

## 1. Einführung: Trauer verstehen

- Was ist Trauer?
- Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen oder anderer bedeutsamer Aspekte des Lebens.
- Laut Sigmund Freud ist Trauer ein Prozess, der zur Linderung und Heilung führt, ähnlich wie ein physischer Wundheilungsprozess.
- Warum über Trauer sprechen?
- Das Verständnis von Trauerprozessen hilft, den eigenen Umgang mit Verlust besser zu verstehen und zu gestalten.
- Wichtig bei Demenz: Trauerprozesse sind komplex, da die Person physisch anwesend, aber emotional und kognitiv verändert ist.
- Trauermodelle: Verschiedene Ansätze und Theorien (z. B. Bindungstheorie, Stresstheorie) bieten hilfreiche Perspektiven für Betroffene und Angehörige.

## 2. Trauer und Demenz

### 2.1. Trauer bei der erkrankten Person

- Betroffene erleben vielfältige Verluste, z. B.:
- Verlust der Selbständigkeit und kognitiven Fähigkeiten
- Verlust früherer Rollen und Beziehungen
- "Verlust der eigenen Identität"
- Trauerfähigkeit:
- Kognitiv eingeschränkt, aber emotionale Verarbeitung ist weiterhin möglich.

### 2.2. Trauer bei Angehörigen

- Angehörige trauern schrittweise („Abschied in Raten“) über:
- Den Verlust der vertrauten Person
- Missverständnisse und Überforderung im Umgang
- Schwierigkeit: Krankheitsbedingte Verhaltensänderungen (z. B. abnehmende Empathie) können als persönlicher Angriff missverstanden werden.

### 2.3. Gemeinsame Herausforderungen

- Demenzbedingte Veränderungen verursachen oft:
- Verdrängte Trauer durch Alltagsbelastung
- Emotionale Folgen wie Aggression, Erschöpfung oder Lieblosigkeit.

## 3. Umgang mit Trauer

- Trauer zulassen und bewusst leben:
- Gespräche mit vertrauten Personen (privat oder professionell).
- Austausch in Selbsthilfegruppen.
- Abschiedsrituale, z. B. eine bewusste Gestaltung von Erinnerungsmomenten.
- Ziel: Emotionale Verarbeitung und neue Stabilität.

## 4. Theoretische Ansätze zur Trauerbewältigung

### 4.1. Bindungstheorie (John Bowlby)

- Trauer entsteht durch den Verlust einer bedeutenden Bindung.
- Menschen reagieren emotional, kognitiv und verhaltensbezogen, um den Verlust zu verarbeiten und die Bindung neu zu definieren.
- Relevanz bei Demenz: Die Beziehung zur veränderten Person kann als neue Bindung gestaltet werden - eine Herausforderung und Chance zugleich.

### 4.2. Stresstheorie

- Verlust erzeugt Stress, der sich körperlich und emotional zeigt.
- Trauernde pendeln zwischen Verlororientierung und Anpassung an die veränderte Lebenssituation.
- Relevanz bei Demenz: Verständnis für eigene Stressreaktionen kann helfen, den Umgang zu erleichtern.

### 4.3. Kognitive Verhaltenstheorie

- Negative Denkmuster wie Schuldgefühle oder Resignation blockieren den Trauerprozess.
- Veränderung der Gedankenmuster hilft, Resilienz zu entwickeln.
- Relevanz bei Demenz: Gezielte Rituale und soziale Unterstützung zur Umstrukturierung negativer Gedankenmuster und besserer Anpassung

### 4.4. Psychoanalytische Theorie

- versteht Trauer als inneren Prozess der Auseinandersetzung mit dem Verlust.
- stammt aus der klassischen Psychoanalyse nach Freud
- Kernidee: Trauer ist die Verarbeitung des Verlustes durch die Neuordnung der inneren Welt. der trauernde löst sich schrittweise von der Bindung und integriert den Verlust.
- Unbewusste Dynamiken: Frühere Verluste und ungelöste Konflikte können den aktuellen Trauerprozess beeinflussen und ihn erschweren.
- Praktische Anwendung: Trauerbegleiter sollten sensibel auf tieferliegende emotionale Konflikte achten, die den Trauerprozess blockieren könnten.
- Relevanz für Demenz: Auf unbewusste Dynamiken (emotional Ungelöstes) achten zur Lösung blockierter Trauer

