

Normale bis komplizierte Trauer – kommentierte Fallbeispiele und differenzialdiagnostische Betrachtung

Normal to Complicated Mourning – Commented Case Studies and a Differential Diagnostic Point of View

Marion Kronberger

Themenschwerpunkt Trauer

Zusammenfassung

Trauer ist eine normale, intensive und oft vorübergehende Reaktion auf Verlust, eine Emotion, die Menschen psychisch wie physisch erfasst. Materielle Verluste, zerbrochene Freundschaften oder Beziehungen werden betrauert. Aber der Tod eines geliebten Menschen stellt den stärksten Verlust dar. Aufgabe der Trauer ist es, wieder Gleichgewicht im Leben zu finden und weiterzuleben. Das Leben muss an ein Weiterleben ohne den geliebten Menschen adaptiert werden und begleitet Betroffene oft lebenslang. Dieser Trauerprozess ist individuell und einzigartig, verläuft reflexiv in Schleifen zwischen emotionalen Extremen und wird von Trauernden als widersprüchlich wie irrational erlebt. Trauerreaktionen und deren Ausmaß (normal bis verlängert und kompliziert) sind Coping-Prozesse, um mit dem Verlust zurechtzukommen. Relevante Faktoren dabei sind: die Beziehung zum/zur Verstorbenen, Umstände des Todes, Vorerfahrungen mit Verlusten im bisherigen Leben sowie Persönlichkeit und Umwelt. Psychologische Trauermodelle, Wirkung und Auswirkung der Trauer auf Betroffene werden dargestellt und mittels Fallbeispielen ausgeführt. Auf Basis einer Differenzialdiagnostik wird auf die Behandlung bei komplizierter Trauer eingegangen.

Abstract

Mourning is a normal, intense and often temporary reaction to loss, an emotion that captures people mentally and physically. Material losses, broken friendships or relationships are mourned. But the death of a beloved person is the greatest of all losses. The task of mourning is to find balance in life again and to keep on living. Life must be adapted to a life without the beloved lost one and is often a lifelong process. This process of mourning is individual and unique, reflexively looping between emotional extremes and also experienced by mourners as contradictory and irrational. Reactions of mourning and

their extent (normal to prolonged and complicated) are coping processes to cope with the loss. Relevant factors are: the relationship with the deceased, circumstances of death, previous experiences with losses in the past life, as well as personality and environment. Psychological models of mourning, effects and impacts of mourning on those affected are presented and illustrated by case studies. The treatment of complicated mourning is shown on the basis of a differential diagnosis.

1. Erklärungsmodelle der Trauer

Im Zuge einer wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema der Trauer stößt man in der Literatur zwingend auf Sigmund Freud, der sich als einer der ersten 1917 in seinem Werk „Trauer und Melancholie“ (S. 198-199) mit Trauer befasste und diese mit seinem psychoanalytischen Ansatz nachhaltig prägte. Er beschrieb einen Phasenverlauf mit der Aufgabe, sich von der verstorbenen Person zu lösen. In der ersten Phase sollen Trauernde den Tod (des Objekts) realisieren und den Verlust akzeptieren, die mit dem Verlust verbundenen Umstände bewältigen. In der zweiten Phase postuliert er das eigentliche Trauern – ein Abziehen aller emotionaler Verknüpfungen und Erinnerungen an das verlorene Objekt, das mit einer Auflösung von Gefühlen und Erinnerungen verbunden ist (dritte Phase, Lösung der Libido vom Objekt). Denn diese verhindert, dass sich die Person an eine neue Person binden kann. Nur so kann es in der vierten Phase zu einer Wiederaufnahme und Zuwendung zu neuen Bindungen kommen.

Phasenmodell nach Kübler-Ross (1969):

1. Nicht-wahr-haben-Wollen und Isolierung
2. Zorn und Ärger
3. Verhandeln
4. Depression
5. Zustimmung