

Trauerbegleiter/-in Schwerpunkt Tierhalter/-in (TbT)



- Basiswissen über Trauer und Trauerbegleitung
- Basiswissen über Trauerbewältigungsmethoden und moderne Konzepte in der Trauerbegleitung
- Kommunikation in der Trauerbegleitung
- Grenzen der Trauerbegleitung
- Kenntnisse über Herangehensweisen der Traumabewältigung
- Kenntnisse wie Kinder trauern
- Sterbeprozess und Euthanasie von Tieren
- Ablauf einer Trauerbegleitung
- zahlreiche Checklisten



*So unterstützen und begleiten
Sie trauernde Tierhalter nicht-
therapeutisch und professionell
bei ihrer Trauerbewältigung.*

Hinweis und Haftungsausschluss

Dieser Fernlehrgang ersetzt keinen Psychotherapeuten, Humanmediziner oder Tierarztbesuch noch die professionelle medizinische Untersuchung, Beratung und Behandlung durch einen Tierarzt, Psychotherapeuten oder Humanmediziner.

Hinweis zur Abgrenzung: Trauerbegleitung ist keine Therapie

Die Trauerbegleitung ist eine **nicht-therapeutische, unterstützende Tätigkeit**, die Menschen in ihrer individuellen Trauerprozessen begleitet – mit Empathie, Präsenz und Raum für Gefühle. Sie ersetzt **keine psychotherapeutische Behandlung** und ist nicht darauf ausgerichtet, psychische Erkrankungen zu diagnostizieren oder zu behandeln.

Die Informationen in diesem Medium wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft. Der Nutzer handelt auf eigenes Risiko. Jede Haftung für die Richtigkeit der Inhalte ist ausgeschlossen.

Für Missbrauch der Informationen und der hier gegebenen Empfehlungen übernimmt weder der Autor noch der Verlag oder die Vertreiber Gewähr. Für Personen-, Sach- und Vermögensschäden wird nicht gehaftet.

Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich, divers (*m/w/d*) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Informationen zur digitalen Bearbeitung

Ihre Abschlussprüfung absolvieren Sie entweder online per SC-Test oder in einer separaten PDF-Datei. Diese füllen Sie am Ende Ihres Fernstudiums aus und senden sie per E-Mail oder per Post an uns zur Auswertung zurück.

Nach der Auswertung ihrer Abschlussprüfung (*dies wird ab Erhalt längstens 14 Tage in Anspruch nehmen*) erhalten Sie bei Bestehen, ihr persönliches Abschlusszertifikat über den absolvierten Fernlehrgang als zert. Trauerbegleiter für Tierhalter innerhalb von 5 Tagen per Post.

Anwenderinformation

Alle Texte in normaler Schriftfarbe (*schwarz*) oder in Fettschrift sind Basisinformationen. Einzelne fettgedruckte Wörter sind im Stichwortverzeichnis zu finden.

Texte in diesen Farbblocks beinhalten wichtige Informationen und Hinweise, die Sie sich merken sollten.

Texte in diesen Farbblocken sind fachspezifische Daten, Zusatzinformationen und Ergänzungen zu den jeweiligen Themen, die Sie zusätzlich lernen können.

Übungsaufgaben - Vervollständigen Sie die Texte, indem Sie die richtigen Begriffe einsetzen. Vergleichen Sie Ihre Lösungen mit den jeweiligen Lösungen der Übungsaufgaben am Ende des Lehrbriefs (siehe *Inhaltsverzeichnis*).

Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung - Selbstkontrollaufgaben zur Überprüfung des eigenen Wissens. Antworten Sie prägnant, aber vollständig – maximal 1-2 Sätze. Vergleichen Sie ihre Lösungen mit den jeweiligen Musterlösungen am Ende des Lehrbriefs (siehe *Inhaltsverzeichnis*).

Single-Choice-Fragen (SC-Fragen) – Nur eine Antwort ist richtig. Es gibt nur eine richtige Antwort. Überprüfen Sie ihre Lösung anhand der jeweiligen Musterlösungen am Ende des Lehrbriefs (siehe *Inhaltsverzeichnis*).

Copyright 2025 Autorin: Petra Puderbach-Wiesmeth / CanisLogisch®
Version 1.0 – aktualisierte Fassung vom: 08.10.2025

Alle Rechte vorbehalten.

Es ist nicht zulässig Teile dieses Dokuments elektronisch oder in gedruckter Form zu reproduzieren, zu duplizieren oder zu übertragen. Aufzeichnungen der Publikation sind untersagt. SDTS® und CanisLogisch® sind eingetragene Marken und geschützt.

Der Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht (geistiges Eigentum) und sämtliche weitere Rechte sind Hundewelten Deutschland und der Autorin vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Verbreitung sowie Vervielfältigung einschließlich Übernahme auf elektronische Medien, Internet oder Printmedien ist unzulässig und strafbar. Dies gilt auch für Auszüge und Zitate.

Bildquellen: ©canva.com, eigene sowie KI-Darstellungen und Privat - Titelbild Pet Funeral Frame with Picture of Dog, Collar, Burning Candle@afrika-images, bearbeitet, Canva; Basis-kompetenzen, eigene Darstellung; Die Fünf Phasen der Trauer nach Kübler-Ross, eigene Darstellung; Emotionale Beweglichkeit nach Kübler-Ross, eigene Darstellung; Wechselspiel der Phasen nach Kübler-Ross, eigene Darstellung; Trauerphasen-Modell nach Kast, eigene Darstellung; Trauerphasen-Modell nach Spiegel, eigene Darstellung; Wellenmodell nach Bonanno, eigene Darstellung; Trennungsphasen nach Matt, eigene Darstellung;

Inhalt

Hinweis und Haftungsausschluss	2
Informationen zur digitalen Bearbeitung	2
Anwenderinformation	2
Einführung	5
Vorwort	7
Modul 1: Basiswissen über Trauer und Trauerbegleitung	10
1.1 Geschichte der Trauerbegleitung	11
1.2 Tätigkeitsbeschreibung eines Trauerbegleiters	12
1.3 Rechtliche Rahmenbedingungen	15
1.4 Ethische Reflexion in der Trauerarbeit: wie Werte die Begleitung prägen	16
1.5 Ablauf einer Trauerbegleitung	17
1.6 Was ist Trauer?	20
1.7 Emotionen und Gefühle verstehen	20
1.8 Phasen der Trauer	21
1.9 Das „5-Phasen“ Modell nach Kübler-Ross	23
1.10 Das „4-Phasen“ Modell nach Kast	26
1.11 Das „4-Phasen“ Modell nach Spiegel	28
1.12 Das „Wellenmodell“ Modell nach Bonanno	29
1.13 Phasen der Trennung nach Matt	30
Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	34
Single-Choice-Fragen (SC-Fragen): Nur eine Antwort ist richtig	34
Glossar	35
Lösungen der Übungsaufgaben	45
Modul 1	45
Musterlösungen zu den Kontrollaufgaben & SC-Fragen	45
Modul 1 Grundwissen über Trauer und Trauerbegleitung	45
Stichwortverzeichnis	46
Literaturverzeichnis	49

Einführung

Für wen ist dieser Fernlehrgang geeignet?

Der Fernlehrgang zur zertifizierten **Trauerbegleitung Schwerpunkt Tierhaltende** richtet sich an Personen, die sich mit viel Einfühlungsvermögen und Verantwortungsbewusstsein in einem sensiblen Bereich engagieren möchten.

Er bietet eine umfassende Qualifikation, die theoretisches Wissen und praktische Fertigkeiten kombiniert, um Tierhalter in Zeiten des Abschieds und der Trauer kompetent zu begleiten.

Für diesen Kurs sind keine speziellen beruflichen Qualifikationen erforderlich, doch die Teilnehmenden sollten einige grundlegende Voraussetzungen erfüllen. Dazu gehören ein Mindestalter von 18 Jahren und die Bereitschaft, sich intensiv mit der eigenen Trauer- und Lernbiografie auseinanderzusetzen. Psychische Belastbarkeit sowie Respekt vor Menschen unterschiedlicher Lebensentwürfe und Weltanschauungen sind ebenfalls wichtige Voraussetzungen. Darüber hinaus wird besonderer Wert auf Reflexion und Selbsterfahrung gelegt.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die **Basiskompetenzen** der Teilnehmenden in der Beratung und Begleitung von Trauernden zu erweitern. Hierbei stehen **Fach-, Selbst-, Methoden- und soziale Kompetenzen** im Mittelpunkt. Während der Kurs nicht für therapeutische Arbeit qualifiziert, legt er großen Wert auf die Abgrenzung von Trauerbegleitung und therapeutischen Ansätzen.

Die Teilnehmenden lernen, die Grenzen zwischen **nicht-therapeutischer** Trauerbegleitung und Therapie zu erkennen und eigene Grenzen zu benennen, um verantwortungsvoll mit den Bedürfnissen der Trauernden umzugehen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Wissen über Trauer und Trauerprozesse, basierend auf Erkenntnissen der Trauerforschung. Die Reflexion der eigenen Trauererfahrungen sowie das Kennenlernen verschiedener Modelle und Ansätze der Trauerbegleitung sind zentrale Inhalte des Lehrgangs. Ebenso wird auf die Unterschiede zwischen Sterbe- und Trauerbegleitung eingegangen, da beide Bereiche zwar miteinander verbunden sind, jedoch unterschiedliche Ansätze und Kompetenzen erfordern.

Der Aufbau des Lehrgangs ermöglicht den Teilnehmenden nicht nur den theoretischen Erwerb von Wissen, sondern auch dessen praktische Anwendung und Reflexion. Um die Teilnehmenden bestmöglich auf ihre künftigen Aufgaben vorzubereiten, wird außerdem ein Augenmerk auf die eigene Motivation sowie das Phänomen der Übertragung und Gegenübertragung gelegt.

Mit diesem Fernlehrgang schaffen die Teilnehmenden eine fundierte Basis für ihre Tätigkeit als Trauerbegleitung für Tierhaltende. Dabei geht es nicht nur darum, den Trauernden beizustehen, sondern auch eigene Ressourcen und Kompetenzen zu stärken. So können sie diese verantwortungsvolle Aufgabe mit Sensibilität, Wissen und Engagement ausüben.

Der zertifizierte Fernlehrgang zur Trauerbegleitung Schwerpunkt Tierhaltende behandelt verschiedene wichtige Fragen und Themen, die vorab geklärt werden sollten:

- was benötigt eine Trauerbegleitung, um tätig zu werden?
- welche Bedürfnisse haben trauernde Tierhaltende?
- sind rechtlichen Grundlagen sind zu beachten?

Eine zertifizierte **Trauerbegleitung Schwerpunkt Tierhaltende** unterstützt Tierhaltende bei der Bewältigung des Verlustes ihres Haustieres durch einfühlsame Gespräche, Trauerbewältigungsmethoden und emotionalen Beistand.

Sie hilft den Betroffenen, ihre Trauer zu verstehen und zu verarbeiten, indem er individuelle und bedarfsgerechte Unterstützung bietet. Zusätzlich vermittelt sie Kenntnisse über den Sterbeprozess von Tieren und Euthanasie, um den Haltern ein besseres Verständnis zu ermöglichen.

Dabei verwenden wir den Arbeitsansatz **CAVE**.

CAVE: C (Clarify) Kläre die Bedürfnisse des Tierhalters und die Umstände des Verlustes. **A (Acknowledge) Erkenne** die Gefühle und Trauer des Tierhalters an und zeige Verständnis. **V (Validate) Bestätige** die Emotionen des Tierhalters und gib ihnen Raum, um ihre Trauer auszudrücken. **E (Empower) Ermutige** den Tierhalter, positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Überblick der Themenbereiche in diesem Fernstudium sind u.a.

- Basiswissen über Trauer und Trauerbegleitung
- Basiswissen über Trauerbewältigungsmethoden und moderne Konzepte in der Trauerbegleitung
- Kommunikation in der Trauerbegleitung
- Grenzen der Trauerbegleitung
- Kenntnisse über Herangehensweisen der Traumabewältigung
- der Sterbeprozess von Tieren
- Euthanasie von Tieren



Bild Basiskompetenzen, eigene Darstellung

Vorwort

Ein Fernlehrgang zum **Trauerbegleitung mit Schwerpunkt auf Tierhaltende** ist von großer Bedeutung, da er eine wichtige gesellschaftliche Lücke schließt. In vielen Kreisen wird der Verlust eines Tieres noch immer unterschätzt oder gar tabuisiert. Oft hört man abwertende Bemerkungen wie „*Es war ja nur ein Tier*“, ohne zu berücksichtigen, welche zentrale Rolle Tiere für viele Menschen einnehmen.

Sie sind für ihre Halter Sozialpartner, treue Wegbegleiter, manchmal sogar Kinderersatz oder Familienmitglieder. Der Verlust eines solchen Gefährten kann eine tiefgreifende Trauer auslösen, die einer professionellen Begleitung bedarf.

Gerade in einer Gesellschaft, in der die Bindung zu Haustieren stetig wächst, wird der Bedarf an qualifizierten Trauerbegleitenden immer größer. Ein solcher Lehrgang bietet nicht nur fundiertes Fachwissen über Trauerprozesse, sondern auch praktische Fähigkeiten, um Menschen in dieser emotionalen Ausnahmesituation **nicht-therapeutisch** kompetent zu unterstützen.

Dies ist besonders wertvoll, da viele Betroffene sich in ihrer Trauer allein gelassen fühlen oder Hemmungen haben, ihre Gefühle offen auszudrücken.

Von einem solchen Lehrgang profitieren nicht nur Tierhaltende selbst, sondern auch Fachkräfte aus verschiedensten Bereichen. Tierärzte und tiermedizinische Fachangestellte stehen oft an der Seite von Tierhaltenden, wenn es um die Entscheidung zur Euthanasie oder um den Umgang mit Verlust geht.

Eine Weiterbildung im Bereich Trauerbegleitung kann sie dabei unterstützen, empathisch und professionell auf die emotionalen Bedürfnisse der Tierhaltenden einzugehen.

Sozialpädagogen in Kindertagesstätten oder Tagesmütter und -väter können von diesem Wissen profitieren, insbesondere wenn Kinder nach dem Verlust eines Haustiers trauern, das möglicherweise eine Geschwisterrolle eingenommen hat.

Auch Hundetrainer sowie alle anderen Berufe rund um Heimtiere – etwa Tierheilpraktiker, Tierphysiotherapeuten, Tierbestatter, Tierpfleger oder Mitarbeiter in Tierheimen – können durch solche Kenntnisse ihre Arbeit besser an die Bedürfnisse trauernder Tierhalter anpassen.

Ein Fernlehrgang ist dabei besonders flexibel und ermöglicht es den Teilnehmenden, ihr Wissen orts- und zeitunabhängig zu erweitern. So wird die Weiterbildung zugänglich für alle, die sich beruflich oder privat im Umgang mit trauernden Menschen und ihren Haustieren engagieren möchten. Er stellt eine wertvolle Grundlage dar, um das Thema Tiertrauer aus der Tabuzone zu holen und den Betroffenen die Anerkennung und Unterstützung zu geben, die sie verdienen.

In einer Welt, in der Tiere für viele Menschen nicht nur Begleiter, sondern auch Familienmitglieder sind, ist es von unschätzbarem Wert, Menschen zu haben, die den schmerzlichen Verlust eines geliebten Haustieres verstehen und Trost spenden können. Der Fernlehrgang **„Trauerbegleiter/in Schwerpunkt Tierhalter/in“** ist speziell darauf ausgerichtet, Sie auf diese bedeutsame Aufgabe vorzubereiten.

In diesem Kurs werden Sie umfassendes Wissen und wertvolle Fähigkeiten erwerben, um trauernde Tierhalter auf ihrem Weg der Trauerbewältigung zu unterstützen.

Basiswissen über Trauer und Trauerbegleitung: Der Kurs beginnt mit den grundlegenden Konzepten der Trauer und der Trauerbegleitung. Sie werden die verschiedenen Phasen der Trauer kennenlernen und verstehen, wie Trauer sich auf unterschiedliche Menschen auswirken kann.

Basiswissen über Trauerbewältigungsmethoden und moderne Konzepte in der Trauerbegleitung: Es werden verschiedene Methoden der **nicht-therapeutischen** Trauerbewältigung vorgestellt, die Tierhaltern helfen können, ihren Schmerz zu verarbeiten. Dazu gehören sowohl traditionelle als auch innovative Ansätze, die auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt sind.

Kommunikation in der Trauerbegleitung: Ein zentraler Bestandteil der Trauerbegleitung ist die achtsame und empathische Kommunikation mit den Betroffenen. Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie durch Präsenz, aktives Zuhören und eine respektvolle Haltung eine tragfähige Beziehung gestalten können – auch jenseits der gesprochenen Sprache. Sie lernen, wie atmosphärische Signale, Raumgestaltung und symbolische Elemente zur Stabilisierung beitragen und Trauernde auf ihrem individuellen Weg begleiten.

Grenzen der Trauerbegleitung: Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist das Verständnis der Grenzen der Trauerbegleitung. Sie werden lernen, wann es angebracht ist, professionelle Hilfe hinzuzuziehen und wie Sie Ihre eigene emotionale Gesundheit während der Begleitung schützen können.

Kenntnisse über Herangehensweisen der Traumabewältigung: Traumatische Erlebnisse, wie der Verlust eines geliebten Tieres, erfordern spezielle Herangehensweisen. Der Kurs bietet Ihnen das notwendige Wissen, um traumatisierten Tierhaltern zu helfen, ihren Schmerz zu lindern und Wege zur Trauerbewältigung zu finden.

