Komplizierte Trauer

Hansjörg Znoj

2., überarbeitete Auflage

Fortschritte der Psychotherapie

hogrefe

Komplizierte Trauer

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Fortschritte der Psychotherapie
Band 23

Komplizierte Trauer

Prof. Dr. Hansjörg Znoj

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Hansjörg Znoj

Komplizierte Trauer

2., überarbeitete Auflage

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Prof. Dr. Hansjörg Znoj, geb. 1957. 1980–1987 Studium der Klinischen Psychologie in Bern. 1992 Promotion. 1993–1996 Forschungsaufenthalt an der University of California, San Francisco. Ausbildung in strategischer Kurzzeittherapie und systemischer Beratung am Mental Research Institute MRI, Palo Alto. 2001 Habilitation. 2002–2006 Assistenz-Professor an der Universität Bern. Seit 2006 a. o. Professor für Klinische Psychologie und Mitdirektor des Instituts für Psychologie an der Universität Bern. Forschungsschwerpunkte: Verarbeitung schwerer Lebensereignisse, Folgen chronischer Erkrankungen, Psychotherapieprozessforschung, Verarbeitung von sozialen Verlusten.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.
Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Tel.: +49 551 99950 0
Fax: +49 551 99950 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

2., überarbeitete Auflage 2016
© 2004 und 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2720-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2720-2)
ISBN 978-3-8017-2720-8
http://doi.org/10.1026/02720-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung 1

1 Beschreibung von Trauerformen 4
1.1 Die Trauerreaktion 4
1.2 Definition der Trauerreaktion 6
1.2.1 Erklärungsmodelle der Trauer 7
1.3 Die komplizierte Trauerreaktion 15
1.3.1 Diagnose 16
1.3.2 Epidemiologische Daten 19
1.4 Verlauf und Prognose 19
1.5 Differenzialdiagnostische Aspekte 20
1.6 Komorbidität 23
1.7 Diagnostische Verfahren und Dokumentationshilfen 26

2 Störungstheorien und Störungsmodell 27
2.1 Funktion der verstorbenen Person für das Individuum 28
2.1.1 Verlust des Lebenspartners 29
2.1.2 Verlust eines Kindes 32
2.1.3 Verlust von einem (oder von beiden) Elternteil(en) 34
2.1.4 Andere Verluste (Trennungen, Scheidungen, materielle Güter) 37
2.2 Der normale Verlauf der Trauer und Trauerverarbeitung . . 37
2.3 Die Trauerarbeit beeinträchtigende Faktoren 40
2.4 Entstehung der komplizierten Trauer 43
2.5 Das Aufschaukelungsmodell der komplizierten Trauer 44
2.6 Symptome der komplizierten Trauer 46

3 Diagnostik und Intervention 48
3.1 Erstgespräch 50
3.2 Differenzialdiagnose 51
3.3 Problemanalyse und weitere diagnostische Maßnahmen . . 52
3.3.1 Problemanalyse 52
3.3.2 Klinische Fragebögen 53
3.3.3 Tagebücher 54
3.3.4 Plan- und Schemaanalyse 54
3.5 Indikation 56

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

4 Behandlung und therapeutische Unterstützung .. 57
4.1 Behandlungsmethoden 60
4.1.1 Klärungsorientierte Vorgehensweise 60
4.1.2 Bewältigungsorientierte Vorgehensweise 65
4.1.3 Ressourcenaktivierung 68
4.1.4 Problemaktivierung 69
4.2 Wirkungsweise der Methoden 72
4.3 Effektivität und Prognose 75
4.4 Therapieplanung 75
4.5 Durchführung der Therapie 76

5 Erfolgskriterien und mögliche Entwicklungen 83
5.1 Persönliches Wachstum 83
5.2 Spiritualität und religiöse Gefühle 87

6 Weiterführende Literatur 87

7 Literatur 88

8 Anhang
Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen 94
Deutschsprachige Version des „Texas Revised Inventory of Grief“ (TRIG-D) 96
Inventar Komplizierter Trauer – Deutsche Version des „Inventory of Complicated Grief (ICG-D) 97

Karte:
Leitfaden für das Erstgespräch

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Einführung

Fallbeispiel: 49-jährige Mutter (geschieden und berufstätig)

Es ist ein Riesenunterschied zur Zeit der Krankheit und des Todes meiner Tochter und zu heute. Die erste Zeit war der Schmerz alles beherrschend. So groß, dass der Körper eine einzige, große, schmerzende Wunde war und die Gefühle und Gedanken darin gefangen waren. Man martert sich selber mit dem einen Wort „WARUM“. (Habe heute begriffen, dass es darauf nie eine Antwort geben wird). Dazu kommt die große Frage, ob nicht eine andere Heilungsmethode Erfolg gehabt hätte. Diese Frage geistert auch heute noch manchmal in meinem Kopf herum.

Dann kam der Tag, wo ich merkte, dass die Beziehung zu meinem Sohn an einem gefährlichen Punkt angekommen war und dass er dringend Hilfe brauchte, genau wie ich. Das war der erste Schritt in unser heutiges Leben. Ich holte Hilfe bei meinem Hausarzt und ganz langsam kam ich von weit unten, Schritt für Schritt ans Licht. Ich merkte wieder, dass andere Leute auch Sorgen hatten, konnte endlich meinem Sohn helfen, seine Trauerarbeit zu beginnen und plötzlich konnten wir zusammen weinen, lachen usw. Das Leben hatte uns wieder; bewusster, zufriedener, glücklicher (mit weniger Forderungen).

