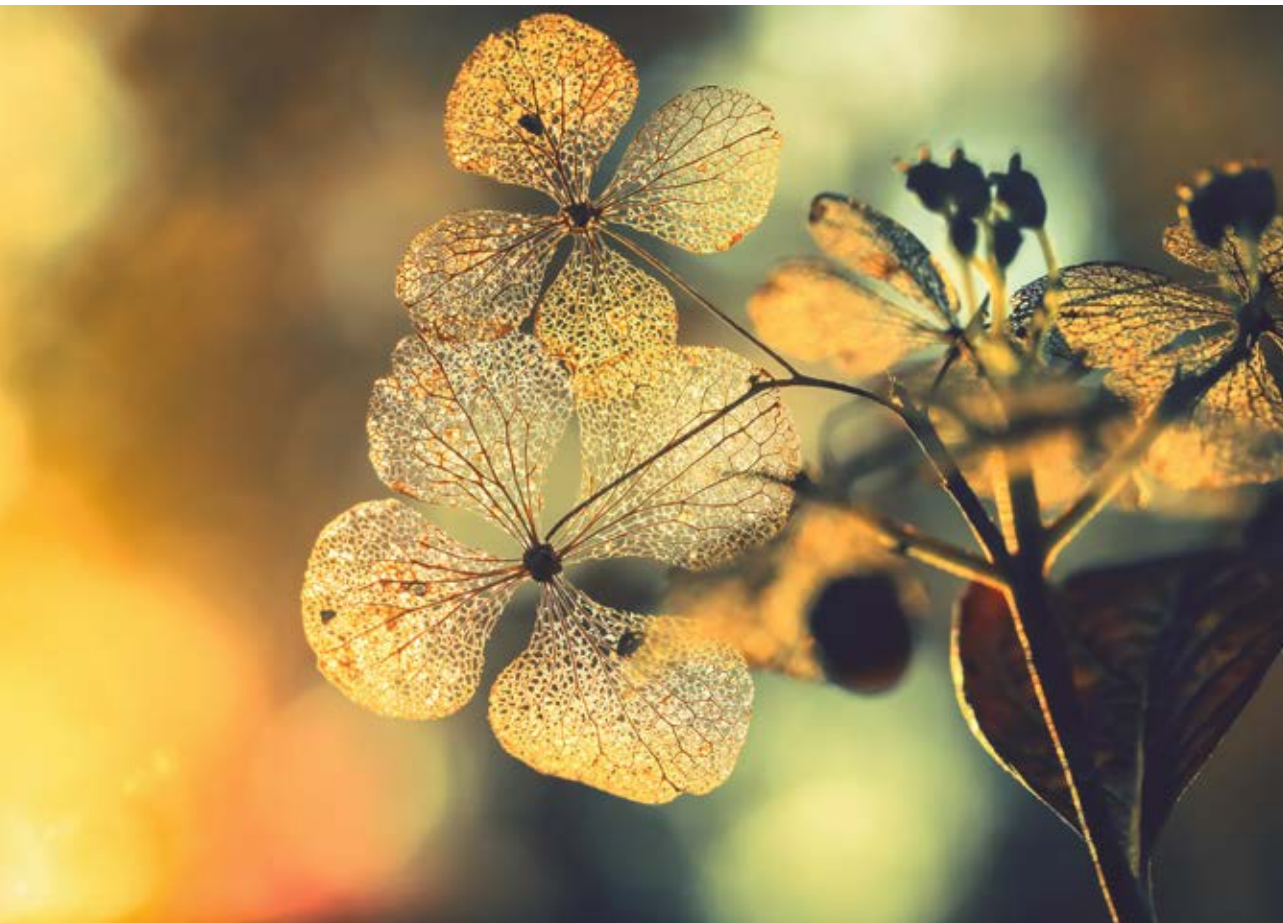


erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

6/2024

## Trauerarbeit in der Erlebnispädagogik



- Trauer ist ein  
Lebensthema
- Erlebnispädagogik in  
der Trauerbegleitung
- Trauerbegleitung –  
ein erlebnispädagogisches  
Handlungsfeld?
- Trauerbewältigung  
und Pilgern
- Tiere, Tod und  
Trauer
- Ein Ort auf dem  
Weg der Trauer
- Pink Kids Camp  
als Kraftquelle

**Herausgeberkreis und Redaktion:**

Dr. Barbara Bous, Universität Augsburg, E-Mail: barbara.bous@phil.uni-augsburg.de  
 Prof. Dr. Janne Fengler, Universität Luxemburg, E-Mail: janne.fengler@uni.lu  
 Prof. Dr. Michael Jagenlauf, M.A. E-Mail: Jagenlauf@t-online.de  
 Prof. Dr. Werner Michl M.A., (V.i.S.d.P.) E-Mail: wm@werner-michl.de  
 Dipl. Sozpäd. Holger Seidel, GFE | erlebnistage, E-Mail: h.seidel@erlebnistage.de  
 Dipl. Sozpäd. Rafaela Zwirger, Zwirger & Raab GmbH, E-Mail: rafaela@zwirger-raab.de

**Redaktionsleitung:**

Sibylle Schönert  
 Alle Textbeiträge bitte an die E-Mail-Adresse redaktion@ziel.org!

