

chW *Scriptum*

Trauer in der Alternativen Tiermedizin



ch
c.hinterseher

chW c.hinterseher *Wissen!*

Trauer in der Alternativen Tiermedizin

chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2023

chW c.hinterseher *Wissen!*

www.c-hinterseher-wissen.com

info@c-hinterseher.de

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



Inhaltsverzeichnis

Trauer in der Alternativen Tiermedizin	1
Lassen Sie uns starten	4
Sigmund Freud	4
Definition	4
Nomina medica	4
Hans SELYE	4
Arten der Trauer	5
Trauer und Trauern	6
Phasen	6
Trauerphasen - Psychosozialmodelle	7
Elisabeth KÜBLER-ROSS	7
John BOWLBY, Collin Murray PARKES	7
Verena KAST (1982)	7
Yorick SPIEGEL	7
J. William WORDEN	8
Arbeit	8
Trauerarbeit - Überwindung der Trauer	8
Körperliche Aktivität	8
Ersatz: Trauergebräuche, Trauerrituale	8
Klage und Gespräche sind konstitutiv	9
Trauerphasen, Trauerarbeit	9
Modell nach Verena KAST	9
Modell nach Yorick SPIEGEL	9
Komplikationen der Trauer	10
Trauerarbeit (nach YORCK)	10
Unterstützung / Empfehlung	11
chW Homepage	12
chW Newsletter	12



Lassen Sie uns starten...

Mit was hat man es dabei zu tun? Was ist denn Trauer für ein Vorgang?

Sigmund Freud

Er hat über Trauer vor vielen Jahren einmal gesagt, das ist „ein alles verändernder Zustand“ und wahrscheinlich ist da eine ganze Menge dran. Trauer, das geht nicht einfach so vorüber, das ist nicht einfach so wegzudiskutieren und nicht in irgendeiner Art und Weise wegzudenken. Aber welche Rolle spielt die Trauer genau? Dieses Gefühl und diese Eigenart der Trauer?

Definition

Es sind ja nicht nur besondere in Stein gemeißelte Gefühle, das sind nicht nur besondere Umgebungen, sondern Trauer das ist ein Vorgang in uns Säugetieren. Das Trauern bezeichnet eine durch Verlust verursachte Stimmung des Gemütes und deren Kundgebung. Der Verlust spielt eine alles entscheidende Rolle und dann gar nicht mehr so sehr, ob es sich bei diesem Verlust um einen Lebenspartner handelt, um ein Tier oder einen Menschen, ob es sich um das verloren gegangen sein einer Sache, eines Momentes oder einer besonderen Bedeutung unseres Lebens handelt. Das spielt dann keine so herausragende Rolle mehr. Die Trauer, sie ist immer die Gleiche.

Nomina medica

Trauer ist ein Gefühl der Niedergeschlagenheit, das ist die emotionale Taubheit, die emotionale Erstarrung und das ist das Hervorbrechen heftigster emotionaler Regungen. Das kann wahrscheinlich jeder von uns ganz gut nachvollziehen. Diese heftigsten emotionalen Regungen sorgen für einen seelischen Rückzug, sie sorgen für ein heraus gliedern aus der entsprechenden Umgebung / der Herde / des Rudels / der Gruppe / der biopsychosozialen Umgebung von uns Menschen. Und dann wird, ganz gerne der Prozess der Trauer verglichen mit Prozessen, die man ansonsten einfach Stress nennt.

Hans SELYE

„Trauer, das ist ein Vorgang, so wie der besondere Stoffwechszustand Stress“ so hat Hans SELYE, der große Stressforscher, es einmal gesagt. Und trotzdem, ob man damit jetzt einfach so weiterkommt? Trauer und Stress, das ist das Gleiche? Auch wenn das ein großer Mann so gesagt hat, wird es dadurch nicht unbedingt sehr viel besser. Die Trauer wird aus heutiger medizinischer Sicht, in ein dreiphasiges Geschehen gegliedert, so sagt uns das Hans SELYE und hat dabei sein Generalisiertes Adaptations-Syndrom (GAS) geschaffen und wenn man sich das einmal ansieht, dann sind die 3 Phasen des Trauerns folgende:

- **1. Alarmreaktion:** da ist es passiert.