

## Editorial aus dem Präsidium



Beate Wimmer-Puchinger



Marion Kronberger



Hilde Wolf

Sehr geehrte BÖP-Mitglieder!  
Liebe Kolleginnen und Kollegen!

### Trauer überwinden helfen

„Natürliche Reaktion auf das Erleben eines Verlusts bzw. die Bewältigung einer Verlusterfahrung. In der Regel handelt es sich dabei um den Verlust einer Bezugsperson durch deren Tod, prinzipiell kommen aber auch andere Verlustobjekte in Betracht (z. B. ein Körperteil).“ So sachlich beschreibt das „Lexikon der Psychologie“ (Dorsch) eines der intensivsten, umfassendsten Gefühle des Menschen. Die Trauer. Jeder, der bereits getrauert hat, weiß: In dem Moment ist der Verlust allumfassend, kaum auszuhalten, existenziell.

Dabei können wir um viele Dinge trauern: um einen geliebten Menschen, um ein Tier, um eine Arbeitsstelle. Um das Ende einer Freundschaft, um den Verlust eines Gegenstandes, um eine verpasste Chance. Und: Trauer ist ein mehrdimensionales Phänomen. Sie ruft emotionale Reaktionen hervor, wie Wut, Angst, Verzweiflung. Sie hat Auswirkungen auf unser Verhalten und bewirkt sozialen Rückzug, Reizbarkeit, Unruhe oder ähnliches. Sie besitzt körperliche (Herzrasen, Atemnot, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit etc.) und kognitive Erscheinungsformen (Konzentrationsschwäche, Verwirrung, Entscheidungsschwäche oder ähnliches).

Wie sehr wir um etwas trauern, hängt davon ab, wie viel uns die Person, die/das Objekt, das wir verloren haben, bedeutet hat. Wie intensiv die Beziehung war, auf welche Weise der Verlust passierte, wie unser soziales Netz zum Zeitpunkt des Verlustes ist etc. Darum gilt: Die Trauer ist interindividuell und auch interkulturell sehr verschieden und muss in jedem Fall als ein Prozess verstanden werden, bei dem auch Psychologinnen und Psychologen den/die Trauernde/n maßgeblich unterstützen können.

Psychologinnen und Psychologen können den/die Trauernde/n mit entlastenden Gesprächen bei der Verarbeitung der aktuellen Situation unterstützen. Sie helfen dabei, schwierige und/oder widersprüchliche Gefühle zu formulieren und zu verarbeiten. Sie unterstützen zeitnah, unmittelbar und kompetent, und genau dies ist wichtig. Denn: Lernt der/die Trauernde nicht mit seiner/ihrer Trauer umzugehen, besteht immer auch das Risiko, dass sich eine behandlungsbedürftige somatische und/oder psychische Erkrankung bei dem/der Betroffenen ausbildet. Bei diesen Menschen tritt auch lange Zeit nach dem erlittenen Verlust keine wesentliche Linderung ein. Ganz

im Gegenteil: Das Gefühl der Trauer bleibt weiterhin sehr intensiv, der Verlust bleibt allgegenwärtig.

Die „anhaltende Trauerstörung“ ist inzwischen als eigenständige Erkrankung, die sich von Depressionen oder posttraumatischen Belastungsstörungen unterscheidet, anerkannt. In der neuen Fassung der ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) soll sie deswegen nun auch als eigenständige Erkrankung aufgenommen werden. Beschrieben wird die „anhaltende Trauerstörung“ dort als intensive Sehnsucht nach oder dauernde Beschäftigung mit einer nahestehenden Person noch ungewöhnlich lange nach deren Tod, begleitet von starkem emotionalem Schmerz, immer dann, wenn Beeinträchtigungen in wichtigen Lebensbereichen entstehen.

Fest steht: Trauer ist eine natürliche, menschliche Reaktion. Spätestens aber, wenn diese zeitlich als auch in der Intensität das Maß einer normalen akuten Trauer übersteigt, sollten Psychologinnen und Psychologen zu Rate gezogen werden. Allein im Psychnet, dem Online-Suchportal für Psychologinnen und Psychologen des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen, sind aktuell mehr als 500 Psychologinnen und Psychologen mit dem Schwerpunkt „Trauer“ eingetragen, die Trauernden wichtige Hilfestellungen geben können.

Aus der persönlichen Erfahrungen heraus wissen wir: Menschen, die in Österreich in der Langzeitpflege oder Trauerbegleitung arbeiten, sind sehr gut ausgebildet und leisten sehr viel. Ein Investment in sie ist ein Investment in die Humanität. Denn: Ein Leben in Würde ist nur durch ein Sterben in Würde möglich. Helfen wir dabei, Trauer zu bewältigen!

Ihr Präsidium

a. o. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger  
Präsidentin

Mag.<sup>a</sup> Marion Kronberger  
Vizepräsidentin

Mag.<sup>a</sup> Hilde Wolf, MBA  
Vizepräsidentin