

# Trauer & Melancholie

Hansjörg Znoj  
Universität Bern

[hansjoerg.znoj@psy.unibe.ch](mailto:hansjoerg.znoj@psy.unibe.ch)

Lindau 2008



# Themen der Vorlesung

- > **Montag**
  - Begriffsklärung
  - Modelle der Trauer
- > **Dienstag**
  - Wer trauert wie, weshalb, worum?
  - Emotionale, kognitive und physiologische Reaktionen
- > **Mittwoch**
  - Trauer als Problem
  - Diagnostik der komplizierten Trauer
- > **Donnerstag**
  - Differentialdiagnostische Aspekte
  - Therapie der Trauer
- > **Freitag**
  - Therapeutische Modelle und Herangehensweisen
  - Empirische Validität

# Montag

- > Was ist eigentlich “Trauer”?
  - Gesellschaftliche und andere Aspekte
  - Traueräußerungen und Trauererleben
  - Tod und Sterben in unserer Gesellschaft
  - Relikte, Religion & Rituale
  
- > Modelle der Trauer
  - Das psychodynamische Modell
  - Das biologische Modell
  - Bindungstheorie
  - Das Coping-Modell
  - Das inkonsistenztheoretische Modell

## Gesellschaftliche „Normen“

- > Nicht nur wie wir trauern, sondern auch wie lange oder wie intensiv ist von der Gesellschaft und damit auch der Kultur und Sozialisation abhängig.
  - Beispiele:
  - Die Hopi, amerikanische Ureinwohner in der Gegend von Nevada, trauern offiziell drei Tage, verbrennen die Hinterlassenschaft der verstorbenen Personen und leben weiter
  - In der westlich-europäischen Kultur dauert die Trauerreaktion wesentlich länger, Trauerrituale sind teilweise an religiöse Strukturen gebunden, teilweise „erfinden“ wir sie neu
  - In anderen Kulturen finden wir: Abschiede von noch lebenden Personen und mehrmalige Bestattungen (z.B. Indonesien) oder ein Arrangement mit den verstorbenen Ahnen zu koexistieren oder weitere Formen der Trauer, auf die ich nicht eingehen kann.

# Gefühlsäußerungen

Der Verlust einer geliebten Person (eines geliebten Objektes) wird emotional erlebt; das Weinen als typische Reaktion auf Verlust wurde auch empirisch als häufigste Reaktion gefunden, aber Weinen und traurig sein ist bei weitem nicht die einzige emotionale Reaktion. Häufig sehen wir Angst, Ärger und Wut. Nicht selten ist jemand in Trauer gar nicht fähig, sich emotional auszudrücken oder Gefühle zu erleben: die trauernde Person fühlt sich „abgeschnitten“ von der Welt, hat keinen Zugang mehr zu sich selbst (oder anderen) oder ist emotional überschwemmt, so dass es zu keiner klaren Gefühlsäußerung kommt.

## Aussagen von Trauernden (Eltern eines verstorbenen Kindes)

- > “Ein Teil in mir ist gestorben. Ich werde den Verlust das ganze Leben mit mir herumtragen“;
- > “Für mich ist es, als hätte man mir ein Stück aus meinem Herzen herausgerissen“;
- > “Andere (Bekannte) bekamen Kinder und ich brachte es nicht einmal fertig, in einen Kinderwagen zu schauen “;
- > “Es ist Wahnsinn“;
- > “Ich habe viel weniger Vertrauen in die Menschheit”
- > “ Ich bin enttäuscht von mir, habe Schuldgefühle”
- > “Erlebe vor allem Hass und keinen Glauben“;
- > “Ich war erleichtert, als A. starb. Ich habe gewusst, dass sie beim Gott in guten Händen ist“;
- > “Trauer, Wut und Zorn auf mich, die Ärzte und alle Beteiligten, dass ihm nicht mehr geholfen werden kann - in der ersten Zeit fiel ich total aus dem gewohnten Rhythmus heraus - Erleichterung, dass seine Qualen, Schmerzen und Leiden ein Ende haben“.

# Trauer & Trauerreaktion

- > Der Begriff “Trauer” ist von kulturellen Vorstellungen geprägt
- > Gesellschaftliche Überlieferungen und Normen überlagern den individuell gefühlten Trennungsschmerz
- > Deshalb: Trauer bedeutet nicht zwingend, sich traurig zu fühlen
- > Es gibt keine genormte Trauerreaktion
- > Und: Trauer findet in sozialen Verbänden statt
- > Die Trauer dauert jedoch vielfach länger und deren Ausdruck ist vielfältiger als allgemein angenommen
- > Intensive Emotionen aber auch Gefühlskälte, Gedankenleere wie Gedankenrasen, Betäubungsverhalten und Reizsuche kommen vor

