

## Pressemitteilung

---

Münster, 26. Oktober 2010

### **Wie viel Trauer ist normal?**

#### **Der Tod eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt ins Leben. Manchmal nimmt der Schmerz kein Ende**

Ein Meer aus Lichtern schmückt Friedhöfe an Allerheiligen. Jedes Licht ein Zeichen für die Verbundenheit der Lebenden mit den Toten. Rituale können helfen, den Verlust eines Menschen ins Leben zu integrieren. Wie wir trauern, wie lange und wie intensiv, ist gesellschaftlich geprägt. Dennoch kann die individuell empfundene Trauer länger dauern und vielgestaltiger sein als gemeinhin angenommen. Ein zu frühes therapeutisches Eingreifen ist in der Regel nicht notwendig, unter Umständen schadet es sogar. Es sei denn, die Trauer wird kompliziert.

Trauer ist ein natürlicher Prozess, der erstmal keiner professionellen Hilfe bedarf. Rückzug und häufiges Weinen, aber auch Ärger, Wut und Angst sind normale Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen. Andere Trauernde fühlen sich wie betäubt, unfähig sich emotional auszudrücken, von sich und der Welt abgeschnitten. Manche suchen äußere Reize, um der inneren Leere zu entkommen. Es gibt keine genormte Trauerreaktion. Das Fehlen einer emotionalen Krise bedeutet nicht zwingend einen pathologischen Verlauf. Das Vermeiden von Gefühlen kann anfänglich vor emotionaler Überflutung schützen und helfen, wichtigen Aufgaben nachzukommen.

"Nicht das Erleben einer intensiven emotionalen Belastung ist für den Heilungsprozess entscheidend, sondern die Integration des Verlustes in das autobiographische Gedächtnis. Abschied nehmen und den Tod zu akzeptieren heißt nicht, die Beziehung zu einer verstorbenen Person aufzugeben. Diese kann ein Leben lang fortbestehen", erklärt Helmut Berndt, leitender Arzt der Christoph-

#### **Kontakt:**

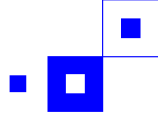
Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Helmut Berndt  
Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie und Dipl.-Psych.  
Leitender Arzt  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: Berndt@c-d-k.de  
Internet: www.c-d-k.de

#### **Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: info@schepers-pr.de



## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

Dornier-Klinik für Psychotherapie.

Eine aktuelle Studie der Universität Münster zeigt, dass Menschen den Tod ihres Partners besser verkraften, wenn sie an Zufall oder Schicksal glauben. Möglicherweise fällt es ihnen leichter zu akzeptieren, dass es im Leben Ereignisse gibt, die sich nicht beeinflussen lassen, und den Verlust in ihre Lebenswelt zu integrieren. Doch auch sie waren vier Jahre nach dem Tod ihres Partners noch weniger zufrieden mit ihrem Leben als zuvor.

Trauer lässt sich nicht abkürzen, weder psychotherapeutisch noch biologisch. Hinterbliebene brauchen Zeit und Raum, um die Wirklichkeit des Verlustes zu akzeptieren, den Schmerz zuzulassen und ihn zu verarbeiten, sich an die neue Lebenssituation anzupassen und die Beziehung zu der verstorbenen Person neu zu definieren - in einer Weise, die ihnen ein Weiterleben gestattet. Dies kann mehrere Monate bis Jahre dauern.

Bei geschätzten fünf bis 15 Prozent aller Trauernden gelingt die Anpassung an ein Leben ohne die verstorbene Person nicht. Die Trauerintensität bleibt unverändert hoch. Starke, impulsive Reaktionen wie Wut, Schuldgefühle und Angst beginnen den Alltag zu prägen. Experten sprechen dann von komplizierter Trauer.

"Menschen, die sich dauerhaft von Einsamkeit und Sehnsucht erdrückt fühlen, deren Gedanken nur noch um den Toten kreisen oder die langfristig alles vermeiden, was an die verstorbene Person oder ihren Tod erinnert, sollten sich professionellen Rat suchen. Eine Psychotherapie kann ihnen helfen, das Trauma zu überwinden und eine lebenswerte Perspektive zu entwickeln", weiß der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Helmut Berndt. Wer in seiner Trauer positive Gefühle zulassen kann, hat es insgesamt leichter, den schmerzlichen Verlust zu verarbeiten.

**Kontakt:**

Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Helmut Berndt  
Facharzt für Psychiatrie und  
Psychotherapie und Dipl.-Psych.  
Leitender Arzt  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: Berndt@c-d-k.de  
Internet: www.c-d-k.de

**Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
Mobil: 0163/361 70 55  
E-Mail: info@schepers-pr.de