**e&I – erleben und lernen;**

**internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen vereinigt mit der zfE – Zeitschrift für Erlebnispädagogik**, 1981 von Prof. Dr. phil. habil. PhDr. Jörg W. Ziegenspeck (Uni Lüneburg) begründet und von ihm und Prof. Dr. Torsten Fischer (Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Berlin) 30 Jahre lang betreut.

**Herausgeberbeirat:**

Martin Adler, Enschede; Peter Alberter, Regensburg; Rainald Baig-Schneider, Wien; Kurt Daschner, München; Prof. Dr. Thomas Eberle, Nürnberg; Jürgen Einwanger, Innsbruck; Dr. Rüdiger Gilsdorf, Bad Kreuznach; Dr. Bettina Grote, Berlin; Bernd Heckmair, München; Dr. Jule Hildmann, Bad Brückenau; Manfred Huber, Gauting; Tobias Kamer, Bern; Prof. Dr. Jutta Kessler, Mainz; Willi Kisters, Nijmegen; Prof. Dr. Ulrich Lakemann, Jena; Prof. Dr. Gunnar Liedtke, Hamburg; Christine Mangold,

Baad; Dr. Kilian Mehl, Bodnegg; Prof. Dr. Harald Michels, Düsseldorf; Dr. Albin Muff, Bamberg; Prof. Dr. F. Hartmut Paffrath, Augsburg; Dr. Paul Rameder, Wien; Andrea Scholz, Chemnitz; Dr. Martin Scholz, Augsburg; Christiane Thiesen, Lindau; Prof. Dr. Wolfgang Wahl, Nürnberg; Stefan Westhauser, Kassel; Prof. Dr. Germo Zimmermann, Kassel

**Erscheinungsweise und Bezugspreise:**

6 Hefte: 15.2., 15.4., 15.7. (Doppelheft), 15.10., 15.12. Jahresabonnement: € 69,-. Einzelhefte € 11,-/€ 22,-. Alle Preise zzgl. Versandkosten.

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird. Wir bitten bei Auslandsüberweisungen für Abzahlungen darauf zu achten, dass der genaue Rechnungsbetrag unserem Konto gutgeschrieben wird. Abgezogene Bankgebühren müssen wir der Rechnung wieder aufschlagen.

**Verlag und Anzeigen:**

ZIEL GmbH, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77. E-Mail: anzeigen@ziel.org. Es gilt Anzeigen-Preisliste Nr. 14, gültig ab 01.01.2024

ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH; Sitz der Gesellschaft ist Augsburg, HRB 16859; Geschäftsführende Gesellschafter: Alex Ferstl, Michael Rehm; USt-IdNr. DE 199299854

**Layout, Satz und Grafik:**

FRIENDS Menschen Marken Medien  
 www.friends.ag

**Druckerei und Lieferanschrift für Bestellungen:**

ACMedienhaus GmbH, Ostring 13, D-65205 Wiesbaden-Nordenstadt

**Gendering:**

Geschlechtersensible Sprache ist uns ein Anliegen. Wir verwenden daher das substantivierte Partizip, die Nennung beider Geschlechter oder das Gender-\*

**Abonent\*innenbetreuung:**

ZIEL GmbH, e&I – erleben und lernen, Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg, Tel.: 0821/420 99 77, E-Mail: e-und-l@ziel.org

**Copyright © 2024, ZIEL GmbH, Augsburg:**

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar. Erfüllungsort und Gerichtsstand: Augsburg. Beiträge, die mit Namen oder Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden.

**Zitiervorschlag:**

Bous, B., Fengler, J. (Hrsg.) (2024). Trauerarbeit in der Erlebnispädagogik. (e&I – erleben und lernen 6, Themenheft). Augsburg: ZIEL-Verlag.

**Fotos:** Von den Autoren und Autorinnen (außer anders gekennzeichnet).

Titelbild: Adobestock/nonglak

**ISSN 0942-4857**

**Vertriebskennzeichen B 130 20**

**Beilagenhinweis:**

Der Abonnementauflage liegen Prospekte der HHB Versicherungsmakler und des CVJM bei. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche Beachtung.

