

Pendeln zwischen Schmerz und Alltagsbewältigung:

Das Duale Prozessmodell der Bewältigung von Verlusterfahrungen (DPM)

Im Prozess der Trauer gibt es Belastungen, die mit dem Verlust der Person zu tun haben, sogenannte „Verlustbezogene Stressoren“ und es gibt Belastungen, die entstehen, weil das Leben ohne den Verstorbenen bewältigt werden muss, sogenannte „Wiederherstellungsbezogene Stressoren“. Das **Duale Prozessmodell**, entwickelt von Margaret Stroebe und Henk Schut (1999), beschreibt Trauer als einen dynamischen Prozess, der zwischen diesen beiden Polen pendelt.

Verlustbezogene Stressoren:

- Intensive Gefühle wie Schmerz, Trauer, Sehnsucht, Angst und Wut, die sich in verschiedenen Reaktionen im Körper ausdrücken können.
- Erinnerungen an die verstorbene Person.
- Die Trauer um das, was in der Zukunft nicht mehr möglich sein wird.

Wiederherstellungsbezogene Stressoren:

- Praktische Aufgaben die dadurch entstehen, dass neue Rollen und neue Verantwortlichkeiten übernommen und der Alltag neu organisiert werden muss.
- Ablenkung vom Verlust durch soziale, geistige oder körperliche Aktivitäten oder neue Interessen.
- Der gesamte Anpassungsprozess an das veränderte Leben nach dem Verlust.

Das zentrale Merkmal des Dualen Prozessmodells ist das **Oszillieren (Pendeln)** zwischen diesen beiden Polen der Trauerbewältigung. Trauernde wechseln in der Regel auf natürliche Weise zwischen Phasen der intensiven Auseinandersetzung mit dem Verlust und Momenten der Alltagsbewältigung, der Ablenkung oder Neuorientierung. Diese dynamische

Das duale Prozessmodell, basierend auf Stroebe und Schut



Pendelbewegung wird als gesund und notwendig für die langfristige Anpassung an den Verlust betrachtet.

Für den Trauernden besteht die Aufgabe darin, für beide Stressoren entsprechende Bewältigungsstrategien zu entwickeln, sowohl für den Umgang mit den Emotionen als auch für die Herausforderungen im veränderten Alltag.

Für Trauernde kann das bedeuten ...

- **Das Wissen um diesen Prozess kann entlasten:** Gerade die „Trauerfreien Zeiten“, die Pausen in der Trauer sind elementar für einen guten Trauerweg. Es gehört zu einem heilsamen Prozess, nicht an den Verlust zu denken oder den Schmerz nicht fühlen zu wollen.
- **Neue Sicht auf „Schuldgefühle“:** Manchmal fühlen sich Trauernde „schuldig“, wenn sie zeitweise Freude empfinden oder sich vom Verlust ablenken. Das Modell verdeutlicht, dass solche Momente notwendig für die seelische Erholung sind.
- **Alle Trauerreaktionen (auch Nicht-trauern) sind normal.** Es gibt kein "richtiges" oder "falsches" Trauern. Insofern sind Trauernde auf einem guten Weg, wenn sie die „Achterbahn der Gefühle“ durchleben, wenn sie mal stolz auf das Geschaffte sind und dann wieder den Schmerz fühlen.
- **Ressourcen aktivieren:** Das emotionale Durchleben des Verlustschmerzes sowie das kognitive Lösen von Alltagsproblemen wird unterstützt, wenn die vorhandenen Ressourcen auf allen Ebenen aktiviert werden.

Trauerbegleitende profitieren ...