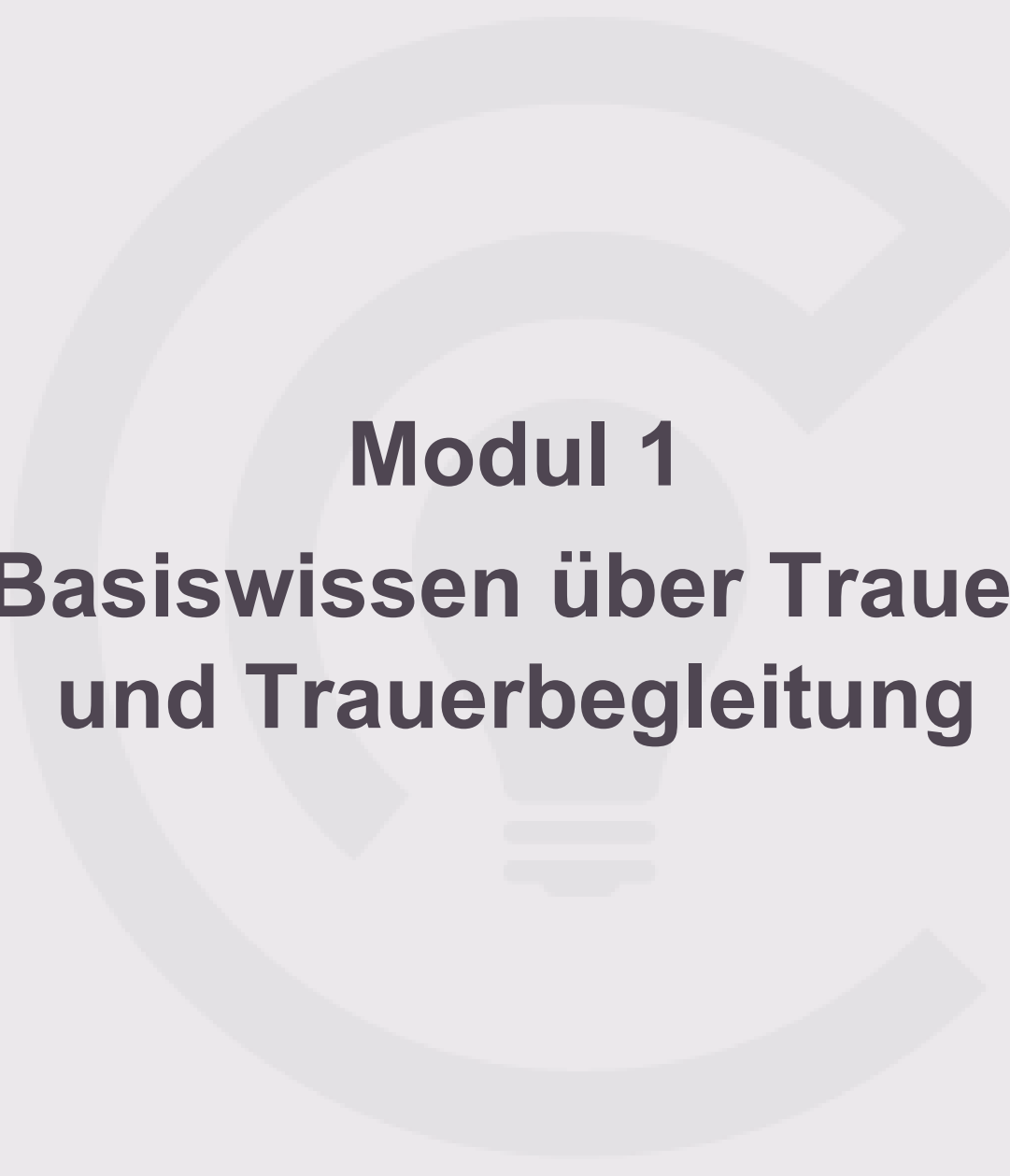
Der Sterbeprozess von Tieren: Ein sensibles Thema, das jedoch von großer Bedeutung ist. Sie werden den natürlichen Sterbeprozess von Tieren verstehen und lernen, wie Sie Tierhalter in dieser schwierigen Zeit unterstützen können.

Euthanasie von Tieren: Der Kurs behandelt auch die ethischen und emotionalen Aspekte der Euthanasie von Tieren. Sie werden lernen, wie Sie Tierhaltern in dieser schwierigen Entscheidungssituation beistehen und ihnen Trost spenden können.

Dieser Fernlehrgang wird Ihnen die Werkzeuge und das Vertrauen geben, um trauernden Tierhaltern in ihrer schwersten Zeit zur Seite zu stehen und ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass sie in ihrer Trauer nicht allein sind.

Lassen Sie uns gemeinsam diese wichtige Reise antreten und einen Unterschied im Leben von Menschen und Tieren machen.

Ihre Petra Puderbach-Wiesmeth



Modul 1

Basiswissen über Trauer und Trauerbegleitung

Modul 1: Basiswissen über Trauer und Trauerbegleitung

Basiswissen über Trauer und **Trauerbegleitung**: Der Kurs beginnt mit den grundlegenden Konzepten der Trauer und der Trauerbegleitung. Sie werden die verschiedenen Phasen der Trauer kennenlernen und verstehen, wie Trauer sich auf unterschiedliche Menschen auswirken kann. Durch dieses Modul erhalten die Teilnehmer das notwendige Wissen und die Fähigkeiten, um Tierhaltern in ihrem Trauerprozess **nicht-therapeutisch** einfühlsam und kompetent beizustehen und sie auf ihrem Weg zur Trauerbewältigung zu unterstützen.

Basis Kompetenzen: Grundlagen der Trauerpsychologie, Teilnehmende verstehen die psychologischen Mechanismen von Trauerprozessen und können unterschiedliche Trauerphasen sicher erkennen. Sie sind in der Lage, zwischen normaler Trauer, komplizierter Trauer und Trauerstörungen zu differenzieren.

Fachkompetenz: Die Teilnehmenden können die verschiedenen Formen von Trauer definieren und unterscheiden sowie die psychologischen Grundlagen von Trauerprozessen erläutern.

Methodenkompetenz: Sie sind in der Lage, die Phasen einer Trauerbegleitung strukturiert zu planen und durchzuführen.

Selbstkompetenz: Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Haltung zu Trauer und Verlust, um eine professionelle Haltung zu entwickeln.

"Ich bin nicht tot, ich tausche nur die Räume. Ich leb' in Euch und geh' durch Eure Träume." – Michelangelo

1.1 Geschichte der Trauerbegleitung

Die Geschichte der Trauerbegleitung ist eng mit der Entwicklung des menschlichen Umgangs mit Sterben, Tod und Verlust verknüpft. Ihre Wurzeln liegen vor allem in der kirchlichen Seelsorge, die über Jahrhunderte hinweg Trauernden Trost und Unterstützung bot.

In früheren Gesellschaften war das Ausleben von Trauer ein natürlicher und öffentlich sichtbarer Teil des Lebens. Riten, wie das gemeinschaftliche Klagen oder symbolische Handlungen, halfen den Hinterbliebenen, mit Verlusten umzugehen. In einer Zeit, in der Haustiere oft als Nutztiere betrachtet wurden, spielte die Begleitung der Trauer um Tiere jedoch eine untergeordnete Rolle.

Im Laufe der Moderne, vor allem im 20. Jahrhundert, begann sich jedoch die Wahrnehmung von Tod und Trauer zu ändern. Krankheit und Sterben wurden zunehmend tabuisiert und aus dem öffentlichen Leben verdrängt. Diese Entwicklung führte dazu, dass trauernde Menschen oft wenig Unterstützung fanden und ihre Gefühle isoliert verarbeiteten.

Mit der zunehmenden Bedeutung von Haustieren als Familienmitglieder, ab dem 20. Jahrhundert, wandelte sich auch der Blick auf die Trauer um Tiere.

Menschen entwickelten stärkere emotionale Bindungen zu ihren Haustieren, was dazu führte, dass der Verlust eines geliebten Tieres als ähnlich schmerzhaft, wie der Verlust eines Menschen erlebt wird. Dieser Wandel hat die Notwendigkeit hervorgehoben, auch die Trauer um Haustiere gezielt zu begleiten.

Ein Wendepunkt in der Geschichte der Trauerbegleitung war die Arbeit von **Elisabeth Kübler-Ross** in den 1960er Jahren. Ihre Forschung zu den psychologischen Aspekten von Sterben und Trauer rückte die Bedürfnisse Sterbender und Trauernder ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Parallel dazu gewann die Hospizbewegung an Bedeutung, die von Persönlichkeiten wie **Cicely Saunders** geprägt wurde. Diese Bewegung stellte die Begleitung Sterbender und die Unterstützung ihrer Angehörigen wieder in den Fokus. Diese Ansätze werden auch auf die Trauerbegleitung nach dem Verlust von Haustieren übertragen.

Seit den 1980er Jahren entwickelte sich die Trauerbegleitung zu einem eigenständigen Bereich mit vielfältigen Ansätzen. Neben der professionellen Unterstützung durch Therapeuten entstanden Selbsthilfegruppen, Trauercafés und begleitete Trauergruppen, welche sich auch zunehmend der Trauer um Haustiere widmeten.

Tierbestatter und Tierkliniken bieten heute oft spezielle Trauerdienste oder Beratungen an, um Tierhalter in ihrer Trauerphase zu unterstützen. Diese Entwicklungen spiegeln die wachsende Anerkennung der emotionalen Bedeutung von Haustieren wider.

Heute ist die Trauerbegleitung ein integraler Bestandteil der palliativen Betreuung und in vielen Ländern durch Kurse und Qualifikationen professionalisiert. Gleichzeitig bleibt sie eng mit traditionellen und individuellen Formen der Trauerbewältigung verbunden, die bis in die Gegenwart hineinreichen.

Die Trauerbegleitung bleibt ein dynamisches Feld, das sich kontinuierlich weiterentwickelt, um den vielfältigen Bedürfnissen und Herausforderungen von Trauernden gerecht zu werden. Ihre Geschichte zeigt, wie tief verwurzelt das Bedürfnis nach Trost und Unterstützung im menschlichen Zusammenleben ist.

Der Fernlehrgang „*Trauerbegleiter/-in Schwerpunkt Tierhalter/-in*“ baut auf diesen historischen Grundlagen auf und erweitert die Methoden der Trauerbegleitung um spezifische Ansätze, die auf die Beziehung zwischen Mensch und Tier abgestimmt sind.

Ziel ist es, Trauerbegleiter auf die besonderen emotionalen Herausforderungen vorzubereiten, die mit dem Verlust eines Haustieres verbunden sind, und gleichzeitig den Trauerprozess einfühlsam und professionell zu begleiten.

Übung 1

Die Geschichte der Trauerbegleitung ist eng mit dem Umgang von Menschen mit

_____ und _____ verbunden.

Ihre Wurzeln liegen in der _____ Seelsorge, die Trauernden _____

bot. Im _____ Jahrhundert gewann die Hospizbewegung, geprägt von

_____, an Bedeutung und setzte neue Maßstäbe.

Seit den _____ Jahren haben sich Ansätze wie _____-Gruppen

und professionelle _____ etabliert. Heute umfasst die Trauerbegleitung

auch den Verlust von _____ und ist ein zentraler Bestandteil der

_____ Betreuung.

1.2 Tätigkeitsbeschreibung eines Trauerbegleiters

Ein Trauerbegleiter unterstützt Menschen in Zeiten des Verlustes und hilft ihnen, ihren individuellen Weg durch den Trauerprozess zu finden. **Dabei steht das Begleiten im Vordergrund, nicht das Therapieren oder Diagnostizieren – diese Aufgaben sind ausschließlich Fachleuten wie Psychologen, Therapeuten oder Fachärzten bzw. Psychiatern vorbehalten.**

Trauerbegleitende bieten **keinen** Ersatz für professionelle therapeutische oder medizinische Hilfe an - und dürfen keine Heilversprechen geben.

Die Hauptaufgabe eines Trauerbegleiters besteht darin, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Betroffene ihre Gefühle ausdrücken können. Dabei hören sie aktiv in Einzelgesprächen zu, schenken Trost und Orientierung, ohne Ratschläge aufzudrängen.

Der Fokus liegt auf Empathie, Achtsamkeit und der Förderung des Selbstheilungspotenzials der trauernden Person. Ihr Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem emotionalen Wohlbefinden der Trauernden. Sie unterstützen bei der Bewältigung von Trauer, indem sie individuelle Rituale oder Hilfsmittel vorschlagen und die betroffene Person ermutigen, ihren eigenen Umgang mit Verlust zu finden.

Die Tätigkeit eines Trauerbegleiters ist rechtlich nicht geschützt, anders als etwa die Berufe des Psychotherapeuten oder Heilpraktikers. Dennoch gilt auch hier eine grundlegende Verantwortung: nach **§ 276 BGB** ist jeder Berufstätige zur Sorgfalt verpflichtet und haftet für Schäden, die durch Fahrlässigkeit oder Vorsatz entstehen.

Gerade in der Begleitung von Trauernden erfordert dies ein hohes Maß an Wertschätzung, Achtsamkeit und Professionalität. Ein Trauerbegleiter muss sicherstellen, dass seine Arbeit mit der erforderlichen Sorgfalt ausgeführt wird, um den Bedürfnissen der Klienten gerecht zu werden. Um dies nachweisen zu können, ist eine fundierte Ausbildung entscheidend.

Ein **Zertifikat**, das die fachliche **Qualifikation** bestätigt, gibt nicht nur dem geschulten Trauerbegleiter Sicherheit in seiner Tätigkeit, sondern stärkt auch das Vertrauen der Menschen, die seine Unterstützung suchen. So wird gewährleistet, dass die Begleitung professionell und verantwortungsvoll erfolgt.

Grenzen der Tätigkeit eines Trauerbegleiters:

- **keine Diagnosekompetenz:** Trauerbegleiter dürfen keine psychischen Erkrankungen diagnostizieren oder beurteilen.
- **keine therapeutischen Maßnahmen:** Psychologische oder psychotherapeutische Behandlungen und Ratschläge sind den entsprechenden Fachleuten vorbehalten.
- **keine Heilversprechen:** Es darf weder ein Versprechen auf Heilung noch eine Garantie für die vollständige Bewältigung des Verlustes gegeben werden.
- **keine medizinischen Eingriffe:** Trauerbegleiter greifen nicht in medizinische oder psychologische Therapien ein.

Trauerbegleiter dürfen keine psychotherapeutischen Behandlungen anbieten. Psychotherapie dürfen nur ärztliche und psychologische Psychotherapeuten, Heilpraktiker (HP) und Heilpraktiker, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie (HPP - Heilpraktiker für Psychotherapie) anbieten.

Trauerbegleiter können sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen begleiten, oft in Form von Gesprächen, Workshops oder gemeinsamen Aktivitäten. Ihr Ziel ist es, Trauernde zu stärken und sie zu ermutigen, den Verlust als Teil ihres Lebens anzunehmen und ihren eigenen Weg der Trauerverarbeitung zu finden.

Dabei respektieren sie stets die Grenzen ihres Tätigkeitsfeldes und arbeiten gegebenenfalls mit Fachleuten zusammen, wenn die Bedürfnisse der Trauernden darüber hinausgehen.

In der Trauerbegleitung spielt der Schutz der Privatsphäre eine zentrale Rolle. Wie in anderen beratenden Berufen ist es unerlässlich, die Vertraulichkeit der geteilten Informationen zu wahren und die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen einzuhalten. Jeder Moment der Begleitung ist geprägt von persönlicher Offenheit und tiefen Emotionen – umso wichtiger ist es, dass sich Trauernde darauf verlassen können, dass ihre Gedanken, Ängste und Gefühle geschützt bleiben.

Ein verantwortungsvoller Trauerbegleiter dokumentiert seine Sitzungen gewissenhaft, sei es handschriftlich oder digital, um die Entwicklung des Begleitprozesses nachzuvollziehen und eine möglichst einfühlsame Unterstützung bieten zu können.

Gleichzeitig muss er darauf achten, dass die Sicherheit dieser Daten gewährleistet ist, sodass sie nicht in unbefugte Hände geraten. **Datenschutz** bedeutet nicht nur gesetzliche Einhaltung, sondern auch ein respektvolles und verantwortungsbewusstes Vorgehen, das den Klienten ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit vermittelt.

Ein **therapeutischer Trauerbegleiter** ist zusätzlich speziell ausgebildet, um Menschen mit tiefgreifenden und langanhaltenden Trauerreaktionen professionell zu unterstützen. Diese Begleitung ist Fachkräften vorbehalten, die eine psychotherapeutische Ausbildung besitzen – etwa **Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)** oder **psychotherapeutische Heilpraktiker**. Sie sind befähigt, komplizierte Trauerprozesse zu behandeln und insbesondere anhaltende Trauerstörungen zu therapieren, wie sie in der **ICD-11** unter der Klassifikation **6B42** geführt werden.