# In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

wir konnten die Preise für e&I-Abos und Einzelhefte mehrere Jahre unverändert halten. Nun ist es aber leider unausweichlich: Wir müssen die Preise ab dem 01.01.2025 anpassen.

Jahresabo Inland	EUR 69,00 inkl. Versand
Jahresabo Inland für Studierende	EUR 58,00 inkl. Versand
Jahresabo Print- und Digital	EUR 89,00 inkl. Versand
Jahresabo Ausland	EUR 74,00 inkl. Versand
Jahresabo Ausland Studierende	EUR 63,00 inkl. Versand

Wir bitten um Verständnis für diesen notwendigen Schritt. Wir sind zuversichtlich, dass wir diese Preise wieder lange stabil halten können.

Mit freundlichen Grüßen,  
 Ihre e&I-Redaktion und ZIEL-Verlag





## Trauerarbeit in der Erlebnispädagogik

*Der Tod und die Trauer gehören zum Leben wie die Geburt, das Aufwachsen und das Altern. Parallelen dazu finden wir im Jahreslauf der Natur. Das Frühjahr wird mit der Jugend, der Sommer mit der Blüte des Lebens, der Herbst mit dem Alter und der Winter mit dem Rückzug und Tod interpretiert. Der Tod versinnbildlicht ein unwiederbringliches Abschiednehmen und Übergang in einen anderen Zustand. Abschiede kennen wir aber auch von noch lebenden Menschen, von Lebensabschnitten, eigener vollständiger Gesundheit, früheren Selbstbildern, von liebgewonnenen Orten. Damit verbunden ist meist ein Gefühl von Trauer und Leere, die die Phase nach dem Abschied markiert. Nach einer Zeit der Schwere steht im wünschenswerten Fall eine Bereitschaft zum Loslassen, zur Wandlung und Offenheit für einen Neubeginn. Auch hier finden sich Analogien im Jahreslauf von Wachstum und Verfall, im Wechsel von Vergänglichkeit und Lebendigkeit.*

*In der Erlebnispädagogik sind Rituale des Abschiednehmens z. B. bei der Visionsuche, der Arbeit mit dem Medizinrad, den vier Schilden oder in spirituellen Kontexten immer präsent. Sie beinhalten eine Würdigung und Dankbarkeit gegenüber dem Alten, dem Verabschieden und eben auch Elemente von Suche, Übergang ins Neue und einer Möglichkeit der Integration, um das Leben neu zu begehen. Wir möchten in diesem Heft weiteren Zugängen Beachtung schenken.*

*Der moderne Mensch neigt oftmals dazu, durch technischen Fortschritt und Wohlstand den Fakt, dass unser Leben, Prozesse und Dinge endlich sind, auszublenden. Damit Menschen nach einer Phase der Trauer wieder gesund leben können, ist eine erfolgreiche Verarbeitung von Verlust und Abschied essenziell, um danach gestärkt dem Leben wieder zu begegnen.*

*Wir richten in dieser e&I im Winterthema den Blick auf das Thema Trauer und Erlebnispädagogik, und danken Stefanie Witt-Loers, Martin Scholz, Gabriela Becker, Karima Gershah, Ulrike Dittmar, Johanna Gerny, Tina Geldmacher und Pia Krüger für ihre Arbeit und ihre Perspektiven auf diesen Bereich trauer- und erlebnispädagogischer Arbeit. Vielen Dank!*

*Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern einen friedvollen Abschluss des Jahres und genussvolle Feste des Neubeginns wie Wintersonnwende, Weihnachten und Neujahr!*

*Werner Gill    Janine Teufel    Edgar Sell  
 Michael Japnlauf    Steghe Seifert  
 Barbara Bony    P. Boege*

### akzent

- |          |   |
|----------|---|
| Seite 4  | Stephanie Witt-Loers<br>Trauer ist ein Lebensthema  |
| Seite 8  | Martin Scholz<br>Erlebnispädagogik in der Trauerbegleitung<br>ein Interview mit Gabriela Becker |
| Seite 11 | Karima Gershah<br>Trauerbegleitung – ein erlebnispädagogisches Handlungsfeld?                   |
| Seite 13 | Ulrike Dittmar<br>Trauerbewältigung und Pilgern   |
| Seite 16 | Johanna Gerny<br>Tiere, Tod und Trauer  |
| Seite 19 | Tina Geldmacher<br>Ein Ort auf dem Weg der Trauer   |
| Seite 22 | Pia Krüger<br>Pink Kids Camp als Kraftquelle  |

### vip – impuls

- |          |   |
|----------|---|
| Seite 24 | Rainald Baig-Schneider<br>Kurt Hahn – Zum 50sten Todestag eines internationalen Pädagogen |
| Seite 26 | Marc Zirlewagen<br>Kurt Hahn – Eine biographische Notiz                                   |