- **Das Pendeln unterstützen:** Im Gespräch kann auf dieses Pendeln aufmerksam gemacht werden, wenn Menschen zu sehr in einer Richtung „feststecken“, sei es in ihrem Schmerz oder in der Bewältigung des Alltags.
- **Individuelle Unterstützung ermöglichen:** Im Wissen um die unterschiedlichen Belastungen (Stressoren) können individuelle Strategien entwickelt werden, um entweder die verlustbezogenen oder wiederherstellungsbezogenen Stressoren zu reduzieren. Dies wiederum schafft **Sicherheit und Orientierung**.
- **Ganzheitliche Begleitung:** Sowohl die mental-emotionale Verarbeitung als auch die praktische Alltagsbewältigung werden berücksichtigt.

Bestätigung durch die Hirnforschung

Aus neurowissenschaftlicher Sicht spielt das „Pendeln“ eine zentrale Rolle für die Anpassungsfähigkeit des Gehirns. Diese Wechselwirkung stimuliert die sogenannte **neuronalen Plastizität**, also die Fähigkeit des Gehirns, sich durch die Bildung neuer Synapsen an veränderte Umstände anzupassen. Die Anpassung wiederum stärkt die Strategie der Trauerbewältigung und baut Stress ab.

Erweiterung auf die Systemische Ebene

Inzwischen wurde das DPM systemisch erweitert auf die Ebene der Familie, den „Personen zweiter Reihe“ (Bekannte, Nachbarn, Kolleg*innen, Menschen, die nicht direkt betroffen sind) und die Ebene der „Kultur“ (Sitten, Werte, Normen, Bräuche), da die Abhängigkeiten und Verkettungen zwischen Menschen und Umwelt tiefergehend sind als vielfach angenommen.¹

