

Lösung zur Pathologischen Trauer

Grundsätzliche Kennzeichen der pathologischen Trauer sind:

- 1. die starke Intensität der Trauerempfindungen**
- 2. die lange Dauer des Trauerprozesses**

1.1. Ausschlaggebend ist, ob die Trauer über längere Zeit „**massiv alltagsbestimmend**“ ist, d.h. die Trauer verhindert normale Lebensabläufe in Beruf, Haushalt und Privatleben sowie die Anpassung an veränderte Situationen.

1.2. Bei der chronischen und der übertriebenen Trauer ist sich der Trauernde darüber bewusst, dass seine belastende Trauersituation mit dem Tod eines geliebten Menschen zusammenhängt und dass er von selbst nicht weiterkommt. Bei den beiden anderen Trauerformen (verzögert / larviert) fehlt trotz gleicher Trauersituation diese Erkenntnis.

2) Risikofaktoren sind Kindstod und Unfalltod mit Beteiligung des Mannes = Schuldgefühle, obwohl nicht daran schuld!

Hinweise sind:

- tägl. Besuch der Unglücksstelle und die Pflege = Nicht-Loslassen.
- das Verschließen des Zimmers = Andenken „mumifizieren“ = Moment festhalten, an dem alles noch in Ordnung war.
- verweigert sich Gesprächen, zieht sich in Hobbykeller zurück = Einkapseln der Gefühle durch Nicht-Darüber-Reden.
- Übernahme von „Gewohnheiten“ der Tochter = Andenken bewahren Nichtzulassen der Trauergefühle?
- Konsum von Beruhigungsmedikamenten (Psychopharmaka) = reduziert die affektive Auseinandersetzung mit einer Situation.
[mehr Alkohol = Betäubung der Gefühle]
- sozialer Rückzug + Verwahrlosung = mangelndes Selbstwertgefühl
=> Folge: erhöhtes Risiko einer patholog. Trauer bei Ehemann!

Hilfen:

Nieder-
schwellig

- **Gesprächstermin** mit Tochter vereinbaren = Hilfe für die Frau, evtl. außerhalb des Betriebes (Park, Café, ...), Flyer / Unterlagen mit trauerpsychologischen Hinweisen bereitlegen, ...
- Empfehlung andere **Vertrauens-/Bezugsperson** einschalten, evtl. Eltern, Bruder, Freund, Hausarzt oder Seelsorger bei religiösem Hintergrund
=> Seitentür, wenn Haupteingang verschlossen!
- **Selbsthilfegruppe** empfehlen, aber für **BEIDE**, damit nicht einer als „Problemfall“ abgestempelt wird!

3) „Michael“ hat den Tod des „geliebten Menschen“ (Partner, Kind) auch nach 5 Jahren noch nicht überwunden => evtl. Abhängigkeit!
In dem Gedicht kommt eine gewisse „Todes-Sehnsucht“ (=> Wiedervereinigung) zum Ausdruck.

- **chronische Trauer**, weil: „Michael“ ist sich der Situation bewusst (Anzeige!) und leidet darunter. Die „ewige Ruh´“ scheint ein Hilfeschrei zu sein, denn aus eigener Kraft kommt M. nicht zum Abschluss des Trauerprozesses.

- **evtl. übertriebene Trauer**, weil: M. fühlt sich „unfrei“ (... noch in Dir gefangen ...), wodurch ein Gefühl der Verzweiflung entsteht => Ausweg: ewige Ruh´ (widerspricht der angedeuteten Angst v. d. T.)

4. A = larvierte / verdrängte Trauer

B = übertriebene Trauer

C = chronische Trauer

D = verzögerte Trauer