### service

- |          |               |
|----------|---------------|
| Seite 34 | Rezension     |
| Seite 35 | Kleinanzeigen |

## e&I-Jahresinhaltsverzeichnis

Das Jahresinhaltsverzeichnis von 2024 finden Sie hier zum Download:

[www.e-und-l.de/jahresinhaltsverzeichnisse](http://www.e-und-l.de/jahresinhaltsverzeichnisse)

# Trauer ist ein Lebensthema

## Trauerprozesse verstehen und hilfreich begleiten

von Stephanie Witt-Loers

Vieles gibt Anlass zur Auseinandersetzung mit Verlusten. Alle Menschen sind lebenslang immer wieder von Trauer betroffen. Aktuelles Wissen zum Thema Trauer muss daher in den gesellschaftlichen Fokus gerückt und die Sensibilität in der Gesellschaft geschärft werden, damit Trauerprozesse Betroffene nicht unnötig belasten.

### Grundwissen zum Lebensthema Trauer

Trauerprozesse entstehen, wenn Menschen etwas für sie Bedeutsames verlieren. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust einer Person, Sache oder Situation, zu der eine Bindung empfunden wird. Trauerprozesse sind individuell geprägte Prozesse, die dem Überleben dienen. Sie ermöglichen es, mit dem Verlust zu leben, sich neu anzupassen, ihn in das aktuelle Leben zu integrieren, und zwar immer wieder neu, entsprechend den sich verändernden Lebensumständen. Trauerarbeit ermöglicht die Entwicklung von Handlungs- und Lösungskompetenzen, das Erlernen von Strategien z.B. sich selbst zu beruhigen oder einen Umgang mit starken Gefühlen zu finden. Trauer um einen geliebten Menschen kann lebenslang bestehen, auch wenn sie sich verändert und zugleich ein erfülltes Leben möglich ist (Witt-Loers, 2022 b, 19 f.). Auch Kinder sollen trauern dürfen, denn Trauern ist ein wichtiger Teil kindlicher Entwicklungsprozesse. Kinder benötigen sachliches Wissen zum Themenkomplex und müssen sich mit ihren Verlusten kindgerecht auseinandersetzen können.

### Lebensräume sind Trauerräume

Traueranlässe sind individuell. Trauerprozesse sind komplex und können ausgelöst werden durch das Ende einer Freundschaft, den Abschied von Kita, Schul- oder Berufszeit, den Verlust des Lebensraums (Umzug, Flucht) oder des Lebenskonzepts (eigenes Haus, Kinderwunsch), Scheidung, den Verlust bestimmter Fähigkeiten und den Tod eines Menschen, um nur einige zu nennen.

Es ist möglich, um das ungeborene Kind, den Vater, die Oma oder die Schwester zu trauern, die nie kennengelernt wurden. Diese Trauer braucht Anerkennung und Verständnis (Witt-Loers, 2022 a, 22). Menschen mit Einschränkungen wird bis heute häufig ihre Trauer abgesprochen („aberkannte Trauer“). Auch anderen Gruppen wird ihre Trauer aberkannt (z.B. nach stigmatisierten Todesarten oder Beziehungen (Stichwort LGBTQIA+). Oftmals erschweren Diskriminierung, fehlende Informationen und/oder soziale Netzwerke, der Ausschluss von Abschiedsritualen oder mangelnde Unterstützung den Trauerprozess.

### Antizipatorische Trauerprozesse

Bei einer progredienten (fortschreitenden) Erkrankung beginnt der Trauerprozess bereits mit der Diagnose. Eine Erkrankung kann für die Betroffenen den Verlust von Fähigkeiten, vom Alltag und von Lebensträumen bedeuten. Auch die anderen Familienmitglieder leiden unter den Veränderungen des Lebensalltags. Die Vorbereitung auf das Kommende sowie Psychoedukation – die Aufklärung über Trauerprozesse und Reaktionen – kann den Einzelnen und Systeme entlasten und die Kommunikation sowie die Adaption erleichtern.



### Trauer erfasst den Menschen im Ganzen

Die Trauerforschung beschreibt eine Vielfalt von emotionalen, kognitiven, somatischen und sozialen Reaktionen auf einen Verlust. Trauerprozesse können sehr unterschiedlich verlaufen und für Trauernde beängstigend sein. Betroffene und ihr soziales Umfeld sollten wissen, dass diese Reaktionen zum Trauerprozess gehören können. Trauerprozesse können durch viele Faktoren erschwert werden. Es können diverse Erkrankungen entstehen oder verstärkt werden.

