Danke für Ihr Feedback!

Vielen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen zu unserem ResilienzLetter – wir freuen uns sehr über das große Interesse und die wertschätzenden Kommentare. Gleichzeitig kam mehrfach die Anregung, die Frequenz etwas zu drosseln, um die Inhalte in Ruhe wirken lassen zu können.

Deshalb erscheint der **ResilienzLetter alle zwei Wochen**. So bleibt mehr Raum zum Lesen, Ausprobieren und Integrieren – ganz im Sinne gelebter Resilienz.

Inhalte:

- Gut zu wissen: Trauer und ihre Dauer
- Interview: Männertrauer (Dr. Martin Kreuels & Sebastian Mauritz)
- Wissensnugget aus der Forschung:
Resilienz und soziale Unterstützung bei Trauerbewältigung
- Podcastfolge: Rethinking Trauer
- Podcastfolge: Rethinking Freude, Positivität, Optimismus
- Powernapping-Modul: BusinessNap "Gute Laune"
- Seminar-Tipp: Resilienz und mentale Stärke in der Führung
- Auditorium Netzwerk: Statt Burnout zur Salutogenetischen Re-/Pro-Silienz-Kompetenz (Dr. Gunther Schmidt)

Ein resilienter Umgang mit Trauer

Hallo Max!

Trauer gehört zu den schmerzhaftesten Erfahrungen unseres Lebens. Sie ist eine **unangenehme, oft überwältigende Emotion**, die wir am liebsten vermeiden oder „wegmachen“ würden. Und doch ist Trauer kein Zeichen von Schwäche – sondern ein Ausdruck von Verbundenheit, Bedeutung und Liebe.

Resilienz zeigt sich im Umgang mit Trauer nicht im schnellen Weitermachen, sondern im Zulassen, Regulieren und Einordnen dieser Emotion. Wenn wir lernen, Trauer Raum zu geben, ohne uns von ihr überschwemmen zu lassen, kann sie etwas Wesentliches stärken: unsere **Werterinnerungs-Kompetenz**.

In diesem ResilienzLetter schauen wir darauf, wie Trauer verstanden, gehalten und in eine Form gebracht werden kann, die nicht lähmt, sondern trägt.

Viel Freude und beste Erkenntnisse mit unseren Resilienz-Impulsen,

Sebastian Mauritz

... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

Studien-Impuls: Trauer und ihre Dauer

Emotionen unterscheiden sich stark darin, wie lange sie im Alltag präsent bleiben. Laut Verduyn & Lavrijsen (2015) dauert **Traurigkeit deutlich länger** als die meisten anderen Gefühlszustände – während Emotionen wie Überraschung, Angst, Ekel, Langeweile oder Erleichterung meist schneller abklingen, bleibt Traurigkeit oft über Stunden, Tage oder sogar länger bestehen.

Der Grund liegt nicht nur im Gefühl selbst, sondern vor allem darin, wie wir es bewerten und wie stark wir darüber grübeln (Rumination). Bedeutende Ereignisse und wiederholte gedankliche Beschäftigung mit dem Erlebten verlängern die emotionale Reaktion.

Die Studie dazu: Verduyn, P., & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. Motivation and Emotion, 39(1), 119-127.

Interview: Männertrauer

(Exklusiv zwischen den Resilienz-Kongressen)

Dr. Martin Kreuels und Sebastian Mauritz im Gespräch – Januar 2026

Neue Perspektiven auf den Umgang von Männern mit Trauer

In diesem Interview zwischen den Kongressen spricht Sebastian Mauritz mit Dr. Martin Kreuels über Trauer aus männlicher Perspektive und darüber, warum Männer oft anders trauern als Frauen. Thematisiert werden biologische, soziale und kulturelle Prägungen, die beeinflussen, wie Trauer erlebt, gezeigt oder auch verborgen wird.

Dr. Kreuels erklärt, weshalb Trauer bei Männern häufig stärker handlungs- oder leistungsorientiert verarbeitet wird – und warum genau das oft missverstanden wird. Das Gespräch macht deutlich: Resilienz im Umgang mit Trauer bedeutet nicht, Gefühle zu verdrängen, sondern Trauer auf eine eigene, stimmige Weise zu integrieren, sodass sie Teil des Lebens werden darf, ohne es dauerhaft zu dominieren.

