

Resilienz in der Trauer stärken¹

I. Das Kohärenzgefühl nach Antonovsky – Bedeutung für Trauernde

Das **Kohärenzgefühl (Sense of Coherence)** beschreibt nach **Aaron Antonovsky** die Haltung, mit der Menschen ihrem Leben begegnen. Es besteht aus drei miteinander verbundenen Komponenten, die gleichzeitig drei zentrale **Ressourcen** darstellen:

- **Verstehbarkeit** – das Leben erscheint geordnet und erklärbar, die Welt wird als nachvollziehbar empfunden. Man lebt nicht im Chaos.
Trauer: Versuch, das Geschehene, den Verlust, den Tod zu begreifen.
Realisierungsmomente (des Verlustes) fördern die Verstehbarkeit.
- **Handhabbarkeit** – man verfügt über Ressourcen, um Herausforderungen zu bewältigen. Man erlebt sich nicht als Spielball, Opfer oder Pechvogel, sondern ist überzeugt: Mag im Leben auch Schlimmes eintreten, ich kann es meistern. Stressoren sind keine unüberwindbaren Belastungen.
Trauer: Der Glaube, die neue (Lebens-)Situation trotz der Trauer, trotz des Verlustes zu überleben und meistern zu können.
- **Bedeutsamkeit** – das Leben hat Sinn und lohnt sich trotz Schwierigkeiten. „Entscheidend ist, ob es bestimmte Lebensbereiche gibt, die von subjektiver Bedeutung für die Person sind.“² Dass wenigstens einige Anforderungen des Lebens es wert sind, Energie in sie zu investieren; dass man sich für sie einsetzt, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre. (Antonovsky, Salutogenese 1997).
Es kann sein, dass man wenig Freude an seiner Arbeit hat. Aber wenn man ihr die Bedeutung gibt, dass man dadurch seine Familie ernährt kann man durchaus ein starkes Kohärenzgefühl haben.

Trauer: Nicht dem Tod oder dem Ereignis einen Sinn, eine Bedeutung geben, sondern **dem eigenen Leben** in der völlig neuen Lebenssituation.

Grenzen des Kohärenzgefühls

Manche Todesfälle übersteigen die menschliche Vorstellungskraft. In solchen Situationen bricht das Kohärenzgefühl teilweise oder ganz zusammen.

Verstehbarkeit: Der Tod bleibt unbegreiflich und sinnlos. „Warum? Warum ich?“

¹ (Trauer)Wissen vor acht am 21.01.2026; Erstellt von Benno Driendl, www.kontaktstelle-trauerbegleitung.de auf dem Hintergrund der Fortbildung bei Dr. Sylvia Brathuhn (S.5) Oktober 2025, Aaron Antonowsky, Salutogenese, 1997.

² Antonovsky, Salutogenese, 39. Zum Kohärenzgefühl vgl. ders, S. 34-39.

Handhabbarkeit: Die Trauer lähmt oder übersteigt die vorhandenen Kräfte.

Bedeutsamkeit: Durch den Verlust ist kein Lebenssinn und kein Ziel mehr sichtbar.

II. Resilienz und ihre Bedeutung für die Trauerbegleitung

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwerer Belastungen oder Verluste handlungsfähig und seelisch stabil zu bleiben. Resilienz ist dynamisch: Sie kann sich entwickeln, verloren gehen oder wiedererlangt werden. Nach Reivich & Shatté (2003) stützen **sieben Säulen** diese Fähigkeit.

In der Begleitung Trauernder helfen sie, behutsam wieder Halt, Sinn und Orientierung zu finden.

- **Optimismus**
- **Akzeptanz**
- **Lösungsorientierung**
- **Verlassen der Opferrolle**
- **Übernahme von Verantwortung**
- **Netzwerk – Orientierung**
- **Zukunftsplanung**

1. Optimismus – Hoffnung bewahren, ohne zu vertrösten

Optimismus heißt nicht, „alles wird gut“ zu sagen, sondern den Blick auf Möglichkeiten, kleine Fortschritte und Lebensanteile zu richten, die noch tragfähig sind.

- Ermutigung, kleine positive, stärkende Momente wahrzunehmen („Was hat Ihnen heute ein wenig gutgetan?“). Schmerz und Hoffnung dürfen nebeneinander existieren.
- Glauben an die Fähigkeit des Trauernden, den Verlust nach und nach in das Leben zu integrieren und damit leben zu können.
-

2. Akzeptanz – den Verlust annehmen, ohne ihn gutheißen zu müssen

Akzeptanz heißt, die Realität des Todes anzuerkennen – nicht, sie gutzuheißen. Durch Anerkennen kann Trauer verwandelt und verarbeitet werden.

- Sanftes, geduldiges Hinführen zur Annahme der Realität („Er ist gestorben, und das tut weh – und es ist wirklich passiert“). Immer neue Realisierungsmomente ermöglichen (Grab...).
- Erinnerungs - Rituale gestalten, die diese Realität verdeutlichen.
- Alle Gefühle spüren: Wut, Schuld, Angst, Leere. Sie machen die Realität „spürbar“.
- Kein Drängen oder Schieben, „endlich loszulassen“ – jeder Schritt braucht Zeit.
-

3. Lösungsorientierung – Schritt für Schritt wieder handlungsfähig werden

Trauer kann lähmen. Lösungsorientierung bedeutet, sich nicht nur auf das Problem (den Verlust) zu fokussieren, sondern kleine Handlungsschritte zu suchen, die helfen, den Alltag bewältigen zu können.