Auswahl von Trauerreaktionen

- **Physische Reaktionen** (z.B. Schlaf- u. Konzentrationsstörungen oder Schmerzen)
- **Psychische Reaktionen** (z.B. Einsamkeit, Wut, Verzweiflung, Traurigkeit, Erleichterung, Angst, Selbstzweifel, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Verlust des Grundvertrauens)
- **Kognitive Reaktionen** (z.B. Grübeln, Gedankenkarussell (etwa um Todesumstände oder Existenz), Schuld, Suizidgedanken)
- **Verhaltens- und soziale Reaktionen** (z.B. Albernheit, Aggression, Weinen, Funktionieren, Sucht, Überbehütung, Rückzug, Rollenübernahme) (Witt-Loers, 2017, 63 f.)

### Trauertheorien und Trauermodelle

Die Sicht auf den Sinn von Trauer hat sich in der Trauerforschung im Laufe der Zeit gewandelt; neue Aspekte wurden einbezogen und verschiedene Theorien zu Trauerverläufen entworfen. Die Bindungstheorie (Bowlby, 1980, dt.: 2016; 2021) ging z.B. davon aus, dass unser Bindungsverhalten als Instinkt das Überleben sichert. Kognitive Stresstheorien sehen die Funktion von Trauer in der Entwicklung von Bewältigungsstrategien. Hinzu kamen konstruktivistische

Grundgedanken, die Trauer als Prozess der Anpassung und des Aufbaus eines neuen Sinn-Werte-Systems verstehen, in das die Verlusterfahrung integriert werden kann (Stroebe u. Schut, 2010; Worden, 2017; Neimeyer, 2011). Die so genannten „Phasenmodelle“ gelten heute mangels empirischer Belege als überholt. Die aktuelle Sicht auf Trauerprozesse stellt die Handlungsfähigkeit des Trauernden und die Individualität des Prozesses in den Fokus, der von multiplen Faktoren (Mediatoren) wie z.B. inneren und äußeren Ressourcen determiniert wird. Die Bindung zum Verstorbenen (Freud, 1917) muss nicht mehr gelöst werden, sondern kann durch eine fortgeführte und gestaltete Beziehung (continuing bonds, siehe Klass, Silverman u. Nickman, 1996; Klass u. Walter, 2001) zum Verstorbenen ersetzt werden (Müller u. Willmann, 2016, 70f.) (Witt-Loers 2022 a, 19f.).

### Traueraufgabenmodell und doppeltes Prozessmodell

Trauermodelle können für Trauernde und Begleiter hilfreich sein, da sie Betroffene durch Aufklärung über bestimmte Prozesse entlasten. Zugleich werden Respekt und Akzeptanz der individuellen Trauerbearbeitung gefördert. Begleitende erhalten durch diese anerkannten Trauermodelle Orientierung, um Trauerprozesse zu unterstützen und Stolpersteine und Ressourcen zu identifizieren.

### Das Traueraufgabenmodell von William Worden

Der Trauerforscher W. Worden betont die Individualität von Trauerprozessen. Zugleich hat er Themen (Aufgaben) benannt, die im Trauerprozess bearbeitet werden. Diese Themen werden nicht chronologisch, sondern zum Teil parallel bearbeitet. Wesentlich ist zudem, dass Trauernde diesem Prozess nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern ihren Verlust aktiv u.a. durch Akzeptanz der Realität, den Ausdruck des Schmerzes und die Gestaltung einer neuen Bindung zum Verstorbenen bearbeiten können.

### Mediatoren in der Trauer

Worden hat Einflussfaktoren – Mediatoren – benannt, die Trauerprozesse beeinflussen. Sie verdeutlichen, warum jeder Mensch seine Verluste auf persönliche

Trauermodelle im Vergleich		
Phasenmodell (Bowly, 1980)	Traueraufgabenmodell (Worden, 1991)	DPM (Stroebe und Schut, 1999)
Schock akzeptieren Realität	den Verlust als Realität akzeptieren	den Verlust als Realität akzeptieren ... und die veränderte Welt als Realität anerkennen
Sehnsucht und Suche nach der verlorenen Person	den Trauerschmerz verarbeiten	den Trauerschmerz verarbeiten ... und auch zeitweise bewusst Abstand vom Trauerschmerz nehmen
Verzweiflung	sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen	sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen ... und die Anforderungen der veränderten (subjektiven) Umwelt bewältigen
Reorganisation	eine dauerhafte Verbindung zur verstorbene Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden	eine dauerhafte Verbindung zur verstorbene Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden ... und neue Rollen, Identitäten und Beziehungen aufnehmen

Abb. 1: Müller, H., Willmann, H. (2016, 52), Stroebe, M., Schut, H. (2010, 278)



