

Vorwort: Was bietet dieses Buch, und für wen ist es gedacht?

Für alle, die Trauer genauer verstehen wollen, sind in diesem Buch die Erkenntnisse neuerer internationaler Trauerforschung aufbereitet. In leicht lesbarer Sprache und mit Beispielen aus der Praxis präsentiert es das Spektrum dessen, was wir heute von Trauer wissen und verstehen. Dabei nimmt es auch kritisch Stellung zu gängigen Grundannahmen der Trauerliteratur, die zum Standard in den Lehrplänen helfender Berufe gehören. Das Buch eignet sich daher auch als Nachschlagewerk für die Aus-, Fort- und Weiterbildung.

Die Einleitung (► Kap. 1, »Hintergründe«) definiert, was Trauer ist. Sie beschreibt die Bedingungen von Sterben und Tod in der modernen Gesellschaft und ihre Folgen für Trauernde.

Das erste Hauptkapitel (► Kap. 2, »Formen«) fasst zusammen, was in empirischen Studien zur Trauer *beobachtet* wurde: Wie reagieren Menschen im Trauerfall? Welche Verhaltensweisen und Symptome gibt es? Wie verläuft Trauer, und wann ist sie beendet? Ist Trauer eine Krankheit, gibt es krankhafte Trauer, oder macht Trauer krank? Wie erkennt man Risikofaktoren und Ressourcen?

Das folgende Kapitel (► Kap. 3, »Erklärungen«) fächert auf, wie verschiedene, zum Teil noch wenig bekannte Trauertheorien Trauer *erklären*. Was ist Trauer? Was ist ihr Wesen, ihre Ursache, ihre Funktion? Was löst den Schmerz und andere Gefühle aus? Worum besteht der Verlust, d.h., *warum* und *worum genau* trauern wir? Zu diesen Fragen finden unterschiedliche psychologische Schulen ganz unterschiedliche Antworten. Jede wird hier erläutert, zu einem Schaubild zusammengefasst und auf ihren besonderen Nutzen hin ausgewertet. Denn jede macht andere Aspekte der Trauer verständlich:

- warum für Trauernde die ganze Welt zusammenzubrechen scheint,
- warum man sich wertlos und ohnmächtig fühlt,
- woher die Angst kommt, den Verstand zu verlieren,
- warum man tatsächlich »verrückte« Dinge tut und welchen Sinn sie haben,
- warum man um bestimmte Menschen besonders trauert – auch, wenn sie es nicht »verdient« haben.

Der vierte Teil (► Kap. 4, »Hilfen«) stellt verschiedene Modelle zur Trauerbewältigung vor. Zunächst werden die von Trauerbegleitern und -begleiterinnen vielfach angewandten *Phasenmodelle* der Trauer dargestellt und auf ihre Leistungen, aber auch auf ihre Schwächen und nachteiligen Auswirkungen hin befragt. Als nach heutigem Forschungsstand geeignetere Alternative werden *Aufgabenmodelle* angeboten. Den Abschluss bildet mein eigenes Aufgabenmodell für Trauernde und die, die sie begleiten – sechs Schritte, die Trauer bewältigen helfen.

Das Buch ist für alle geeignet, die sich einen kurzen, leicht verständlichen Überblick über den aktuellen Stand von Trauerforschung und Trauerbegleitung verschaffen wollen: Psychotherapeuten, Psychiater, Ärzte, Mitarbeitende in Palliativ Care und Beratungsstellen, Helfer und Helferinnen in Hospizgruppen sowie Betroffene.

Kerstin Lammer

Freiburg, im Februar 2014

Trauer verstehen

Formen, Erklärungen, Hilfen

Lammer, K.

2014, IX, 105 S. 15 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-41666-8