Eine anhaltende **Trauerstörung** zeichnet sich durch intensive und nicht abklingende **Trauerreaktionen** aus, die mindestens sechs Monate nach dem Verlust bestehen und weit über das kulturell oder gesellschaftlich erwartete Maß hinausgehen. Betroffene leiden unter tiefer Sehnsucht nach dem Verstorbenen (*Haustier*), emotionalem Schmerz, Schuldgefühlen oder Wut und haben Schwierigkeiten, den Verlust zu akzeptieren. Diese Trauer kann so überwältigend sein, dass sie den Alltag erheblich beeinträchtigt, etwa im familiären, sozialen oder beruflichen Umfeld.

Die **therapeutische Trauerbegleitung** geht gezielt auf die individuellen Ursachen ein, die eine gesunde Verarbeitung der Trauer erschweren oder verzögern.

In der Therapie werden die zugrundeliegenden Konflikte aufgedeckt – sei es durch klassische Verfahren wie Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie oder durch spezialisierte Ansätze wie die **Regrief-Therapie**, die gezielt auf die Herausforderungen der Trauerbewältigung zugeschnitten ist.

Da es keine universelle Methode zur Trauerbegleitung gibt, besteht die Aufgabe des Trauertherapeuten darin, die am besten geeignete Behandlungsform zu wählen und dem Hinterbliebenen einen Weg durch die Trauer zu eröffnen. Indem Verständnis, Reflexion und gezielte Interventionen ineinandergreifen, kann die Therapie helfen, festgefahrene Trauerprozesse zu lösen und eine neue Perspektive für das Leben nach dem Verlust zu ermöglichen.

Exkurs: Die **Regrief-Therapie** ist eine spezielle Form der **Trauertherapie**, die darauf abzielt, unausgesprochene Emotionen und ungelöste Konflikte im Zusammenhang mit einem Verlust zu bearbeiten.

Sie unterstützt Trauernde dabei, schmerzhaft Gefühle zu identifizieren und aktiv zu verarbeiten, indem sie eine bewusste Auseinandersetzung mit der Trauer fördert.

Ein zentrales Ziel dieser Therapieform ist es, den emotionalen Schmerz zu lindern und eine gesunde Verbindung zu den Erinnerungen an den Verstorbenen zu schaffen. Dabei werden Methoden wie das Arbeiten mit Brückenobjekten eingesetzt – persönliche Gegenstände, die eine Verbindung zum Verstorbenen darstellen und helfen, den Verlust zu verarbeiten.

Die **Regrief-Therapie** ermutigt dazu, den Verlust als Teil des Lebens zu akzeptieren und den Heilungsprozess aktiv zu unterstützen. Traditionelle Rituale, wie das bewusste Erinnern oder das Teilen von Geschichten über den Verstorbenen, spielen dabei eine wichtige Rolle.

1.3 Rechtliche Rahmenbedingungen

Die Tätigkeit als Trauerbegleiter unterliegt verschiedenen rechtlichen Rahmenbedingungen, die sowohl den Schutz der Klienten als auch die professionelle Ausübung des Berufs gewährleisten.

Ein zentraler Aspekt ist die Schweigepflicht und der Datenschutz.

Trauerbegleiter sind verpflichtet, die Vertraulichkeit der geteilten Informationen zu wahren und sicherzustellen, dass die Privatsphäre der Klienten respektiert wird. Dies schließt die Einhaltung der Datenschutz-Grundverordnung (**DSGVO**) sowie weiterer gesetzlicher Vorgaben zum Schutz persönlicher Daten mit ein.

Darüber hinaus gelten je nach Land unterschiedliche berufsrechtliche Regelungen. **In Deutschland müssen Trauerbegleiter, die psychotherapeutische Tätigkeiten (HPP) ausüben, die Vorgaben des Heilpraktikergesetzes beachten.**

Dies dient der klaren Abgrenzung zwischen allgemeiner Trauerbegleitung und therapeutischer Unterstützung, die spezifische Qualifikationen erfordert.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Haftungsrecht.

Trauerbegleiter tragen eine Verantwortung für ihre Arbeit und müssen sich darüber bewusst sein, dass sie für mögliche Schäden haften können, die durch Fahrlässigkeit oder fehlerhafte Beratung entstehen. Um sich rechtlich abzusichern, ist es empfehlenswert, eine Berufshaftpflichtversicherung abzuschließen.

Obwohl es keine einheitliche gesetzliche Regelung für die Qualifikation und Fortbildung gibt, wird erwartet, dass Trauerbegleiter über eine **fundierte Ausbildung** verfügen. Regelmäßige Fortbildungen sind essenziell, um ihre fachlichen Kenntnisse zu vertiefen und die Qualität ihrer Begleitung kontinuierlich zu verbessern.

Diese rechtlichen Rahmenbedingungen bilden die Grundlage für eine professionelle und verantwortungsbewusste Trauerbegleitung, die den Schutz der Klienten ebenso wie die Seriosität der Begleitung sicherstellt.

1.4 Ethische Reflexion in der Trauerarbeit: wie Werte die Begleitung prägen

Eine professionelle Trauerbegleitung basiert auf tiefen ethischen Grundsätzen, die den Umgang mit Trauernden respektvoll und unterstützend gestalten.

Respekt und Würde stehen an oberster Stelle. Jeder Mensch erlebt Trauer auf seine ganz eigene Weise, geprägt von persönlichen Erfahrungen, kulturellen und religiösen Hintergründen. Ein Trauerbegleiter muss diesen individuellen Prozess anerkennen, wertschätzen und begleiten, ohne ihn in eine vorgegebene Form zu pressen.

Ein zentraler Aspekt der Begleitung ist die **Selbstbestimmung**. Trauernde sollten in ihrem eigenen Entscheidungsprozess gestärkt werden. Der Trauerbegleiter bietet Orientierung und Unterstützung, doch die Schritte der Verarbeitung müssen vom Betroffenen selbst bestimmt werden – eine fremdbestimmte Bewältigung würde den persönlichen Weg der Trauer untergraben.

Ebenso essenziell ist die **Abgrenzung und Selbstfürsorge**. Die emotionale Intensität der Begleitung erfordert, dass Trauerbegleiter ihre eigenen Grenzen kennen und wahren. Eine professionelle Distanz schützt nicht nur sie selbst, sondern auch die Qualität der Unterstützung. Regelmäßige Reflexion, Supervision oder der Austausch mit Kollegen helfen dabei, langfristig stabil in diesem anspruchsvollen Arbeitsfeld tätig zu sein.

Transparenz und Aufklärung spielen eine Schlüsselrolle für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Klienten sollten genau verstehen, wie die Begleitung abläuft, welche

Methoden angewendet werden und wo die Grenzen der Unterstützung liegen. Klarheit schafft Sicherheit und verhindert unrealistische Erwartungen an den Trauerprozess.

Zudem muss der Trauerbegleiter darauf achten, **Abhängigkeiten zu vermeiden**. Die Begleitung soll den Betroffenen stärken und ihm ermöglichen, seinen eigenen Weg durch die Trauer zu finden. Eine gesunde Beziehung zwischen Begleiter und Klient ist darauf ausgerichtet, die Autonomie des Trauernden zu fördern, anstatt ihn in eine emotionale Abhängigkeit zu führen.

Diese ethischen Prinzipien bilden die Grundlage für eine verantwortungsbewusste und respektvolle Trauerbegleitung. Sie stellen sicher, dass die Begleitung nicht nur professionell, sondern auch menschlich unterstützend bleibt und den Trauernden in seinem individuellen Bewältigungsprozess stärkt.

1.5 Ablauf einer Trauerbegleitung

Der Ablauf einer Trauerbegleitung ist flexibel und passt sich den individuellen Bedürfnissen der trauernden Person an. Er basiert auf Empathie, Geduld und dem Ziel, die betroffene Person dabei zu unterstützen, den Verlust auf ihrem eigenen Weg zu bewältigen.

Die wichtigste Grundregel, wenn man anderen helfen möchte, lautet: „**Kümmere dich zuerst gut um dich selbst.**“ Dies ist vergleichbar mit der Regel im Flugzeug, sich zuerst selbst die Atemmaske aufzuziehen, bevor man anderen hilft. Man kann viel leichter geben, wenn man selbst bereits erfüllt ist.

Übung 2

Ein Trauerbegleiter _____ Menschen in Zeiten des _____ und hilft ihnen, ihren individuellen _____ durch den Trauerprozess zu finden. Die Hauptaufgabe besteht darin, einen _____ Raum zu schaffen, in dem Betroffene ihre Gefühle _____ können. Dabei stehen _____ und _____ im Vordergrund, um den Selbstheilungsprozess zu fördern.

Hier ist ein Beispiel für einen typischen Ablauf:**1. Erstgespräch (*Kennenlernen und Vertrauen aufbauen*)**

Ziel: Verständnis für die Situation und Bedürfnisse des Trauernden gewinnen.

Inhalt:

Der Trauerbegleiter stellt sich und seine Rolle vor, erklärt die Grenzen der Begleitung (*keine Therapie, keine Diagnosen, keine Heilversprechen*).

Der Trauernde schildert seine Situation, seinen Verlust und seine Erwartungen.

Gemeinsam wird geklärt, welche Form der Unterstützung gewünscht wird (*z. B. Einzelgespräch, Gruppenbegleitung, Rituale*).

Ergebnis: Aufbau einer vertrauensvollen Basis und Klärung des weiteren Vorgehens.

2. Begleitung im Trauerprozess

Ziel: Unterstützung im Umgang mit der Trauer und Förderung des individuellen Bewältigungsprozesses.

Inhalt:

Regelmäßige Gespräche, in denen der Trauernde seine Gefühle, Ängste und Gedanken ausdrücken kann.

Einführung von Ritualen, die den Trauerprozess unterstützen, z. B. ein Abschiedsritual oder ein Erinnerungsbuch.

Vorschläge für praktische Hilfsmittel zur Verarbeitung der Trauer, wie Schreiben, Malen oder Spaziergänge.

Unterstützung bei der Integration der Trauer in den Alltag, ohne diese zu verdrängen.

Flexibilität: Der Verlauf orientiert sich an den Fortschritten und Bedürfnissen des Trauernden.

3. Unterstützung in schwierigen Phasen

Ziel: Begleitung in Momenten intensiver Trauer, z. B. an Jahrestagen oder bei unerwarteten emotionalen Ausbrüchen.

Inhalt:

Der Trauerbegleiter steht als einfühlsamer Ansprechpartner zur Verfügung.

Gemeinsame Reflexion über Fortschritte im Trauerprozess und Umgang mit Rückschlägen.

4. Abschluss der Begleitung

Ziel: Den Trauernden dabei unterstützen, den Verlust langfristig in sein Leben zu integrieren.

Inhalt:

Rückblick auf den Trauerprozess und die Entwicklung des Trauernden.

Betonung der erarbeiteten Ressourcen und Strategien, die dem Trauernden weiterhin helfen können.

Klärung, ob weitere Unterstützung nötig ist oder ob die Begleitung beendet werden kann.

Dieser Ablauf dient als Orientierung und kann je nach Situation variieren.

Wichtige Grundprinzipien:

Individuelle Anpassung: Jeder Trauerprozess ist einzigartig. Der Begleiter richtet sich nach den Bedürfnissen des Trauernden.

Respekt vor den Gefühlen: Kein Druck oder Vorgaben, wie Trauer „*aussehen*“ soll. Die Trauernden dürfen ihre Emotionen frei äußern.

Keine Diagnose oder Therapie: Der Trauerbegleiter arbeitet im Rahmen seiner Kompetenzen und verweist bei Bedarf an entsprechende Fachleute.

Offenheit und Achtsamkeit: Eine wertfreie, respektvolle Haltung gegenüber dem Trauernden.

Folgende Leitgedanken sollten die Umsetzung einer Sterbe- und Trauerkultur begleiten (*angelehnt u. a. an die Leitgedanken der Malteser Hospizdienste*):

- Trauer ist von der Gesellschaft als natürliche und gesunde Reaktion auf Trennungserfahrungen anzuerkennen und in den öffentlichen Diskurs einzubringen.
- Menschen werden ermutigt, ihre Trauer zuzulassen, zu durchleben und darin ihren eigenen Weg zu gehen.
- Der Verlust eines nahestehenden Menschen oder auch Haustieres, des Jobs oder der Heimat kann eine starke Belastung sein. Dies kann in eine existenzielle Krise führen. Deshalb ist Trauerbegleitung eine mitmenschliche und notwendige Aufgabe, insbesondere dort, wo keine Unterstützung im sozialen Umfeld besteht. Die Trauerbegleitung kann Angebote wie Trauercafés, Einzelgespräche oder Gruppengespräche bieten.
- Trauerbegleitung ist ressourcenorientiert. Sie vertraut den Selbstheilungskräften der Menschen und unterstützt sie respektvoll.
- Trauerbegleitung ist bestenfalls gesundheitsförderlich und präventiv, d. h., sie hilft, möglichen Krankheiten vorzubeugen.
- Die Trauerangebote können Raum zur Begegnung schaffen. Trauernde können Gehör, Austausch, Gemeinschaft, Orientierung und Halt finden.

- Trauerbegleitung ist ein Angebot auf Zeit und wird in Abständen untereinander neu abgesprochen und auf ihre weitere Notwendigkeit hin überprüft.
- Trauerbegleitung unterstützt, ergänzt und ermutigt die Familie und das soziale Umfeld.
- Trauerbegleitung ist ein qualifiziertes Angebot. Die Begleiter sollten vorbereitet, begleitet und fortgebildet sein.

1.6 Was ist Trauer?

Trauer ist eine natürliche, lebensnotwendige und gesunde Reaktion auf einen Verlust. Dieser Verlust kann vielfältiger Natur sein: der Tod eines geliebten Menschen, des geliebten Haustieres, das Ende einer Partnerschaft, der Verlust der Heimat (*wie es beispielsweise Flüchtlinge erleben*), der Verlust von Fähigkeiten nach einer Erkrankung, das Ende einer Lebensphase (*zum Beispiel, wenn Kinder erwachsen werden und aus dem Haus gehen*) oder der Eintritt ins Rentenalter und damit die Beendigung des Berufslebens.

In unserer Gesellschaft wird Trauer oft als negatives und ungeliebtes Gefühl betrachtet, das wir meistens aus unserem Leben ausklammern. Der Fokus und die Kommunikation liegen oft auf positiven Gefühlen wie Freude, Glück, Liebe und Zuneigung. Verluste gehören jedoch von klein auf zu jedem Leben dazu.

Trauer ist dann wie eine Salbe für die entstandenen Wunden: sich aktiv auf den Schmerz einzulassen und ihn zuzulassen, anstatt vor ihm wegzulaufen, ist die Lösung. Schritt für Schritt führt der Weg mitten durch den Schmerz hindurch zur Bewältigung.

1.7 Emotionen und Gefühle verstehen

Die Bedeutung von Trauer und anderen Primäremotionen

Emotionen und Gefühle unterscheiden sich grundlegend, obwohl sie im alltäglichen Sprachgebrauch oft gleichgesetzt werden. Trauer gehört zu den sogenannten zwölf **Primäremotionen**, zu denen auch Angst, Schuld, Ärger, Überraschung, Freude, Vertrauen, Ekel, Verachtung, Interesse, Überraschung und Liebe zählen. Diese Emotionen sind wie die grundlegenden Instinkte des Menschen: sie können durch bestimmte Reize ausgelöst werden, und ihre Unterdrückung ist auf Dauer kaum möglich.

Der Neurowissenschaftler **Antonio Damasio** beschreibt den Unterschied folgendermaßen: „*Während Emotionen unbewusste, automatisch ablaufende Handlungsprogramme sind, die auf einen Reiz hin aktiviert werden, sind Gefühle das bewusste Erleben dieser Emotionen in Form von Körperempfindungen.*“

Beispiele für Primäremotionen: Ärger äußert sich oft in Gefühlsbeschreibungen wie „*Ich koche vor Wut*“, „*Das bringt mich auf die Palme*“ oder „*Meine Laune ist im Keller*“.

Ein weiteres Beispiel: **Angst** wird ausgelöst, wenn jemand sich bedroht fühlt, zum Beispiel durch einen bellenden Hund, der plötzlich auf ihn zu rennt. Der Körper reagiert automatisch mit Herzklopfen, schneller Atmung und Muskelanspannung, um sich auf eine Flucht oder Verteidigung vorzubereiten. Auf der Gefühlsebene könnte Angst so beschrieben werden: „*Mein Herz rast*“ oder „*Mir wird kalt vor Schreck*“. Angst ist dabei essenziell, da sie unser Überleben sichert, indem sie schnelle Reaktionen aktiviert.

Trauer als Begriff wird oft verwendet, um eine Vielfalt an Gefühlen zu beschreiben. Es lohnt sich jedoch, genauer hinzuschauen und die gesamte Bandbreite der damit verbundenen Gefühle wahrzunehmen. Viele dieser Gefühle können unterdrückt sein, was es erschwert, dahinterliegende Bedürfnisse und mögliche Lösungsansätze zu erkennen. Durch das bewusste Erforschen dieser Gefühlsmischung können Trauernde besser unterstützt werden, ihre Emotionen zu verarbeiten und neuen Handlungsspielraum zu finden.

1.8 Phasen der Trauer

Die Psychologie beschreibt mehrere **Phasen der Trauer**, die Menschen durchlaufen, wenn sie einen Verlust erfahren. Der Verlust eines geliebten Haustieres löst intensive und schmerzhaft Gefühle aus, die sich nicht nur auf die Vergänglichkeit des Lebens, sondern auch auf den Verlust von „*Liebe*“ oder „*Freundschaft*“ beziehen können. Diese Phasen, die sich in ihrer Ausprägung unterscheiden, sind Ausdruck von Trauer. Doch was bedeutet Trauer eigentlich? Laut Duden handelt es sich dabei um einen „*[tiefen] seelischen Schmerz über einen Verlust oder ein Unglück*“.