Art bearbeitet. Zum anderen resultiert daraus, dass Unterstützung individuell und kultursensibel sein muss. Damit dies gelingen kann, sind die Wahrnehmung der Komplexität und Individualität von Trauerprozessen sowie das Wissen um die Einflussfaktoren wesentlich. Diese Mediatoren habe ich um weitere Aspekte ergänzt. Sie sollten individuell sondiert und in der Begleitung berücksichtigt werden. Dazu gehören z.B. Bindungserfahrungen, die Beziehung zum Verstorbenen, das Erleben von Unterstützung, die Todesumstände, das Erfahren der Todesnachricht, entwicklungspsychologische und kognitive Faktoren, Lebensumstände, Ressourcen, kulturelle Einflüsse, Kommunikation zu schweren Themen, Erfahrungen und Wissen zum Themenbereich sowie Tabuthemen (Witt-Loers 2022 a, 35 f.).

### Duales Prozessmodell der Trauerbewältigung (DPM)

Das DPM von M. Stroebe und H. Schut (1999, 197 f.) ist ein wissenschaftlich überprüfter, komplexerer Ansatz heutiger Trauertheorien. Trauerarbeit ist hier ein dynamischer Prozess, in dem es darum geht, sich individuell an das Leben ohne den Verstorbenen anzupassen und den Verlust in das Leben zu integrieren. In diesem regulativen Prozess finden zwei Stressoren in der Bearbeitung des Verlusts Beachtung: zum einen die verlustorientierte Verarbeitung (z.B. durch Realisierung des Verlusts) und zum anderen die wiederherstellungsorientierte Verarbeitung (z.B. durch neue Rollen oder Ablenkung von der Trauer). In beiden Prozessen kommen problemorientierte sowie emotionsfokussierte Strategien zum Tragen. Bestenfalls pendeln Trauernde zwischen beiden Verarbeitungsprozessen hin und her. In dieser adaptiven Trauerbearbeitung sind sowohl die Konfrontation mit als auch die Vermeidung von verlust- und wiederherstellungsbezogenen Stressoren möglich. Dieses Modell erklärt, dass Verdrängen nicht grundsätzlich negativ ist, sondern individuelle Ressourcen fördern kann. Zudem wird plausibel, was Trauernden und ihrem Umfeld häufig zunächst unverständlich erscheint: dass Spielen, Lachen, Feiern und Trauern zusammenpassen. Diese Sicht ermöglicht das Verständnis für ressourcenorientierte überlebensorientierte Trauerarbeit (Witt-Loers 2022 a, 34 f.).



Abb. 2: Müller, H., Willmann, H. (2016, 51), Stroebe, M., Schut, H. (2007, 396)



Abb. 3: W. Worden, R. Neimeyer, C. Paul, D. Klaas, St. Witt-Loers, DPM (Witt-Loers 2017, 64)

**Trauer bearbeiten – Trauernde hilfreich unterstützen**

Hilfreiche Begleitung beinhaltet u.a. die Wissensvermittlung zu Sterben, Tod, Trauerprozessen und Trauerreaktionen sowie die Unterstützung bei der Bearbeitung der Trauer. Daneben ist für Begleitende eine Grundhaltung aus Ehrlichkeit, Empathie, Respekt, Toleranz und Verlässlichkeit Voraussetzung. Im Folgenden werden zur Orientierung für Betroffene und Begleitende die erweiterten, adaptierten Aufgaben der Trauer vorgestellt.

**Erweitertes Modell der Traueraufgaben**

In einem System sind nicht immer alle Mitglieder gleichzeitig mit der gleichen Traueraufgabe befasst. Trauerarbeit im System bedeutet neben Respekt vor und Akzeptanz der individuellen Trauerarbeit, dass zu Themen wie z.B. Aufgabenneuverteilung, Umgang mit Erinnerungsgegenständen oder Gestaltung von besonderen Tagen zu verhandeln ist und möglichst große Schnittmengen zu finden sind (Witt-Loers 2022 a, 23f.).

**Funktionieren, Existenz sichern und überleben (Witt-Loers 2017, 63 f.)**

Um die Themen der Trauer anzugehen, muss die Grundexistenz gesichert sein. Dazu gehören: Essen, Trinken, Schlafen, Wohnen und soziale Kontakte. Finanzi-

elle Nöte, Trennungen, Berufstätigkeit oder psychische Belastungen können das gesamte System in existenzielle Gefahr bringen. Trauernde verschieben darum den eigenen Trauerprozess häufig zugunsten des Überlebens des Systems und wenden sich ihm erst zu, wenn das System erkennbar stabil ist. Wesentlich ist es, zu verstehen und zu würdigen, dass das innere und äußere Überleben Vorrang hat und dass „funktionieren“ nicht gleichzusetzen ist mit „nicht trauern“. Hilfreich können in dieser Situation praktische Angebote wie z.B. das Erledigen von Einkäufen, die Betreuung von Kindern oder Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen sein.