Den Tod meiner Tochter empfinde ich heute noch als unfair und gemein, doch ich bin auch dankbar für die Zeit, die wir zusammen hatten. Sieben Jahre haben wir genossen, gelitten, gehofft und in dieser Zeit für unser Leben viel gelernt, durch die Krankheit meiner Tochter. Sie bleibt eine großartige Erinnerung von 0 bis 7 Jahre. Ich fühle sie und spüre sie noch heute, doch sieben Jahre Distanz bedeutet „entfremden“ und auch das ist sehr schmerzlich.

Ich schreibe in der Ich-Form, da ich nur für mich sprechen kann, denn jeder Verlust wird anders empfunden. Trauer und Freude ist so vielfältig, wie es Menschen auf der Erde gibt!

Bei diesen vielen Fragen und während diesem Schreiben ist mein Körper wieder voll am flimmern und die Tränen bahnen sich auch ihren Weg. Traurig, dass es immer noch weh tut? Nein – nur erstaunt, dass die Verarbeitung nie aufhört und wir in dunklen Momenten immer mit Schicksalsschlägen hadern werden und das wird, so lange wir leben, so sein.

Die zweite Auflage dieses Leitfadens trägt den Entwicklungen in den letzten 10 Jahren Rechnung. Trauer und Trauerreaktionen wurden in der Wissenschaft stärker als zuvor beforscht und debattiert, es wurden zahlreiche

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Forschungsergebnisse besonders für komplizierte oder prolongierte Formen der Trauer publiziert und in der jüngsten Revision des DSM (Diagnostic Statistical Manual) der APA (American Psychiatric Association, 2013) wurde die prolongierte Trauer als Diagnose zwar nicht aufgenommen, aber immerhin hinsichtlich ihrer Kriterien als Zustand, der weiterer Studien bedarf, unter dem Begriff „Persistent Complex Bereavement Disorder“ eingeordnet. Damit wurde einerseits anerkannt, dass es in der Folge eines Verlustes zu psychischen Störungen kommen kann, andererseits wollte man offensichtlich die Trauer und ihre Reaktionsformen nicht pathologisieren.

Dieser Leitfaden richtet sich an Fachleute aus dem Gesundheitsbereich, die mit trauernden Menschen konfrontiert sind und Kriterien benötigen, die für oder gegen eine Therapie sprechen. Der Leitfaden soll die notwendigen therapeutischen Hilfsmittel bereit stellen, damit eine Therapie, falls notwendig, gelingen kann.

Obwohl es nur in seltenen Fällen notwendig ist, Trauerreaktionen therapeutisch zu begleiten oder Folgen eines menschlichen Verlustes psychologisch heilend zu behandeln, besteht ein großer Bedarf an Information. Übersichten zur Forschung auf dem Gebiet der Trauer zeigen die Komplexität des Themas auf und zugleich räumte die Forschung mit althergebrachten Vorstellungen auf, die im Zusammenhang mit der Verarbeitung einer Trauer genannt wurden (Stroebe, Hansson, Stroebe & Schut, 2001). Der vorliegende Band versucht, die wichtigsten Befunde der Trauerforschung praxisnah zu vermitteln. Die vielen Facetten und Formen der menschlichen Trauer erfordern ein individualisiertes und zugleich empirisch abgestütztes therapeutisches Vorgehen. Gefordert ist zudem eine starke Sensibilität für die Bedürfnisse trauernder Menschen, welche sich Hilfe suchend an Fachkräfte wenden. Das Trauern selbst ist keine „Krankheit“, sondern ein natürlicher Vorgang, der neben großer Belastung auch positive Erfahrungen zulässt. Der Tod eines nahestehenden Menschen ist das einzige kritische Lebensereignis, für welches ein angeborenes Bewältigungsformat besteht. Trauern (zu können) ist zugleich Ausdruck des Verlustes wie auch die Bewältigung desselben. Es ist zu hoffen und aktiv zu fördern, dass Trauernde, die unter der hohen psychischen Belastung zu zerbrechen drohen, auch die Lebenskraft erleben können, die auf eine Zeit der Trauer folgt. Der Verlust einer nahestehenden Person oder eines Intimpartners verlangt eine hohe Anpassungsleistung. Langfristig wirkt sich dies weniger gravierend aus, als oft angenommen wird, aber es gibt Hinweise dafür, dass ein Verlust das Risiko für psychische und somatische Erkrankungen erhöht (Stroebe, Schut & Stroebe, 2007). Zudem existieren Situationen und Umstände, die die Verarbeitung eines Verlustes behindern.