## Mythen (“die richtige Art zu trauern”)

- > *Nach dem Verlust folgt unvermeidlich eine hohe emotionale Belastung und eine Depression*
- > *Das Erleben einer intensiven emotionalen Belastung ist Voraussetzung für den Heilungsprozess*
- > *Der Verlust muss durchgearbeitet werden, damit es zu einer vollständigen Rehabilitation kommt*
- > *Der Verlust bekommt durch die erfolgreiche Trauerarbeit eine Bedeutung fürs eigene Leben*
- > *Eine fehlende emotionale Krise oder mangelnde Trauer (Weinen) ist ein Anzeichen einer pathologischen Entwicklung*



## ***Nach dem Verlust folgt unvermeidlich eine hohe emotionale Belastung und eine Depression***

Es herrscht in unserer Kultur die Erwartung, dass ein Verlust bei nahen Angehörigen unmittelbar eine hohe Belastung, ja gar eine Depression auslöst.

Wie am Beispiel der Hopi gezeigt, ist das Fehlen einer solchen Reaktion nicht notwendigerweise ein Zeichen für Psychopathologie. Es gibt viele empirische Hinweise dafür, dass Trauernde mit ausgeprägten emotionalen Reaktion länger und intensiver trauern und sich weniger gut mit dem Verlust abfinden können (z.B. Bonanno et al., 1995).

Manchmal ist es auch angezeigt, die emotionalen Trauerreaktionen zugunsten eines notwendigen „Funktionierens“ zu unterdrücken - ein solches Verhalten ist nicht pathologisch, kann aber gesundheitsschädigende Folgen haben.

## ***Das Erleben einer intensiven emotionalen Belastung ist Voraussetzung für den Heilungsprozess***

Es ist nicht die emotionale Belastung, die zum Heilungsprozess führt, sondern das Zulassen belastender Gefühle oder als belastend erlebte Kognitionen, welche aber nicht per se heilsam sind, sondern reflektierend in das Bewusstsein integriert werden müssen. Nicht das Weinen tut gut, sondern die Integration des Verlustes in das eigene biographische Gedächtnis (mit allen Implikationen).

Diese Auffassung hat therapeutische Konsequenzen, die im Umgang mit trauernden Personen zu berücksichtigen sind.

## ***Der Verlust muss durchgearbeitet werden, damit es zu einer vollständigen Rehabilitation kommt***

Unter „durcharbeiten“ des Verlustes wird einseitig die emotionale Seite betont; dabei wird angenommen, dass erst, wenn der Verlust keine schmerzhaft emotionale Reaktion mehr auslöst, die Ablösung vom geliebten Objekt gelungen ist. Dann steht einer neuen Bindung nichts mehr im Weg. Der Begriff „Rehabilitation“ impliziert allerdings, dass Trauer ein Zustand ist, den es möglichst bald zu beenden gilt, weil er

- a) In irgendeiner Weise nicht normal ist
- b) Die Leistungsfähigkeit einschränkt
- c) Trauer eine individuelle Angelegenheit ist

Diese Implikationen sind teilweise irreführend und entsprechen nicht dem, was Menschen tun, wenn sie den Verlust einer geliebten Person verarbeiten müssen

## ***Der Verlust bekommt durch die erfolgreiche Trauerarbeit eine Bedeutung fürs eigene Leben***

Gemeint ist, dass Verluste später eine wichtige Rolle einnehmen; diese Aussage kann für viele Personen zutreffen, sie stellt aber kein Kriterium für eine erfolgreiche Trauerarbeit dar. Viele Personen berichten, dass sie durch den schmerzhaften Verlust einer geliebten Person innerlich „gewachsen“ wären, reifer geworden sind. Umgekehrt kann eine solche Bedeutung oder die Forderung danach belastend sein.

**Zu verlangen, dass ein erlittener Verlust eine positive Bedeutung für das eigene Leben bekommt, wäre ein therapeutischer Fehler.**

## ***Eine fehlende emotionale Krise oder mangelnde Trauer (Weinen) ist ein Anzeichen einer pathologischen Entwicklung***

Dahinter steckt eine alte Auffassung, die auch als „verzögerte Trauerreaktion“ bekannt ist (siehe Lindeman, 1944). Tatsächlich ist es wenigen Menschen möglich, unmittelbar auf einen schweren oder plötzlichen Verlust emotional zu reagieren; diese Phase des „Schocks“ kann sich länger hinziehen. Dieser Zustand dient dem Schutz vor emotionaler Überflutung und ermöglicht es dem Individuum, sich der vielen Aufgaben zu widmen, die mit einem Verlust verbunden sind.

Ein graduiertes Zulassen aller mit dem Verlust verbundenen Implikationen erzeugt nicht notwendigerweise eine „emotionale Krise“ und kann deshalb auch nicht als Hinweis für eine pathologische Entwicklung gelten.

Das Vermeiden von Gefühlen und Gefühlsreaktionen kann nach dem Verlustereignis auf lange Zeit adaptiv sein (Bonanno & Kaltman, 1999; Bonanno, Znoj, Siddique & Horowitz, 1999).

