

Ulrike Backhaus

**Personzentrierte
Beratung und Therapie
bei Verlust und Trauer**

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Ulrike Backhaus, Siegburg, ist Dipl.-Sozialpädagogin und hat eine Weiterbildung in Personenzentrierter Psychotherapie abgeschlossen. Seit vielen Jahren begleitet sie schwerkranke, sterbende und trauernde Menschen in Krankenhäusern und Hospizen, seit 2004 in eigener Praxis. Sie leitet Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen Palliative Care und Trauerbegleitung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-497-02667-8 (Print)

ISBN 978-3-497-60394-7 (PDF)

ISSN 1860-5486

1. Auflage

© 2017 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: © „Das liebende Band“ von Richard Baus, Niederbreitbach

Satz: SatzBild GbR, Ursula Weisgerber

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
1 Einleitung	10
1.1 Wie ist die Ausgangslage?.....	10
1.2 Warum und für wen schreibe ich dieses Buch?.....	12
1.3 Wie ist dieses Buch aufgebaut und wie können Sie damit umgehen?.....	13
2 Die Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes in Psychotherapie und Beratung	14
2.1 Wer war Carl Rogers?.....	14
2.2 Was sind die wichtigsten theoretischen Grundannahmen von Carl Rogers?.....	16
2.2.1 Ein Menschen- und Lebensbild.....	16
2.2.2 Ein Bild der notwendigen Bedingungen für positives menschliches Wachstum.....	18
2.2.3 Ein Bild des Therapieprozesses und der voll entwickelten Persönlichkeit.....	24
2.3 Welche Bedeutung hat der Personzentrierte Ansatz heute?.....	26
3 Personzentrierte Grundhaltungen und Werte im Umgang mit Trauer und Verlust	28
3.1 Der Umbruch der 1960er Jahre: Hospizbewegung und Selbsthilfegruppen als Orte des Umgangs mit Sterben, Verlust und Trauer.....	29
3.2 Personzentrierte Grundhaltungen als tragende Säulen der Hospiz- und Selbsthilfebewegung.....	31
3.3 Personzentrierte Begleitung, Beratung und Therapie trauernder Menschen.....	34
3.3.1 Echtheit oder Kongruenz in der Trauerbegleitung.....	36
3.3.2 Wertschätzung oder bedingungsfreie Akzeptanz in der Trauerbegleitung.....	37

3.3.3 Empathie oder einführendes Verstehen in der Trauerbegleitung. . . . 39

**4 Erweiterte Perspektiven I: der Trauerprozess
aus fachlicher Sicht. 41**

4.1 Zur Geschichte der Theoriebildung von Trauerprozessen. 41

4.2 Das Modell der vier Traueraufgaben von William Worden. 45

4.2.1 Das Überleben als primäre Traueraufgabe. 46

4.2.2 Die erste Traueraufgabe nach Worden: Den Verlust
als Realität akzeptieren 48

4.2.3 Die zweite Traueraufgabe nach Worden: Den Schmerz verarbeiten . 50

4.2.4 Die dritte Traueraufgabe nach Worden: Sich an eine Welt
ohne die verstorbene Person anpassen. 52

4.2.5 Die vierte Traueraufgabe nach Worden: Eine dauerhafte
Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten
des Aufbruchs in ein neues Leben finden 56

4.3 Weitere aktuelle Konzepte der Trauertheorie 59

4.4 Vom Umgang mit theoretischen Modellen des Trauerprozesses
in der personzentrierten Praxis. 61

5 Erweiterte Perspektiven II: Aspekte aus der Existenzphilosophie. . . . 63

5.1 Die existenzielle Sichtweise 63

5.2 Gesprächspsychotherapie und existenzielle Philosophie:
Carl Rogers und Hans Swildens. 65

5.3 Gesundheit, Heilung und Entwicklung in Existenzphilosophie
und Spiritualität 67

5.4 Die personzentrierte Beraterin in der existenziellen
Auseinandersetzung 70

**6 Wenn Trauer problematisch wird – Konzepte erschwerter
und komplizierter Trauer 72**

6.1 Verlängerte Trauer als psychiatrische Diagnose? 72

6.2 Trauerprozesse benennen – ein Modell des Bundesverbandes
Trauerbegleitung 75

6.2.1 Nicht-Erschwerte Trauer 75

6.2.2 Erschwerte Trauer 76

6.2.3 Komplizierte Trauer, verlängerte Trauer, anhaltende Trauer 78

6.2.4 Traumatische Trauer 80

6.3	Gibt es versteckte oder verzögerte Trauer?	81
6.4	Ein kritischer Blick auf den Umgang mit Diagnosen in der personenzentrierten Trauerberatung	84
7	Aus der Praxis: Trauernde Menschen in personenzentrierter Therapie und Beratung	86
7.1	Unterstützung von Menschen bei nicht-erschwerter Trauer	88
7.2	Unterstützung von Menschen bei erschwerter Trauer	97
7.2.1	Begleitung bei der Trauer um ein Kind	98
7.2.2	Begleitung bei der Trauer nach Suizid	104
7.2.3	Exkurs: Schuld im Trauerprozess	110
7.2.4	Begleitung bei der Trauer nach einer ambivalenten Beziehung zum Verstorbenen	114
7.3	Unterstützung von Menschen bei anhaltender Trauer	118
7.4	Unterstützung von Menschen bei traumatischer Trauer	123
7.5	Unterstützung von Menschen nach lange zurückliegenden Verlusten	133
7.5.1	Begleitung von Erwachsenen nach einem Verlust in der Kindheit . . .	134
7.5.2	Exkurs: Trauer von Kindern und Jugendlichen	140
7.5.3	Begleitung von Erwachsenen nach einem länger zurückliegenden Verlust im Erwachsenenalter	145
7.5.4	Begleitung von Menschen bei einem versteckten Trauerprozess	148
7.6	Unterstützung von Menschen bei schwerer Krankheit und Verlusten ohne Todesfall	152
7.6.1	Begleitung von Menschen bei der Trauer vor dem Tod	152
7.6.2	Begleitung von Menschen bei Verlusten ohne Todesfall	158
7.7	Zusammenfassung: Die Grundzüge der Begleitung trauernder Menschen	160
8	Selbstschutz und Selbstpflege für Beratende	162
8.1	Von der Achtsamkeit mit sich selbst	162
8.2	Vom Blick auf eigene Verlusterfahrungen	165
8.3	Von der Bewusstheit des eigenen Nutzens in der Arbeit	166
8.4	Von Weltanschauungen und Vertrauen	168
8.5	Von Gemeinschaft, Mitgefühl, Ohnmacht und Professionalität	170
8.6	Von Lebensfreude, Schönheit, Kraft und Ausgelassenheit	171

Nachwort	173
Danksagung	174
Literatur	175
Sachregister	185