Auf drei Aspekte, die in der Literatur bisweilen unzureichend behandelt werden, möchte dieser Band besonders eingehen. Diese drei Aspekte der Trauer sind (a) die Multidimensionalität der Trauer, (b) die starke Prägung

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

der individuell gefühlten Trauer durch kulturelle Bedingungen und (c) die inhärente Adaptivität des Trauerns, welches zugleich Ausdruck des Schmerzes als auch der Anpassung und Weiterentwicklung ist. Aus dieser Betrachtungsweise folgt, dass eine Therapie einer schweren oder komplizierten Trauerreaktion notwendig individualisiert werden muss. Eine Trauerreaktion kann sich ebenfalls nach Trennungen oder Verlusten von Möglichkeiten oder Fähigkeiten einstellen wie sie sich beispielsweise nach Hirnverletzungen zeigen. Auch wenn in diesem Band darauf nicht explizit eingegangen wird, lassen sich doch viele Prinzipien der therapeutischen Intervention generalisieren (z. B. Hofer, Grosse Holtforth, Frischknecht & Znoj, 2010). Dieser Leitfaden soll sowohl Laien als auch professionellen Helfern unterschiedliche Möglichkeiten zur Behandlung von begleitenden Symptomen und zur Verarbeitung eines schweren Verlustes aufzeigen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

1 Beschreibung von Trauerformen

1.1 Die Trauerreaktion

Begriff „Trauer“ ist von kulturellen Vorstellungen geprägt

Der Begriff „Trauer“ ist besetzt von kulturellen Überlieferungen, die meist nicht dem individuellen Erleben entsprechen. Vielfach wird „Trauer“ metaphorisch als Bild einer ruhigen Winterlandschaft, eines Bächleins unter einer Eiskruste oder als entblätterter Baum umschrieben.

Diese Bilder sollen die Kontinuität des Lebens und die Trauer als einen Teil des Sterbens und Werdens in der Natur versinnbildlichen. Dieses Trauern gibt es so nicht; es ist ein Mythos, der wenig Raum für individuelle Gefühle zulässt. Gesellschaftliche Rituale sollen helfen, individuelle Gefühle zu fassen und in sozial akzeptierte Bahnen zu lenken. Weder Betroffene (aktuell Trauernde) noch potenziell Helfende (Familie, Freunde, Seelsorger, Ärzte oder Psychotherapeuten) sind vor solchen Vorstellungen gefeit. Gesellschaftliche Trauerformen und im Verlust erlebte Gefühle und entsprechende psychische Zustände sind nicht gleichzusetzen. Auch entspricht das „Trauern“ nicht dem Gefühl der Traurigkeit. Trauernde sind nicht immer in der Lage, sich traurig zu fühlen; das eigene Erleben wird oft als diskrepant zu den eigenen Vorstellungen und den gesellschaftlich geforderten Zuständen erlebt. Existierende Normen beinhalten zeitliche und örtliche Beschränkungen. Unter die zeitlichen Beschränkungen fallen beispielsweise „Schonzeiten“ des Arbeitgebers und zeitlich begrenzte Bestattungsrituale, unter die örtlichen Beschränkungen fallen Friedhöfe, Aufbahrungsorte und rituelle Begegnungsstätten.

Sich in Trauer zu befinden, bedeutet nicht zwingend, sich traurig zu fühlen

Trauer findet in einem sozialen Kontext statt

Trauernde befinden sich in der Regel in sozialen Verbänden, die ihrerseits Forderungen stellen. Eine Mutter, welche um ihren verstorbenen Mann trauert, hat Kinder, welche ernährt und gepflegt werden müssen und in ihrer Trauer gestützt werden sollen. Zusätzlich ist sie mit neuen Aufgaben konfrontiert, in die sie sich selbst erst einarbeiten muss. Neben den zahlreichen organisatorischen Aufgaben, welche unmittelbar mit dem Verlust zusammenhängen, stellen sich unter Umständen finanzielle Engpässe ein; allfällige Vorwürfe von Verwandten können zusätzliche Schwierigkeiten bedeuten. Diese Vielzahl von Anforderungen erlaubt oft gar nicht, sich der eigenen Gefühlslagen bewusst zu werden, geschweige denn, für sich selbst zu sorgen.

Die folgenden Beispiele zeigen Äußerungen von Menschen, die ihr Kind verloren haben:

- „Ein Teil in mir ist gestorben. Ich werde den Verlust das ganze Leben mit mir herumtragen.“

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

- „Für mich ist es, als hätte man mir ein Stück aus meinem Herzen herausgerissen.“
- „Dem Tod waren fast fünf Jahre Behandlung vorangegangen. Schlimm: Das dauernde auf und ab, die Ungewissheit, das Hoffen und Bangen. Erlebnis des Todes war für mich und meine Frau sehr traumatisch, kein Gefühl von Erlösung, weder für sie (die verstorbene Tochter), noch für uns.“
- „Andere (Bekannte) bekamen Kinder und ich brachte es nicht einmal fertig, in einen Kinderwagen zu schauen.“
- „Es ist Wahnsinn.“
- „Meine Gefühle sind abgestumpft.“
- „Ich habe viel weniger Vertrauen in die Menschheit.“
- „Ich bin enttäuscht von mir, habe Schuldgefühle.“
- „Erlebe vor allem Hass und keinen Glauben.“
- „Ich war erleichtert, als A. starb. Ich konnte nicht mehr sehen, wie sie die Kräfte verliert und nicht mehr lächelt. Ich habe gewusst, dass sie bei Gott in guten Händen ist.“
- „Trauer, Wut und Zorn auf mich, die Ärzte und alle Beteiligten, dass ihm nicht mehr geholfen werden kann – in der ersten Zeit fiel ich total aus dem gewohnten Rhythmus heraus – Erleichterung, dass seine Qualen, Schmerzen und Leiden ein Ende haben.“
- „Heute liebe ich ihn, wie als er noch lebte. Habe aber mein eigenes Leben wieder gut eingerichtet.“

