

# TOD DES PARTNERS

## Einführung

Der Tod des Partners ist eine der schlimmsten Stresssituationen, die man erleben kann. Die Verarbeitung bringt die Familienmitglieder an die Grenzen der Belastbarkeit. Dennoch gehört der Tod zu den unterschiedlichsten Lebensabschnitten dazu. Oft bestimmen Gefühle, die in dieser Stärke noch nie erlebt wurden, unseren Alltag. Es gibt verschiedene Rituale, die auch helfen können den Alltag zu erleichtern und zu stabilisieren (siehe Graphik oben rechts).

### Sterblichkeit und Todesursachen:

Die Lebenserwartung in Deutschland ist seit 1970 gestiegen:

- bei Frauen um neun auf 82,6 Jahre
- bei Männern um zehn auf 77,5 Jahre

Häufige **Todesursachen** beider Geschlechter:

- Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Die **Sterblichkeit** dieser Krankheitsgruppen sinkt jedoch und trägt zum Anstieg der Lebenserwartung bei. Quelle: 4

Nach Ergebnissen der aktuellen Sterbetafel 2019/2021 liegt folgende Lebenserwartung vor:

- bei Frauen bei 83,4 Jahren
- bei Männern bei 78,5 Jahren. Quelle: 5

## Trauer

### Phasen der Trauer nach Verena Kast (Psychologin)

1. Nicht Wahrhaben-Wollen
2. Aufbrechende Emotionen
3. Suchen und Sich-Trennen
4. Neuer Selbst und Weltbezug<sup>2</sup>

### Phasen der Trauer nach Elisabeth Kübler-Ross (Psychiaterin)

1. Das Leugnen
2. Der Zorn
3. Das Verhandeln
4. Die Depression
5. Die Akzeptanz<sup>2</sup>

### Kritik von Nikole Friederichsen

(BTV e.V., systemische Trauerbegleiterin & Traumapädagogin):

Feste Zeiten für die Dauer eines Traumaprozesses oder die Einteilung in Phasen sind empirisch nicht gestützt.<sup>3</sup>

Trauer tritt u.a. nach dem Tod des Partners ein. Jeder Mensch trauert anders und gStresssituationeht unterschiedlich mit der um.

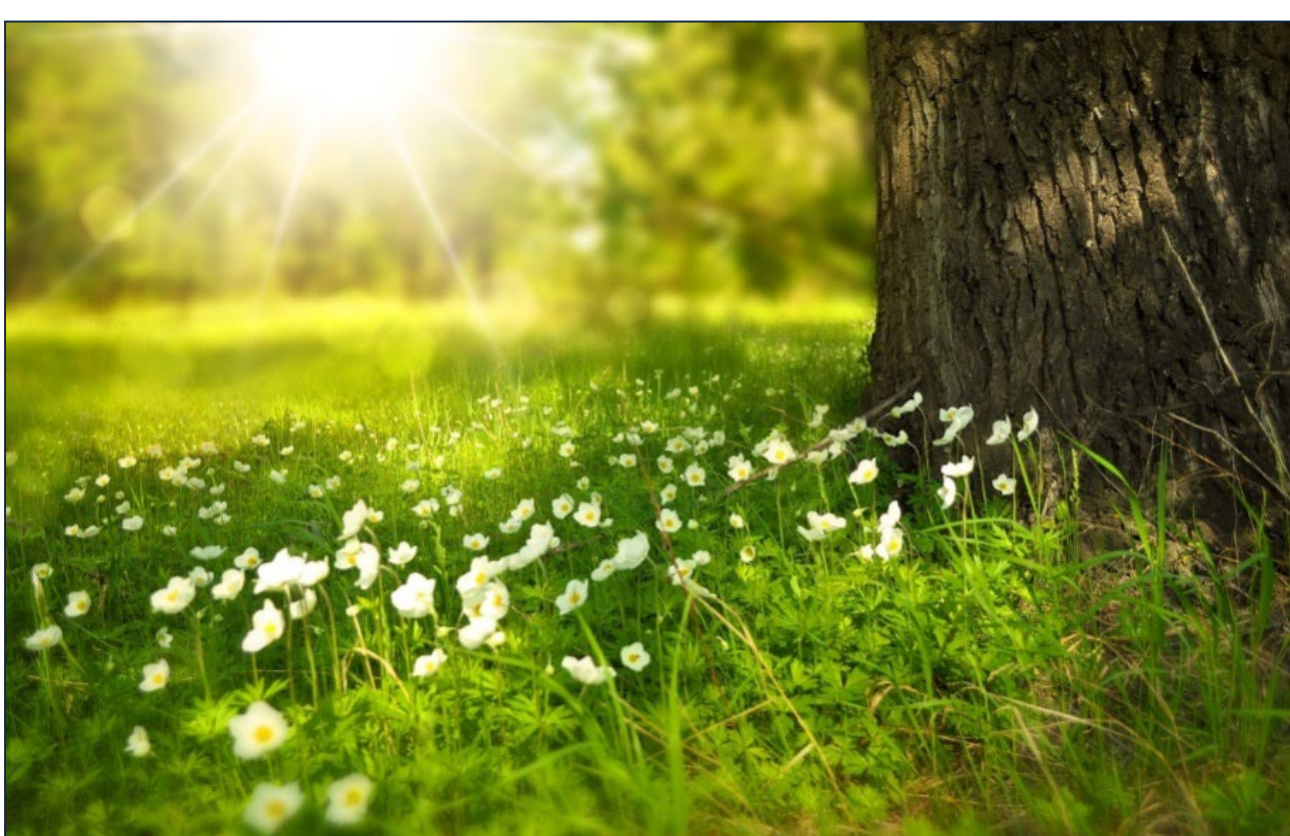
### Warum ist Trauern wichtig?

