

## Therapie der Komplizierten Trauer an der Universität Zürich

Annemarie Kleiber\* kann sich noch sehr genau an den Tag erinnern, als zwei Polizisten an ihrer Haustüre standen, und sie baten, eintreten zu dürfen. Die Lehrerin war 36 alt, als sich ihr Leben plötzlich veränderte. Die Polizisten teilten ihr mit, dass Ihr Sohn von einem Tram erfasst worden war und von ihr überrollt wurde. Fünf Jahre sind seit dem tragischen Todesfall vergangen und vieles hat sich seither in ihrem Leben verändert. Sie trennte sich von ihrem Mann, nachdem sie keine gemeinsame Kommunikation mehr zueinander fanden. Seit drei Jahren ist sie nur noch bedingt arbeitsfähig, und aus der aktiven, lebensfrohen Frau, wurde eine zurückgezogen lebende Person, die Schwierigkeiten hat mit anderen in Kontakt zu treten. In der Wissenschaft bezeichnet man eine solche Verhaltensveränderung nach dem Tod einer nahe stehenden Person als komplizierte Trauer.

Der Tod einer nahe stehenden Person kann ein sehr schmerzhafter Prozess sein, der sich nicht selten in eine komplizierte Trauerform entwickeln kann. Besonders dann, wenn die Todesumstände unerwartet oder gewaltsam waren, Eltern ein Kind verloren haben, oder die verstorbene Person durch Suizid sich das Leben nahm, besteht ein grosses Risiko, dass Trauernde an lang andauernden, komplizierten Trauersymptomen leiden.

Aber was unterscheidet eine komplizierte Trauer von einer normalen Trauerreaktion?

Komplizierte Trauerreaktionen werden als ungewöhnlich verlängerte oder verzögerte Trauer definiert und unterscheiden sich von der normalen Trauer durch eine eigene Symptombildung, die sich von der Depression und posttraumatischen Belastungsstörung unterscheidet. Beispielsweise erlebt die Person ständig wiederkehrende Gedanken bezüglich der verstorbenen Person, d.h. sie denkt ständig an die Person, sehnt sich nach ihr oder erlebt die Todessituation in Form von Gedanken oder Alpträumen immer wieder. Gleichzeitig werden Personen, Gespräche, Aktivitäten, die mit dem Verstorbenen in Zusammenhang stehen, vermieden. Ein Verlust an sozialen Aktivitäten, Arbeit und Familie gehen häufig zusätzlich mit dieser Symptomatik einher.

Allerdings gibt es trotz dieser massiven psychischen Beeinträchtigung bisher kaum therapeutische Angebote für Menschen, die an diesen Symptomen leiden. Trauerinterventionen finden heutzutage vorwiegend in Form von Selbsthilfegruppen oder in einem caritativen Kontext statt, deren Wirkung umstritten ist und wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnte.

Die Universität Zürich, Abteilung für Psychopathologie und Klinische Interventionen unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker, hat in den vergangenen Jahren ein erfolgreiches Konzept einer kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt, welches sich speziell auf die besondere

Symptomatik von Trauernden mit komplizierten Trauerreaktionen ausrichtet.

Im Verlaufe der Behandlung werden beispielsweise für Trauernde typische Schuldgefühle bearbeitet und die Kommunikations- und Bewältigungsformen innerhalb einer Beziehung bzw. zur Familie werden thematisiert und hinterfragt. Traumatische Erinnerungen, die mit dem Tod in Zusammenhang stehen, werden unter therapeutischer Begleitung noch einmal hervorgerufen und innerhalb des geschützten therapeutischen Settings nacherlebt. Aber auch die Bindung zu der verstorbenen Person ist ein fester Bestandteil der Therapie. Fragen, wie beispielsweise: „Was haben Sie von Ihrem Mann übernommen, was Sie ohne ihn heute nicht tun würden? Mit welchen Ritualen gedenken Sie Ihrem Mann?“ dienen dazu, der verstorbenen Person einen festen Rahmen im Leben der Trauernden zu geben. Die Patienten werden anhand von Übungen und Hausaufgaben sowohl angeregt wieder zu einem regelmässigen Alltagsrhythmus mit regelmässigen Essens- und Schlafzeiten zu gelangen, als auch soziale Aktivitäten wieder aufzunehmen. Diese Form der Behandlung wird sowohl als normale Therapie, als auch als internet-basierte Therapie angeboten, was besonders für Menschen interessant ist, die nicht in der Nähe von unserer Praxisstelle wohnen.

Patienten, die sich für diese Therapie interessieren, können sich mit Dr. Birgit Wagner oder Dr. Simon Forstmeier, Abt. Psychopathologie und Klinische Interventionen, Tel. 044-6357309 oder [b.wagner@psychologie.unizh.ch](mailto:b.wagner@psychologie.unizh.ch) für weitere Informationen in Verbindung setzen.

\* Name geändert