Es gibt keine genormte Trauerreaktion. Dennoch lassen sich Grundzüge der Trauerreaktion beschreiben. Die oben zitierte Aussage: „Ein Teil in mir ist gestorben, ich werden den Verlust das ganze Leben lang mit mir herumtragen“, erscheint übertrieben, wenn es sich beim Verlust um einen entfernten, kaum bekannten Verwandten handelt. Als Aussage einer Mutter (64-jährig) bezüglich ihres jüngst verstorbenen Kindes erscheint uns jedoch auch die Fortführung des Gedanken – nämlich den Verlust das ganze Leben mit sich herumzutragen – zumindest verständlich, wenn auch nicht unbedingt nachvollziehbar.

Trauer dauert länger und deren Ausdruck ist vielfältiger als allgemein angenommen

Die Trauer dauert länger, als dies allgemein unter Laien und Fachpersonen angenommen wird. Im Gegensatz zur Auffassung, dass eine Trauer „aufgelöst“ werden muss, bevor man sich wieder neuen Aufgaben oder Bindungen zuwenden kann, wird heute vertreten, dass das Erleben eines Verlustes in die persönliche Welt „eingebaut“ werden soll. Der Verlust soll akzeptiert werden und es kann dem oder der Trauernden selbst überlassen sein, wie stark die Beziehung zur verstorbenen Person aufrechterhalten bleibt.

Die emotionale Belastung, die durch den Verlust einer nahestehenden Person ausgelöst wird, kann sich verschiedenartig äußern. Es kommen intensive Emotionen von Angst, Wut, Schuld und Trauer, aber auch Gefühle der emotionalen Leere, Kälte und Zustände von Erleichterung oder Einsamkeit

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

vor. Auf der Verhaltensebene lassen sich Apathie, Hysterie, Betäubungsverhalten (Medikamente, Alkohol, Drogen), extensives Reizsuchen (auch sexuell), Selbstverletzungen (bis zum Suizid), Ess- und Schlafstörungen beobachten. Auf der kognitiven Ebene zeigen sich inhaltlich Verleugnung (nicht wahrhaben wollen) oder eine verzerrte Sichtweise auf die Realität, formal Gedankenleere und Gedankenrasen. Somatisch kann sich eine Trauer in Schmerzen, in motorischer Unruhe und Herz-Kreislaufstörungen äußern. Bei sehr intensiver Trauer können emotionale Regulationsvorgänge nachhaltig gestört werden. Dies beeinträchtigt die adaptive Funktion des emotionalen Erlebens; Trauernde verhalten sich deshalb nicht immer situationsadäquat in sozialen Kontexten. Langfristig kann dies zu psychischen Störungen führen. Eine Komplizierung der Trauer kann sowohl durch externale als auch personale Umstände erfolgen.

1.2 Definition der Trauerreaktion

Annahmen und Mythen

In einer Übersichtsarbeit untersuchten Wortman und Cohen Silver (2001) die wichtigsten (oft irreführenden) Annahmen, die über die Bewältigung von Verlusten herrschen. Dazu gehören:

Empirisch nicht bestätigte Annahmen

- Nach einem Verlust folgt unvermeidlich eine hohe emotionale Belastung und eine Depression.
- Das Erleben intensiver emotionaler Belastung stellt eine notwendige Voraussetzung für den Heilungsprozess dar. Fehlt eine solche Reaktion, ist dies ein Zeichen einer pathologischen Entwicklung.
- Ein Verlust muss durchgearbeitet werden; die mit dem Verlust einhergehenden Veränderungen müssen emotional konfrontiert werden.
- Nach erfolgter „Trauerarbeit“ kommt es zu einer bleibenden Verbesserung des Zustandes und zu einer vollständigen Erholung des psychischen Befindens.
- Als Ergebnis erfolgreicher Trauerarbeit kann der Verlust nicht nur akzeptiert werden, sondern er bekommt auch eine Bedeutung für das eigene Leben.

Für einige dieser Annahmen lassen sich plausible Argumente finden, die meisten wurden jedoch empirisch nicht bestätigt. Beispielsweise findet die Annahme, dass (emotionale) Trauerarbeit notwendig zur Überwindung der Trauer und zur erfolgreichen Neuanpassung sei, empirisch keine Unterstützung. Dazu passt, dass Befunde existieren, die dafür sprechen, dass das Vermeiden von Gefühlen und Gefühlsreaktionen nach dem Verlustereignis sogar längerfristig adaptiv sein kann (Bonanno & Kaltman, 1999). Dennoch

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

kann nicht geleugnet werden, dass hinter diesen Annahmen Beobachtungen stehen. Diese Beobachtungen basieren allerdings oft auf auffälligen Einzelfällen; die Schlussfolgerungen sind daher nicht unbedingt repräsentativ für die normale Trauerreaktion.