### 4.5. Phasenmodelle:

#### Fünf Phasen nach Elisabeth Kübler Ross

1. Verleugnung
2. Wut
3. Verhandeln
4. Depression
5. Akzeptanz

#### Vier Phasen nach Verena Kast

Auch in der überarbeiteten Auflage von Verena Kasts Buch "Trauern" aus dem Jahr 2013 sind die vier Phasen des Trauerprozesses weiterhin ein zentraler Bestandteil. Kast betont jedoch, dass diese Phasen nicht als starre Abfolge zu verstehen sind, sondern eher als mögliche Stationen auf einem individuellen Weg.

1. Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens:

- Unmittelbar nach dem Verlust steht der Trauernde oft unter Schock.
- Er kann und will nicht glauben, was passiert ist.
- Es kann zu einer Gefühlsstarre oder zu körperlichen Reaktionen wie Schwitzen oder Übelkeit kommen.

2. Phase der aufbrechenden Emotionen:

- In dieser Phase setzen die eigentlichen Trauergefühle ein.
- Trauernde erleben oft ein breites Spektrum an Emotionen wie Schmerz, Wut, Angst oder Verzweiflung.
- Körperliche Symptome wie Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit können auftreten.

3. Phase des Suchens und Sich-Trennen:

- Der Trauernde versucht, den Verlust zu verarbeiten und sich von der verstorbenen Person zu lösen.
- Es kann zu einem intensiven Bedürfnis nach Kontakt oder zu Schuldgefühlen kommen.

4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs:

- In dieser Phase beginnt der Trauernde, ein neues Leben aufzubauen.
- Er findet neue Wege, mit dem Verlust umzugehen und integriert den Verstorbenen in seine Lebensgeschichte.

**Wichtige Aspekte zu beachten bei Phasenmodellen:**

- Individuelle Unterschiede: Die Dauer und Intensität der einzelnen Phasen variieren stark von Person zu Person.
- Keine lineare Abfolge: Die Phasen können sich überschneiden oder in einer anderen Reihenfolge auftreten.
- Rückfälle: Es ist normal, dass Trauernde immer wieder in frühere Phasen zurückfallen.
- Ziel der Trauerarbeit: Das Ziel ist nicht, die Trauer zu überwinden, sondern einen Weg zu finden, mit dem Verlust zu leben.

**Warum sind diese Phasen weiterhin relevant?**

- Strukturierung: Orientierungshilfe für Trauernde und ihre Angehörigen.
- Normalisierung: Sie zeigen, dass die eigenen Gefühle normal sind und nicht ungewöhnlich.
- Gesprächsgrundlage: Sie dienen als Ausgangspunkt für Gespräche mit Trauerbegleitern oder Therapeuten.

**Fazit**

Verena Kasts Phasenmodell ist ein hilfreiches Werkzeug, um den Trauerprozess besser zu verstehen. Es bietet jedoch keinen starren Rahmen, sondern dient als Orientierungshilfe. Jeder Trauernde durchläuft den Prozess auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Tempo.

Relevanz für Demenz: Besseres Verständnis trauerbedingter, momentaner Befindlichkeit

## 5. Kritik an klassischen Phasenmodellen

- Phasenmodelle (z. B. Kübler-Ross, Kast):
- Beschreiben Trauer in linearen Stufen.
- Kritisiert von Kerstin Lammer für mangelnde Flexibilität und Individualität.
- Alternative: Lammers Aufgabenmodell, das Trauer als dynamischen und individuellen Prozess beschreibt.

## 6. Aufgabenmodell nach Kerstin Lammer

Wichtige Aufgaben im Trauerprozess

1. Realisation: Verlust begreifen (z. B. durch Rituale wie Besuche am Grab).
2. Initiation: Gefühle zulassen und ausdrücken (z. B. durch Gespräche oder Kunst).
3. Validation: Bedeutung des Verlustes anerkennen (z. B. durch Erinnerungsrituale).
4. Progression: Neue Perspektiven und Stabilität finden.
5. Rekonstruktion: Positives Erinnern und Einbinden des Verlusts in die eigene Lebensgeschichte.
6. Evaluation: Eigene Stärken und Schwächen reflektieren, Risiken erkennen (z. B. Isolation vermeiden).