# Relikte, Religion & Rituale

- > Relikte oder Hinterlassenschaften der verstorbenen Person hinterlassen Spuren im Leben der Angehörigen. Wie damit umgegangen wird, ist auch eine kulturelle Frage; oft sind die Angehörigen aber überfordert und in dieser Frage allein gelassen.
- > Religion bietet vielen Hinterbliebenen einen Trost und bietet gleichzeitig durch die Kirche oder andere Institutionen einen Rahmen, den Verlust ins eigene Leben zu integrieren. Religiöse Einstellungen oder Angebote können aber auch schaden.
- > Rituale sind im Umgang mit Verlusten hilfreich; sie kanalisieren und regulieren Emotionen und können helfen, den Verlust zu begreifen. Sie sind auch in der Psychotherapie mit kompliziert Trauernden von großer Bedeutung.
- > Manche Rituale können auch belastend sein: Strassen-Mahnmale an den Unfall, Kreuze oder dergleichen können den Schmerz auch verstärken.

# Rituale in der Trauer, Beispiele

Jüdische Friedhöfe sind Zeugen für die Anwesenheit von Juden, selbst wenn sie schon lange nicht mehr da leben. Der schlichte Rahmen jüdischer Bestattung weist hin auf die eigene Endlichkeit, das Mysterium von Leben und Tod. Eine Vielzahl von Ritualen und das soziale Netz der Gemeinschaft halten die Hinterbliebenen, die möglichst wenig alleine gelassen werden. Es ist religiöse Pflicht, Trauernde zu besuchen, ihnen Essen mitzubringen, sie zu trösten, damit sie durch das Sprechen über den Toten Abschied nehmen und ihre Trauer verarbeiten können. Rituale helfen, die Trauer zu leben, und spenden schon den halben Trost. Die Beerdigung erfolgt so schnell wie möglich und ohne Musik oder Blumenschmuck und es wird das Kaddisch-Gebet gesprochen, ein Gebet zur Verherrlichung Gottes.

Muslimische Tradition: Nach dem Tod wird der Leichnam mit derselben Würde behandelt wie der Lebende. Muslime werden in ein Leinentuch gewickelt, müssen beerdigt und dürfen nicht kremiert werden, und zwar möglichst bald. Dies weil der Tote im Grab schon angesprochen wird, als Wegbereitung fürs spätere göttliche Gericht. Je nach Nähe zum Toten gibt es unterschiedliche Trauerzeiten.



## Rituale in der Trauer, Beispiele

In Mexiko wird am 1. November ein großes Fest gefeiert. Auf dem Tisch werden Lebensmittel dargeboten, die der Verstorbene besonders geliebt hat. Auf den Friedhöfen spielen nachts Musikgruppen. Mit gutem Essen und Tequila (Alkohol!) wartet man auf die Besuche der Toten. Zum Fest werden Brote mit Knochen-Motiven gebacken und es gibt Totenköpfe und kleine Särge aus Marzipan und Zuckerguss, die von den Kindern gern gegessen werden.



In Rumänien bleibt der Verstorbene bis zu drei Tagen im Haus seiner Familie. Die Tür bleibt in dieser Zeit für Freunde offen. Am Tag der Beerdigung wird der offene Sarg auf einer Pferdekutsche durch die Stadt gefahren, damit sich die Stadt vom Toten verabschieden kann. Mit schwarzen Tüchern verhüllte Frauen laufen schreiend und weinend hinterher. Sie rufen ihren Kummer heraus. Die Zeremonie endet mit der Beerdigung auf dem Friedhof.



## Rituale in der Trauer, Beispiele

- > Bei einer Trauerfeier für ein zu früh geborenes Kind saß die Trauergemeinde im Kreis. In der Mitte stand die kleine Urne, umgeben von Bildern und Blumen. Nach meiner Rede haben wir eine Kerze, die die Mutter gestaltet hat, angezündet und herumgegeben und jeder konnte dem Kind oder den Eltern noch etwas sagen oder wünschen - laut oder in Stille.
- > Bei einer Beerdigung haben wir einer Dame, die zeitlebens Sekt geliebt hat, noch ein letztes Glas eingeschickt und auf dem Grab stehen lassen.
- > Wir haben Luftballons steigen lassen und ihnen nachgesehen, wie sie der Seele den Weg zum Himmel weisen, bis sie ganz in den Wolken verschwunden waren. (drei Beispiele von Bettina Sorge, 2006)
- > Ich richte mir einen Ort ein in der Wohnung, wo ein Photo oder ein Symbol, das uns verbindet, steht und ich regelmässig ein Teelicht entzünde, das den Tag und/oder die Nacht hindurch brennt, um meinem Schmerz und meiner Hoffnung Ausdruck zu verleihen.
- > Ich besuche alleine oder mit anderen die Orte, die der verstorbenen Person lieb waren.
- > An einem Bach kann ich das Loslassen einüben, indem ich ein Blatt, eine Feder ins Wasser lege und laut sage "Sarah, ich lasse dich...".
- > Rituale sind wichtig im Umgang mit Trauer. Doch viele Rituale wie die Beerdigung oder der Gang zum Grab passen für Kinder und Jugendliche nicht. Dann können andere, neue Rituale sinnvoll sein: eine Kiste mit Erinnerungsstücken füllen oder einen "Altar" aufbauen, einen Brief mit ins Grab geben, Tagebuch schreiben oder einen Apfelbaum für den Verstorbenen pflanzen.