1.2.1 Erklärungsmodelle der Trauer

Seit langem gibt es Bemühungen, den Prozess der Trauer konzeptionell zu erfassen. Die Vorstellung, dass im Ablauf einer Trauer Phasen unterschieden werden können, entspricht einer generalisierenden Idealisierung, kann aber im therapeutischen Handeln heuristisch nützlich sein. Im Bemühen, in den Trauerprozess Struktur zu bringen, existieren unterschiedliche theoretische Konzeptionen, die im Folgenden kurz zusammengefasst werden.

Phasenmodelle der Trauer

Phasenmodelle sind beliebt und werden nicht nur von psychodynamisch orientierten Trauerforschern vertreten. Auch Bowlby's Phasen der Trauer lassen auf ein sequenzielles „normatives" Verständnis schließen. Empirisch gesicherte Belege für einen phasischen Trauerverlauf gibt es keine – sie sind auch nicht zu erwarten, weil diese Phasen nicht streng sequenziell ablaufen, sondern als Heuristiken dienen, welche als Orientierung für Trauernde gedacht sind.

Phasische Trauerverläufe sind empirisch nicht nachgewiesen – sie sind dennoch heuristisch wertvoll

Von Freud (1917) wurde als zentrale Aufgabe der Trauer die Ablösung der psychischen Energie von der verstorbenen Person postuliert. Die klassische Auffassung der Trauerarbeit besteht aus drei Phasen: (a) das Realisieren und Akzeptieren des Verlustes und das Bewältigen der mit dem Verlust verbundenen Umstände, (b) das eigentliche Trauern, welches mit dem Auflösen der emotionalen Bindung verbunden ist und (c) das Wiederaufnehmen des emotionalen Lebens, was oft mit der Aufnahme einer neuen, engen Beziehung verbunden ist.

Die (emotionale) Energie, die den Trauernden mit dem verstorbenen Person verbindet, muss demnach „abgezogen" werden, damit sich das emotionale Erleben stabilisieren kann und der Rückgang in die „Normalität" gewährleistet ist. Der Verlust ist dann verarbeitet, wenn die emotionale Bindung zur verstorbenen Person aufgehört hat zu bestehen.

Bindungstheorie

Die Bindungstheorie übernimmt im Wesentlichen die psychodynamischen Ansichten, erweitert sie jedoch, indem Trauer universal als Produkt einer biologisch determinierten Bindung betrachtet wird (Bowlby, 1980), welche

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

nicht nur für Menschen Gültigkeit hat. Es liegen Befunde vor, die Trauerverhalten bei Primaten belegen. So hat man bei Rhesusaffen feststellen können, dass wichtige Neurotransmitter wie Katecholamine durch einen Verlust beeinflusst werden. In der Natur beobachtete Primatenkinder wurden nach dem Verlust ihrer Mutter zuerst emotional und motivational extrem beeinträchtigt und teilweise verstarben sie in der Folge auch. Der Verlust enger Bindungen stellt eine Gefährdung nicht nur der psychischen, sondern auch der physischen Gesundheit dar.

Biologische Perspektive

Wie bereits erwähnt, kann die Trauer als eine Reaktion auf einen sozialen Verlust gesehen werden, für die ein Verarbeitungsformat vorliegt. Die Richtigkeit dieser Annahme wird durch Befunde aus der Primatenforschung gestützt. Soziale Wesen – wie es die Menschen sind – reagieren auf den Verlust eines nahestehenden anderen Wesens mit einer spezifischen Trauerreaktion, welche universell und gleichzeitig kulturell überformt ist. Dies spricht für eine biologische Anlage für das Trauern (McKinney, 1986). Eine solche Anlage hätte sich nicht durchgesetzt, wenn sie nicht adaptiv für das langfristige Überleben einer Spezies ist. Was macht aber die Adaptivität aus? Die Trauerreaktion löst bei vielen sozialen Tieren (wie beim Menschen) biologische Prozesse aus, welche das Überleben gefährden. Solche Reaktionen sind eine Schwächung des Immunsystems, vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen (Corticostereoiden) und eine Verringerung der Samenproduktion beim männlichen Tier. Oft beobachtbar werden Appetitverlust, Schlafstörungen, sozialer Rückzug und sogar absichtliche Selbstverletzungen. Es wird argumentiert, dass diese Reaktionen die Kosten für die Fähigkeit sozialer Tiere sind, enge Bindungen einzugehen und es die Funktion der Trauer ist, soziale Bindungen auch dann aufrechtzuerhalten, wenn der Bindungspartner über längere Zeit abwesend ist. Dieser „Mechanismus“ erlaubt es, stabile Repräsentationen über wichtige Aspekte der Außenwelt zu haben. Trauer wird unter der biologischen Perspektive folgerichtig als „Nebenwirkung“ einer höchst adaptiven Eigenschaft gesehen, die es erlaubt, soziale Verbände aufrechtzuerhalten, auch wenn der Verband zeitlich und räumlich getrennt wird.

