

Datum: 14.11.2014
von: Diana Smikalla
Bereich: Forschung, Wissenswertes,
Ratgeber
Sachgebiet: Medizin und
Gesundheitswissenschaften

Wenn der Blick zu oft zurückgeht - über komplizierte Trauerverläufe

Trauer ist dieser Tage wieder ein besonders beachtetes Thema, stehen doch der Volkstrauertag und der Totensonntag bevor. Die Leipziger Universitätsmedizin verfügt über einen in Deutschland wohl einzigartigen Studienbereich: die Trauerforschung. Noch wurde das Leiden nicht in die internationale Klassifikation für Krankheiten aufgenommen. Doch schon jetzt steht fest: Prolongierte Trauer, so der meist verwendete Fachbegriff für überdurchschnittlich lang anhaltende Trauer, unterscheidet sich von anderen psychischen Erkrankungen wie Depression oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Und sie führt zu gesundheitlichen Risiken: Herz-Kreislaufkrankungen oder spätere Depressivität können die Folge sein.

Ein Fall hat Prof. Dr. med. Annette Kersting sehr berührt. Ein junges Paar hatte sein Kind durch eine Totgeburt verloren, doch die Mutter hörte das Baby im Nebenzimmer weinen. "Es war klar, dass es keine psychotische Störung war", erzählt die Psychosomatikerin. "Denn die Patientin wusste, dass ihr Kind nicht lebend zur Welt gekommen war. Sein Weinen war eine Trauerhalluzination."

Auch vor dem Hintergrund dieses Erlebnisses entwickelte die Ärztin eine groß angelegte [Studie zur Trauer](#). Sie untersuchte den Trauerverlauf bei Frauen, die ihr Kind in der Schwangerschaft verloren hatten. Später zeigte sie mit Hilfe der Computertomografie, dass Trauerschmerz dieselben Areale im Gehirn aktiviert wie körperliche Schmerzen. Zu weiteren Projekten gehörte auch ein Internet-Therapieprogramm für die Patientinnen. Hier konnte die Wissenschaftlerin nachweisen, dass ein Jahr nach Beendigung der Therapie das Trauererleben, aber auch Angstzustände und Depressionen durch die strukturierte psychotherapeutische Behandlung per E-Mail abgenommen hatten. "Die Internet-Therapie ist eine effektive Methode, die Trauer zu bewältigen, auch wenn sie sicher nicht für alle Patienten eine herkömmliche psychotherapeutische Behandlung ersetzt", sagt die Direktorin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig.

Frühestens nach sechs Monaten feststellbar

In einer epidemiologischen Studie zeigte sie, dass 6,7 Prozent der deutschen Bevölkerung, die einen Verlust erlebt haben, eine pathologische Trauer entwickeln. Erst seit zwei bis drei Jahrzehnten wird dieses

FORSCHEN, LEHREN, HEILEN – AUS TRADITION FÜR INNOVATION



Mitglieder des Dekanats:
Professor Dr. Michael Stumvoll
Vorsitzender/Dekan
Professor Dr. Ingo Bechmann,
Prodekan

Professor Dr. Jürgen
Meixensberger,
Studiendekan
Humanmedizin
Professor Dr. Holger
Jakstat, Studiendekan
Zahnmedizin

Diana Smikalla
Referentin Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit:
Telefon 0341 97-15 798
Telefax 0341 97-15 789
diana.smikalla@medizin.uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de/medizin

Krankheitsbild insbesondere von amerikanischen Wissenschaftlern zunehmend beforscht. Leitlinien zur Diagnostik wurden entwickelt, etwa dass krankhafte Trauerverläufe frühestens sechs Monate nach dem Verlust festgestellt werden können. Bis dahin kann die Trauersymptomatik eine große Bandbreite aufweisen. Wenn der Trauernde nach sechs Monaten weiterhin im Trauerprozess gefangen ist, sich intensiv nach dem Verstorbenen sehnt, sein Leben als sinn- und bedeutungslos empfindet und nicht in das aktuelle Leben zurückfindet, ist eine Therapie zur Bewältigung der Trauer angezeigt.

Trauerforschung mit Angehörigen von Suizidopfern

Auch in ihrem aktuellen Forschungsprojekt greift Kersting auf das Internet zurück. Ab Frühjahr 2015 wird sie, unterstützt von der Roland-Ernst-Stiftung, zwei Jahre lang die Trauerbewältigung von Angehörigen von Suizidopfern untersuchen. "Wir gehen davon aus, in dieser Zeit etwas 60 Patienten behandeln zu können", skizziert die Wissenschaftlerin das Studiendesign. Im Rahmen eines fünfwöchigen Behandlungsprogrammes werden den Patienten in drei Phasen strukturierte Schreibaufgaben gestellt. Die E-Mails werden auf einer geschützten Internetplattform innerhalb von 24 Stunden von geschulten Psychotherapeuten beantwortet, die Aufklärung und individuelle Unterstützung leisten. "Natürlich findet vorher eine umfangreiche Diagnostik statt." Trauernde, die suizidgefährdet sind, schwere Depressionen oder Suchterkrankungen haben, können nicht auf diese Weise behandelt werden.

Im Trauerprozess steckengeblieben

Patienten, die im Trauerprozess stecken bleiben, brauchen spezifische Therapieangebote, auch das wurde in Studien untersucht. "Antidepressiva wirken bei Trauernden nicht, wenn sie nicht zusätzlich unter einer Depression leiden", klärt Kersting auf. Im Gegensatz zu typischen Symptomen bei Depressiven, etwa nichts fühlen zu können, erleben pathologisch Trauernde mit der Trauer besonders intensive Gefühle.

All den Menschen, deren Trauer anlässlich bestimmter Jahrestage wieder auflebt, oder die gerade einen Menschen verloren haben, rät Kersting: "Traurigkeit über den Verlust eines Menschen, der einem sehr nahe steht, kann viele Jahre anhalten und ist an sich nichts Krankhaftes. In der Regel nehmen im Verlauf der Zeit die Phasen der Traurigkeit ab und es gelingt den Menschen wieder zunehmend nach vorne zu schauen." Soziale Unterstützung, heißt unterstützende wertschätzende Beziehungen in der Familie, aber auch zu Freunden, kann hier eine große Hilfe darstellen. Für manche Menschen ist eine Selbsthilfegruppe eine ideale Möglichkeit, sich auszutauschen.

Stephanie von Aretin



FORSCHEN, LEHREN, HEILEN – AUS TRADITION FÜR INNOVATION

Mitglieder des Dekanats:
Professor Dr. Michael Stumvoll
Vorsitzender/Dekan
Professor Dr. Ingo Bechmann,
Prodekan

Professor Dr. Jürgen
Meixensberger,
Studiendekan
Humanmedizin
Professor Dr. Holger
Jakst, Studiendekan
Zahnmedizin

Diana Smikalla
Referentin Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit:
Telefon 0341 97-15 798
Telefax 0341 97-15 789
diana.smikalla@medizin.uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de/medizin