# Erklärungsmodelle: a) Phasenmodelle

Sie sind beliebt - aber empirisch nicht belegt\*. Die psychodynamische Auffassung besagt:

**Trauer = Ablösung psychischer Energie vom geliebten Objekt**

**drei Phasen:**

- 1) Realisieren des Verlustes,
- 2) das eigentliche Trauern (siehe oben) und
- 3) die Wiederaufnahme des emotionalen Lebens - u.U. verbunden mit neuer Beziehungsaufnahme

\* Empirisch nicht belegt sind besonders die Phasen*abläufe*, also die Reihenfolge solcher Phasen. Hingegen können „Phasen“ wie Verstörung oder Schock (das „Verleugnen“); Phasen des Aufschreis (emotionaler Ausbruch) oder Phasen der allmählichen Anpassung an die neue Wirklichkeit ohne Zweifel beobachtet werden.

# Freud in Trauer & Melancholie (1917)

Trauer: „Trauer ist regelmäßig die Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder einer an ihrer Stelle gerückten Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw. Unter den nämlichen Einwirkungen zeigt sich bei manchen Personen, die wir darum unter den Verdacht einer krankhaften Disposition setzen, an Stelle der Trauer eine Melancholie.

Weiter: ..., dass die Trauer dieselben Züge (wie die Melancholie) aufweist, bis auf einen einzigen; die Störung des Selbstgefühls fällt bei ihr weg. ...

**Was leistet die Trauer?: Die Realitätsprüfung hat gezeigt, dass das geliebte Objekt nicht mehr besteht, und erlässt nun die Aufforderung, alle Libido aus ihren Verknüpfungen mit diesem Objekt abzuziehen (= Trauerarbeit).**

Schwierigkeiten dabei: Das Sträuben (dagegen) kann so intensiv sein, dass eine Abwendung von der Realität und ein Festhalten des Objektes durch eine halluzinatorische Wunschpsychose zustande kommt.

## Erklärungsmodelle: b) Bindungstheorie



Die Bindungstheorie übernimmt psychodynamische Ansichten, erweitert sie jedoch durch den biologischen Aspekt: **Trauer ist ein universales Produkt einer biologisch bestimmten Bindung.** Belege sind das Trauerverhalten von Primaten und anderen Säugern.

## Erklärungsmodelle: c) Biologische Perspektive

- > Trauer ist der Preis, den soziale Tiere dafür zahlen müssen, dass die Bindung zu anderen auch dann aufrechterhalten bleibt, wenn diese zeitweise aus dem Blickfeld verschwinden.
- > Dieser Mechanismus erlaubt stabile Repräsentationen - ist also eine höchst adaptive Eigenschaft.
- > Trauer ist eine “Nebenwirkung” dieser Eigenschaft.
- > --> die **Intensität** des Trauerns ergibt sich aus biologischer Sicht durch den **Verlust an Reproduktivität**. Aus diesem Grund sind Partnerverluste und der Verlust eigener Kinder besonders gravierend.

## d) Trauerarbeit vs. Trauerverarbeitung: Das Copingmodell

- > Im Gegensatz zur psychodynamisch orientierten Auffassung wird hier ein Coping-Modell vertreten
- > Unterschieden wird dabei zwischen emotionaler Bewältigung und Aufgabenorientierung
  - Im Gegensatz zu den psychodynamisch orientierten Phasenmodellen, welche die Auflösung der Trauer fordern, damit wieder neue Bindungen und Beziehungen eingegangen werden können, existiert in unserem Kulturkreis auch die Vorstellung, dass die Beziehung zur verstorbenen Person fortbestehen kann.
- > Das Regulieren von Gefühlen schließt dabei ausdrücklich das Zulassen von positiven Emotionen ein

# Coping

unterteilt nach

- Kognitiven-  
(Denkstil),
- Behavioralen-  
(Verhalten)  
und
- Vermeidungs-  
Strategien

Holahan & Moos, 1987

**Table 1**  
*Coping Strategy Items*

---

*Active-cognitive strategies*

Prayed for guidance and/or strength  
Prepared for the worst  
Tried to see the positive side of the situation  
Considered several alternatives for handling the problem  
Drew on my past experiences  
Took things a day at a time  
Tried to step back from the situation and be more objective  
Went over the situation in my mind to try to understand it  
Told myself things that helped me feel better  
Made a promise to myself that things would be different next time  
Accepted it; nothing could be done