- Kleine, machbare Ziele setzen – am besten für jeden Tag, zumindest überschaubaren Zeitraum
- Struktur und Alltagskompetenz fördern, Tagesstruktur anschauen, nicht werten. Passt diese Struktur? Hat die trauernde Person den Eindruck, dass es gut wäre, etwas zu verändern?
- Förderung von Eigeninitiative: „Was hat Ihnen früher geholfen, wenn es schwer war?“ (Copingstrategien)
-

4. Verlassen der Opferrolle – eigene Stärke wiederentdecken

Trauernde erleben sich oft als Opfer der Umstände. Begleitung bedeutet, sie daran zu erinnern, dass sie **nicht nur Leidende**, sondern auch **Handelnde** sind – und diese handelnde Kraft in ihnen (verborgen) liegt.

- Das benennen, was jemand geschafft hat und Stärken hervorheben: „Wie (oder was!) haben Sie die letzten Tage geschafft? Was hat dazu beigetragen?“
- Trauer gestalten, z. B. durch Schreiben, Gestalten, Bewegung. Eine bestimmte Tageszeit für die Trauer und Erinnerung reservieren.
- Gefühle der Ohnmacht ernst nehmen **und** gleichzeitig wahrnehmen, ob es kleine Erfahrungen der „Selbstwirksamkeit“ gab.
-

5. Übernahme von Verantwortung – für sich und andere

Nach und nach die Verantwortung für das eigene Wohl und Leben wieder anzunehmen – ohne Schuldgefühle gegenüber dem Verstorbenen. Und Verantwortung für die Um- und Mitwelt.

- Die Selbstreflexion anregen: „Wo sorgen Sie bereits gut für sich?“ „In welchem Bereich wollen Sie Veränderungen vornehmen?“
- Unterstützung beim Aufbau neuer Lebensinhalte oder sozialem Engagement: Wo kommt das Herz zum Klingen? Was macht Freude? Welches Engagement macht „Sinn“?
-

6. Netzwerkorientierung – Beziehungen als Ressource

Das Bedürfnis hinter der Trauer ist Beziehung. Trauernde brauchen soziale Verbundenheit. Netzwerke – Familie, Freunde, Gruppen ... – sind Schutzfaktoren gegen Vereinsamung und Überforderung. Das Beziehungsnetz wird als größter Faktor zum Schutz für psychische und physische Gesundheit angesehen.

- Ermutigung, Kontakte zu pflegen oder neue aufzubauen, ggf. Anknüpfen an Beziehungen aus früheren Zeiten.
- Bedürfnis nach Gleichgesinnten ermöglichen (Gesprächskreise, Wandern ...)
- Angehörige oder Freunde für die Bedürfnisse Trauernder sensibilisieren.
-

7. Zukunftsplanung – langsam neue Perspektiven entwickeln

„Wie kann mein Leben jetzt weitergehen?“ Gemeinsam auf die Suche gehen, was das Herz jetzt zum Klingen bringt, wo ein Stück Freude und Erfüllung spürbar wird. In der Regel dauert es lange, bis sich Trauernde diesem Aspekt öffnen:

- Den Blick sanft in die Zukunft lenken: „Gibt es etwas, worauf Sie sich irgendwann wieder freuen könnten?“ Zukunftsplanung und Erinnern schließen sich nicht aus. Die Offenheit für neue Freundschaften ist kein Verrat am Verstorbenen (Partner).
- Unterstützung beim Setzen kleiner, realistischer Ziele: Was? Wann? Wie genau? Sich davon erzählen lassen, wenn diese Ziele erreicht wurden. Wertschätzung dafür!
- Zielbild entwickeln: Unterstützen, eine immer genauere Vorstellung von dem zu bekommen, was ich möchte; diese Zielvorstellung mit Freude „aufladen“.
- Die Zauberfee: „Nehmen wir an, es kommt eine Zauberfee, die Ihre Welt genau so zaubern könnte, wie Sie es möchten. Wie sähe dann Ihre Welt aus? Welche Personen sind bei Ihnen? Welche Umgebung? Mit was beschäftigen Sie sich?“ ...
-

Haltung: Begleiter:in als Ressourcen–Entdecker und Ressourcen-Ermöglicher:in

- Verlasse den Expert:innen – Modus
- Du bist nicht Problemlöser:in
- Betrachte jede Begegnung als Entdeckungsreise:
Was hat diese Person in ihrem Leben schon alles mitgemacht?
Was gibt ihr jetzt Kraft?
- Deine Aufgabe ist es, der trauernden Person ihre eigenen Ressourcen sichtbar zu machen.
-

Für die Kommunikation kann das bedeuten:

- Wertschätzendes, ressourcenorientiertes Fragen:
Woher nehmen Sie die Kraft für ...?
Offene Fragen
- Stärken spiegeln: „Ich bin beeindruckt, wie Sie ...
Aber: Gleichzeitig braucht es dafür Gespür und Fingerspitzengefühl!
- Perspektive verändern: Den Fokus von der Vergangenheit auf kleine, positive, stärkende Momente im **HEUTE** lenken.
-

Auf der Seite der trauernden Person kann das bedeuten:

Die Trauernde ist Entdecker:in des eigenen Weges

- Das Ziel ist die Selbstwirksamkeit des trauernden Menschen.
- Die Person geht ihren Weg selbst. Du bist Begleiter:in.
Du löst nichts, du gibst den Weg nicht vor, schiebst die trauernde Person nicht in eine bestimmte Richtung ...
- Die Suche nach den eigenen Schätzen führt zur nachhaltigen Stärkung des trauernden Menschen und lässt ihn seinen eigenen Weg finden.
-