

## Trauer-Teil2

Letzte Woche schrieben wir über „Trauer“ und berichteten über eines der psychologischen Modelle, welches sich mit Trauer beschäftigt. Im Grunde genommen gilt, dass alle Modelle und Theorien ein „**Endziel**“ haben. Dieses besteht darin, den Verlust, der die Trauer verursacht, irgendwann zu akzeptieren und mit diesem weiterzuleben.

**Heute geht es um die Fragen: Wird überall auf der Welt gleich getrauert? Dauert der Trauerprozess überall gleich? Was könnte passieren, wenn dieser Trauerprozess viel längere und intensivere Formen annimmt?**

Ein guter Freund sagte mir vor Kurzem:

*„Trauer ist ein universelles Phänomen, für das es keine universelle Theorie gibt“*

Dieses Zitat verdeutlicht, dass man die ersten zwei Fragen ganz schlicht verneinen kann! Beim Trauerprozess scheinen die Intensität und Länge im Erleben von Trauer von Mensch zu Mensch und von Kultur zu Kultur sehr verschieden zu sein. So trauert beispielsweise das indigene Volk der Navajo in Arizona nur vier Tage, während in westlichen Kulturen im Durchschnitt etwa ein Jahr über den Verlust z. B. eines Ehepartners getrauert wird. Auch die Art und Weise, wie und wo Trauer gezeigt wird, ist sehr unterschiedlich. In westlichen Gesellschaften wird die Trauer eher im privaten Familien- und Freundeskreis erlebt. Im Gegensatz dazu gibt es in vielen südeuropäischen und nordafrikanischen Ländern öffentliche Klagebekundungen. In manchen Kulturen gilt das öffentliche Trauern wiederum als ungesund oder sogar verboten und in anderen wird im Angesicht des Verlustes nicht geweint, sondern gelächelt.

**Fazit ist also: Trauer ist ein höchst individueller Prozess, der aber stark von der Kultur mit beeinflusst wird.**

**Nun kommen wir zu der letzten der obigen Fragen. Was könnte geschehen, wenn der Trauerprozess anhaltende und intensivere Formen annimmt?**

In der „westlichen“ Psychologie glaubt man, dass wenn die Trauer in intensiver Form, über einen sehr langen Zeitraum anhält und sie andere Kriterien erfüllt, es zu einer sogenannten **Anhaltenden Trauerstörung (nicht dasselbe wie Depression!)** kommen kann.

Die anhaltende Trauerstörung wird definiert als eine Erkrankung, welche **nach dem Tod einer sehr nahestehenden Person** zu einer anhaltenden und durchdringenden Trauerreaktion führt, die charakterisiert wird durch:

- 1. Trennungsstress:** Dieser beschreibt ein starkes Verlangen nach oder eine anhaltende Beschäftigung mit der verstorbenen Person.
- 2. Kognitiv-behavioral-emotionale Symptome**, welche von starkem emotionalem Schmerz begleitet werden:
  - z. B. Trauer, Schuld, Wut, Verleugnung, Vorwürfe, emotionale Taubheit

- Schwierigkeiten den Tod zu akzeptieren
- Gefühl, einen Teil des Selbst verloren zu haben,
- Unfähigkeit, positive Stimmung zu erleben

3. Die Trauerreaktion hält atypisch lange nach dem Verlust an (**mindestens 6 Monate**) und muss **klar erwartbare soziale, kulturelle oder religiöse Normen der eignen Kultur und des Kontextes überschreiten**.

4. Deutliche **Beeinträchtigungen** in wichtigen Lebensbereichen.

**So, was nun? Sind wir „gestört“, nur weil wir trauern?**

**Selbstverständlich nicht!** Wie schon gesagt, Trauer ist eine natürliche Reaktion, die einen Verarbeitungsmechanismus darstellt. Wir können und dürfen trauern. Wir können Selbstgespräche mit unserem Verlust führen. Wir können Rituale und Zeremonien machen. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Alles, was jemandem hilft, die schönen Erinnerungen zu bewahren, die Gefühle der Trauer anzunehmen und irgendwann, wenn die Zeit gekommen ist, wieder ins Leben einzutauchen, darf dabei genutzt werden.

Aber es sei gesagt: In dem Moment, wo unsere Trauer **intensiv** und **sehr lange anhält** und uns daran hindert, das **Leben zu genießen und uns so wohlzufühlen**, wie es mal vor dem Verlust war, können wir uns darüber Gedanken machen, uns (weitere) Unterstützung zu holen.

Bis nächste Woche! Wir freuen uns!