

Ist der Verlust eines Menschen eine Krankheit oder ist Trauern notwendig?

Der Verlust eines geliebten Menschen ist in dem Sinne psychologisch traumatisch, wie eine schwere Verbrennung oder Verwundung physiologisch traumatisch sein kann.

Der Kummer über den Verlust führt zu einer Abweichung des Gesundheits- und Wohlbefindens und geht mit Störungen des Sozialverhaltens, der Gefühle und des Körpers einher. Laut ICD- 10 spricht man von einer Anpassungsstörung.

Durch den Zustand des subjektiven Leidens und die emotionale Beeinträchtigung werden soziale Funktionen und Leistungen behindert, die nach einer entscheidenden Lebensveränderung, nach einem belasteten Lebensereignis oder einer schweren Krankheit auftreten.

Die Belastung kann soweit führen, dass es zu einem Krankheitsbild kommt, der ohne die Belastung nicht entstanden wäre. Die Anzeichen sind unterschiedlich und umfassen Angst, depressive Stimmung und Besorgnis. Das Gefühl unmöglich zu Recht zu kommen, voraus zu planen oder in der gegenwärtigen Situation fortfahren zu können stellt sich ein. Oft kommt es zu Einschränkungen der alltäglichen Routine. Jede Arbeit wird zur Last. Lustlosigkeit stellt sich ein, alles ist einem egal. Nichts macht mehr Freude. Sogar das Haare kämmen fällt schwer.

Alles ist aus dem Gleichgewicht geraten und es braucht eine gewisse Zeit damit der Trauernde wieder in ein Gleichgewicht findet. Wie beim Heilungsprozess kann die Funktionsfähigkeit wieder ganz oder teilweise wiederhergestellt werden, aber manchmal ist sie auf Dauer beeinträchtigt und die Heilung bleibt unvollständig.

Trauern als ein Vorgang braucht bis zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit Zeit und sollte aktiv vollzogen werden, damit das Gleichgewicht zurückkehrt und der Trauerprozess zum Abschluss gelangt.

Wird das Trauern- die Anpassung an den Verlust- unvollständig erledigt, so bleibt die Trauerarbeit Stückwerk und dieses Unaufgearbeitete kann die weitere Entfaltung der Entwicklung hemmen. So kann man zum Beispiel mit der emotionalen Wirkung eines Verlustes nicht umgehen, ohne zuvor mit der Tatsache, dass sich der Verlust ereignet hat, ins reine gekommen zu sein. Da Trauern ein Vorgang ist, kein Zustand, erfordern die folgenden Aufgaben Anstrengungen. So sprechen wir mit Freud oft davon, dass jemand Trauerarbeit leistet. Es ist möglich nur einige dieser Aufgaben zu lösen. Dann aber bleibt seine Verlustbewältigung unvollständig und ist wie ein Heilvorgang der wegen einer Wunde nicht zum Abschluss kommt.

Ihre Monika Glaschick

WWW.Monika-Glaschick.de