Trauerreaktion ist biologisch angelegt

Intensität der Trauerreaktion hängt hauptsächlich von der Qualität der Beziehung ab

Aus diesen Überlegungen lässt sich schließen, dass die Stärke der Trauerreaktion in direkter Beziehung zum Verhältnis zur verstorbenen Person stehen muss. Tatsächlich bestimmt weniger die Todesart (Plötzlichkeit, andere Umstände), sondern die Beziehung zur verstorbenen Person die Trauerreaktion. Dabei spielen biologische Gründe (Nachkommenschaft) eine herausragende Rolle. Aus diesem Grund sind Partnerverluste oder die Verluste eigener Kinder besonders stressinduzierend. Es finden sich Hinweise für eine direkte Relation zwischen der Schwere der Trauerreaktion bei Kindsverlust und dem Wert der Reproduktivität des Kindes, nicht aber für das

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Alter des Kindes. In der individuellen Trauer spielen neben kulturellen Überformungen und Anpassung an die neuen Lebensumstände biologische Faktoren eine wichtige Rolle.

„Continuing Bonds"-Theorie

Beziehung zur verstorbenen Person kann lebenslang weiterbestehen

Im Gegensatz zu den psychodynamisch orientierten Phasenmodellen, welche die Auflösung der Trauer fordern, damit wieder neue Bindungen und Beziehungen eingegangen werden können, existiert in unserem Kulturkreis auch die Vorstellung, dass die Beziehung zur verstorbenen Person fortbestehen kann. Das schließt eine Anpassung an die veränderten Lebensumstände nicht aus. Die Auffassung der „Continuing Bonds" verurteilt den Trauernden nicht zu einem Leben in Isolation, sondern erlaubt den Aufbau neuer Beziehungen. Besonders die Arbeiten von Neimeyer (2001) haben gezeigt, dass die vorherrschende Aufgabe der Trauer darin besteht, dem Verlust eine neue Bedeutung zu geben. Diese als „Meaning Reconstruction" bezeichnete Aufgabe ist die Integration des Verlustes – der „repräsentierten Person" – in die Lebenswelt des Trauernden.

Das folgende Beispiel zeigt exemplarisch eine mögliche Trauerform, die unter dem Aspekt der kontinuierliche Bindung betrachtet werden kann. Im Beispiel wird das Verhalten einer Frau geschildert, welche ihren verstorben Gatten immer noch in ihre täglichen Entscheidungen einbezieht.

Fallbeispiel: Eine „ kompartialisierte" Trauer

Nach einem entbehrungsreichen, aber auch sehr erfüllten Leben verstarb der Ehemann mit 70 Jahren. Zurück blieb die alleinstehende Witwe. Der einzige Sohn war lange schon ausgewandert und kam mit seiner Familie nur einmal im Jahr für einige Tage oder höchstens zwei Wochen zu Besuch. Die Frau hatte plötzlich Aufgaben zu bewältigen, die sonst ihr Mann zu erledigen pflegte – wie grobe Arbeiten im Hause, Einkäufe oder Verhandlungen mit Käufern (das Ehepaar hatte noch einen relativ umfangreichen Obstgarten). Obwohl in tiefster Trauer, erledigte die Witwe die anstehenden Aufgaben gut und kompetent. Sie war in ihrem Umfeld beliebt und wurde oft auch um Rat angegangen. Kam aber der Sohn zu Besuch, fing sie an zu lamentieren und sich zu beklagen, wie alleingelassen sie sich fühle, wie sehr sie auf Hilfe angewiesen sei.

Der Besuch am Grab war für sie ein zuerst tägliches, dann wöchentliches Ritual geworden. Sie ging auf den Friedhof und beachtete auch die allgemeinen religiösen Feiertage – obwohl sie sich nicht als religiös betrachtete und sogar einen gewissen Groll gegen die Kirche hegte. Am Grab hatte sie ein ganz eigenes Ritual: Sie tätschelte den Grabstein, sprach leise und zärtlich mit dem Verstorbenen und berichtete ihm detailliert die Ereignisse der Woche. Dabei weinte sie leise und ließ sich von Umstehenden nicht beirren. War dieses intime Gespräch zu Ende, folgte das Ritual der Pflege der

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Todesstätte. Dies schloss auch das umsichtige Pflegen des Gärtchens ein, das sie angelegt hatte, besonders der Blumen und Schnittblumen sowie das sorgfältige Harken der Kieselsteine. Nach Verlassen des Friedhofes war sie wieder die tüchtige, allseits beliebte Frau, die allerdings immer wieder – etwa beim Blumenschneiden im Garten – eine leise Zwiesprache mit dem verstorbenen Gatten pflegte.

Dieses Ritual bewahrte die Frau, solange sie selbst noch autonom war, bis weit über zehn Jahre über den Tod des Ehemanns hinaus. Bis zu ihrem Tod, fast 20 Jahre nach dem Verlust, blieb sie in engster Verbundenheit und freute sich – obwohl sie sich als ungläubig bezeichnete – auf die Wiedervereinigung mit ihm.