Neben dieser allgemeinen Definition gibt es verschiedene philosophische und psychologische Ansätze, die das Gefühl der Trauer aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten.

In einer TV-Diskussion (*Sternstunde Philosophie | SRF-Kultur*) zwischen der Psychologin **Verena Kast** und dem Philosophen Wilhelm Schmidt, moderiert von Wolfram Eilenberger, wurde betont, dass das Leben von „*Unverfügbarkeit*“ geprägt ist – Momente, die außerhalb unserer Kontrolle liegen und oft als Schicksal bezeichnet werden.

Gleichzeitig gibt es „*Endgültigkeit*“, verstanden als negative Irreversibilität. Nach Meinung der Experten ist Trauer dann angemessen, wenn diese Endgültigkeit bewusst wahrgenommen wird.

Trauer ist nicht ausschließlich auf den Tod beschränkt, wird jedoch vorwiegend damit in Verbindung gebracht. Der Verlust selbst und der Umgang damit sind laut Verena Kast zwei unterschiedliche Prozesse, die in ihrem Modell der Trauerphasen thematisiert werden.

In der Diskussion wurde zudem die Frage aufgeworfen, warum der Tod trotz unseres Wissens über die menschliche Sterblichkeit oft als plötzlicher Skandal empfunden wird. Kast erläuterte, dass zwar kognitiv klar sei, dass alle Menschen sterblich sind, die „gnadenlose Abwesenheit“ eines geliebten Menschen jedoch emotional nicht vorhersehbar sei.

Sie betonte auch, dass wir häufig den Wert menschlicher Beziehungen unterschätzen. Diese bieten nicht nur Geborgenheit und Anregung, sondern auch Unterstützung bei der Angstbewältigung sowie Raum für gemeinsame Ideen. Wenn ein nahestehender Mensch stirbt, gehen all diese Aspekte mit einem Schlag verloren, was die emotionale Wucht der Trauer erklärt.

Verschiedene Phasen-Modelle der Trauer

Trauer folgt einem Grundmuster, das zwar universell ist, jedoch individuell erlebt wird. Der Schriftsteller Franz Grillparzer beschrieb dieses Phänomen treffend mit den Worten: „*Trauernde sind überall sich verwandt.*“

Die bewusste Wahl des Wortes „*verwandt*“ unterstreicht, dass Trauer nicht gleich ist, sondern durch die Einzigartigkeit jedes Einzelnen unterschiedlich empfunden wird. Trotz dieser individuellen Unterschiede lassen sich gemeinsame Muster in der Trauerverarbeitung erkennen.

Zu den bekanntesten Modellen gehören das „**5-Phasenmodell**“ von **Elisabeth Kübler-Ross** und das „**4-Phasenmodell**“ von **Verena Kast**. **George A. Bonanno** verfolgt mit seinem „**Wellenmodell**“ einen anderen Ansatz, während das „**4-Phasenmodell**“ des Theologen **Yorick Spiegel** weniger bekannt ist.

Diese Modelle konzentrieren sich in erster Linie auf Menschen, die den Verlust eines geliebten Menschen bewältigen müssen.

Doch Trauer entsteht auch in anderen Situationen, etwa beim Verlust einer Partnerschaft oder eines Haustieres, wie psychologische Modelle zur Verarbeitung von Trennungen zeigen. Diese weisen Parallelen zu den Trauerphasenmodellen von Kübler-Ross und Kast auf.

Übung 3

Die Psychologie beschreibt mehrere _____ der Trauer, die Menschen bei einem _____ durchlaufen.

Das bekannte _____ von Elisabeth Kübler-Ross umfasst fünf Phasen, während das Modell von Verena Kast aus _____ Phasen besteht.

Beide Modelle betonen, dass Trauer ein _____, jedoch individuell erlebter Prozess ist.

1.9 Das „5-Phasen“ Modell nach Kübler-Ross

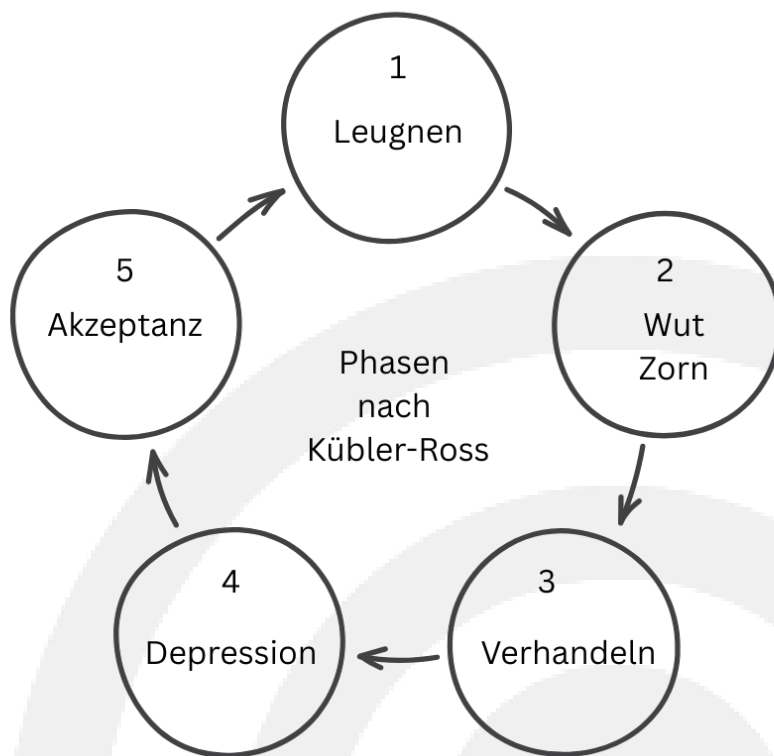
Elisabeth Kübler-Ross, eine schweizerisch-amerikanische Psychiaterin, entwickelte das bekannte „**5-Phasenmodell**“. Dieses basiert auf einer Vielzahl von Gesprächen mit Sterbenden und Trauernden und macht deutlich, dass die Phasen des Sterbens und des Trauerns im Wesentlichen gleich verlaufen.

In diesem Modell werden auch die Reaktionen in den Phasen von Tierhaltern erklärt.

Die **erste Phase, das Leugnen**, wird oft als „*Nicht-Wahrhaben-Wollen*“ oder „*Isolierung*“ bezeichnet. Hierbei wird die Realität eines Verlusts verdrängt. Unterstützung ist in dieser Phase besonders wichtig, auch wenn sie oft nur in Form von Vertrauen und Zuspruch erfolgen kann.

"Das kann nicht wahr sein, mein Tier kann nicht tot sein." Tierhalter erleben in dieser Phase oft Schock, Unglaube oder emotionale Starre. Diese Reaktion schützt sie vor dem überwältigenden Verlustgefühl.

Sie könnten weiterhin Routinen durchführen, als sei das Tier noch da (z. B. *das Futter vorbereiten*). Es ist wichtig, diese Phase nicht zu erzwingen, sondern Raum zu geben, bis der Tierhalter bereit ist, den Verlust zu akzeptieren.

Bild Die Fünf Phasen der Trauer nach Kübler-Ross, eigene Darstellung

Die **zweite Phase, Zorn**, ist geprägt von Wut und manchmal sogar Neid auf die Weiterlebenden. Diese Emotionen können sich in unkontrollierten Ausbrüchen äußern. Es ist essenziell, diese Gefühle nicht persönlich zu nehmen, sondern den Trauernden Raum zur Aussprache zu geben.

"Warum musste ich mein Tier verlieren?" Hier richtet sich die Wut oft auf Tierärzte, andere Menschen oder sogar auf das Tier selbst („*Warum hast du mich verlassen?*“). Es ist eine natürliche Reaktion, die helfen kann, den Schmerz zu verarbeiten. Trauerbegleiter können dabei unterstützen, die Wut auf gesunde Weise auszudrücken, etwa durch Gespräche oder kreative Aktivitäten.

In der **Phase des Verhandels**, die **dritte Phase**, welche meist kurz und flüchtig ist, treten kindliche Verhaltensmuster auf. Trauernde versuchen, durch bestimmte Taten oder Versprechen Trost oder eine Verlängerung der Lebenszeit zu erlangen. Hier kann Unterstützung darin bestehen, dem Betroffenen Anerkennung und Entlastung zu gewähren.

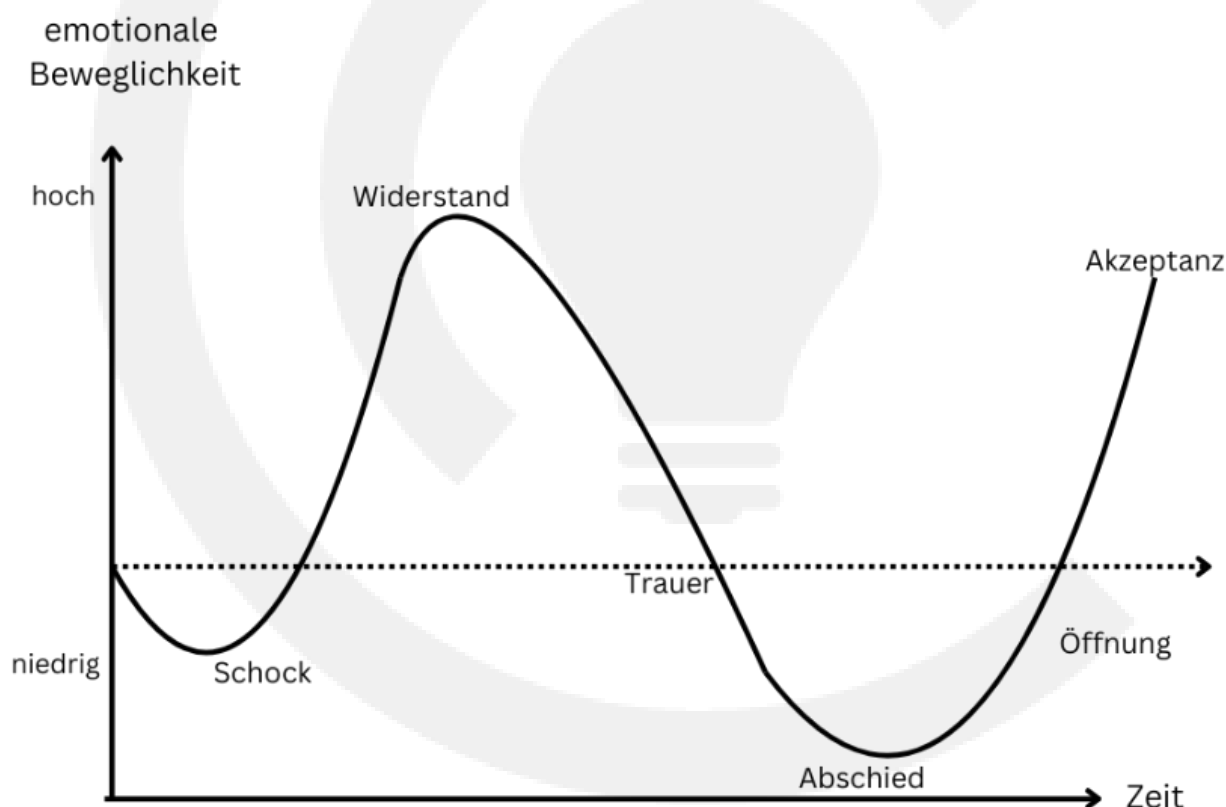
"Hätte ich doch mehr tun können, um mein Tier zu retten." Tierhalter fragen sich, ob sie genug getan haben, um ihrem Tier zu helfen. Sie könnten Szenarien durchdenken wie: „*Hätte ich früher zum Tierarzt gehen sollen?*“. Trauerbegleiter können dabei helfen, Schuldgefühle zu hinterfragen und zwischen echter und ungerechtfertigter Schuld zu unterscheiden.

In der **vierten Phase**, der **Depression**, überwiegt Verzweiflung und Verlust. Diese zeigt sich entweder reaktiv, etwa durch den Umgang mit finanziellen oder sozialen Verlusten, oder in vorbereitender Form, indem sich der Trauernde um seine Angehörigen kümmert. Hier können Angehörige durch gezielte Unterstützung und Beruhigung eine wichtige Rolle spielen.

"Ohne mein Tier ist nichts mehr wie vorher." Diese Phase äußert sich durch tiefe Traurigkeit, Apathie oder Rückzug. Dinge, die an das Tier erinnern (z. B. *Spielzeuge*), können zu emotionalen Zusammenbrüchen führen. Es ist wichtig, dem Trauernden zu versichern, dass diese Gefühle normal sind und Zeit brauchen. Rituale oder das Schaffen von Erinnerungsstücken können hilfreich sein.

Schließlich folgt die **Phase der Akzeptanz**, die **fünfte Phase**, in der Schmerz und Kampf zurücktreten. Diese Phase ist oft schwer zu unterscheiden von einem vorzeitigen Aufgeben des Trauernden. Angehörige können in dieser Phase vor allem durch stilles Dasein helfen, um Zuversicht und Trost zu spenden.

Bild Emotionale Beweglichkeit nach Kübler-Ross, eigene Darstellung



"Ich werde die schönen Erinnerungen an mein Tier immer bei mir tragen."

In dieser Phase beginnt der Tierhalter, den Verlust zu akzeptieren. Sie erinnern sich an die positiven Momente mit ihrem Tier und beginnen, wieder Freude im Alltag zu

finden. Akzeptanz bedeutet nicht, dass die Trauer verschwindet, sondern dass der Verlust in das Leben integriert wird.

Alle Phasen des Trauer- und Sterbeprozesses sind unmittelbar mit Hoffnung verbunden. Die Aufgabe von Begleitern, sei es Familie, Pflegepersonal oder Ärzte, besteht darin, diese Hoffnung aufrechtzuerhalten und dem Trauernden das Gefühl zu geben, dass er nicht allein ist.

Die Phasen des Trauerprozesses (*auch in den Sterbephasen*) verlaufen selten linear; häufig kehrt man in bereits überwundene Phasen zurück. Dieses fließende Wechselspiel der Trauer zeigt, wie individuell und einzigartig der Umgang mit Verlust ist.

Bild Wechselspiel der Phasen nach Kübler-Ross, eigene Darstellung



1.10 Das „4-Phasen“ Modell nach Kast

Die Schweizer Psychologin Verena Kast hat ein Trauermodell entwickelt, das aus vier Phasen besteht und sich in Ansätzen vom bekannten 5-Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross unterscheidet. Dieses Modell beschreibt den Verlauf der Trauer in klar definierten Abschnitten.

In der **ersten Phase**, dem „**Nicht-Wahrhaben-Wollen**“, verweigern Betroffene die Realität des Verlusts. Gefühle wie Fassungslosigkeit und emotionale Starre prägen dieses Stadium. Besonders wenn der Verlust überraschend eintritt, kann diese Phase mehrere Tage bis Wochen andauern. Hilfe von außen ist in dieser Zeit kaum möglich, da Trauernde sich zunächst selbst mit der neuen Realität auseinandersetzen müssen.

Die **zweite Phase**, die „**aufbrechenden Emotionen**“, ist von intensiven Gefühlswechseln geprägt. Wut, Angst, Zorn und sogar kurze Momente der Freude können auftreten. Oft kommen Schlafprobleme oder innere Unruhe hinzu. Manche Betroffene suchen nach einem Schuldigen, beispielsweise Ärzten, was stark von der Beziehung zur verstorbenen Person abhängt.

Ungelöste Konflikte oder Schuldgefühle können dazu führen, dass diese Phase verlängert wird. Kast betont, dass es wichtig ist, diese Gefühle zuzulassen, um depressive Muster zu vermeiden und die Trauer verarbeiten zu können.

In der **dritten Phase**, dem „**Suchen und Sich-Trennen**“, beginnt der Trauernde, die unausweichliche Veränderung des Lebens durch den Verlust zu akzeptieren. Die verstorbene Person wird unbewusst oder bewusst in alltäglichen Situationen gesucht, beispielsweise an vertrauten Orten.

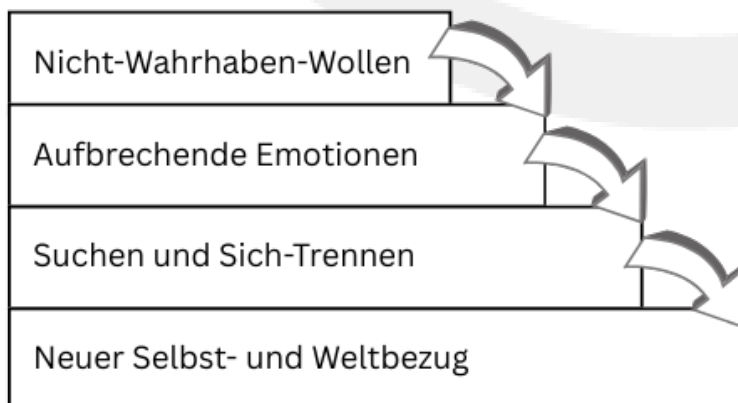
Nach und nach wird die verlorene Person zu einer inneren Begleiterfigur, wodurch der Trauernde eine neue Art der Beziehung aufbaut. Diese Entwicklung kann jedoch problematisch werden, wenn die innere Beziehung zur Isolation von der Außenwelt führt. Es ist entscheidend, dass ungelöste Themen mit der verstorbenen Person innerlich geklärt werden, um diese Phase abschließen zu können.