Jetzt anschauen

Wissensnugget aus der Forschung: Resilienz und soziale Unterstützung bei Trauerbewältigung

Wie wir mit Trauer umgehen, ist nicht nur eine Frage der Zeit, sondern auch unserer inneren und äußeren Ressourcen – das zeigt eine norwegische Längsschnittstudie zu Resilienz und sozialer Unterstützung bei langfristiger Trauer nach einem Krebsverlust (Hauken et al., 2022).

Was wollten die Forschenden herausfinden?
Die Studie untersuchte, wie Resilienz und soziale Unterstützung den langfristigen Trauerverlauf beeinflussen. Im Fokus standen Menschen, die ein Geschwisterkind durch Krebs verloren hatten. Die zentrale Frage war: *Welche Faktoren helfen, Trauer über viele Jahre hinweg besser zu bewältigen?*

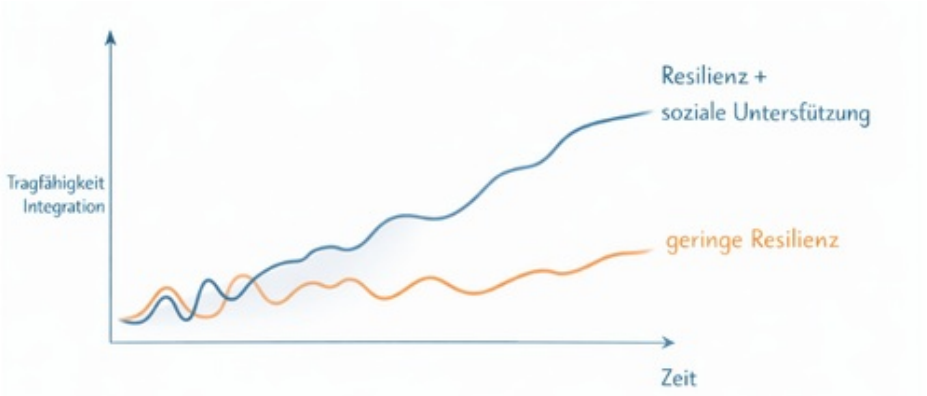
Wie wurde das untersucht?
Es handelte sich um eine Längsschnittstudie aus Norwegen.
Befragt wurden 36 junge Erwachsene (18-26), deren Geschwister 2 bis 10 Jahre zuvor an Krebs verstorben waren.

Erhoben wurden:

- Ausmaß und Intensität der Trauer
- individuelle Resilienz
- wahrgenommene soziale Unterstützung

Die Forschenden analysierten, wie diese Faktoren miteinander zusammenhängen und welchen Einfluss sie auf langfristiges psychisches Wohlbefinden haben.

Was kam dabei heraus?
Die Ergebnisse waren deutlich:



- **Höhere Resilienz** ging mit **geringerer langfristiger Trauerbelastung** einher.
- **Soziale Unterstützung** wirkte ebenfalls schützend – besonders dann, wenn sie als **emotional tragend** erlebt wurde.
- Menschen mit **niedriger Resilienz** und **wenig Unterstützung** zeigten häufiger **anhaltende, belastende Trauerreaktionen** – selbst viele Jahre nach dem Verlust.
- Trauer verschwindet nicht einfach mit der Zeit, aber ihre Form und Tragfähigkeit verändern sich durch innere und äußere Ressourcen.

Was bedeutet das für unsere Resilienz?
Diese Studie macht deutlich: Resilienz bedeutet im Kontext von Trauer nicht, den Verlust „zu überwinden“ oder hinter sich zu lassen. Es bedeutet, mit der Trauer leben zu lernen, ohne dass sie das eigene Leben dauerhaft dominiert. Dabei sind wohlwollende, unterstützende Menschen in unserem Leben eine enorm wichtige Ressource.