Dieses Beispiel für die weiter bestehende Bindung an den verstorbenen Partner zeigt eine „kompartialisierte" Trauer. Die Vielzahl täglicher Anforderungen erfordert zunehmend den Verzicht auf den emotionalen Teil der Trauer. Dieser wird zurückgedrängt und nimmt zeitlich immer weniger Platz ein. Bei passender Gelegenheit tritt die Trauer aber wieder auf und führt zu einer emotionalen Labilisierung. Die Trauer ist jedoch kontrolliert und ritualisiert, bei Bedarf kann sie zurückgestellt werden; die Tränen versiegen, sobald eine soziale Situation eintritt, die zur Trauer nicht kompatibel ist. Die Frau im Beispiel findet praktisch augenblicklich zu einer Stimmung, die situationsadäquat ist. Ein weiteres Beispiel stammt wiederum aus der Berner Untersuchung an Eltern von verstorbenen Kindern.

Fallbeispiel: Eltern einer verstorbenen Tochter

Die Frage der Autopsie musste geklärt werden, danach hätten wir sie nochmals sehen dürfen. Da ich aber beim Tod meiner Mutter fünf Jahre zuvor gespürt hatte, dass damals irgend etwas zu diesem Zeitpunkt „innerlich brach", wollte ich unsere Tochter lebend in Erinnerung behalten. Ich glaube, ich wäre sonst innerlich zerbrochen. Ich würde mich auch heute nochmals so entscheiden.

Im westlichen Kulturkreis können zwei konkurrierende Traueraufassungen gefunden werden. Die kontinuierliche Form der Trauer besteht gleichwertig neben einer anderen, manchmal als „modern" bezeichneten Art des Trauerns, bei der die Beziehung zur verstorbenen Person innerhalb relativ kurzer Zeit (wenige Monate bis höchstens wenige Jahre) aufgelöst wird. In der romantischen Trauer wird die Beziehung zur verstorbenen Person nicht aufgelöst, sondern bleibt bestehen.

Duales Prozessmodell der Trauer

Das von Stroebe und Schut (1999) vorgeschlagene duale Prozessmodell der Trauer erlaubt nicht nur, die zwei erwähnten kulturellen Trauerformen gleichwertig zu behandeln, sondern hat den Vorzug, bisher kaum integrierte Befunde

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

zu erklären. Ein weiterer Vorzug besteht im Primat des Bewältigungsprozesses. Wie schon erwähnt, haben Bonanno und Mitarbeiter einen langfristig positiven Zusammenhang zwischen dem verbalen Vermeiden emotionaler Inhalte und der psychischen Gesundheit feststellen können (Bonanno & Kaltman, 1999). Eine nähere Betrachtung des verbalen Vermeidens der untersuchten Trauernden zeigt, dass nicht so sehr das Vermeiden der entscheidende Faktor für eine gute gesundheitliche Entwicklung war, sondern das Zulassen positiver Gefühle (Bonanno & Keltner, 1997). Trauernde, die in der Erinnerung an den verstorbenen Partner fähig sind, den Verlust nicht ausschließlich als belastend zu erleben, sondern ihn auch als Chance wahrzunehmen, verarbeiten den Verlust wesentlich besser und es gelingt ihnen früher, sich auf ein Leben nach dem Verlust einzustellen. Dies ist ein enorm wichtiges Ergebnis, weil es mit der Grundannahme des „Durcharbeitens" der Trauer kontrastiert. Das Regulieren der eigenen Gefühle wurde bisher zu sehr unter der Perspektive der Abwehr betrachtet. Schon Horowitz (1986) betrachtet jedoch das Dosieren – also die Kontrolle über die in der Trauer ausgelösten stressreichen Emotionen – als einen wichtigen Schritt bezüglich der Integration eines Verlustes. Gelingt dies nicht, können diese Gefühle chronifizieren, ähnlich dem Prozess, den Barlow (1988) für die Entstehung einer Angststörung postuliert hat. Es muss an dieser Stelle präzisiert werden, dass zu starkes Vermeiden oft konträre und paradoxe Effekte produziert. Das Unterdrücken von Gedanken unter kognitiver und emotionaler Belastung hat den gegenteiligen Effekt – der zu unterdrückende Inhalt drängt sich noch stärker ins Bewusstsein. Übertragen auf die Trauersituation kann das bedeuten, dass Trauernde, die ausschließlich *nicht* an den Verlust denken wollen, intrusiven Gedanken und entsprechenden Emotionen umso stärker ausgesetzt sind.