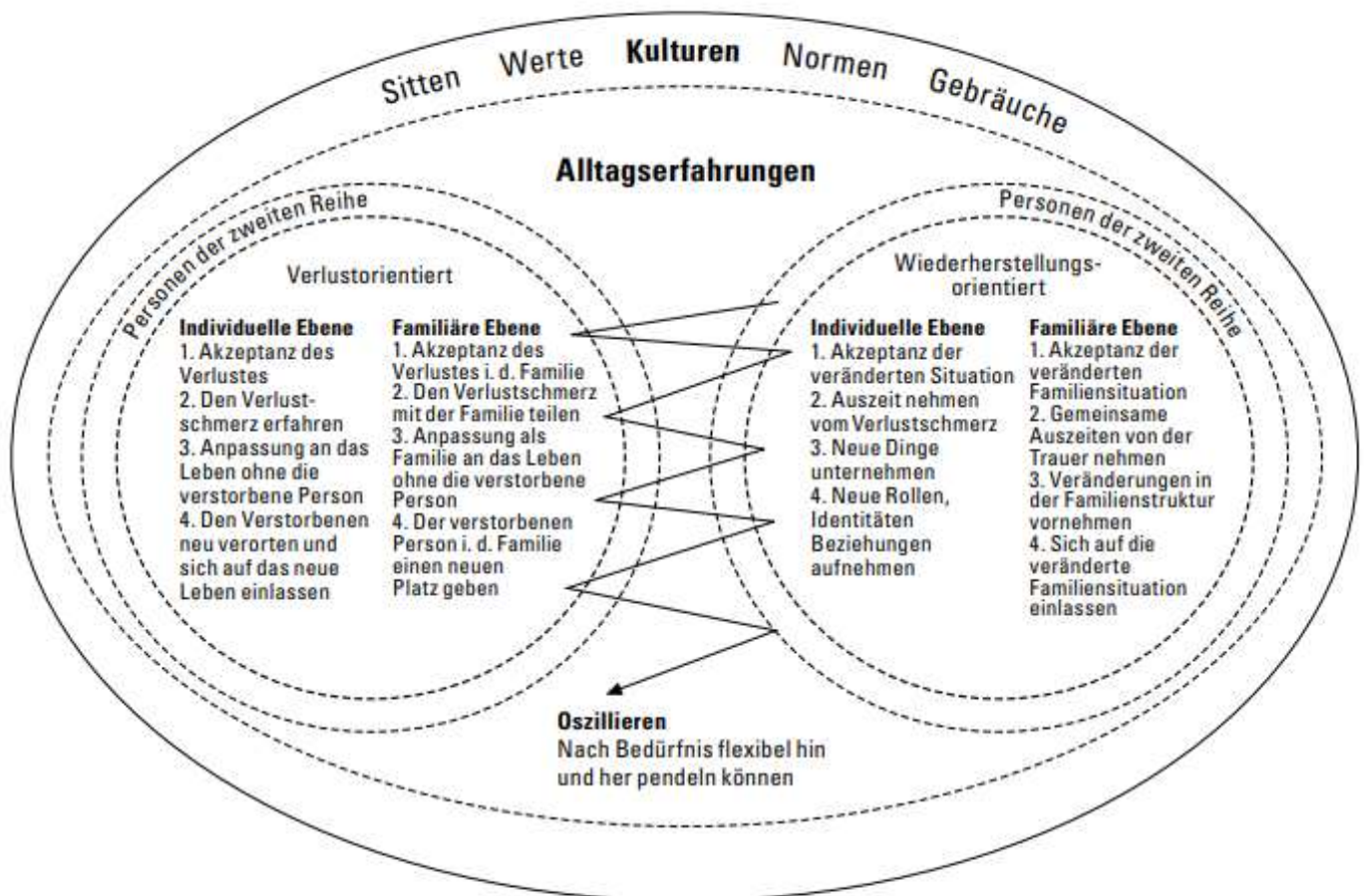


Abb. 3: Schema des DPM-R (adaptiert nach Stroebe u. Schut 2015), erweitert um die vorgeschlagenen Aspekte „Personen der zweiten Reihe“ und „Kultur“.

¹ vgl. Müller, H. u.a., Wie Menschen Verluste verarbeiten – Das Duale Prozessmodell systemisch gedacht. In: Systeme 2022, Jg. 36, S. 148-165. Graphik ebd. S. 160.

Die Graphik auf S. 2 ist entnommen aus: Haller, S., Reinalter M., Trauernde begleiten. Trauer verstehen und Trauernde empathisch unterstützen, 2023.

Bewältigungsstrategien für jeden Stressor

Verlust-/emotionsorientiert	Wiederherstellungs-/lösungsorientiert
<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle fühlen, sie benennen (laut oder in Gedanken) und mit ihnen ins Gespräch kommen: „Angst vor der Begegnung in der Arbeit, ich erkenne dich an, ...“ • Gefühle fühlen und durchatmen • Bewegung: Gefühle durch den Körper in Fluss bringen • Kreativ ausdrücken (das Innen erlebte nach außen bringen): Rituale, Briefe, Tagebuch, Malen, Kunst, Singen ... • Bewusst mit den einzelnen Sinnen wahrnehmen • Meditation, Atemübungen, Körperwahrnehmung (Bodyscan) • Body2brain-Übungen (Claudia Croos-Müller) - Körperübungen • Gespür entwickeln: Was verändert meine Stimmung? 	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Unterstützung suchen: WER kann WAS bei mir erledigen? • Welche Lösungen gibt es für die neu entstandenen Herausforderungen? • Neue Rollen und Aufgaben übernehmen: Was kann ich neu lernen? • Bewusst Entscheidungen treffen, die bisher der Verstorbene getroffen hat. • Regelmäßigkeiten = Selbstfürsorge: Schlaf, Aufstehen, Essen, Einkaufen, Bewegung/Sport • Kleine, machbare Ziele setzen • Schrittweise wieder in Arbeit einsteigen • Bisherige Hobbies pflegen bzw. Neue Hobbies entdecken • Stärkende Beziehungen vertiefen ggf. neue Kontakte knüpfen • Selbstwirksamkeit stärken: Gefühl, das eigene Leben beeinflussen zu können. • Fortschritte wahrnehmen • Sich selbst Herausforderungen zutrauen • Trauer „vertragen“: Jetzt muss ich ..., aber heute Abend nehme ich mir Zeit für dich.“