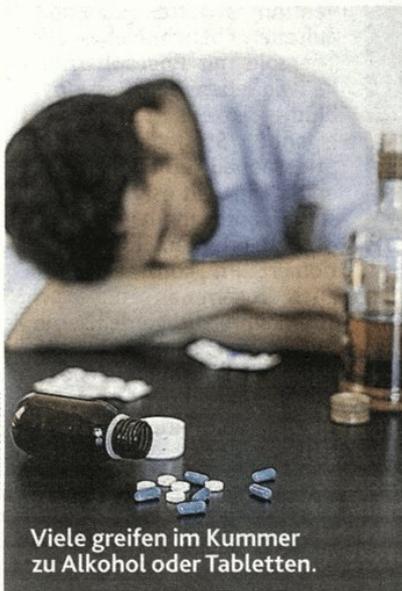




# Wenn Trauer nicht vorübergeht

Trotz Verlusterlebnissen wieder lernen, dass das Leben schön sein kann



Viele greifen im Kummer zu Alkohol oder Tabletten.

**H**annah (35) hatte ihren Mann (39) durch einen Arbeitsunfall verloren. Sie hörte am Todestag zu essen auf, konnte kaum noch schlafen und wünschte sich, ihrem Gatten schnell nachzueifeln. Auch Wochen nach der Beerdigung änderte sich nichts an Hannahs Akutzustand. Ihr Sohn (14), der wegen ihrer psychischen Krise bei seinen Großeltern wohnte, brauchte seine Mutter. Doch Hannah verlor scheinbar das Interesse am Leben, kam nicht mehr aus dem Bett, nahm an Gewicht ab und wehrte sich lange Zeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Vier Wochen nach dem Begräbnis wurde sie schließlich von ihren besorgten Eltern zum Hausarzt gebracht, der die Verzweifelte zum Facharzt für Psychiatrie überwies.

## Trauer als Krankheit

„Es gibt Unterscheidungsmerkmale zwischen einer normalen, gesunden und einer krankheitswertigen Trauer“, erklärt Dr. Norbert Steiner, Psychiater aus Graz. Ein Erkennungsmerkmal ist: Die Kranken bleiben in der Trauer haften und schaffen es nicht, ein normales Alltagsleben zu führen. Das Leben ist überschattet vom Verlusterlebnis, über



## Erste Hilfe für die Psyche

das nichts hinwegtrösten kann. Oft kommen ständige Schuldgefühle, Ohnmacht und Wut hinzu.

„Dann zieht die pathologische Trauerreaktion psychische Erkrankungen wie Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen oder Substanzmissbrauch, etwa durch Alkohol und Beruhigungsmittel, nach sich“, so der Experte. Frauen neigen statistisch häufiger zu therapiebedürftigen Reaktionen. Ein höheres Lebensalter und der Verlust eines Kindes oder Partners stellen weitere Faktoren dar, welche die Wahrscheinlichkeit einer krankhaften Trauerreaktion erhöhen.

Neben einer vorüberge-



Foto: Dan Race - stock.adobe.com

**Der Tod eines geliebten Menschen ist schwer zu verarbeiten. Oft gelingt dies nur mit professioneller Unterstützung.**

henden medikamentösen zu steigern, empfahl der Therapie mit Antidepressiva Facharzt für Psychiatrie und zur psychischen Stabilisierung und um ihren Antrieb Neurologie eine Psychotherapie.



Foto: Photographeeu - stock.adobe.com

auf Antrieb das Vertrauen der Patientin.

➤ Durch Aufklärung über die einzelnen (manchmal zeitgleichen) Trauerphasen erkannte die Frau, dass sie noch am Beginn, in der „Verleugnungsphase“, steckte und den Verlust nicht wahrhaben wollte.

➤ In der ersten Therapieeinheit begann Hannah unter heftigen Gefühlsausbrüchen den Verlust schließlich als eine „reale Begebenheit“ zu akzeptieren.

➤ Sie lernte mit der Zeit, ihren Alltag weitgehend „trauerfrei“ zu gestalten. Mit Hilfe ihrer Therapeutin konnte sie sich endlich auch selbst die Erlaubnis zu Unternehmungen mit ihrem Sohn erteilen, ohne zu glauben, ein „schlechter

Mensch“ zu sein. Diese Gedanken hatten die Witwe insgeheim geplagt, wann immer sie etwas von der Trauer befreit hatte. Dass Lachen, Humor und Lebensfreude die Trauerarbeit nicht verhindern, sondern unverzichtbare Kraftspender sind, um die natürlichen Phasen der Verlustverarbeitung durchzumachen, wurde Hannah in den ersten Therapiestunden bewusst.

Nach fünf wöchentlichen Therapiesitzungen war es möglich, die Abstände zwischen den Einheiten zu vergrößern. Hannah kehrte in die Berufstätigkeit zurück und ihr Sohn zog wieder zu ihr. Begleitend zu ihrer Einzelpsychotherapie besuchte die Witwe eine Trauergruppe, in der sie sich unter Schicksalsgenossen fühlte und offen über ihre Gefühle reden konnte.

**Redaktionelle Bearbeitung:**  
 Mag. Regina Modl

### Hilfe annehmen

Nur widerwillig begab sich Hannah in Behandlung. Typisch für krankhaft Trauernde ist, dass sie ihren seelischen Schmerz nicht loslassen und insgeheim befürchten, dann die letzte Verbindung zum Verstorbenen zu verlieren. Die Therapeutin zeigte Respekt vor Hannahs Trauer. Jetzt lag es jedoch an ihr – mit Unterstützung der Expertin – aktiv zu werden und „Trauerarbeit“ zu leisten. Wird diese nicht aufgenommen, ist ein Abschluss des Trauerprozesses außer Sichtweite.

### Wichtige Maßnahmen

Die Erste Hilfe für die verletzte Psyche bestand aus folgenden Faktoren:

➤ Die Therapeutin ging behutsam vor und teilte eigene Erfahrungen nach Verlusterelebnissen mit. So gewann sie

### SELBSTTEST

- 1 Mir wurde gesagt, dass ich schnarche  JA  NEIN
- 2 Mir wurde gesagt, dass ich nächtliche Atemstillstände habe, obwohl ich mich daran nicht erinnern kann  JA  NEIN
- 3 Ich fühle mich tagsüber müde, auch wenn ich für meine Begriffe normal geschlafen habe  JA  NEIN
- 4 Ich habe hohen Blutdruck  JA  NEIN
- 5 Mir wird gesagt, ich sei ein unruhiger Schläfer  JA  NEIN
- 6 Ich leide unter Nachtschweiß  JA  NEIN
- 7 Ich wache nachts oft (mit Kopfschmerzen) auf  JA  NEIN
- 8 Ich bin übergewichtig  JA  NEIN
- 9 Es scheint, als ob ich mit dem Sex Probleme hätte  JA  NEIN

Wenn Sie bei mehr als drei Fragen „Ja“ angemerkt haben, ist es höchste Zeit, einen Arzt aufzusuchen, da Sie bereits Symptome für nächtliche Atemstillstände zeigen.



Mag. Dr. Monika Wogroly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: praxis@wogrolymonika.at, www.wogrolymonika.at