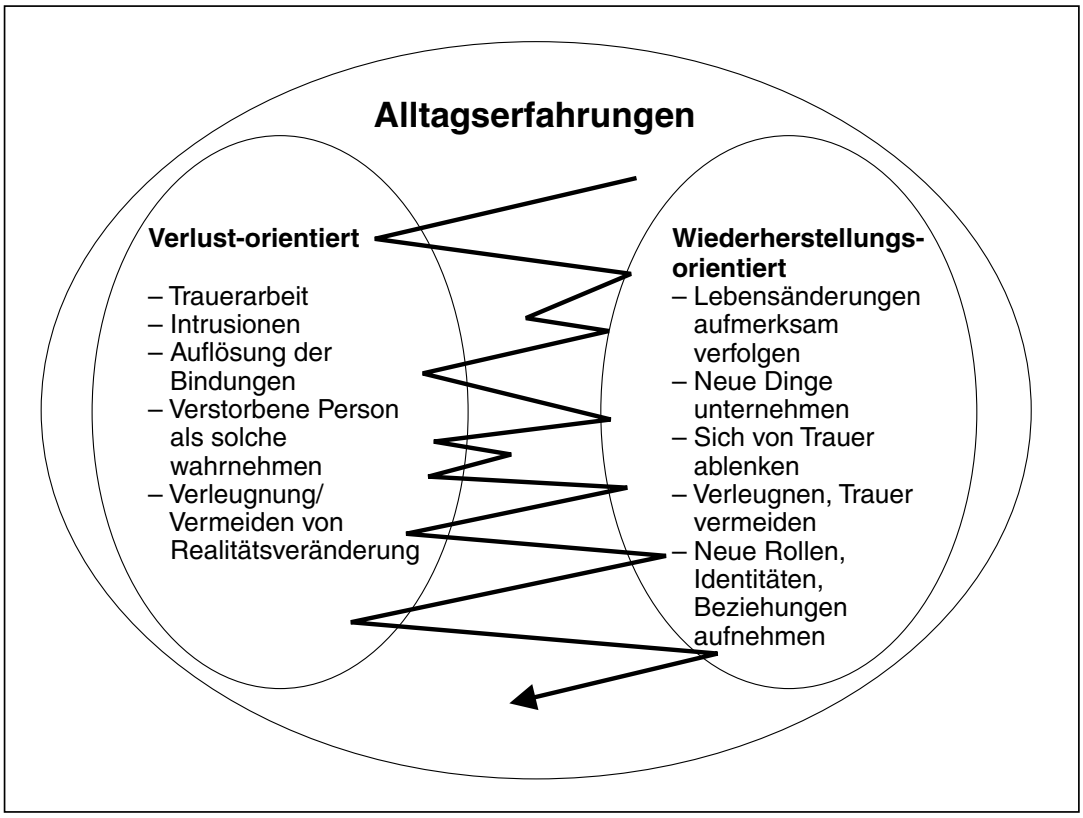
Positive Gefühle spielen eine wichtige Rolle im Trauerprozess

Das duale Prozessmodell erklärt das Vermeiden als funktional für die Integration des Verlustes. Da Trauernde sich zwar emotional und gedanklich mit dem Verlust auseinandersetzen, sich aber gleichzeitig um konkrete Anforderungen aus der Umwelt kümmern müssen, ist die beste Strategie, zwischen emotionaler Trauerarbeit und Orientierung auf neue Lebensziele abzuwechseln, oder zwischen den beiden Bereichen zu oszillieren (vgl. Abbildung 1).

Das zu starke Vermeiden von negativen Gefühlen wirkt sich paradox aus

Nach dem dualen Prozessmodell der Trauer hängt die erfolgreiche Adaption von einer gelungenen Balance von Trauerarbeit und aktiver Zuwendung zu neuen Aufgaben ab. Dauerndes (ruminatives) Beschäftigen mit dem Verlust kann zu einer Intensivierung der Trauerreaktion führen, zu starkes Vermeiden kann wiederum die langfristig erfolgreiche Adaption verhindern. Trauernde berichten, sich gedanklich ständig mit der verstorbenen Person zu beschäftigen. Diese oft als zwanghaft empfundene Beschäftigung kann zu Vermeidungsverhalten führen, kann aber auch einen neuen Zugang zu sich selbst und zur verstorbenen Person ermöglichen. Ruminatives Verhalten wird deshalb von einigen Autoren als notwendige Voraussetzung für einen adaptiven Prozess betrachtet (Calhoun, Cann, Tedeschi & McMillan,

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.



Erklärung: Im Modell wird verdeutlicht, dass die Bewältigungsarbeit einerseits darauf gerichtet ist, den Verlust in das eigene Bedutungssystem zu integrieren, andererseits darauf, sich den neuen Aufgaben zu stellen. Die Pfeile symbolisiren das Oszillieren zwischen diesen Polen.

Abbildung 1: Duales Prozessmodell der Trauerbewältigung nach Stroebe und Schut (2001)

2000). Hier offenbart sich die feine Linie zwischen erfolgreichem Bewältigen der Trauer und dem Scheitern. Die exzessive Beschäftigung mit dem Verlust und zu viel „Trauerarbeit“ stellt einen erheblichen Risikofaktor für eine pathologische Entwicklung dar.

Trauer als Inkonsistenz bezüglich basaler Bedürfnisse

Als Arbeitsmodell, welches einerseits die normale Trauerreaktion und anderseits die Komplizierung und damit das pathologische Potenzial eines Verlustereignisses erklären kann, dient das Funktionsmodell des psychischen Geschehens, wie es von Grawe (z. B. 1998) ausführlich beschrieben wurde (vgl. Abbildung 2). An oberster Ebene steht die Systemanforderung der Konsistenz. Das gesamte psychische System strebt nach Erhaltung eines Systemgleichgewichts, welches durch einen komplexen Regelvorgang zwischen den verschiedenen Ebenen des Erlebens und Verhaltens gewährleistet wird. Eine Ebene unter diesem Regelkreis stehen die wichtigsten mensch-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus H. Znoj: Komplizierte Trauer (ISBN 9783840927201) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.