---

*Active-behavioral strategies*

Tried to find out more about the situation  
Talked with spouse or other relative about the problem  
Talked with friend about the problem  
Talked with professional person (e.g., doctor, lawyer, clergy)  
Got busy with other things to keep my mind off the problem  
Made a plan of action and followed it  
Tried not to act too hastily or follow my first hunch  
Got away from things for a while  
I knew what had to be done and tried harder to make things work  
Let my feelings out somehow  
Sought help from persons or groups with similar experiences  
Bargained or compromised to get something positive from the situation  
Tried to reduce tension by exercising more

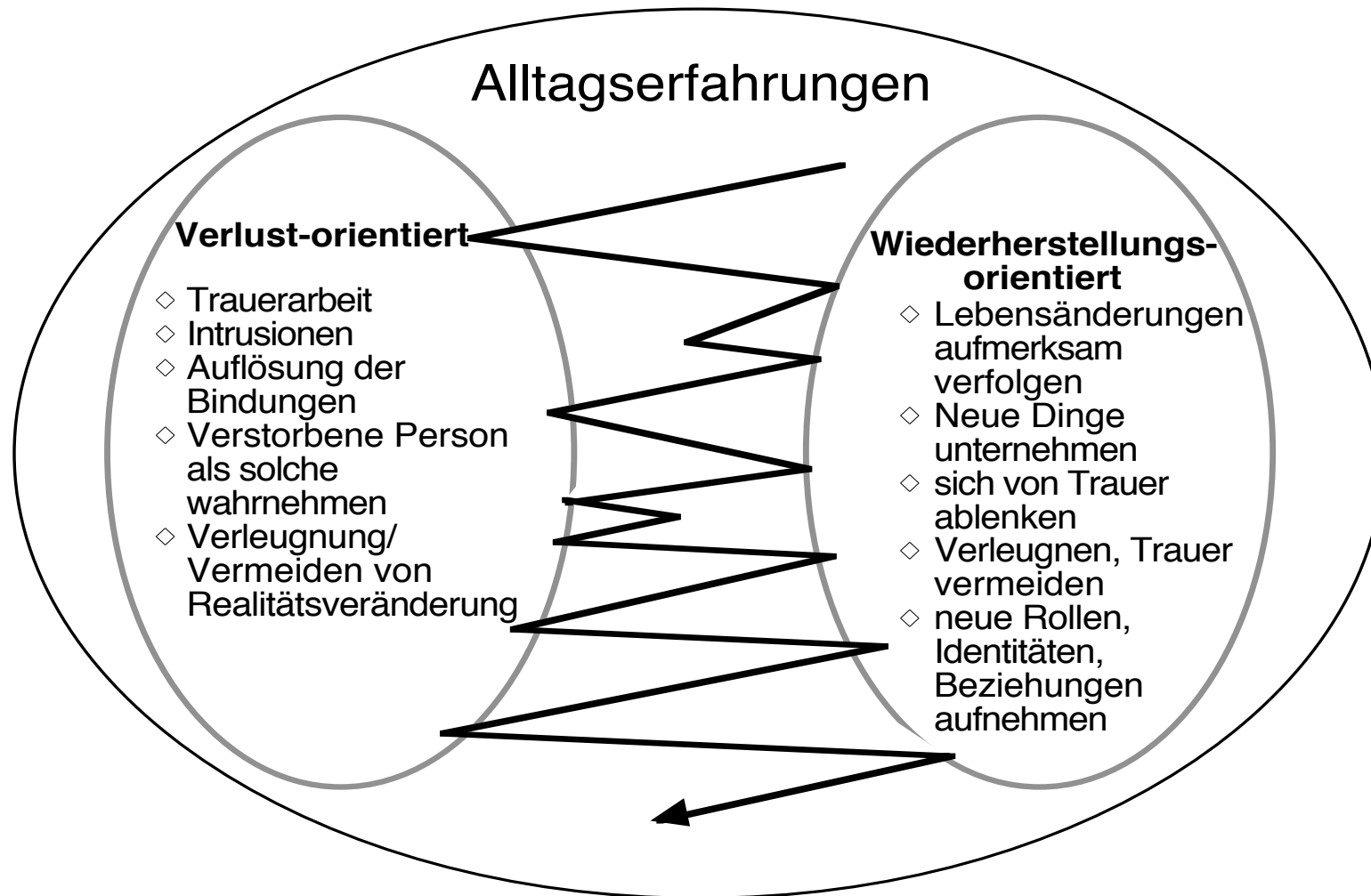
---

*Avoidance strategies*

Took it out on other people when I felt angry or depressed  
Kept my feelings to myself  
Avoided being with people in general  
Refused to believe that it happened  
Tried to reduce tension by drinking more  
Tried to reduce tension by eating more  
Tried to reduce tension by smoking more  
Tried to reduce tension by taking more tranquilizing drugs