Die **vierte Phase**, der „**neue Selbst- und Weltbezug**“, markiert den Abschluss des Trauerprozesses. Der Verlust wird akzeptiert, und der Trauernde integriert die innere Begleiterfigur in sein Leben. Dadurch entsteht Raum für neue Beziehungen, Rollen und Lebensstile.

Mit der Erfahrung des Verlustes entwickelt sich das Bewusstsein, dass Beziehungen vergänglich sind, jedoch auch die Fähigkeit, neuen Bindungen offen gegenüberzustehen. So bleiben die positiven Erinnerungen an die verstorbene Person erhalten, während der Trauernde in ein erfülltes Leben zurückkehrt.

Das Modell von Verena Kast bietet eine wichtige Orientierung, wie Trauer als dynamischer und individueller Prozess durchlebt wird. Es zeigt, wie Trauernde durch das Zulassen von Gefühlen und das Schaffen eines neuen Selbstbezugs wieder in die Lebenskraft finden können.

Bild Phasen-Modell nach Kast, eigene Darstellung



1.11 Das „4-Phasen“ Modell nach Spiegel

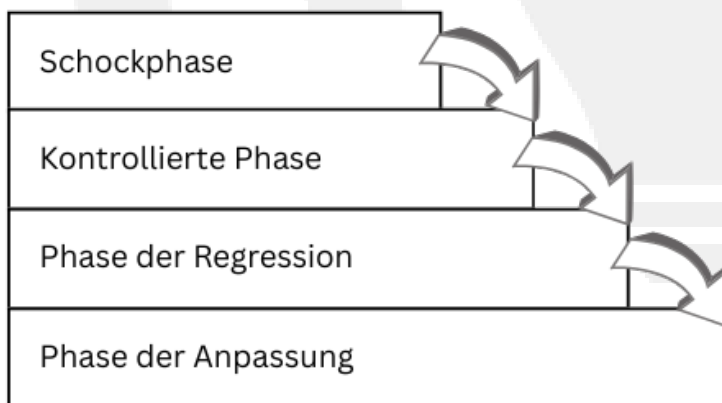
Der evangelische Theologe **Yorick Spiegel** entwickelte in seinem 1973 erschienenen Werk *„Der Prozess des Trauerns“* ein Modell, das den Trauerprozess in vier Phasen gliedert. Dieses Modell konzentriert sich vor allem auf die Bewältigung der Trauer nach dem Verlust einer geliebten Person.

Die **erste Phase, die Schockphase oder konfrontierende Phase**, ist geprägt von Schock und Betäubung. Der Trauernde kann die Nachricht des Verlustes zunächst nicht akzeptieren und verweigert die Realität. Diese Phase dauert in der Regel nur wenige Stunden bis maximal zwei Tage und ähnelt der ersten Phase von Kübler-Ross.

In der **kontrollierten Phase**, der **zweiten Phase** des Modells, nehmen Trauernde eine Rolle als vermeintlich Unbeteiligte ein. Der Verlust bringt zahlreiche Aufgaben mit sich, wie beispielsweise die Organisation und Teilnahme an der Beerdigung, die als Ablenkung von den intensiven Gefühlen dient. Betroffene fühlen sich dabei oft wie Zuschauer eines Films, ohne vollständig präsent zu sein.

Nach diesen äußeren Verpflichtungen folgt die **dritte Phase, die Regression**. In diesem Abschnitt bleibt der Trauernde mit seinen Gefühlen allein. Es beginnt ein intensiver Verarbeitungsprozess, bei dem die verstorbene Person zunächst idealisiert wird. Negative Erinnerungen treten in den Hintergrund, was den Umgang mit dem Verlust erschwert. Mit der Zeit werden jedoch auch die weniger positiven Erinnerungen integriert, was zu einer umfassenderen Verarbeitung führt.

Bild Phasen-Modell nach Spiegel, eigene Darstellung



Die **vierte Phase, die Anpassung** oder adaptive Phase, markiert die schrittweise Rückkehr des Trauernden ins soziale Leben. Häufig dauert es Monate, bis diese Phase erreicht wird. Der Verlust wird akzeptiert, und es entstehen neue Beziehungen, die nicht mehr den Zweck verfolgen, den Verstorbenen zu ersetzen.

Rückfälle in Traurigkeit oder Angst sind jedoch weiterhin möglich. Yorick Spiegel betont, dass diese Phase idealerweise nach etwa einem Jahr abgeschlossen sein sollte.

Spiegels Modell beschreibt den Trauerprozess als dynamischen und individuellen Verlauf, der den Trauernden in die Lage versetzt, die tiefgreifende Erfahrung des Verlustes zu verarbeiten und schließlich neuen Lebensmut zu finden.

1.12 Das „Wellenmodell“ Modell nach Bonanno

George A. Bonanno, Professor für Klinische Psychologie an der Columbia University, präsentiert mit seinem **dynamischen Wellenmodell** eine moderne Herangehensweise an den Trauerprozess, die sich deutlich von den traditionellen Phasenmodellen wie dem von Elisabeth Kübler-Ross unterscheidet.

Während Kübler-Ross davon ausgeht, dass Trauer in einer festen Abfolge von Stadien verläuft, argumentiert Bonanno, dass Trauer vielmehr ein dynamisches und sehr individuelles Erlebnis ist. Die Gefühle der Trauer erscheinen gemäß diesem Modell wellenartig, wobei schmerzhaftes Emotionen durch positive Gefühle unterbrochen werden, die es ermöglichen, den Alltag trotz des Verlustes zu bewältigen.

Die Stärke und Häufigkeit der „Trauerwellen“ variieren dabei von Person zu Person. Bonanno legt großen Wert darauf, dass der menschliche Geist widerstandsfähiger ist, als in traditionellen Phasenmodellen dargestellt. Er hebt hervor, dass viele Menschen in der Lage sind, Verluste in relativ kurzer Zeit zu bewältigen, insbesondere in unserer schnelllebigen Gesellschaft.

Für einige Trauernde kann die Erinnerung an die verstorbene Person ein Trost sein und positive Gefühle hervorrufen, während andere solche Erinnerungen als belastend und schmerzhaft empfinden. Diese Unterschiede verdeutlichen die Individualität des Trauererlebens, die Bonanno in seinem Modell berücksichtigt.

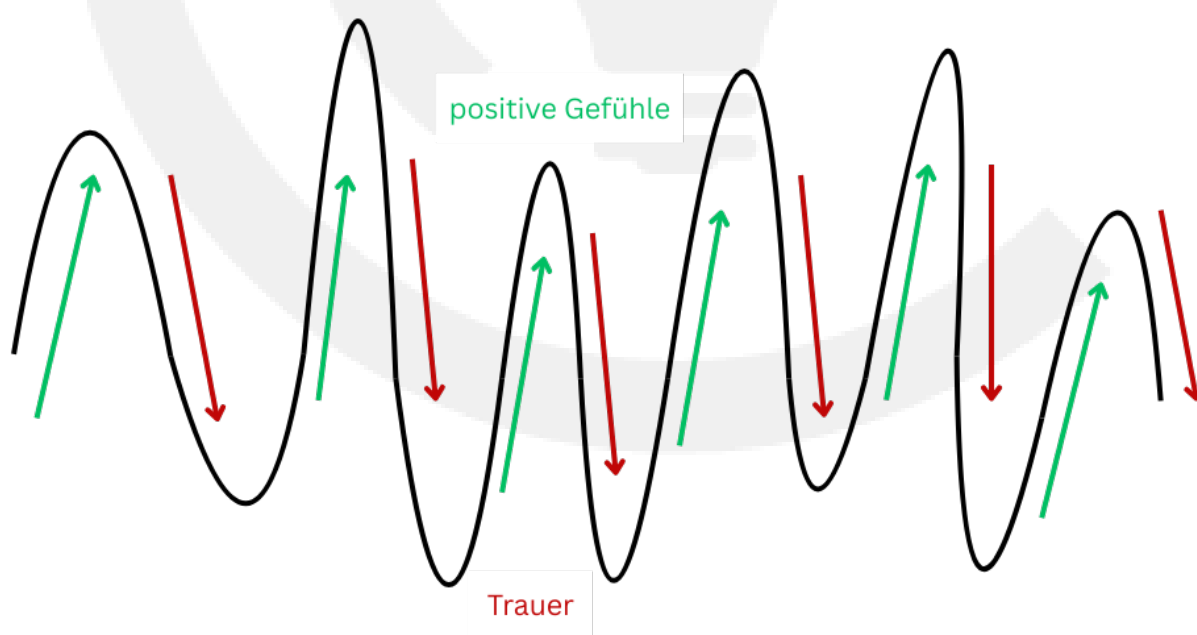


Bild Wellenmodell nach Bonanno, eigene Darstellung

Ein zentraler Kritikpunkt Bonannos an den klassischen Trauerphasenmodellen ist die Annahme, dass Trauer nur durch das vollständige Durchlaufen vorgegebener Phasen verarbeitet werden kann. Er sieht diese Sichtweise als problematisch, da sie den Eindruck erwecken könnte, dass ein Mensch den Trauerprozess nicht erfolgreich bewältigt, wenn er nicht den allgemeinen Vorstellungen entspricht.

Stattdessen empfiehlt Bonanno, die eigenen Gefühle offen und ehrlich nach außen zu tragen, damit das soziale Umfeld den Ausnahmezustand wahrnimmt und entsprechend reagieren kann. Gleichzeitig betont er, dass die Phase der emotionalen Schonzeit nicht zu lange ausgedehnt werden sollte, um eine Rückkehr in den Alltag und die Verarbeitung des Verlustes zu erleichtern.

Das Wellenmodell von George A. Bonanno würdigt die Stärke und Flexibilität des menschlichen Geistes und bietet eine dynamische Perspektive auf Trauer. Es respektiert die individuellen Unterschiede im Umgang mit Verlust und betont, dass ein Mensch auch ohne das strikte Befolgen festgelegter Phasen den Verlust bewältigen und neue Lebensperspektiven gewinnen kann.

Dieses Modell lädt dazu ein, Trauerprozesse vielseitiger und offener zu betrachten und auf die Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen.

1.13 Phasen der Trennung nach Matt

Es gibt kein einheitliches Modell, um den Prozess einer Trennung, sei sie romantischer oder freundschaftlicher Natur, zu beschreiben. Unterschiedliche Ansätze versuchen, diesen emotionalen Ablauf in Phasen zu gliedern. So hat die Berliner Paartherapeutin **Vera Matt** ein **7-Phasenmodell** auf ihrer Website veröffentlicht, während andere Modelle – vor allem in nicht-wissenschaftlichen Magazinen – auf vier oder fünf Phasen basieren.

Das 7-Phasenmodell von Vera Matt beschreibt den Verlauf einer Trennung wie folgt:

In der **ersten Phase**, die durch einen schockähnlichen Zustand nach der Trennung geprägt ist, fühlen sich die meisten Menschen emotional gelähmt. Trennungen erfolgen oft unerwartet und hinterlassen die Betroffenen zunächst reaktionsunfähig. Auch wenn die Trennung bereits vorhergeahnt wurde, stellt deren Endgültigkeit eine große Überraschung dar. Pläne und Träume für die Zukunft scheinen plötzlich unerreichbar.

Ähnlich wie im Modell von Kübler-Ross ist diese Schockphase meist von kurzer Dauer. Es ist wichtig, aus diesem Zustand herauszukommen, indem man sich an einen vertrauten Ort begibt und sich mit geliebten Menschen umgibt.

In der **zweiten Phase** will man die Trennung nicht wahrhaben. Der Verlust wird in dieser Phase emotional noch nicht akzeptiert, und die Nachricht wird nicht rational verarbeitet. Die Betroffenen ziehen sich in eine vertraute Rolle zurück, in der sie sich sicher fühlen, und hoffen oft auf einen aufklärenden Anruf, der die Situation umkehrt.

Dieser Schutzmechanismus bewahrt zwar vor starkem Schmerz, kann jedoch langfristig zur Realitätsverweigerung führen. Unterstützung durch Familie und Freunde kann helfen, wieder Kraft zu schöpfen und die Gefühle zuzulassen.

Die **dritte Phase** wird von Zorn und Wut dominiert. Mit dem Akzeptieren der Trauer brechen oft intensive Emotionen hervor. Vera Matt beschreibt diese Phase als „Durchbruch“, da sie ein Zeichen der Ablösung ist. Negative Gefühle sollten zugelassen werden, um daraus neue Kraft zu schöpfen, ohne sich jedoch in ihnen zu verlieren.

In der **vierten Phase** versucht man, die Beziehung wiederherzustellen. Es entstehen neue Ideen und Perspektiven, wie ein Neuanfang aussehen könnte. In dieser Phase spielt das Selbstwertgefühl eine zentrale Rolle. Laut Matt führt entweder ein Verlust des Selbstwertes oder eine übermäßige Selbstüberschätzung die Handlungen an. Hier ist es wichtig, realistisch zu bleiben und mögliche Szenarien sorgfältig abzuwägen.

Die **fünfte Phase**, die von Depression und Trauer geprägt ist, beschreibt den Moment, in dem die endgültige Akzeptanz der Trennung gefühlsmäßig erfolgt.

Diese Phase, die Matt als „Tal der Tränen“ bezeichnet, kann in eine Trennungsdepression münden. Es ist entscheidend, Schmerz und Trauer bewusst zuzulassen und anzuerkennen, dass das eigene Leben auch ohne den ehemaligen Partner lebenswert ist. Selbstzweifel und Ängste gehören in dieser Phase häufig dazu.

In der **sechsten Phase** beginnt das Loslassen. Neue Hoffnung und Zuversicht keimen auf, und man erkennt, dass Glück auch ohne den ehemaligen Partner möglich ist.

Alle Gefühle – positive wie negative – werden losgelassen, und der Fokus richtet sich auf die Zukunft. Die Frage, wie das Leben ohne den Partner gestaltet werden soll, tritt in den Vordergrund. Auch wenn Rückfälle in Traurigkeit auftreten können, stellen diese einen normalen Teil des Prozesses dar.

Die **siebte Phase** kennzeichnet die Neuorientierung. Nach der intensiven Trauerarbeit eröffnet sich Raum für neue Energie und Möglichkeiten. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, neue Interessen zu entdecken und das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Das 7-Phasenmodell von Vera Matt bietet eine umfassende Beschreibung der emotionalen Verarbeitung einer Trennung und zeigt, wie Betroffene schrittweise wieder Stabilität und Lebensfreude gewinnen können.

Es verdeutlicht, dass Trauerarbeit individuell ist, aber zugleich universelle Muster und Bewältigungsstrategien aufweist.

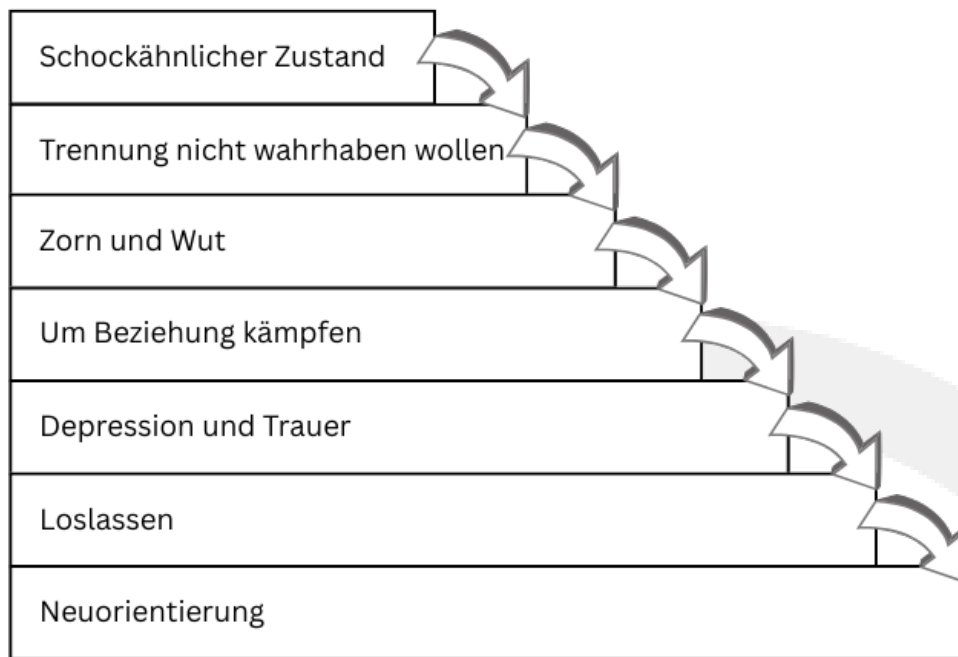


Bild Trennungsphasen-Modell nach Matt, eigene Darstellung

Zusammenfassung von Modul 1

Im ersten Modul des Fernlehrgangs zum Trauerbegleiter für Tierhalter haben wir uns intensiv mit den Grundlagen der Trauerbewältigung auseinandergesetzt.

Dabei haben wir gelernt, dass Trauer eine natürliche und gesunde Reaktion auf den Verlust eines geliebten Haustiers ist. Wir haben die Bedeutung und die verschiedenen Aspekte der Trauer verstanden und erkannt, dass es keine Hierarchie der Todesfälle oder der Trauer gibt.