Ein guter Umgang mit Trauer stärkt dabei etwas Zentrales: unsere Fähigkeit, uns an das zu erinnern, was uns wichtig war und ist. Trauer bewahrt Werte, Beziehungen und Bedeutung – und kann, gut gehalten, zu einer stillen Kraftquelle werden.

 In den Studien nachlesen:
Hauken, M. A., Senneseth, M., Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2022). Impact of resilience and social support on long-term grief in cancer-bereaved siblings: An exploratory study. BMC Palliative Care, 21(1), Article 120. doi.org/10.1186/s12904-022-00978-5

Rethinking: Trauer – Resilienz Podcast "Rethinking Resilience"

Kaum eine Emotion zeigt mehr die Unfähigkeit unserer Gesellschaft zu fühlen und sich verletzlich zu zeigen wie Trauer. Wofür trauern wir? Wie können wir mit Trauer umgehen? Gibt es ein „richtiges“ Trauern? Diese Fragen beleuchten Sebastian Mauritz und Ruben Langwara in der 43. Folge von Rethinking Resilience und geben Trauer genau das, was sie braucht: ganz viel Raum zum Denken und Fühlen.

Jetzt anschauen

Und zur Balance unsere neue Folge – Rethinking: Freude, Positivität, Optimismus

Oder doch lieber was Fröhlicheres gefällig? Muss es eigentlich immer "Good vibes only" sein? In der aktuellen Podcastfolge (ET: 19.01.26) schauen Sebastian Mauritz und Ruben Langwara, wie wir Freude, Positivität und Optimismus als echte Ressource, die Motivation, Kreativität und Resilienz stärkt – ohne unangenehme Emotionen abzuwerten.

Jetzt ansehen

Powernapping mit BusinessNap – Modul 6 (von 9) "Gute Laune"

Bei einem resilienten Umgang mit Trauer geht es nicht darum, die Emotion "wegmachen" zu wollen oder nicht mehr fühlen zu dürfen. Und dennoch kann es hin und wieder im Kontakt mit Trauer nicht schaden, sich aktiv in einen ganz anderen Zustand zu versetzen. Das gilt übrigens für jedes Gefühl im Alltag.

Eigentlich ist alles okay, und trotzdem fühlt sich der Alltag schwer oder grau an? Gute Laune lässt sich nicht erzwingen, aber sie lässt sich gezielt fördern. Das Modul „Gute Laune!“ zeigt Ihnen, wie Sie angenehme Emotionen bewusst aktivieren, Ihre Stimmung regulieren und sich im Alltag kleine emotionale Aufwärtsschleifen schaffen können – einfach, wirksam und genau dann, wenn Sie es brauchen.

Jetzt anhören

Seminar-Tipp: "Resilienz und mentale Stärke in der Führung"

Mit Sebastian Mauritz

Wie bleiben Führungskräfte auch unter Druck klar, handlungsfähig und gesund? Im zweitägigen Intensivseminar „**Resilienz und mentale Stärke in der Führung**“ zeigt Sebastian Mauritz, wie innere Stärke gezielt aufgebaut, Stress wirksam reguliert und Resilienz als zentrale Führungsressource genutzt werden kann.

Teilnehmende erhalten praxisnahe Strategien für Selbstführung, emotionale Stabilität, resiliente Kommunikation und Teamresilienz – für mehr Souveränität im Führungsalltag und nachhaltige mentale Stärke.

Exklusiv erhalten die Abonnenten des ResilienzLetters unter diesem Link **10% Rabatt**!

Mehr erfahren

Exklusiv-Vortrag Auditorium Netzwerk: Statt Burnout zur Salutogenetischen Re-/Pro-Silienz-Kompetenz

Dr. Gunther Schmidt

Der Mensch ist vielleicht doch weiser, als er weiß? Aber er ist zumeist auch fordernder, als er sein sollte. Das charakterisiert sein Dasein, das zwischen Potential und Einengung oszilliert. - Wie kann er lernen, zwischen diesen Möglichkeiten sich selbst zu leben?

Jetzt anschauen

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das vollständige Impressum.

Copyright 2026

Abmelden / Unsubscribe