

Wenn Trauer zur Krankheit gemacht wird

*„Der Tod ordnet die Welt neu. Scheinbar hat sich nichts verändert, und doch ist alles anders geworden.“
(Antoine de Saint Exupéry)*

Früher war es üblich eine Trauerschleife zu tragen, so erkannten die Mitmenschen, dass die trauernde Person einen Verlust erlitten hatte und es wurde Rücksicht genommen. Ein Verlust bezieht sich natürlich nicht nur auf das Sterben, sondern auf jegliche Art von Trennungen. Der wünschenswerteste Fortschritt nach dem zeitlichen und emotionalen individuellen Prozess der Trauer, den man durchläuft, wäre, dass man wieder Zukunftspläne schmiedet und die eigene Lebensfreude spürt. Auch das damals übliche Trauerjahr hatte den Sinn sich selbstbestimmt und bewusst mit dem Schmerz auseinanderzusetzen.

Vor wenigen Monaten ist nun das DSM 5 erschienen, was wesentlich das ICD 10 (in Österreich das anerkannte Klassifikationsschema für psychische Erkrankungen) beeinflusst. Die Erneuerungen betreffen auch die Trauer, denn ab einer Trauerdauer von zwei Wochen kann nun eine Depression diagnostiziert und als Folge Psychopharmaka verschrieben werden

http://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/medien/download/pdf/stellungnahmen/2013/DGPPN-Stellungnahme_DSM-5_Final.pdf

"Wer intensiv trauert, erfüllt zwar formal die Kriterien einer Depression, ist aber nicht krank", erklärt Rainer Richter, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK). Eine normale Trauerphase könne sogar "Monate oder über ein Jahr dauern und sollte nicht als behandlungsbedürftig gelten."

<http://www.stern.de/gesundheit/neues-standardwerk-der-psychiatrie-dsm-5-psychisch-krank-ueber-nacht-2018295.html>

Um das Gefühl der Trauer verstehen zu können, muss man zuerst den Unterschied zwischen Trauer und Traurigkeit klären.

Traurigkeit ist ein vorübergehendes Gefühl des Verlustes wichtiger Personen, persönlicher Ziele oder Werte. Trauer hingegen ist komplex, denn sie setzt sich aus kognitiven, emotionalen, physiologischen und verhaltensbezogenen Reaktionen zusammen.

Trauer lässt sich auf verschiedenen Ebenen beschreiben:

- ♀ kognitiven Störungen (Konzentrationsstörungen, Zukunftslosigkeit, Sinnsuche,...)
- ♀ emotionale Störungen (Angst, Einsamkeit, Schuld, Gereiztheit,...)
- ♀ Gesundheitsprobleme (Appetitlosigkeit, Unruhe, Störung des Immunsystems, Atem-, Herzbeschwerden,...)
- ♀ soziale Störungen (weniger soziale Kontakte, Rückzug ins häusliche oder private Umfeld, negative Gefühle,..)

Kummereffekt:

Von "Kummer-Effekt" spricht man dann, wenn ein erhöhtes Risiko zu erkranken besteht. Im ersten Jahr des Verlustes berichten 20 bis 30 Prozent der Verwitweten über psychische Probleme.

Der Verlauf der Trauerreaktion ist individuell:

- ♀ Manche Personen zeigen eine geringe Trauerreaktion, die zu keinem späteren Zeitpunkt zunimmt.
- ♀ 15% von jenen, deren Trauer man als „normal“ bezeichnen könnte, entwickelten einen chronischen Verlauf. Hier wird fachliche Hilfe benötigt.

Trauerphasen nach Verena Kast

1.Phase- Nicht Wahrhaben Wollen

Diese Phase dauert normalerweise einige Stunden bis zu einer Woche. In seltenen Fällen auch länger (vor allem bei plötzlichem Ableben eines lieben Menschen). Man ist geschockt und reagiert auch mit den dazugehörigen körperlichen Symptome (z.B. schneller Herzschlag, Übelkeit,...). Die Trauernden reagieren regungslos und ignorieren den Verlust.

Typische Gefühle: Leere, Unwirklichkeit, Gefühllosigkeit

2. Phase- Aufbrechende Emotion

In dieser Zeit befindet man sich in einem Gefühlskarussell. Die extrem gemischten Gefühle wie Angst, Zorn, Wut, Trauer,.. wechseln schnell. Um in dieser Phase zu jemandem durchzudringen, benötigt man sehr viel Empathie.

Typische Gefühle: Wut, Ohnmacht, Angst, Zorn, Schuldgefühle

3.Phase- Suchen und sich Trennen

Hier wird versucht mit dem Verstorbenen in Kontakt zu kommen, einerseits durch das Besuchen von Plätzen, andererseits indem man Geschichten über den Verstorbenen erzählt oder auch den Dialog mit diesem selbst sucht. Man versucht sich nun ein Leben ohne diesen Menschen vorzustellen und damit umgehen zu lernen.

Typische Gefühle: Einsamkeit, Verzweiflung, Freude, Dankbarkeit

4. Phase- Neuer Selbst - und Weltbezug

Die hinterbliebene Person stellt sich ein Leben ohne die Person nicht nur vor, sondern setzt es auch um. Neu ist, dass man wieder am Leben teilnimmt und Zukunftspläne schmiedet.

Typische Gefühle: Befreiung, Selbstständigkeit, Erleichterung, Selbstachtung

<http://web.utonet.at/stanglyc/psychoblogger/2008/06/die-trauerphasen-nach-verena-kast.html>;

<http://www.herta-scheucher.at/Trauerphasen.htm>

Buchtip: „Trauern- Phasen und Chancen des psychischen Prozesses“ von Verena Kast

Menschen, die nicht in der Lage sind diese vierte Phase in sich zu aktivieren, entwickeln oft eine krankhafte Trauer.

Was versteht man unter krankhafter Trauer?

Trauer ist eine Reaktion auf Verluste, wobei sich diese sowohl körperlich, wie auch emotional äußern kann. Von einer pathologischen Trauer spricht man dann, wenn man den Verlust verleugnet, indem man keine oder sehr wenig Gefühle zeigt. Dafür typisch ist, dass Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung bzw. einer Depression auftauchen. <http://www.medpsych.uni-freiburg.de/skripts/trauer.pdf> In solchen Situationen sollte man sich unbedingt fachliche Hilfe holen.

Wo kann ich mir Hilfe holen?

- ♀ TelefonSeelsorge - Notruf 142 (24h; ohne Vorwahl)
- ♀ Notfallpsychologischer Dienst Österreich 0699 18855400 (24h)
- ♀ Kriseninterventionszentrum Linz, Hessenplatz 9 0732 2177
- ♀ Psychosozialer Notdienst OÖ - Notruf 0732 651015 (24h)

"Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es Dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein wirst Sterne haben, die lachen können." (Antoine de Saint-Exupéry)