Wir haben uns mit den besonderen Umständen der Trauer befasst und die unterschiedlichen Faktoren beleuchtet, die den Trauerprozess beeinflussen können. Dazu gehören unter anderem der plötzliche Tod, ungewöhnliche Todesursachen und die enge Bindung zwischen Tierhalter und Haustier.

Wir haben die Rolle der Eigenkompetenz bei der Trauerbewältigung erläutert und die Bedeutung von **Selbstwirksamkeit** und **Resilienz** im Umgang mit der Trauer hervorgehoben.

Darüber hinaus haben wir die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt kennengelernt und praktische Ansätze sowie Strategien zur Umsetzung dieser Notwendigkeiten entwickelt.

Diese beinhalten unter anderem das Anerkennen der Realität des Todes, das Annehmen des Schmerzes, das Bewahren dankbarer Erinnerungen, die Entwicklung einer neuen Identität, die Suche nach dem Sinn und das Annehmen von Unterstützung.

Mit diesem Wissen sind wir nun in der Lage, Tierhaltern einfühlsam und kompetent zur Seite zu stehen und sie in ihrem Trauerprozess zu unterstützen. Wir haben die notwendigen Grundlagen gelegt, um als Trauerbegleiter für Tierhalter erfolgreich tätig zu sein.



Bild Holly v. d. Pennaer Höhe und G. Wiesmeth, privat

Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung

Selbstkontrollaufgaben zur Überprüfung des eigenen Wissens. Antworten Sie prägnant, aber vollständig – maximal 1-2 Sätze. Vergleichen Sie Ihre Lösungen mit den jeweiligen Musterlösungen am Ende des Lehrbriefs (siehe *Inhaltsverzeichnis*).

Frage: Was versteht man unter einem „Trauerprozess“?

Antwort:

Single-Choice-Fragen (SC-Fragen): Nur eine Antwort ist richtig.

1. Was versteht man unter den Phasen der Trauer nach Kübler-Ross?

- A) Fünf Phasen, die Menschen durchlaufen, um mit ihrer Trauer besser umgehen zu können.
- B) Fünf Phasen, die den psychologischen Prozess der Trauer erklären.
- C) Vier Phasen, die emotionale und soziale Aspekte der Trauer berücksichtigen.
- D) Ein Modell, das typische Reaktionen auf Trauer in klinischen Kontexten beschreibt.

2. Was unterscheidet das „4-Phasen“-Modell nach Kast von anderen Trauermodellen?

- A) Es legt den Schwerpunkt auf die emotionale Verarbeitung innerhalb der Trauerphasen.
- B) Es fokussiert auf die neue Orientierung nach der Trauer.
- C) Es berücksichtigt die soziale Dimension der Trauer nur am Rande.
- D) Es beschreibt die körperlichen und psychischen Auswirkungen der Trauer isoliert.

3. Welche Aussage trifft auf das „Wellenmodell“ nach Bonanno zu?

- A) Trauer entwickelt sich in klar definierten, aufeinanderfolgenden Phasen.
- B) Trauer tritt in Wellen auf und kann zwischen starken und schwachen Gefühlen schwanken.
- C) Trauer zeigt sich als kurzfristiger, intensiver emotionaler Ausbruch.
- D) Das Modell hebt vor allem die langfristigen Herausforderungen im Trauerprozess hervor.

Glossar

A

Abschiedsbrief - Ein persönlich gestalteter Brief, um dem verstorbenen Tier letzte Gedanken, Dank oder Gefühle mitzuteilen.

Abschiedsgespräch - Ein strukturierter Austausch zwischen Trauerbegleiter und Tierhalter vor oder nach dem Verlust eines Haustieres, um emotionale Unterstützung zu bieten.

Abschiedsritual - Eine symbolische Handlung, die den bewussten Abschied von einem verstorbenen Tier erleichtert, z. B. das Anzünden einer Kerze oder das Pflanzen eines Baumes.

Abschiedsschmerz - Die intensive emotionale Belastung, die beim Abschiednehmen entsteht, insbesondere bei plötzlichem Verlust.

Affektregulation - Die Fähigkeit, eigene emotionale Reaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu kontrollieren.

Aktives Zuhören - Eine Kommunikationstechnik, bei der die volle Aufmerksamkeit auf den Sprecher gerichtet wird, begleitet von empathischen Reaktionen und gezielten Rückfragen.

Akzeptanzphase - Eine Phase im Trauerprozess, in der der Verlust realisiert und akzeptiert wird, was die Heilung unterstützt.

Ambivalente Trauer - Trauer, die durch widersprüchliche Gefühle wie Liebe und Ärger gekennzeichnet ist, z. B. bei komplizierten Beziehungen.

Anamnesegespräch - Ein Erstgespräch zur Erfassung der individuellen Lebens- und Verlustgeschichte des Klienten, um die Begleitung anzupassen.

Ankerpunkt - Eine Erinnerung oder Handlung, die trauernden Menschen Stabilität und Orientierung gibt.

Anthropomorphismus - beschreibt die Zuschreibung menschlicher Eigenschaften oder Verhaltensweisen an Tiere, Götter, Naturgewalten oder unbelebte Objekte. Diese Vermenschlichung kann in verschiedenen Kontexten auftreten, wie in Religion, Kunst, Literatur oder Alltagspsychologie. Zum Beispiel werden Tiere in Fabeln oft mit menschlichen Charakterzügen dargestellt, um moralische Lektionen zu vermitteln.

Atemtechniken - Beruhigende Übungen zur Stabilisierung und emotionalen Regulierung in belastenden Situationen.

B

Begleitungsplan - Ein strukturierter Plan, der die Schritte und Methoden der Trauerbegleitung individuell festlegt.

Belastende Trauersymptome - Intensive emotionale oder physische Symptome, die im Trauerprozess auftreten können, z. B. Schlaflosigkeit oder Appetitlosigkeit.

Berührungssängste - Unsicherheit im Umgang mit trauernden Personen, oft durch die Angst, etwas „Falsches“ zu sagen.

Bewältigungsmechanismen - Unbewusste oder bewusste Strategien, um mit Verlust und emotionalem Schmerz umzugehen.

Bewältigungsstrategie - Ein Ansatz oder Verhalten, um mit emotionalem Schmerz, Stress oder Herausforderungen umzugehen.

Bindungsobjekt - Ein Gegenstand, der die Beziehung zwischen Mensch und Tier symbolisiert, wie z. B. ein Spielzeug.

Bindungstheorie - Psychologische Theorie nach **John Bowlby**. Die Bindungstheorie (*Theory of Attachment*) fasst Erkenntnisse aus Entwicklungspsychologie und Bindungsforschung (*Attachment Research*) zusammen, die unter anderem belegen, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Ebenso anwendbar ist die Theorie auf die Beziehung zwischen Menschen und Tieren und deren Verlust erklärt, z. B. intensive emotionale Bindungen.

Bindungsverlust - Die emotionale Reaktion auf das Ende einer engen Beziehung zwischen Mensch und Tier.

Burnout-Prävention - Maßnahmen zur Vorbeugung von körperlicher und emotionaler Erschöpfung im Berufsfeld der Trauerbegleitung.

C

Chronische Trauer - Eine Trauerform, die über einen unverhältnismäßig langen Zeitraum anhält und den Alltag massiv beeinträchtigt.

Compassion Fatigue - Mitgefühlsermüdung; ein Zustand emotionaler Erschöpfung, der durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Leid anderer entsteht.

E

Emotionale Belastung - Die Anstrengungen, die durch die Begleitung Trauernder entstehen können und professionell bewältigt werden müssen.

Emotionale Kompetenz - Die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen zu steuern.

Emotionale Resilienz - Die Fähigkeit, sich von emotionalen Belastungen zu erholen und langfristig in stressigen Situationen stabil zu bleiben.

Emotionale Verarbeitung - Der Prozess, bei dem Trauernde ihre Gefühle erkennen und schrittweise akzeptieren.

Empathie - Die Fähigkeit, sich in die Gefühle und Gedanken anderer Menschen hineinzuversetzen, um diese besser zu verstehen.

Empfindsamkeitsgrenze - Der Punkt, an dem emotionale Belastung für Begleiter oder Trauernde zu hoch wird.

Erinnerungsarbeit - Methoden, die helfen, positive Erinnerungen an das verstorbene Tier zu bewahren.

Erinnerungsobjekt - Ein Gegenstand, der an ein verstorbene Tier erinnert, z. B. ein Foto, ein Halsband oder eine Pfotenabdruckskulptur.

Erwartungstrauer - Trauer, die bereits vor dem Verlust entsteht, z. B. bei einer bevorstehenden Euthanasie.

Euthanasie - Das gezielte Herbeiführen des Todes eines schwerkranken oder leidenden Tieres, oft mit dem Ziel, weiteres Leiden zu verhindern.

Explorationsphase - Eine Phase im Trauerprozess, in der Betroffene aktiv nach Bedeutung oder Antworten suchen.

F

Fallbesprechung - Eine Reflexion über einen konkreten Fall, um Herausforderungen und Handlungsstrategien zu analysieren.

Fallstudie - Eine praxisorientierte Methode, bei der reale oder fiktive Fälle analysiert werden, um Lösungen zu entwickeln.

Familientrauer - Die kollektive Verarbeitung von Verlust in familiären Strukturen und deren Dynamik.

Feedback-Schleife - Eine Reflexionsmethode, bei der Rückmeldungen aus Erfahrungen gesammelt und zur Verbesserung von Fähigkeiten genutzt werden.

Fokusgespräch - Eine vertiefende Unterredung mit einem Trauernden, bei der zentrale Themen oder Probleme analysiert werden.

G

Gedenkzeremonie - Eine Veranstaltung, die der Würdigung und Erinnerung an ein verstorbene Tier dient.

Gefühlsarbeit - Der bewusste Umgang mit den eigenen Emotionen, insbesondere in professionellen Begleitungssituationen.

Gefühlsausbruch - Ein plötzlicher Ausdruck intensiver Emotionen, der häufig im Rahmen eines Trauerprozesses auftritt.

Gesprächsführung - Die Fähigkeit, Gespräche zielgerichtet zu leiten, z. B. durch offene Fragetechniken oder empathische Zuhörmethoden.

Grenzen der Trauerbegleitung - Der Punkt, an dem die Unterstützung durch einen Trauerbegleiter nicht mehr ausreicht und eine Weitervermittlung an Fachkräfte nötig wird.

Grundlagenwissen - Theoretisches Basiswissen über Trauer, Verlust und Begleitung, das in der Praxis angewandt wird.

Gruppenarbeit - Eine Methode, bei der Trauernde in einer Gruppe ihre Erlebnisse teilen und sich gegenseitig unterstützen.

H

Hochsensibilität - Eine Eigenschaft, die ein erhöhtes Empfinden für emotionale und sensorische Reize beschreibt, die bei Trauerprozessen relevant sein kann.

Hospizarbeit - Unterstützung von Sterbenden und ihren Angehörigen während der letzten Lebensphase, inkl. emotionaler Begleitung.

Hypersensitivität - Eine übersteigerte emotionale Reaktion auf Verlusterfahrungen oder Gesprächssituationen.

I

Individuelle Trauerarbeit - Personalisierte Ansätze zur Trauerbewältigung, die auf die speziellen Bedürfnisse des Trauernden abgestimmt sind.

Individuelle Verarbeitung - Der einzigartige, subjektive Umgang eines Menschen mit Verlust und Trauer.

Innere Stärke - Die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen Hoffnung und Zuversicht zu bewahren.

Interaktionstrauer - Trauer, die durch die Beziehung und Kommunikation mit anderen beeinflusst wird.

Interventionsmethoden - Techniken und Ansätze, die aktiv in den Trauerprozess eingreifen, um Unterstützung zu bieten.

K

Kindgerechte Kommunikation - Eine altersgerechte Art, mit Kindern über Verlust und Tod zu sprechen, die ihre Entwicklung und emotionale Belastbarkeit berücksichtigt.

Kognitive Dissonanz - Der Konflikt, der entsteht, wenn Gefühle und Gedanken nach einem Verlust nicht übereinstimmen.

Kognitive Verarbeitung - Der gedankliche Prozess, durch den ein Trauernder seine Situation und Gefühle reflektiert.

Kommunikationstechniken - Methoden wie aktives Zuhören oder empathische Fragestellungen zur Verbesserung der Gesprächsführung.

Komplizierte Trauer - Eine Form der Trauer, die stark verlängert oder intensiviert ist und den Alltag des Trauernden erheblich beeinträchtigt.

Kreative Methoden - Ansätze wie das Malen, Tagebuchschreiben oder das Gestalten von Erinnerungsstücken zur Verarbeitung von Trauer.

L

Lebensübergang - Eine Phase, die durch Verlust oder Veränderung geprägt ist, z. B. der Tod eines Tieres, und Anpassung erfordert.

Leitfadenkommunikation - Ein strukturierter Ansatz für Gespräche, der Trauerbegleitern Sicherheit gibt.

Lösungsorientierte Begleitung - Ein Ansatz, bei dem die Ressourcen und Stärken der Trauernden in den Fokus gerückt werden.

M

Mentale Stabilisierung - Techniken, die helfen, emotionale Überforderung zu vermeiden, z. B. Atemübungen oder das Erschaffen eines „sicheren Raums“.

Mitgefühl - Die Fähigkeit, Verständnis und Anteilnahme für die Gefühle und das Leiden anderer zu zeigen.

Moderation - Die Fähigkeit, Gruppengespräche zu leiten und eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen.

Mentale Belastung - Der Stress, der durch intensive Trauerarbeit oder emotionale Begleitung entstehen kann.

Mensch-Tier-Beziehung - Die besondere emotionale Bindung, die viele Menschen zu Haustieren entwickeln.

N

Nachlassgestaltung - Die Organisation persönlicher Erinnerungsstücke oder Besitztümer eines verstorbenen Tieres. Die Nachlassgestaltung bezieht sich auf den bewussten Umgang mit Erinnerungsstücken und Besitztümern eines verstorbenen Haustieres. Diese kann trauernden Tierhaltern helfen, den Verlust zu verarbeiten und positive Erinnerungen zu bewahren. Beispiele für die Nachlassgestaltung:

Erinnerungsstücke erhalten:

- Gegenstände wie Halsband, Spielzeug oder Fotos aufbewahren.
- Einen Pfotenabdruck anfertigen lassen.
- Persönliche Rituale entwickeln:
- Ein Erinnerungsalbum mit Fotos und Geschichten über das Haustier erstellen.

- Eine kleine Gedenkstätte im Haus oder Garten einrichten.
- Symbolische Handlungen:
- Das Pflanzen eines Baumes oder einer Blume zur Erinnerung.
- Teilnahme an einer gemeinsamen Gedenkveranstaltung für Haustiere.

Organisation von Besitztümern: Praktische Entscheidungen wie die Weitergabe nicht mehr benötigter Gegenstände (z. B. *Tierzubehör*) an Tierheime oder Freunde. Die Nachlassgestaltung bietet eine Möglichkeit, die Bindung zum Tier bewusst zu würdigen und den Trauerprozess positiv zu unterstützen.

Narrativ - Ein Narrativ ist eine sinnstiftende Erzählung, die das Weltbild einer Gruppe oder Kultur bestimmt. Dabei werden gesellschaftliche Ereignisse oder Ideen in Geschichten verpackt. Narrative helfen, sich gesellschaftlich zu orientieren und die Welt zu verstehen. Denn sie vermitteln ein Gemeinschaftsgefühl, positive Emotionen und Sinnhaftigkeit. Narrative beschreiben dabei nicht nur historische Fakten, sondern wirken auch auf der Gefühlsebene.

Normaler Trauerprozess - Eine natürliche Reaktion auf Verlust, die sich durch verschiedene Phasen wie Schock, Akzeptanz und Neuorientierung auszeichnet.

Notfallplan - Vorgehensweisen für akute emotionale Krisensituationen bei Trauernden. Ein Notfallplan dient dazu, bei akuten emotionalen Krisen oder unvorhergesehenen Ereignissen professionell und vorbereitet zu reagieren. In der Trauerbegleitung kann dies der Fall sein, wenn ein Tierhalter plötzlich überfordernde Gefühle wie tiefe Traurigkeit, Wut oder sogar Anzeichen von Depression zeigt.

Ein gut durchdachter Notfallplan umfasst:

Erste Maßnahmen:

- Beruhigungstechniken wie Atemübungen anbieten.
- Einfühlsames Zuhören, ohne den Trauernden zu drängen.
- Kontakt zu Fachkräften:
- Die Möglichkeit, psychologische Hilfe zu empfehlen oder die Nummer eines Krisendienstes bereitzuhalten.
- Netzwerke und Ansprechpartner (z. B. *Therapeuten, Notfallhotlines*) parat haben.

Klare Kommunikation:

Den Tierhalter sachlich und freundlich über den nächsten Schritt informieren. Sicherheit vermitteln und Vertrauen aufbauen.

Ein Beispiel im Kontext der Euthanasie wäre, den emotionalen Zustand des Tierhalters vorab einzuschätzen und ihm bei Bedarf anzubieten, einen Freund oder eine Vertrauensperson hinzuzuziehen.

P

Pathogenese - beschreibt die Entstehung und Entwicklung von Krankheiten. Sie untersucht die Prozesse und Mechanismen, die dazu führen, dass der Körper von einem gesunden Zustand in einen krankhaften Zustand übergeht. Dabei werden Faktoren wie Erreger, genetische Prädispositionen oder Umweltbedingungen berücksichtigt. **Kurz gesagt:** Pathogenese beschäftigt sich mit den Ursachen und Abläufen von Krankheiten.