Relevanz bei Demenz:

- Lammers Ansatz erlaubt eine flexible Anpassung an individuelle Bedürfnisse.
- Unterstützt Angehörige und Betroffene bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation.

## 7. Vorsorge für das Lebensende

- Advance Care Planning (ACP) Deutsch: Gesundheit im Voraus planen
- Professionelle Beratung zur Erstellung einer Patientenverfügung („plus“).
- Ziel: Selbstbestimmte Entscheidungen und Entlastung der Angehörigen.
- Relevanz: Wichtig für Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen, um Wünsche für das Lebensende frühzeitig festzulegen.

## Fazit

Dieses Handout bietet einen umfassenden Überblick über die Inhalte des Vortrags. Die genannten Modelle und Ansätze sollen helfen, die Herausforderungen von Trauer und Demenz besser zu verstehen und praktisch anzugehen. Nutzen Sie die Literatur für eine weiterführende Auseinandersetzung mit dem Thema.

Vortrag mit Jürg Spielmann

Gerne berate und begleite ich Sie mit:

Endegut, Jürg Spielmann, Vorsorge für das Lebensende

[www.endegut.ch](http://www.endegut.ch)



Beratung zur Erstellung einer Patientenverfügung «plus»

Palliativseelsorge. Begleitung daheim.

Trauerbegleitung

Beratung in Fragen zum Lebensende, Wege des Sterbens, Palliativ Care usw.

©Jürg Spielmann

Zertifizierter Berater für Advance Care Planning, Patientenverfügung «plus»

Palliativseelsorger, Pfarrer, Medizinethiker, Trauerbegleiter, Meditationslehrer

## Literaturliste

- Bob, I. (2017). Trauerarbeit in der Demenzbegleitung. Springer.
- Bob, I. (2019). Demenz verstehen und begleiten. Springer.
- Bonanno, G. A. (2011): Der andere Weg der Trauer: Wie wir Krisen bewältigen und daran wachsen können. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Boss, P. (2021). Da und doch so fern: Leben mit dem unlösbaren Verlust. Klett-Cotta.
- Bowlby, J. (1983). Verlust: Trauer und Depression. Klett-Cotta.
- Bowlby, J. (2013): Bindung: Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung. 7. Auflage. München: Reinhardt.
- Freud, S. (1917). Trauer und Melancholie. GW 10.
- Frankl, V. E. (2011): ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 29. Auflage. München: Kösel.
- Frankl, V. E. (2014): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. 10. Auflage. München: Piper.
- Kast, V. (2013): Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. 5. Auflage. Freiburg: Herder.
- Kast, V. (2015): Sich einlassen und loslassen: Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. 6. Auflage. Freiburg: Herder.
- Kübler-Ross, E. (2011): Interviews mit Sterbenden: Erfahrungen, Probleme, Perspektiven. 5. Auflage. München: Knauer.
- Lammer, K. (2014): Trauer verstehen: Formen, Erklärungen, Hilfen. 4. Auflage. Berlin: Springer.
- Lammer, K. (2018). Trauer als Aufgabe: Wege der Begleitung. Beltz.
- Lammer, K. (2021). Individuelle Trauerprozesse verstehen. Beltz.
- Maio, G. (2016). Medizin ohne Maß? Über ärztliche Ethik in der modernen Medizin. Kösel.
- Maio, G. (2021). Den kranken Menschen verstehen: Plädoyer für eine Medizin der Zuwendung. Kösel.
- Maio, G. (2023). Ethik der Verletzlichkeit: Über Fürsorge und Mitgefühl in der Medizin. Kösel.
- Neimeyer, R. A. (2012): Trauer und Sinn: Die Verarbeitung von Verlusten und lebensverändernden Krisen. 3. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). Das duale Prozessmodell der Trauerbewältigung. Beltz.
- Stroebe, M Schut, H. (2015): Der Duale Prozess der Bewältigung von Trauer: Theorie und Intervention. In: Trauer und Trauerbegleitung: Handbuch für Begleiter und Betroffene, S. 197-224. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Watzlawik, M., Born, A. (2007): Trauerprozesse: Theorien, Modelle und Interventionen. Göttingen: Hogrefe.