

Andreas Häfke

**Wer sich nicht bindet,  
trauert nicht**



Andreas Häfke

# **Wer sich nicht bindet, trauert nicht**

Der Tod und das Leben der Trauernden danach

Tectum Verlag

Andreas Häfke

Wer sich nicht bindet, trauert nicht.

Der Tod und das Leben der Trauernden danach

ISBN: 978-3-8288-9511-9

Umschlagabbildung: © bit.it : [www.photocase.com](http://www.photocase.com)

© Tectum Verlag Marburg, 2008

Besuchen Sie uns im Internet

[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Vorwort

In einem Seminar mit dem Titel: „Tod und Sterben, Trennung und Trauer“ erwachte mein Interesse, mich einmal näher mit diesem so komplexen Thema auseinander zu setzen. Mich interessierte besonders, ob wir Menschen, wenn auch nicht identisch, so vielleicht doch ähnlich trauern, oder ob wir einen solchen Prozess relativ unterschiedlich durchlaufen und erleben; und wenn wir ihn, wie ich vermute, unterschiedlich erfahren, von welchen Faktoren hängt das ab?

Natürlich spielen Variablen wie das Alter der/ des Verstorbenen respektive das Alter der/ des Hinterbliebenen oder unser Temperament bzw. unsere persönliche Konstitution oder auch der Umstand mit seiner Familie als Unterstützung oder im Unterschied dazu alleine diesen Prozess durchstehen zu müssen eine große Rolle. Darüber hinaus ist von wesentlicher Bedeutung, wer zu welchem Zeitpunkt wie gestorben ist.

Des Weiteren bin ich jedoch der Meinung, dass die Verarbeitung der Trauer in erheblichem Maße von der Bindung zu dem / der Verstorbenen abhängig ist bzw. von unserem Bindungsverhalten generell. Woher sonst kommt es, dass einige Menschen aufgrund eines Todesfalls innerhalb der Familie so sehr Leiden, dass die Trauer krankhaft wird, sie beispielsweise in eine Depression fallen, und andere hingegen relativ „souverän“ ein solches Ereignis verarbeiten?

Diese Frage beschäftigte mich so sehr, dass ich mich in der folgenden Arbeit damit auseinandersetzen möchte.

Zunächst wird der gesellschaftliche Umgang mit Sterben, Tod und Trauer beschrieben, um einen Überblick über die Entwicklung in den letzten Jahren zu bekommen. Danach wird über die Funktion und Entstehung von Bindung berichtet, damit man eine Vorstellung davon bekommen kann, was es bedeutet, wenn sich eine Bindung – vielleicht sogar plötzlich – auflöst.

Im Anschluss daran sollen unterschiedliche Formen von Trauer mit den verschiedenen Modellen besprochen werden, um hierzu einen Überblick zu erhalten.



# Inhaltsverzeichnis

1.	Gesellschaftlicher Umgang mit Sterben, Tod und Trauer	Seite 7
2.	Bindung	Seite 11
3.	Trennung und Trauer	Seite 26
3.1	Manifestationen der normalen Trauer	Seite 32
3.2	Pathologische Trauer	Seite 40
3.3	Determinanten der Trauer	Seite 44
3.4	Trauerarbeit und Traueraufgaben	Seite 48
3.5	Bewältigung, Bewältigungsstrategien und Abwehrmechanismen	Seite 57
3.6	Verhaltens- und Erlebensweisen trauernder Menschen	Seite 68
3.7	Trauer bei speziellen Arten von Verlusten	Seite 76
4.	Hypothese	Seite 80
5.	Untersuchung	Seite 81
6.	Auswertung der Untersuchung	Seite 83
7.	Diskussion der Ergebnisse	Seite 103
8.	Resümee	Seite 107
	Literaturliste	Seite 108