Pathologisch - bezieht sich auf alles, was mit Krankheiten oder krankhaften Zuständen zusammenhängt. Der Begriff wird in der Medizin und Biologie verwendet, um Veränderungen, Prozesse oder Zustände zu beschreiben, die von der normalen, gesunden Funktion abweichen. Beispielsweise spricht man von "*pathologischen Befunden*," wenn im Körper krankhafte Abweichungen festgestellt werden.

Pathologische Trauer - auch als **komplizierte Trauer** bezeichnet, beschreibt einen Trauerprozess, der länger anhält oder intensiver ist, als es üblicherweise als normal betrachtet wird. Sie kann sich durch anhaltende emotionale Schmerzen, Schwierigkeiten, den Verlust zu akzeptieren, oder durch ein Leben im ständigen Kreisen um den Verstorbenen äußern.

Kennzeichen können unter anderem sein:

- Dauerhafte emotionale Betäubung oder Überwältigung.
- Vermeidung von Aktivitäten oder Orten, die mit dem Verlust verbunden sind.
- Anhaltende Schuldgefühle oder Wut.
- Beeinträchtigung des Alltagslebens.

Die pathologische Trauer kann Betroffene stark belasten und oft ist eine therapeutische Unterstützung hilfreich, um den Prozess zu bewältigen und eine gesunde Verarbeitung zu fördern.

Persönliche Grenzen - Die individuelle Belastbarkeit eines Trauerbegleiters, die im Umgang mit Klienten respektiert werden muss.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) - Eine psychische Störung, die nach traumatischen Erlebnissen wie plötzlichem Verlust auftreten kann.

Präventionsarbeit - Maßnahmen zur Vermeidung von Trauerstörungen oder chronischem Stress bei Trauernden.

Professionelle Distanz - Die Fähigkeit, emotionale Nähe zu wahren, ohne die eigene Belastbarkeit zu gefährden.

Psychologische Trauerbewältigung - Ansätze und Techniken, die helfen, Trauer emotional und mental zu verarbeiten.

R

Reflexion - Die bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Gedanken, Emotionen und Handlungen, z. B. in der Begleitung von Trauernden.

Rehabilitationstrauer - Ein Trauerprozess, der darauf abzielt, das Leben nach dem Verlust wieder aufzubauen.

Resilienz - bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, mit schwierigen Lebenssituationen, Stress oder Krisen umzugehen und sich trotz widriger Umstände wieder zu erholen. Sie ist eine Art "*seelische Widerstandskraft*", die es ermöglicht, Herausforderungen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, wie:

Selbstwirksamkeit: Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Probleme lösen zu können.

Soziale Unterstützung: Ein starkes Netzwerk von Familie, Freunden oder Kollegen.

Optimismus: Eine positive Grundhaltung, auch in schwierigen Zeiten das Gute zu sehen.

Flexibilität: Die Fähigkeit, sich an neue Umstände anzupassen.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch Lebenserfahrungen und gezielte Übungen entwickelt und gestärkt werden.

Ressourcenaktivierung - Die Unterstützung von Trauernden beim Erkennen und Nutzen persönlicher Stärken.

Ritualbegleitung - Die Unterstützung von Trauernden bei der Planung und Durchführung von Ritualen.

Ritualgestaltung - Der Prozess des Planens und Durchführens von symbolischen Handlungen zur Unterstützung der Trauerbewältigung.

Rollenspiel - Eine Übungsmethode, bei der typische Gesprächssituationen oder Konflikte simuliert werden, um Kompetenzen zu entwickeln.

S

Salutogenese ist ein Konzept, das vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelt wurde. Es beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht und erhalten bleibt, anstatt sich nur auf die Ursachen von Krankheiten (**Pathogenese**) zu konzentrieren. Im Mittelpunkt steht das sogenannte Kohärenzgefühl, das aus drei Komponenten besteht:

Verstehbarkeit: Die Fähigkeit, Ereignisse und Situationen im Leben zu verstehen und einzuordnen.

Handhabbarkeit: Das Vertrauen in die eigenen Ressourcen, um Herausforderungen zu bewältigen.

Sinnhaftigkeit: Das Gefühl, dass das Leben und seine Herausforderungen einen Sinn haben.

Das Modell der Salutogenese betrachtet Gesundheit als ein Kontinuum zwischen Krankheit und Wohlbefinden, auf dem sich Menschen je nach Lebensumständen bewegen. Es betont die Bedeutung von Ressourcen und Strategien, die Menschen helfen, mit Stressoren umzugehen und ihre Gesundheit zu fördern.

Schuldgefühle - nach Verlust häufig auftretende Emotionen, die bei Trauernden auftreten können, insbesondere nach einer Euthanasie.

Schwellensituation - Ein entscheidender Moment im Trauerprozess, z. B. die Entscheidung zur Euthanasie eines Tieres.

Sechs Notwendigkeiten der Trauer - Nach William Worden: Akzeptieren des Verlusts, Erleben des Schmerzes, Anpassung an eine veränderte Umwelt, Erinnern des Verstorbenen, Finden neuer Lebensinhalte und Integration des Verlusts.

Sekundärverlust - Zusätzliche Verluste, die aus dem Tod eines Haustieres entstehen, z. B. der Wegfall sozialer Routinen.

Selbstfürsorge - Aktive Maßnahmen, um die eigene physische und psychische Gesundheit zu erhalten, z. B. durch Ruhephasen und Reflexion.

Selbstreflexion - Die Analyse der eigenen Emotionen und Handlungen, um sich selbst besser zu verstehen und weiterzuentwickeln.

Selbstwirksamkeit - Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen, auch im Trauerprozess.

Sterbeprozess - Die körperlichen und emotionalen Veränderungen, die bei Tieren im Sterben auftreten, und deren Bedeutung für die Trauerbegleitung.

Supervision - Eine strukturierte Form der Reflexion, bei der professionelle Begleitung hilft, die eigene Arbeit zu analysieren und zu verbessern.

Symbolik in der Trauer - Die Verwendung von Symbolen, z. B. Kerzen oder Blumen, um die Erinnerung an ein verstorbenes Tier zu bewahren.

Systemisch - Systemisch bedeutet, das Ganze und die Wechselwirkungen zwischen den Teilen zu betrachten. In der Trauerbegleitung wird also nicht nur der Einzelne unterstützt, sondern auch berücksichtigt, wie der Verlust auf Beziehungen, Umfeld und Lebensmuster wirkt. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Trauerbewältigung und Resilienz fördert.

T

Therapiegrenze - Der Punkt, an dem die Kompetenz des Trauerbegleiters endet und professionelle psychotherapeutische Hilfe erforderlich ist.

Trauerarbeit - Der aktive Prozess, um die Emotionen und Herausforderungen nach einem Verlust zu verarbeiten.

Trauerbegleiter - Eine Person, die trauernde Menschen professionell und empathisch unterstützt.

Trauerbegleitungsnetzwerk - Ein Zusammenschluss von Fachpersonen und Organisationen, die in der Trauerarbeit aktiv sind.

Trauerbewältigungsmethoden - Verschiedene Ansätze, um den Trauerprozess zu unterstützen, z. B. Rituale, Gespräche oder kreative Techniken.

Trauerbewältigungsplan - Ein individuell gestalteter Plan, der Trauernden hilft, durch strukturierte Methoden und Rituale ihre Trauer zu verarbeiten.

Trauerintensität - Die Stärke und Tiefe der empfundenen Trauer, abhängig von der Bindung zum Verstorbenen.

Trauerstörung - Eine ungewöhnlich lang anhaltende oder intensive Trauer, die die Lebensqualität massiv beeinträchtigt.

Trauervermeidung - Eine Tendenz, den Verlust und die damit verbundenen Emotionen zu unterdrücken, was die Verarbeitung erschweren kann.

Traumaisensibles Arbeiten - Ein Ansatz, der darauf abzielt, traumatische Erfahrungen bei Klienten behutsam zu berücksichtigen.

Trigger - Auslösereize, die bei traumatisierten Personen starke emotionale Reaktionen hervorrufen können.

V

Verlustbewältigung - Der individuelle Prozess, durch den ein Mensch den emotionalen Schmerz eines Verlustes verarbeitet.

Vertrauensaufbau - Der Prozess, bei dem eine unterstützende und wertschätzende Beziehung zwischen Trauerbegleiter und Klient geschaffen wird.

W

Weitervermittlung - Der Schritt, einen Trauernden an spezialisierte Fachkräfte weiterzuleiten, wenn die Begleitung nicht ausreicht.

Wie Kinder trauern - Ein Verständnisansatz, der die altersbedingten Unterschiede im Umgang mit Verlust berücksichtigt.

Wiedereingliederung - Der Prozess, bei dem Trauernde schrittweise in den normalen Alltag zurückfinden.

Z

Zirkuläres Modell der Trauer - Ein Ansatz, bei dem Trauer als nicht linearer Prozess mit Rückschritten und Fortschritten betrachtet wird.

Zuhörkompetenz - Die Fähigkeit, empathisch, aufmerksam und ohne Wertung zuzuhören.

Lösungen der Übungsaufgaben

Modul 1

Übung 1

Die Geschichte der Trauerbegleitung ist eng mit dem Umgang von Menschen mit **Sterben** und **Tod** verbunden. Ihre Wurzeln liegen in der **kirchlichen** Seelsorge, die Trauernden **Trost** bot. Im **20.** Jahrhundert gewann die Hospizbewegung, geprägt von **Cicely Saunders**, an Bedeutung und setzte neue Maßstäbe. Seit den **1980er** Jahren haben sich Ansätze wie **Selbsthilfe**-Gruppen und professionelle Trauerbegleitung etabliert. Heute umfasst die **Trauerbegleitung** auch den Verlust von **Haustieren** und ist ein zentraler Bestandteil der **palliativen** Betreuung.

Übung 2

Ein Trauerbegleiter **unterstützt** Menschen in Zeiten des **Verlustes** und hilft ihnen, ihren individuellen **Weg** durch den Trauerprozess zu finden. Die Hauptaufgabe besteht darin, einen **sicheren** Raum zu schaffen, in dem Betroffene ihre Gefühle **ausdrücken** können. Dabei stehen **Empathie** und **Achtsamkeit** im Vordergrund, um den Selbstheilungsprozess zu fördern.

Übung 3

Die Psychologie beschreibt mehrere **Phasen** der Trauer, die Menschen bei einem **Verlust** durchlaufen. Das bekannte **5-Phasenmodell** von Elisabeth Kübler-Ross umfasst fünf Phasen, während das Modell von Verena Kast aus **vier** Phasen besteht. Beide Modelle betonen, dass Trauer ein **universeller**, jedoch individuell erlebter Prozess ist.

Musterlösungen zu den Kontrollaufgaben & SC-Fragen

Modul 1 Grundwissen über Trauer und Trauerbegleitung

Frage: Was versteht man unter einem „Trauerprozess“?

Antwort: Ein Trauerprozess ist die natürliche emotionale Reaktion auf Verlust, die durch verschiedene Phasen wie Schock, Verleugnung, Wut, Akzeptanz und Neuorientierung gekennzeichnet ist.

Single-Choice-Fragen (SC-Fragen):

1 B, 2 B, 3B,

Stichwortverzeichnis

§		D	
§ 276 BGB	13	Damasio, Antonio	20
4		Datenschutz	14
4-Phasenmodell	22	DSGVO	15
5		E	
5-Phasenmodell	22	Emotionale Belastung	36
6		Emotionale Kompetenz	36
6B42	14	Emotionale Resilienz	36
7		Emotionale Verarbeitung	36
7-Phasenmodell	30	Empathie	37
A		Empfindsamkeitsgrenze	37
Abschiedsbrief	35	Erinnerungsarbeit	37
Abschiedsgespräch	35	Erinnerungsobjekt	37
Abschiedsritual	35	Erstgespräch	35
Abschiedsschmerz	35	Erwartungstrauer	37
Affektregulation	35	Euthanasie	37, 40
Aktives Zuhören	35	Explorationsphase	37
Akzeptanzphase	35	F	
Ambivalente Trauer	35	Fallbesprechung	37
Anamnesegepräch	35	Fallstudie	37
Ankerpunkt	35	Familientrauer	37
Anthropomorphismus	35	Feedback-Schleife	37
Appetitlosigkeit	36	Fokusgespräch	37
Atemtechniken	35	G	
B		Gedenkzeremonie	37
Begleitungsplan	35	Gefühlsarbeit	37
Belastende Trauersymptome	36	Gefühlsausbruch	37
Berührungängste	36	Gesprächsführung	37
Bewältigungsmechanismen	36	Grenzen der Trauerbegleitung	38
Bewältigungsstrategie	36	Grundlagenwissen	38
Bindungsobjekt	36	Gruppenarbeit	38
Bindungstheorie	36	H	
Bindungsverlust	36	Heilpraktiker für Psychotherapie	14
Bonanno, George A.	22, 29	Hochsensibilität	38
Bowlby, John	36	Hospizarbeit	38
Burnout-Prävention	36	Hypersensitivität	38
C		I	
Chronische Trauer	36	ICD-11	14
Compassion Fatigue	36	Individuelle Trauerarbeit	38
		Individuelle Verarbeitung	38
		Innere Stärke	38
		Interaktionstrauer	38
		Interventionsmethoden	38

K	
Kast, Verena	21, 22
Kindgerechte Kommunikation	38
Kognitive Dissonanz	38
Kognitive Verarbeitung	38
Kommunikationstechniken	38
Kreative Methoden	39
Kübler-Ross, Elisabeth	11, 22

L	
Lebensübergang	39
Leitfadenkommunikation	39
Leitgedanken	19
Lösungsorientierte Begleitung	39

M	
Matt, Vera	30
Mensch-Tier-Beziehung	39
Mentale Belastung	39
Mentale Stabilisierung	39
Mitgefühl	39
Mitgefühlsermüdung	36
Moderation	39

N	
Nachlassgestaltung	39
Narrativ	40
Normaler Trauerprozess	40
Notfallplan	40

P	
Pathogenese	41, 42
Pathologisch	41
Persönliche Grenzen	41
Phasen der Trauer	21
Posttraumatische Belastungsstörung	41
Präventionsarbeit	41
Primäremotionen	20
Professionelle Distanz	41
Psychologische Trauerbewältigung	41
Psychotherapeuten	14
psychotherapeutische Heilpraktiker	14
PTBS	41

Q	
Qualifikation	13

R	
Reflexion	41
Regrief-Therapie	15
Rehabilitationstrauer	42
Resilienz	33, 42

Ressourcenaktivierung	42
Ritualbegleitung	42
Ritualgestaltung	42
Rollenspiel	42

S	
Salutogenese	42
Saunders, Cicely	11
Schlaflosigkeit	36
Schuldgefühle	42
Schwellensituation	43
Sechs Notwendigkeiten der Trauer	43
Sekundärverlust	43
Selbstfürsorge	43
Selbstreflexion	43
Selbstwirksamkeit	33, 43
Spiegel, Yorick	22
Sterbeprozess	43
Supervision	43
Symbolik in der Trauer	43
Systemisch	43

T	
therapeutische Trauerbegleiter	15
Therapiegrenze	43
Trauer	20
Trauer, ambivalent	35
Trauer, kompliziert	39, 41
Trauer, Pathologisch	41
Trauerarbeit	43
Trauerbegleiter	43
Trauerbegleitung	10
Trauerbegleitungsnetzwerk	43
Trauerbewältigungsmethoden	43
Trauerbewältigungsplan	43
Trauerintensität	44
Trauerkultur	19
Trauerreaktion	14
Trauerstörung	14, 44
Trauertherapie	15
Trauervermeidung	44
Traumasensibles Arbeiten	44
Trigger	44

V	
Verlustbewältigung	44
Vertrauensaufbau	44

W	
Weitervermittlung	44
<i>Wellenmodell</i>	22
Wellenmodell, dynamisch	29
Wie Kinder trauern	44
Wiedereingliederung	44

Z

Zertifikat 13

Zirkuläres Modell der Trauer 44
Zuhörkompetenz 44

Literaturverzeichnis

- Arndt, Sabine; Kriegel, Petra: „*Wenn Tiere ihren Körper verlassen: Sterbebegleitung für Tiere*“, Aquamarin Verlag, Kindle-Version
- Ascione, F. R. & Weber, C. V. (1996): „*Children and Animals: Exploring the Roots of Kindness*.“ Verlag: Purdue University Press
- Bartl H. „*Katamnese einer Psychotherapiestudie zur Behandlung von komplizierter Trauer mit integrativer kognitiver Verhaltenstherapie*“ [Dissertation]. München: LMU; 2015
- Bergler, R. & Hoff, T. (2003): „*Mensch und Haustier: Beziehung mit Zukunft*.“ Verlag: Psychologie Verlags Union
- Bonanno, George A. „*The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*.“ New York: Basic Books, 2009.
- Bowlby, John (1980) „*Attachment and Loss. Volume III. Loss, sadness and depression*“. New York
- Cramer (2008): „*Entwicklungspsychologische Unterschiede im Todesverständnis*.“
- Ennulat (1998): „*Bedeutung der Vorbilder und nachhaltige Prägung durch erste Erfahrungen*.“
- Kachler R. „*Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis*.“, 3. Aufl. Heidelberg: Carl Auer, (2010 & 2014)
- Kast, Verena „*Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*.“ München: Piper (1982)
- Kempkes, C. „*Mit der Trauer leben - Impulse für eine neue innere Balance*“, Junfermann Verlag (2020)
- Kidd, A. H. (1987): „*Experiment über Präferenzen von Babys in Bezug auf lebendige Tiere*.“
- Kotrschal, K. & Ortbauer, B. (2003): „*Studie zu Mensch-Tier-Beziehungen*“
- Krowatschek, D. (2007): „*Kinder und Tiere: Das Besondere ihrer Beziehung*.“ Verlag: Julius Klinkhardt.
- Kübler-Ross, Elisabeth „*On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*.“ New York: Macmillan (1969)
- Maercker A. Vorwort. In: Köster R, Schmucker M. „*IRRT zur Behandlung anhaltender Trauer*.“ Stuttgart: Klett-Cotta (2016)
- Matt, Vera „*Die 7 Phasen der Trennung*.“ Veröffentlicht auf ihrer Website: Paartherapie Vera Matt. <https://www.paartherapeut-in.de/blog/die-phasen-der-trennung/>
- Neimeyer „*Eine Umarmung des Himmels*.“ In: C. Paul: „*Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*“, Gütersloh (2011)
- Parkes, Colin Murray, Bernard Benjamin und Roy G. Fitzgerald (1969): „*Broken Heart: A Statistical Study Of Increased Mortality Among Widowers*.“ In: The British Medical Journal 1 (5646). S. 740-743.

