

Wenn Verlust zum Trauma wird...

Pathologische Verlustverarbeitung als Aufgabe der Psychotherapie

Die einzig behandlungsbedürftige Trauer ist die, die nicht stattfindet.

Trauer ist an sich kein pathologischer Zustand. Sie ist eine natürliche Reaktion auf einen natürlichen Vorgang. Tod bedeutet realen Verlust und Schmerz und in der Trauer müssen diese erst verarbeitet werden. Loslassens ist zur Verarbeitung notwendig.

Die Augenblicke des unendlichen Leidempfindens und die Versuche es zu überwinden, können sich aber auch zu Monaten und Jahren des Leidens und misslingender Lösungsversuche dehnen, die keinen Raum für Lebensfreude lassen, so dass am Ende jeder Zweifel abfällt, dass es noch gesund ist. Von solchen **pathologischen Trauerreaktionen** möchte ich heute sprechen

Ich möchte Sie dabei mit Konzepten der Traumatheorie und -verarbeitung vertraut machen, die uns pathologische Trauerreaktionen verstehen und bewältigen helfen

Die Diagnose

Wenn ein Mensch ein belastendes Erlebnis nicht verarbeiten kann und statt dessen Symptome entwickelt, sprechen Arzt und Psychotherapeut von einer **reaktiven Störung** und diagnostizieren ...

Reaktionen auf schwere Belastungen,
Posttraumatische Belastungsstörungen oder
Anpassungsstörungen.

Treten diese Reaktionen nach Verlusterlebnissen auf, dann werden sie auch als **abnorme Trauerreaktion** bezeichnet.

Der Begriff ist missverständlich. Er suggeriert, dass es eine Norm für Trauer gäbe. Ich spreche darum lieber von einer **pathologischen Trauerreaktion.**

Merkmale einer pathologischen Entwicklung sind ...

Völlig fehlende Reaktion auf den Verlust

Extreme Trauerreaktion, die weit über die in dieser Kultur zu erwartende hinausgeht

Dauerhafter Stillstand, eine fehlende Entwicklung im Trauerprozess

Umgang mit Belastungen

Menschen gehen mit Belastungen grundsätzlich auf zweierlei Weise um, nämlich mit

Bewältigungsversuchen und mit **Abwehrversuchen.**

Bewältigungsversuche ...

zielen auf die Integration des Erlebten in den Erfahrungsschatz eines Menschen zeigen sich in aktiver emotionaler Trauerarbeit, können zum Beispiel in einer religiösen oder philosophischen Erklärung münden. Ein Ereignis bleibt kein belastender Fremdkörper, sondern wird zu einer, die Persönlichkeit ergänzenden oder erweiternden Erfahrung

Abwehr ...

ist ein Begriff aus der Psychoanalyse.

Es handelt sich um seelische Mechanismen, mit denen wir im Augenblick nicht zu bewältigende Belastungen unschädlich zu machen versuchen, ohne sie grundsätzlich zu beseitigen oder zu verarbeiten. z.B. mit Verdrängung, Verleugnung, Spaltung oder Projektion.

Abwehr ist ein benötigter, seelischer Stabilisierungsprozess. Zum Problem wird Abwehr, wenn sie zu Symptomen führt

Definition „Trauma“

Ein Trauma ist eine so extreme Lebenserfahrung, dass der betroffene Mensch so sehr überfordert ist, dass seine gewohnten Bewältigungs- und Abwehrstrategien nicht mehr funktionieren.

Ein Trauma entsteht immer dann, wenn bei extremer Belastung Bewältigungsversuche und Abwehr versagen.

Traumaentstehung

Ein Trauma wird manchmal als Folge eines einzelnen aus dem Rahmen fallenden Erlebnisses missverstanden. Untersuchungen, zum Beispiel an Holocaust- und Tsunami-Opfern zeigen aber, dass Menschen gleiche oder ähnliche Belastungen ganz unterschiedlich verkraften.

Zur Ausbildung eines Traumas gehören mehrere Faktoren:

- Eine extreme Lebenserfahrung,
- Einflüsse des sozialen Netzes und der sozialen Umgebung,
- Individuelle Disponierung und nicht hinreichende Bewältigungsmuster eines Menschen.

Extreme Lebenserfahrungen

... sind ungewöhnliche, besonders starke und unerwartete Belastungen, zum Beispiel bei schweren Unfällen, plötzlichem Tod von Angehörigen, schweren Misshandlungen, Krieg oder Katastrophen. Der voraussehbare Tod eines Menschen nach einem erfüllten Leben bedeutet unter normalen Bedingungen keine extreme Lebenserfahrung.