---

# Das duale Prozess-Modell der Trauerbewältigung

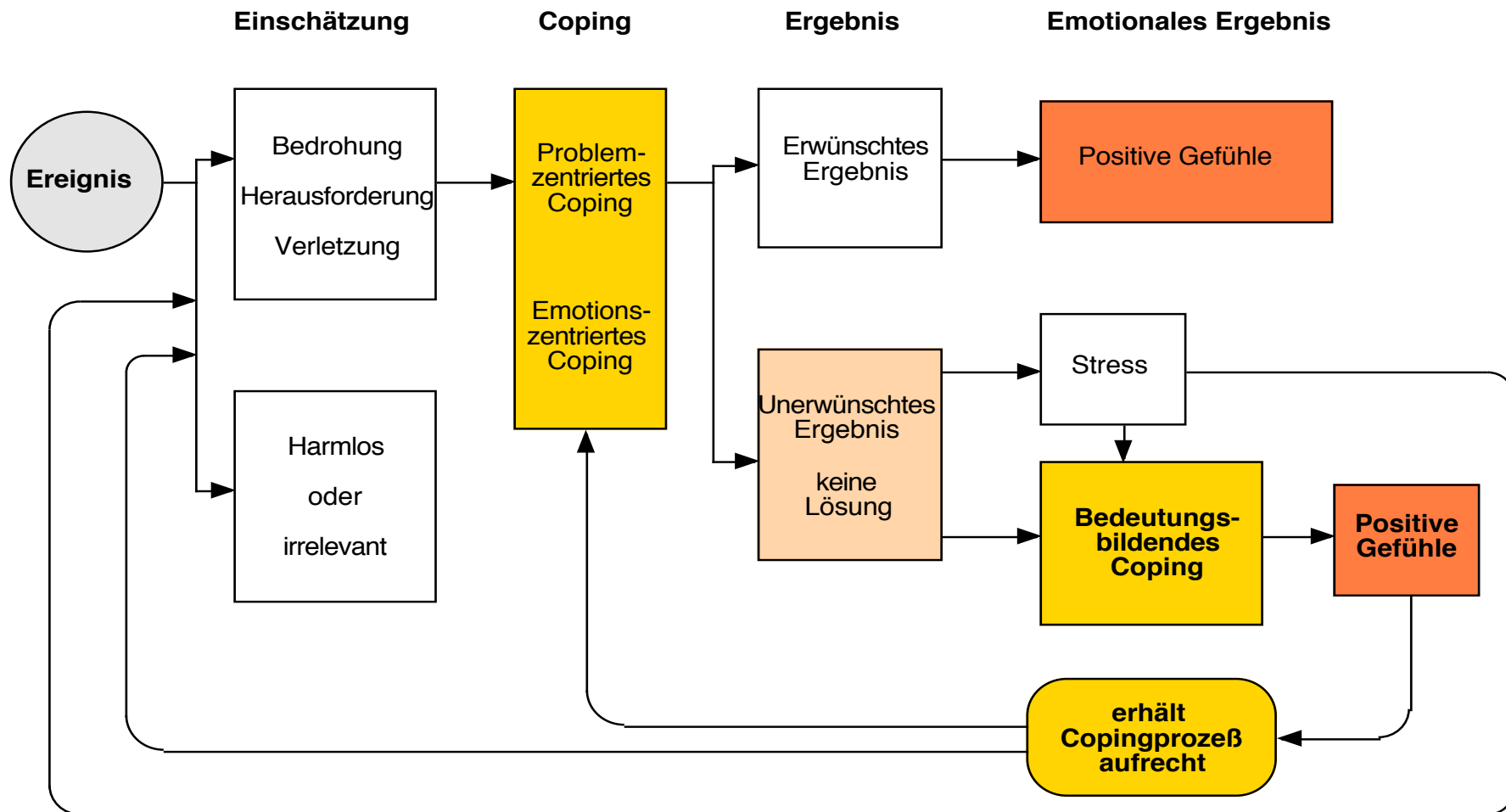


nach Stroebe & Shuchman (2001)



# Die Rolle von positiven Emotionen in der Trauer

Das revidierte Copingmodell von Folkman (2001)



# Continuing Bonds vs. Neue Bindungen

In unserem Kulturkreis existiert auch die Vorstellung, dass die Beziehung zur verstorbenen Person fortbestehen kann. Die Auffassung der “Continuing Bonds“ verurteilt den Trauernden nicht zu einem Leben in Isolation, sondern erlaubt den Aufbau neuer Beziehungen. Besonders die Arbeiten von Neimeyer (2001) haben gezeigt, dass die vorherrschende Aufgabe der Trauer darin besteht, dem Verlust eine neue Bedeutung zu geben. Diese als “Meaning Reconstruction” bezeichnete Aufgabe ist die Integration des Verlustes – der “repräsentierten Person” – in die Lebenswelt des Trauernden. **Die Beziehung zur verstorbenen Person kann lebenslang weiterbestehen**

Das folgende Beispiel zeigt beispielhaft eine mögliche Trauerform, die unter dem Aspekt der kontinuierliche Bindung betrachtet werden kann. Im Beispiel wird das Verhalten einer Frau geschildert, welche ihren verstorben Gatten immer noch in ihre täglichen Entscheidungen einbezieht.