- Parkes, Colin Murray (1970): "The psychosomatic effects of bereavement." In: Hill, Oscar W. (Hrsg.): *Modern Trends in Psychosomatic Medicine II*. London.
- Parkes, Colin Murray (1975a): "*Determinants of outcome following bereavement.*" In: OMEGA - Journal of Death and Dying 6 (4). S. 303-323.
- Parkes, Colin Murray (1975b): "*Psycho-social Transitions: Comparison between Reactions to Loss of a Limb and Loss of a Spouse.*" In: The British Journal of Psychiatry 127 (3). S. 204-210.
- Parkes, Colin Murray und Robert Stuart Weiss (1983): "*Recovery from bereavement.*" New York.
- Parkes, Colin Murray (1993): "*Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change.*" In: Stroebe, Margaret S., Robert O. Hansson und Wolfgang Stroebe (Hrsg.): "*Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention.*" Cambridge. S. 91-101.
- Parkes, Colin Murray und Holly G. Prigerson (2013): "*Bereavement: Studies of grief in adult life.*" London.
- Paul, C. „*Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*“, Gütersloh 2011
- Paul, C.: „*Dokumentationssystem für Trauerbegleitungen*“, TrauerInstitut 2015.
- Paul, C. : „*Trauerprozesse benennen.*“ In: C. Paul: „*Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung*“, Gütersloh 2011
- Perls FS. „*Gestalt-Therapie in Aktion.*“ Stuttgart: Klett-Cotta; 1974.
- Pilatus & Reinecke (2008): „*Kinder brauchen Wahrheit und emotionale Unterstützung.*“
- Prigerson HG, Horowitz MJ, Jacobs SC, Parkes CM, Aslan M, Goodkin K, Raphael B, Marwit SJ, Wortman C, Neimeyer RA, Bonanno GA, Block SD, Kissane D, Boelen P, Maercker A, Litz BT, Johnson JG, First MB, Maciejewski PK. „*Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11.*“ PLoS Medicine; 2009, 6;8: e1000121. Article PubMed PubMed Central Google Scholar
- Rosner u.a.: „*Anhaltende Trauerstörung.*“ Hogrefe 2015
- Schibilsky, M.: „*Trauerwege: Ein Ratgeber für helfende Berufe*“, Patmos Verlag, 1989
- Schmitt, Marion Christine „*Tod und Teufel – Vermenschlichung, Trauer um Tiere und Bedeutung für die tierärztliche Praxis*“ [Dissertation]. Hannover; 2019
- Schmucker M, Köster R. „*Praxishandbuch IRRT. Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy bei Traumafolgestörungen, Angst, Depression und Trauer.*“ 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta, 2015.
- Simon NM. "*Treating Complicated Grief.*" JAMA. 2013 July 24; 310(4): 416–423. Article CAS PubMed PubMed Central Google Scholar
- Spiegel, Yorick „*Der Prozess des Trauerns: Analyse und Beratung.*“ München: Kaiser, 1973.
- Tedeschi R, Calhoun L. "*Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence.*" Psychol Inquiry, 2004; 15: 1–18. Article Google Scholar

Teixera, M. (1989): „*Ergebnisse präsentiert auf dem internationalen Symposium zur Mensch-Tier-Beziehung in Monaco*“

Vernooij, H. & Schneider, M. (2010): „*Handbuch der tiergestützten Intervention.*“ Verlag: Hogrefe.

Wagner B, Knaevelsrud C, Maercker A. „*Internet-based cognitive-behavioral therapy for complicated grief: a randomized controlled trial.*“ *Death Studies*, 2006, 30;5: 429–53. Article PubMed Google Scholar

Wagner B. „*Komplizierte Trauer. Grundlagen, Diagnostik und Therapie*“. Berlin: Springer; 2013

Weltgesundheitsorganisation. „*Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F). Klinisch-diagnostische Leitlinien.*“ 7., überarb. Aufl. Bern: Huber; 2010

Wilson, E. O. (1984): „*Biophilia.*“ Verlag: Harvard University Press

Wittkowski u.a.: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 23 (4), S. 169-176, Hogrefe Verlag, Göttingen, 2015.

Wolf, Jean-Claude : „*Humanismus oder warum wir keine Tiere sind.*“ In: *TIERethik. Zeitschrift zur Mensch-Tier-Beziehung*. Heft 10. „*Sind wir Tiere?*“ S. 25-38., 2015

Wolff, Michele: „*Tierfriedhöfe in Frankreich.*“ In: *Zeitschrift für Semiotik* 11 (2-3). S. 241-258., 1989

Znoj H, Maercker A. „*Trauerarbeit und Therapie der anhaltenden Trauer.*“ In: Linden M, Hautzinger M, Hrsg. *Verhaltenstherapiemanual*. 8. Aufl. Berlin: Springer; 2015

Znoj H. „*Trauer und Trauerbewältigung. Psychologische Konzepte im Wandel.*“ Stuttgart: Kohlhammer; 2012

Znoj: „*Komplizierte Trauer*“, Hogrefe 2004.

Znoj: „*Trauer und Wissenschaft, Trauer und Forschung*“. In: E. Schärer-Santschi (Hg): *Trauer*. Huber 2012

Anzeige:

Hundewelten Deutschland

Berufsbildungsinstitut für Hundetrainer und Hundetherapeuten

Ausbildungsinstitut Nr. 1 für Berufe mit Hund, erfolgreich seit 1999.
Hundetrainer Ausbildung mit System für Menschen mit und ohne Hund.



Staatlich zugelassener Fernlehrgang zum/r **Ernährungsassistent*in Hund®** und anerkannte Fortbildung der TK Schleswig-Holstein

Exklusiv nur bei Hundewelten Deutschland. Ernährungsberatung weiterentwickelt...

Kompetent: In über 280 Seiten Lehrbrief nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Alles, was du wissen musst, inklusive aller wichtigen Tabellen und dem Futter- und Nährstoffbedarfsrechner von CanisLogisch®.

Kompakt: Studienzeit von nur 3 Monaten. Niedrige Kosten und dennoch eine komplette Ausbildung für 489,- Euro inklusive Abschlussprüfung und persönlichem Zertifikat.

Ihr zweites Standbein, jetzt beruflich durchstarten.

<https://www.hundewelten.de>

Danksagung

Danke an meinen Mann, Gerhard Wiesmeth, Entwickler von SDTS® und Inhaber von Hundewelten Deutschland, Berufsbildungsinstitut für Hundetrainer und Hundetherapeuten, für die Unterstützung, Inspiration und dem steten Quell an Ideen, Wissen und Erfahrung. Auf jede meiner Fragen hast Du eine Antwort.

Danke für Deine Liebe, für mich und den schrulligen Dackel. Deine ruhige Sicht auf die Welt und Deine souveräne Art und Weise Einfluss auf diese zu nehmen, beeindruckt mich jeden Tag. Du bringst mich dazu, besser zu sein und mehr Wissen zu wollen.

Danke an meinen Sohn, Jan Puderbach, dass du mein wunderbares Kind und inzwischen ein guter Freund bist. Ich bin sehr stolz auf Dich - HDL, Mama.

Danke an meine Mutter, Elke Wiesenberg-Möller, die mir meine Liebe zum Hund in Form von Arko, dem altdeutschen Schäferhund in die Wiege legte.

Ich danke meinem Dackel Else, dass sie auf ihre unbeirrbar und zauberhafte Art durch mein Leben gestrubbelt ist und mich mit ihren Eigenheiten permanent dazu gezwungen hat, mich weiterzubilden und weiterzuentwickeln.

J. Puderbach - Wiesmeth

Für Else 19.10.2012 – 19.02.2025

Sowie Bella, Scotty, Frisco, Troll, Arko, Sui und Holly ...war schön mit euch.

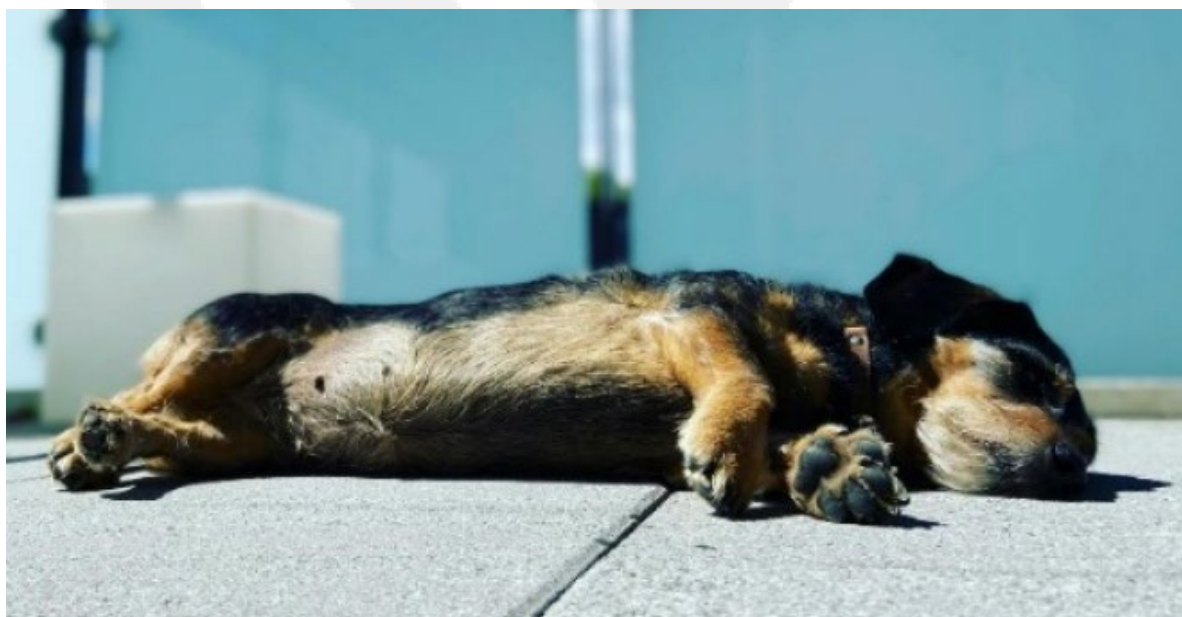


Bild Dackel Else, privat



Die Autorin

Petra Puderbach-Wiesmeth wurde im Sauerland, Westfalen, geboren. Schon von klein auf entwickelte sie eine tiefe Liebe zum Hund, beginnend mit einem altdeutschen Schäferhund in der Familie.

Als passionierte Mehrhundehalterin ist sie seit Jahrzehnten in der Vereinsarbeit aktiv, sowohl als Mitglied als auch in Vorstandspositionen.

Seit 1996 engagiert sie sich ehrenamtlich in den Bereichen Rassehundezucht, Hundesport und -haltung sowie als Dogwalker für Senioren und in

Tierschutzvereinen und -heimen. Seit 2002 unterstützt sie die Boxernotrufzentrale e.V. im Tierschutz.

Petra Puderbach-Wiesmeth ist eine ausgebildete und zertifizierte Kynologin, Tierpsychologin für den artgerechten Umgang mit Tieren (*Haltung, Betreuung & Verhaltensberatung - DQR Level 4*) und Hundefriseurin. Darüber hinaus ist sie Ernährungsberaterin Fachrichtung Hund (*EBH*), Kynophobieberaterin SDTS® und Coach für Waldbaden mit Hund.

Sie hat erfolgreich die zertifizierten Ausbildungen zur Hundetrainerin SDTS® Fachrichtung Problemtherapie (*HT SDTS®*), Hundetrainerin DGHV Fachrichtung Aufbau und Erziehung, Problemhundebereiterin SDTS® und zur Tierheilpraktikerin sowie Tierphysiotherapeutin absolviert. Sie ist geschult in Phyto- und Mykotherapie.

In ihrer Arbeit legt Petra Puderbach-Wiesmeth besonderen Wert auf den gewaltfreien und tierschutzgerechten Umgang mit Hunden. Sie richtet sich dabei nach den SDTS®-Richtlinien, einem von ihrem Mann Gerhard Wiesmeth speziell für Problemhunde entwickelten System (1999). Das Speechless Dogtrainingsystem (*SDTS®*) ist ein kognitiv-behavioristisches System mit primär verstärkender, extrinsischer Motivation, das gewaltfrei und ohne besondere Hilfsmittel eine bessere Kommunikation zwischen Hundehalter und Hund ermöglicht. (www.hundewelten.de)

Petra Puderbach-Wiesmeth verfügt über umfassende Kenntnisse in der Beschäftigung mit Tierheimhunden, in der Traumatherapie (*Mensch & Hund*) und in der Therapie von Menschen mit Hundeangst (*Kynophobie*). Sie veröffentlicht regelmäßig Artikel zu den Themen Verhalten, Kommunikation, Erziehung, Sinne und Ernährung von Hunden.

Als zertifizierte Trauerbegleiterin setzt sie sich dafür ein, trauernde Tierhalter in ihrem schmerzhaften Verlust ernst zu nehmen. Jede Trauer hat ihre Berechtigung – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Leider wird der Verlust eines Haustieres oft noch als Tabuthema abgetan, obwohl Haustiere heute einen wichtigen sozialen Stellenwert haben. Ihr Ziel ist es, durch Aufklärung das Verständnis für die Trauer um ein Haustier zu fördern.

Mit Einfühlungsvermögen und Respekt schafft sie Raum für offene Gespräche, bricht Vorurteile ab und stärkt die Anerkennung dieser oft unterschätzten Form der Trauer.

Ihre langjährige Erfahrung als Mehrhundehalterin und ihre intensive Arbeit im Bereich Tierschutz ermöglichen es ihr, die vielschichtigen Emotionen und Herausforderungen, mit denen Tierhalter konfrontiert werden, nachvollziehbar und einfühlsam zu adressieren.

Sie verfügt über umfangreiche Lehrkompetenz und ist als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Durch ihre mehrjährige Erfahrung in diesem Bereich hat sie ein tiefes Verständnis für die Bedürfnisse und Herausforderungen von erwachsenen Lernenden entwickelt. Sie ist zertifizierte und geprüfte Dozentin in der Erwachsenenbildung mit Lehrkompetenz für Therapieberufe und zusätzlich geschult in Stressbewältigungsstrategien.

Ihr Unterricht zeichnet sich durch praxisnahe Ansätze und die Anwendung innovativer Methoden aus, die den Lernprozess aktiv unterstützen und fördern. Zudem engagiert sie sich für die kontinuierliche Weiterbildung und ist stets darauf bedacht, ihr Fachwissen zu erweitern und an aktuelle Entwicklungen anzupassen.

In ihrer Freizeit ist sie eine leidenschaftliche Tierfotografin und Bogenschützin. Ihr Mann Gerhard Wiesmeth und der Dackel-Mix Else (*2012 †2025) begleiten sie durch ihr Leben.

Für weitere Informationen besuchen Sie: www.ernaehrungsassistent-hund.de & www.canislogisch.de | Stand 2026

Exkurs:

*1 **kognitiv** beschreibt das gesamte Denk- und Wahrnehmungsvermögen des Hundes - den Hundeverstand sozusagen. Hierzu greift der Hund auf seine Sinne zurück, mit denen er akustische (*hören*), visuelle (*sehen*), olfaktorische (*riechen*), gustatorische (*schmecken*) und haptische (*fühlen*) Reize wahrnimmt und verarbeitet.

*2 **der Behaviorismus** (*engl. Behaviorism; von engl. behavior = Verhalten*) erforscht und erklärt das Verhalten von Menschen und Tieren mit naturwissenschaftlichen Methoden. Dabei beschränkt sich ein Behaviorist auf das von außen objektiv beobachtbare Verhalten als Reaktion auf Reize.

*3 **extrinsisch** – Verhalten wird durch äußere Faktoren (*bspw. Futter, Beute*) beeinflusst und/oder motiviert. Extrinsische Motivation bedeutet, dass ein bestimmtes Verhalten durch äußere Reize sogenannte extrinsische Anreize (*z. B. Futter*) oder extrinsische Faktoren hervorgerufen wird.

*4 **primäre Verstärker** sind im Grunde sämtliche Reize, die stärkend auf den Organismus wirken.