Einflüsse des sozialen Netzes und der sozialen Umgebung

... können für die Bewältigung unterstützend sein oder aber den traumatisierenden Effekt noch verstärken, beziehungsweise sogar erst hervorrufen. Bedeutsam ist der unmittelbare Einfluss anwesender Menschen in der belastenden Situation und der permanente soziale Hintergrund, der zum Beispiel Wertungen oder Trost und Schutz signalisiert.

Bewältigungsmuster

Menschen benötigen Bewältigungsstrategien für Belastungen im Leben. Bei hinreichend guter seelischer Entwicklung erwirbt ein Mensch für Verluste Bewältigungsmöglichkeiten. Eltern müssen nicht perfekt sein. Kinder sind in der Lage, „kleine und auch gelegentlich größere Unebenheiten“ in Beziehungen zu den Eltern zu verkraften, ohne ernsthaften Schaden zu nehmen.

Mit hinreichenden Bewältigungsmöglichkeiten erscheint der Verlustschmerz nicht unüberwindlich, kann letztlich anerkannt werden. In der Verarbeitung kann er sich auflösen oder in eine gute Form des Ausagierens münden.

Disponierung

Kinder benötigen hinreichend Unterstützung bei Verlust und Trennung, benötigen Erwachsene, die Affekte mit ihm ertragen, trösten, sowie kindgerechte Erklärungen liefern. Erwachsene müssen funktionierende Modelle für die Bewältigung solcher Belastungen sein. Verluste dürfen bedeutsamen Bezugspersonen nicht als übermächtige Bedrohung dargestellt werden. Wenn diese Grundsätze vernachlässigt werden, entsteht eine Disponierung. Trennung und Verlust werden im weiteren Leben viel extremer erlebt und auf sie wird nicht angemessen reagiert.

Ermüdung der Bewältigungsfähigkeiten

Auch Menschen ohne negative Vorerfahrungen und mit gesunder Entwicklung können erleben, dass ihre gewohnten Bewältigungsmuster versagen. Zum Beispiel wenn ihre Bewältigungskapazität durch chronische oder mehrfache Belastungen erschöpft ist.

Vergleich „Trauma und pathologische Trauerreaktion“

Grundsätzlich kann pathologische Trauer als Symptom einer Traumatisierung durch den unbewältigten Tod eines bedeutsamen Menschen angesehen werden. Dies wird bei der Betrachtung der gängigen Vorstellungen des Trauerprozesses und des Verarbeitungsprozesses eines Traumas deutlich.

Gemeinsame Phasen	Stadien der Trauer	Traumaverarbeitung
Überforderung und Stillstand	Stillstand in der Verarbeitung, Nicht-wahr-haben-wollen,	Überflutung von affektiven und Sinneseindrücken
		Verleugnung, Nicht-Wahr-haben-wollen
Wiederentdeckung des eigenen Antriebs, Bearbeitung	Strategien, um das Verlorene wieder zu entdecken, Wut über den fehlenden Erfolg	Bestreben, eine unterbrochene Handlung zum Abschluss zu bringen
	Verlust bearbeiten,	
Integration und Neuorientierung	Neuorientierung mit verändertem Selbstbild, persönliche Reifung	Durcharbeiten, in die Lebensgeschichte integrieren

Therapie und Fürsorge

Es führt kein Weg an der Trauer vorbei, sondern nur durch sie hindurch.

Wer seine Trauer nicht ausdrückt, wird sie im Körper speichern. Er wird eingeeignet in seiner Lebendigkeit, so dass auch andere Gefühle wie Freude und Liebe nicht mehr frei fließen können. Behandlung und Fürsorge zielen darum auf das Gleiche – nämlich auf den fließenden Prozess der Verarbeitung.

Fürsorge unterstützt dabei vorrangig den Eigenprozess des Betroffenen und **Traumatherapie** hilft vorrangig den ins Stocken geratenen Prozess wieder in Gang zu bekommen.

Weitergehende Psychotherapie soll belastende Dispositionen verarbeiten helfen, Ressourcen aufbauen und freisetzen.

Eine Verlustsituation ist eine Situation, in der eine schnelle Reaktion nicht nützt. Der Verlust ist real, nicht umkehrbar und durch einen Reflex nicht zu beheben. Die Gefahr, dass die Verarbeitung zum Stillstand kommt, ist also groß. Dies hebt die Bedeutung stützender Trauerbegleitung ungemein hervor und macht deutlich, wie wichtig ein Rahmen ist, der als haltend und schützend empfunden wird. Eine gute Trauerbegleitung vermindert die Gefahr von Traumatisierung