# Die treue Gattin

*Nach einem entbehrungsreichen, aber auch sehr erfüllten Leben verstarb der Ehemann mit 70 Jahren. Zurück blieb die allein stehende Witwe. Der einzige Sohn war lange schon ausgewandert und kam mit seiner Familie nur einmal im Jahr für einige Tage oder höchstens zwei Wochen zu Besuch. Die Frau hatte plötzlich Aufgaben zu bewältigen, die sonst ihr Mann zu erledigen pflegte – wie grobe Arbeiten im Hause, Einkäufe oder Verhandlungen mit Käufern (man hatte noch einen relativ umfangreichen Obstgarten). Obwohl in tiefster Trauer, erledigte die Witwe die anstehenden Aufgaben gut und kompetent. Sie war in ihrem Umfeld beliebt und wurde oft auch um Rat angegangen. Kam aber der Sohn zu Besuch, fing sie an zu lamentieren und sich zu beklagen, wie alleingelassen sie sich fühle, wie sehr sie auf Hilfe angewiesen sei.*

*Der Besuch am Grab war für sie ein zuerst tägliches, dann wöchentliches Ritual geworden. Sie ging auf den Friedhof und beachtete auch die allgemeinen religiösen Feiertage – obwohl sie sich nicht als religiös betrachtet und sogar einen gewissen Groll gegen die Kirche hegte. Am Grab hatte sie ein ganz eigenes Ritual: Sie tätschelte den Grabstein, sprach leise und zärtlich mit dem Verstorbenen und berichtete ihm detailliert die Ereignisse der Woche. Dabei weinte sie leise und ließ sich von Umstehenden nicht beirren. War dieses intime Gespräch zu Ende, folgte das Ritual der Pflege der Todesstätte. Dies schloss auch das umsichtige Pflegen des Gärtchens ein, das sie angelegte, besonders der Blumen und Schnittblumen sowie das sorgfältige Harken der Kieselsteine. Nach Verlassen des Friedhofes war sie wieder die tüchtige, allseits beliebte Frau, die allerdings immer wieder – etwa beim Blumenschneiden im Garten, eine leise Zwiesprache mit dem verstorbenen Gatten pflegte.*

*Dieses Ritual bewahrte die Frau, solange sie selbst noch autonom war, bis weit über zehn Jahre über den Tod des Ehemanns hinaus. Bis zu ihrem Tod, fast 20 Jahre nach dem Verlust, blieb sie in engster Verbundenheit und freute sich – obwohl sie sich als ungläubig bezeichnete - auf die Wiedervereinigung mit ihm.*

## e) Inkonsistenz - das Modell des psychischen Funktionierens nach Grawe (1998)

Das Erleben und Verhalten wird von motivationalen Attraktoren gesteuert, welche wiederum bestimmten, allen Menschen gemeinsamen Grundbedürfnissen unterliegen. Auf der Systemebene gilt ein weiteres allgemeines Prinzip – das Streben nach Konsistenz. Gibt es zwischen der Befriedigung der Grundbedürfnisse und der Umwelt (innen und außen) einen Konflikt, so entsteht Inkonsistenz. Ein Verhalten, welches nicht zur Bedürfnisbefriedigung führt, erhöht das Inkonsistenz erleben. Jeder „mismatch“ zwischen realen Wahrnehmungen und Erwartungswerten kann potentiell eine emotionale Alarmreaktion auslösen (Horowitz & Znoj, 1999; Znoj, 2002). Je nach Bewältigungspotenzial wird dann ein Annäherungs- oder Vermeidungsverhalten ausgelöst.

*Trauer (als Verlustreaktion) kann als ein Verhalten betrachtet werden, welches dann auftritt, wenn das Bedürfnis nach Bindung verletzt ist und entsprechende motivationale Schemata (Attraktoren) als neuronale Erregungsbereitschaften aktiviert werden.*