- Natürliche Reaktion auf Verlust und Abschied
  - mit Verlust leben lernen und daran wachsen
  - Reaktionen wie Weinen, Wut und Schmerz bringen die Verarbeitung voran
  - Ein Tief kann noch nach Monaten oder Jahren erfolgen<sup>3</sup>
  - Stabilität im Alter, Struktur im Alltag
- Eine gelungene Trauer kann zur positiven Veränderungen beitragen und schöne Erinnerungen wach rufen. Eine verdrängte Trauer kann lebenshemmend sein. Quelle 6

## Forschungsfrage

### Welche Krisen können beim Tod des Partners entstehen und welche Bewältigungsmöglichkeiten gibt es?

Der Trauerprozess reicht weit in dein Leben. Sinnlosigkeit des eigenen Lebens. Finanzielle Sorgen durch den Tod des Partners. Überforderung der terminlichen Vereinbarung mit Handwerkern. Persönliche Daten wie Todestag, Geburtstag, Hochzeitstag, aber auch ein gemeinsames Lied bringen die Traurigkeit zurück.



Quelle: 1.



Quelle: 1

## Methode

Leitfadengestützte Interviews ohne Videoaufnahmen von drei weiblichen Personen mit ihrer Einverständniserklärung.

- Umgang mit dem Tod des Partners
- Krisenbewältigung
- Phasen der Trauer

### Leitfaden:

- Wie, wann, wo ist der Partner gestorben ?
- Wie war der Umgang mit dem Tod ?
- Wie wurde der Tod verarbeitet ?
- Gab es Unterstützung von der Familie/Freunden oder Seelsorge ?

## RITUALE



## Ergebnisse

### Probleme:

- Keine Möglichkeit zur Kommunikation
- Abschied
- Depressionen
- Gesundheitliche Probleme
- Selbstvorwürfe
- Wut
- Finanzielle Sorgen
- Hilflosigkeit

### Lösungen:

- Beichte
- Häusliche Unterstützung
- Therapie durch den gemeinsamen Hund
- Gespräch mit dem Partner (Bild)
- Leitung des Demenz-Cafes wieder übernommen
- Gespräche mit Familie und Freunden
- Vorsorge:
  - Berliner Testament
  - Patientenverfügung
  - Betreuungsvollmacht
  - Bestattungswunsch

## Kontakt

Autoren: Karin Ostroga, Ursula Knicker, Barbara Kollenda  
 Seniorenstudium, 43. Studiengruppe, Sommersemester 2023  
 Dozentin: Ursula Siebel-Militzer  
 Postersession am 21.06.2023

## Quellenverzeichnis:

1. <https://pixabay.com/de/photos/blumen-wiese-sonnenlicht-sommer-276014/>
2. [aok.de/pk/magazine/koerper-psyche/psychologie/trauer-das-hilft-bei-der-bewaeltigung/](http://aok.de/pk/magazine/koerper-psyche/psychologie/trauer-das-hilft-bei-der-bewaeltigung/)
3. [mymoria.de/trauerbewaeltigung-phasen-der-trauer/](http://mymoria.de/trauerbewaeltigung-phasen-der-trauer/)
4. RKI – Sterblichkeit in Deutschland
5. Entwicklung der Lebenserwartung in Deutschland vom 16.05.2023
6. Gösken: Hüterin der Verwandlungen, Band 10 über das schöpferische in der Trauer