

Wie viel Trauer ist normal?

Manchmal benötigen Erwachsene eine Therapie

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.

Frühes therapeutisches Eingreifen kann schaden

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.

Keine genormten Trauerreaktionen

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 und 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. „Für den Verarbeitungsprozess ist es wichtig, dass sich Trauernde mit dem Verlust und dem, was sie traurig macht und was sie vermissen, auseinandersetzen. Dies ermöglicht ihnen, den Verlust in das autobiographische Gedächtnis zu integrieren, ihn schrittweise zu akzeptieren und den Blick wieder stärker auf die Zukunft zu lenken“, erklärt Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Der Glaube an Zufall und Schicksal hilft

Eine 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 kann Monate bis Jahre dauern

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.

Wenn Trauer nicht aufhört ...

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. „Wenn eine Trauer nicht mehr aufhört und Menschen auch bei lange zurückliegenden Verlusten nicht in ein normales Leben zurückfinden, Gedanken immer um den Toten kreisen oder jede Erinnerung an die verstorbene Person vermieden wird, kann professionelle Hilfe sinnvoll sein.“

In einer Psychotherapie können Menschen mit einer komplizierten Trauer eine für sie passende Art finden, um den Verlust zu verarbeiten und wieder eine lebenswerte Perspektive zu entwickeln. Viele dieser Menschen haben in ihrer Biographie die Erfahrung gemacht, dass es nicht in Ordnung ist, zu trauern und dass man keine vermeintliche Schwäche zeigen darf. Ihnen hilft die Psychotherapie, sich im ersten Schritt überhaupt eine Trauer zu erlauben, dann aber auch in einen Verarbeitungsprozess einzusteigen“, so der Münsteraner Psychologe Benedikt Klauke. Wer in seiner Trauer positive Gefühle zulassen kann, hat es insgesamt leichter, den schmerzlichen Verlust zu verarbeiten.

Wer in seiner Trauer positive Gefühle zulassen kann, hat es insgesamt leichter, den schmerzlichen Verlust zu verarbeiten.



ELINGUS
Kids' Club

Sprachtraining
und Nachhilfe

Englisch
Französisch
Spanisch
Portugiesisch
Polnisch
Italienisch
Chinesisch
Türkisch

Wabestraße 1
38106 Braunschweig
Tel 0531 225 6054
E-Mail contact@elingus.de
www.elingus-kidsclub.de



CLICCLAC
IST DABEI!

DIE BRAVO ALLIANZ
GEGEN KINDERARMUT

1000 x 1000

WIR BRAUCHEN SIE IM KAMPF
GEGEN KINDERARMUT
IN UNSERER REGION

DENN JEDES KIND IST WERTVOLL