**Den Verlust als Realität akzeptieren**

Die Endgültigkeit des Todes und die damit verbundene neue Lebensrealität kann eher verstanden und akzeptiert werden, wenn der Tod begreifbar wird, indem Trauernde sachlich und entwicklungsgerecht informiert werden und der Abschied vom Sterbenden oder Verstorbenen ermöglicht wird. Für alle Beteiligten kann eine individuelle Form der Selbstwirksamkeit (etwas für den Sterbenden/Verstorbenen zu tun) hilfreich sein, um Ohnmacht und Hilflosigkeit entgegenzuwirken.

**Gefühle und Gedanken ausdrücken**

Trauernde erfahren unterschiedliche, intensive, oft widersprüchliche Gefühle

und veränderte Gedanken. Fragen wie „Warum ist das passiert? Wie hätte ich das verhindern können?“, oder Glaubenssätze wie: „Ich habe immer Pech“, können das Denken bestimmen. In dieser Traueraufgabe sollten die Wahrnehmung, der Ausdruck und ein selbstbestimmter Umgang mit Gefühlen und Gedanken bearbeitet werden. Neben dem Ausdruck von belastenden Emotionen und Gedanken sollten auch Humor, Liebe und Dankbarkeit Raum finden.

**Ressourcen aufdecken und aktivieren**

Lösungs- und ressourcenorientiert ausgerichtete Trauerarbeit ist notwendig, da Trauerprozesse körperliche und seelische Kraft erfordern. Trauernde sollten beim Aufdecken verschütteter sowie bei der Suche nach neuen Ressourcen unterstützt und ermutigt werden. Durch das soziale System auferlegte Normen und Scham können die Nutzung von Ressourcen behindern und Trauerprozesse erschweren. In Systemen sollte die Akzeptanz und Toleranz unterschiedlicher Ressourcen durch Psychoedukation gefördert werden.

**Sich anpassen an eine Welt ohne das Verlorene**

Mit dem Tod eines Menschen verändern sich Beziehungen sowie familiäre und gesellschaftliche Rollen für diejenigen, die zurückbleiben. Meist müssen neue Fähigkeiten erlernt, Aufgaben übernommen

und andere Lebensperspektiven entwickelt werden. Das erfordert Flexibilität und komplexe Anpassungsprozesse. Wesentlich ist es, darauf zu achten, dass nicht Rollen oder Aufgaben übernommen oder zugewiesen werden, die zu Überforderung, Identitätsverlust oder zur Zurückstellung eigener Bedürfnisse führen.

### Eine neue Verbindung zum Verstorbenen finden

Der Verstorbene muss nicht losgelassen, sondern darf in das neu entstandene Lebensgefüge integriert werden und einen neuen, tröstlichen Platz finden. Das Erlebte, die Erinnerungen und die daraus gewonnenen Erfahrungen können das weitere Leben bereichern. Der Tod als Faktum wird nicht verleugnet, die Beziehung zum Verstorbenen darf jedoch weiter gestaltet werden und sich – wie die neuen Plätze auch – immer wieder verändern (das Foto darf weggeräumt, der Friedhof weniger besucht, das Zimmer verändert werden). Wesentlich ist, dass fortgesetzte Beziehungen nicht vorwiegend negativ geprägt und belastend sind, sondern tröstlich wahrgenommen werden. Wir unterscheiden diesbezüglich drei Aspekte: Äußere Plätze (z.B. Grab, Fotos, Erinnerungsorte, Musikstücke, Kleidungsstücke...), innere Beziehungen (Begleiter, Ratgeber, Beschützer...) und Jenseitsvorstellungen (Glaubensfragen). Eigene tröstliche Jenseitsvorstellungen dürfen sein. In Gedanken aktiv und liebevoll für Verstorbene zu sorgen, kann Hilflosigkeit und Ohnmacht entgegenwirken.