**Systemebene**

Hierarchische Organisation

Streben nach Konsistenz

Rückmeldung über Inkonsistenz

**Grundbedürfnisse**

**Kontroll-  
bedürfnis**

**Lustgewinn/  
Unlustvermeidung**

**Bindungs-  
bedürfnis**

**Selbstwert-  
erhöhung**

Rückmeldung über Bedürfnisbefriedigung

Streben nach Bedürfnisbefriedigung

**Motivationale Attraktoren**

Annäherungs-  
attraktoren

Vermeidungs-  
attraktoren

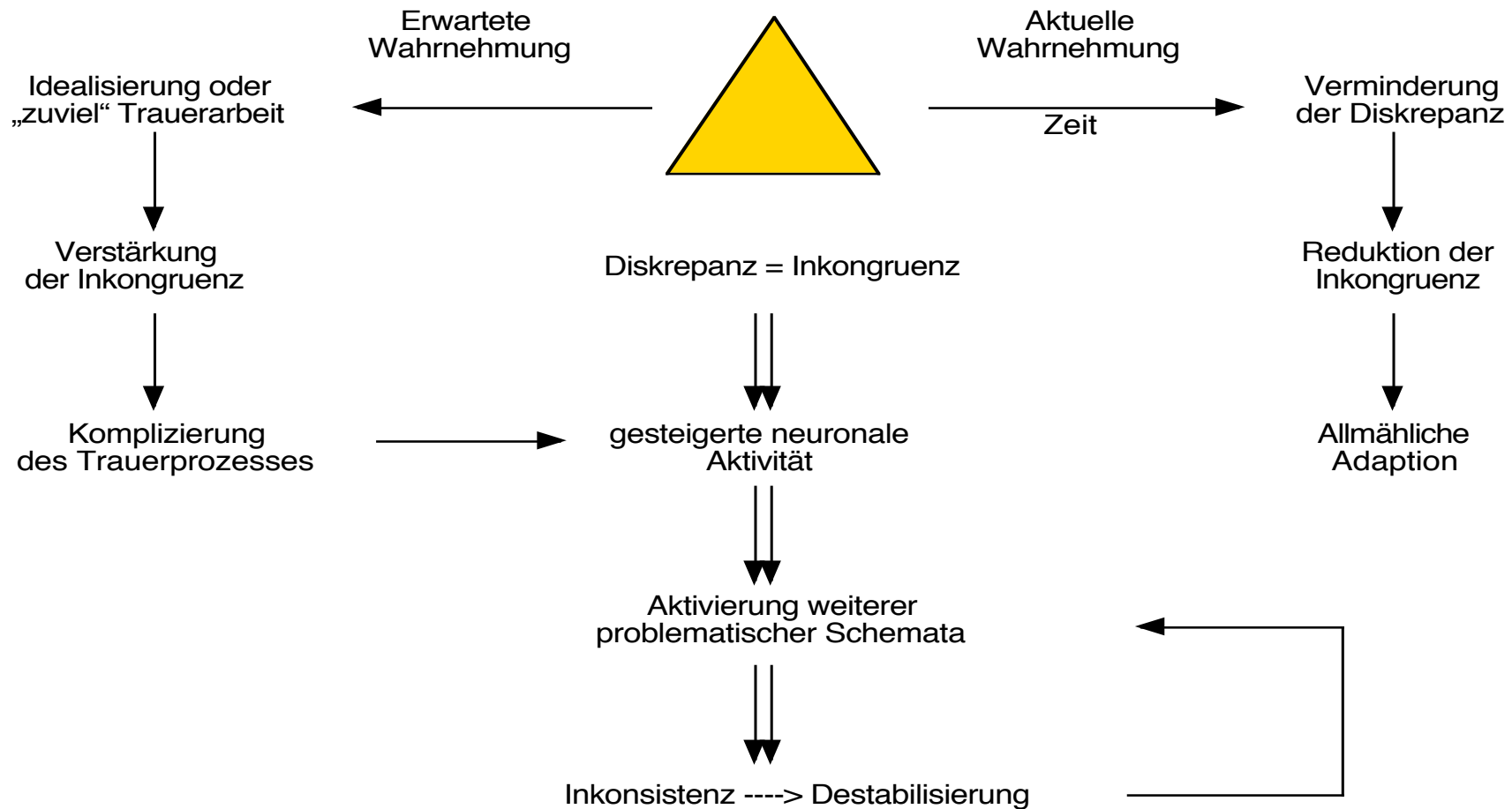
Rückmeldung über  
Realisierung

Aktivierung motivationaler  
Attraktoren

**Erleben und Verhalten**

# Inkonsistenz (Verlust als Stressor)

## Trauer als Inkonsistenzquelle



# Trauer & Melancholie

## Zusammenfassung:

- > Die Trauer äussert sich mannigfaltig, individuell; der Ausdruck der Trauer ist kulturell beeinflusst
- > Die Stärke der Trauerreaktion ist mehr durch die Art der Beziehung als durch die Plötzlichkeit oder durch andere Faktoren bestimmt
- > Verschiedene Erklärungsansätze implizieren unterschiedliche Trauerreaktionen und implizieren unterschiedliche Grenzen dessen, was wir als „normale Trauerreaktion“ begreifen
- > Kulturelle Einrichtungen (Umgang mit Relikten, Religion & Rituale) modulieren die Trauerreaktion; sie stellen allerdings kein Universalheilmittel bezüglich der emotionalen Belastung dar.

**Freud (1917): „Eigentlich erscheint uns dieses Verhalten (die Trauerreaktion) nur darum nicht pathologisch, weil wir es uns so gut zu erklären wissen“.**