

PRESSEMITTEILUNG

Trauern gehört zum Leben – Wann psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll ist

München, 10. November 2016. Der Verlust von geliebten Menschen durch den Tod trifft jeden anders. Abhängig von Alter, Todesart, familiärer Rolle, Nähe des Arbeitskollegen oder Enge der Freundschaft reagieren wir unterschiedlich. Auch wenn in unserer schnelllebigen Gesellschaft ein Trauerjahr nicht mehr „in“ ist, benötigen wir Rituale und Zeit, um von unseren Lieben in Ruhe Abschied zu nehmen. Viele sind erstaunt über die eigenen psychischen und oft sogar körperlichen Reaktionen, in denen sich die Trauer zeigt. Obwohl „Trauern“ in allen Kulturen gesellschaftlich anerkannt ist, kommen einige mit dem Ausmaß der eigenen Reaktionen nicht klar. Spätestens ab diesem Punkt, wenn Trauer überzogen oder trotz enger Beziehung zum Toten komplett negiert wird, ist psychotherapeutische Unterstützung notwendig.

Obwohl jeder Hinterbliebene höchst individuell trauert, durchläuft der Trauerprozess im Normalfall vier Phasen: Zuerst soll der tatsächliche Verlust des verstorbenen Menschen akzeptiert werden. Danach sollen die Emotionen und die seelischen und/oder körperlichen Schmerzen ihren Raum erhalten. Anschließend können sich die Hinterbliebenen darauf einstellen, dass sie Aufgaben des Verstorbenen – im Sinne alltäglicher Arbeitsteilung – an andere abgeben können. Zu guter Letzt gestattet man sich selbst, die emotionale Bindung zu lockern, in neue Beziehungen zu investieren und den Toten auch in seinen eigenen Gefühlen loszulassen. Wenn der Trauerprozess in einer dieser Phasen für einen längeren Zeitraum stagniert, also letztendlich nie ganz abgeschlossen wird, ist es möglich, dass eine solche Blockade zu einer psychischen Störung führt, die therapeutischer Unterstützung bedarf.

Gary verlor mit zwölf Jahren seinen Vater. Danach hat er im Laufe der Jahre die Realität seines Vaters völlig aus seinem Geist verbannt und nicht einmal in der Erinnerung ein Bild von ihm bewahrt. Als Gary als Collegestudent erstmals in psychotherapeutische Behandlung geht, konnte er sich das Gesicht des Vaters nicht ins Gedächtnis rufen. Nach Beendigung der Therapie konnte er sich an das Aussehen seines Vaters erinnern.

Hinterbliebenenberatung und psychotherapeutische Ansätze können Bestandteile der Trauerbewältigung sein. Insbesondere therapeutische Ansätze lassen sich stark an den persönlichen Kontext des Hinterbliebenen anpassen. Im Grunde sind alle gängigen psychotherapeutischen Verfahren geeignet, um dem Verlust – der manchmal an ein Trauma grenzt – zu begegnen. Vor allem Psychoanalyse, Psychodrama und Verhaltenstherapie gelten als hilfreich. Darüber hinaus gibt es speziell für den Trauerfall entwickelte therapeutische Begleitmöglichkeiten. Unter anderem helfen dem Trauernden die Regrief-Therapie (Beendigung von Ersatzhandlungen) oder die Einführung von Ritualen.

Zum Bereich „Trauer“ mit Sonderteil über Trauer bei Kindern und Jugendlichen auf therapie.de: <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/trauer/artikel/>

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Mehrere tausend qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de