### Sinnfindung

Nach einem Verlust werden das eigene Wertesystem und der Lebenssinn häufig hinterfragt. Aus der Bearbeitung dieser Aufgabe sind interessanterweise viele Stiftungen, Selbsthilfegruppen und Vereine hervorgegangen. Sinnstiftende Perspektiven für das eigene Leben nach dem Tod eines bedeutenden Menschen helfen einerseits zu überleben, andererseits können sie dem Tod im Nachhinein einen tröstlichen Sinn geben und zugleich dem Verstorbenen einen neuen würdigen Platz zuweisen. Unterstützer können bei dieser Sinnsuche bereits Bewältigtes würdigen sowie Trauernde ermutigen, neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

### Trauernde sind überall

Kein Bezugssystem bleibt von Verlust und Trauer unberührt. Daher sollten durch Prävention und Psychoedukation eine Sensibilisierung von Bezugssystemen und der Gesellschaft geschaffen, Mythen revidiert und Ängste abgebaut werden. Stärkere Berücksichtigung muss der Themenkomplex in Klinik und Forschung erfahren. Abschied sollte selbstverständlich in unseren Alltag integriert werden, und zugleich müssen wir gesamtgesellschaftlich lernen, Schmerz und Leid auszuhalten. So könnten Trauernde in ihrer schwierigen Lebenssituation bestmöglich unterstützt und zusätzliche unnötige Belastungen durch das soziale Umfeld vermieden werden. Eine Implementierung in Bildungsbereiche sowie selbstverständliche familienorientierte Begleitungskonzepte, die Trauernden kostenfrei zugänglich sein sollten, wären aus meiner Sicht weitere wichtige Schritte, um Trauernde hilfreich zu unterstützen.

### Literatur

- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. Vol. 3: Loss: Sadness and depression. London: Hogarth Press & Institute of Psychoanalysis.
- Bowlby, J. (2016). Frühe Bindung und kindliche Entwicklung (6. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Bowlby, J. (2021). Bindung als sichere Basis. Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Freud, S. (1917). Trauer und Melancholie. Internationale Zeitschrift für Ärztliche Psychoanalyse, 4, S. 288-301.
- Klass, D. (2013). Tiefer Kummer und Trost. In M. Müller, S. Brathuhn, M. Schnegg, Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung. Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care (S. 108 ff.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Klass, D. (2014). Unterstützung trauernder Eltern – Selbsthilfe oder professionelle Hilfe? Zwei Wege zum gleichen Ziel. In F. Röseberg, M. Müller (Hrsg.), Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien (S. 153-160). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Klass, D., Silverman, P. R., Nickman, S. L. (Hrsg.) (1996). Continuing bonds: New understandings of grief. Washington, DC: Taylor & Francis.

### Autorin

Stephanie Witt-Loers, 1964, verheiratet, drei Kinder, ist Trauerfachberaterin (BVT e.V), Kinder- und Familientrauerbegleiterin (BVT e.V), Sterbebegleiterin, Autorin, Dozentin und Heilpraktikerin (Psychotherapie).  
Kontakt: info@dellanima.de; www.dellanima.de

Klass, D., Walter, T. (2001). Processes of grieving: How bonds are continued. In M. Stroebe.

Müller, H., Willmann, H. (2016). Trauer: Forschung und Praxis verbinden. Zusammenhänge verstehen und nutzen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Neimeyer, R., Sands, D. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. In R. Neimeyer, D. Harris H. Winokuer, G. Thornton (Hrsg.), Grief and bereavement in contemporary society. Bridging research and practice (S. 9-23). New York: Routledge, Taylor and Francis Group.

Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., Schut, H. (Hrsg.) (2001). Handbook of bereavement research. Consequences, coping, and care. Washington: American Psychological Association.

Stroebe, M. S., Schut, H. (1999). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23, S. 197-224.

Stroebe, M. S., Schut, H. (2010). The Dual Process Model of coping with bereavement: A decade on. Omega, 61 (4), S. 273-289.

Wagner, B. (2019). Psychotherapie mit Trauernden. Weinheim: Beltz.

Witt-Loers, S. (2010). Trauernde begleiten. Eine Orientierungshilfe. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Witt-Loers, S. (2019). Trauernde Menschen mit geistiger Behinderung begleiten: Orientierungshilfe für Bezugspersonen. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Witt-Loers, S. (3/2020). Ein Koffer voller Methoden – wo ist der passende Klient? In Leidfaden, 9. Jahrgang ISSN 2192-1202, S. 4-9. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Witt-Loers, S. (2022a). Hallo, ich lebe noch – trauernde Geschwister begleiten. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Witt-Loers, S. (2017) Nie wieder wir- weiterleben von Frauen nach dem Tod ihres Partners. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Witt-Loers, S. (2022 b). Verlust und Trauer als Familienthema. In: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke): Beratung nach Schicksalsschlägen. Materialien zur Beratung, Band 26. Fürth: bke, S. 12-28.

Worden, W.J. (2017). Beratung und Therapie in Trauerfällen (5. Aufl.). Ein Handbuch. Göttingen: Hogrefe.

### Weiterführende Informationen

[www.trauerforschung.de](http://www.trauerforschung.de)  
[www.bv-trauerbegleitung.de](http://www.bv-trauerbegleitung.de)  
[www.gute-Trauer.de](http://www.gute-Trauer.de)

