Trauer und Verluste

Einflüsse und Hilfsmöglichkeiten

Dr. Hella Marenz

Identität
gesellschaftlich
- kultureller
Hintergrund
Selbstwertgefühl
Verlust
erleben
Therapie
Bindung
Bewältigungs-
strategien-
Gedächtnis

Ich

- **Identität**

Vorstellung, wer ich bin und was ich hier tue

Selbstbild: Stärken und Schwächen

individuelle Erfahrungen

Autonomie

Kontrolle

- **Selbstwertgefühl**

Selbstakzeptanz:
Ich bin o.k.

Unabhängigkeit vom Urteil anderer

Selbstfürsorge

Einfluss durch frühe Bindungsmuster

Bindung vs. Bindungs - verletzung

prägend
(frühe Kindheit)

ermöglicht Sicherheit

ermöglicht emotionale Selbstregulierung

Krise

Verunsicherung

Verlust emotionaler Kontrolle

Verlust → Ich

- **Identität**
  Verunsicherung:
  Wer bin ich noch ohne…

  „Selbst“ gerät ins Wanken

  Erfahrungsvakuum

  Krise

  Kontrollverlust

- **Selbstwertgefühl**
  Ich bin nicht o.k. :
  Schuldgefühle

  Beeinflussbarkeit
  durch andere

  Vernachlässigung
  des Selbst

  In-Frage-Stellen
  von Bindungen

Gedächtnis

empfängt Signale

↓

speichert Erfahrungen

↓

erfährt Bestätigung

↓

(„Schema“- Prototyp)

↓

Verlust: Nicht-Bestätigung des „Schemas“

↓

Abwehr

↓

Zweifel an der Wirklichkeit
Nicht-Akzeptanz der Wirklichkeit

PROBLEME

Bewältigungsversuche: Abwehrverhalten

- Verneinung
- Affektisolation
- Verkehrung ins Gegenteil
- Vermeidung
- Intellektualisieren
- Bagatellisieren
- Eskapismus

= Risikofaktoren für die psychische Gesundheit

Bewältigungsversuche : dualer Prozess

verlustorientiert

wiederherstellungs-
orientiert

Emotionales Trauererleben
+
Aufgabenorientierung

Trauern
=
Lernprozess

„Normale“ Trauer – „komplexe“ Trauer

Trauerprozesse können einen komplizierten Verlauf nehmen, wenn…

- Gedanken und Gefühle *ausschließlich* vom Verlust bestimmt werden,
- der Versuch, den Verlust nicht realisieren zu müssen, *anhaltend* ist,
- der Realitätsbezug *umfassend* verloren geht.

Therapie

…bedeutet

Auseinandersetzung mit nicht-hilfreichen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern

Zulassen und Tolerieren des Trauerschmerzes

Regulierung von Gefühlen,

Ressourcenaktivierung

Transfer und Stabilisierung neuer Verhaltsmuster

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit !