

Summary: In dem Artikel werden Forschungen zusammengestellt, die Wirksamkeit und Effizienz von Trauerbegleitung untersuchen und deutlich machen, dass der Trauerverlauf im Einzelfall eine zentrale Bedeutung für die Möglichkeiten und Grenzen von Trauerbegleitung haben kann.

Die Grenzen der Trauerbegleitung

Von Prof. Dr.Dr. h.c. Wolfgang Stroebe,
Dr. Henk Schut und
Dr.Dr. h.c. Margaret Stroebe

Die Trauer um den Tod eines geliebten Menschen ist der Preis, den wir für Liebe, Zuneigung und Freundschaft zahlen. Sie ist meist eine äußerst schmerzliche Erfahrung, aber auch eine, die wir alle im Laufe unseres Lebens ein- (oder auch mehr-)mals erleiden müssen.

In seinem 1917 erschienen Aufsatz über Trauer und Melancholie entwickelte Freud mit dem Konzept der „Trauerarbeit“ eine Theorie der seelischen Verarbeitung von Trauer, die das wissenschaftliche Denken über die psychologische Behandlung oder Begleitung von Trauer bis heute beeinflusst hat. Unter Trauerarbeit versteht man den Prozess der kognitiven Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit des Verlustes, bei der Trauernde sich immer wieder mit Ereignissen vor und während des Todes beschäftigen, sowie mit Erinnerung an die (oder den) Verstorbene(n). Die meisten Trauertheorien akzeptieren auch heute noch, dass Trauerarbeit dem Trauernden hilft, den Verlust als etwas unwiderrufbares zu akzeptieren.

Freud sah Trauerarbeit als einen intrapsychischen Prozess, der die Desensitivierung von emotional geladenen Erfahrungen durch wiederholtes Durchdenken der schmerzhaften Erinnerungen beinhaltet. Obwohl also soziale Unterstützung und das Reden mit anderen über die Verlust Erfahrung und die eigenen Gefühle keine notwendige Voraussetzung für Trauerarbeit sind, besteht eine enge Verbindung zwischen den zwei Prozessen: Um mit anderen über ihren Verlust zu sprechen, müssen sich die Trauernden mit ihren Gefühle auseinandersetzen. Man müsste deshalb erwarten, dass zwischenmenschliche Interaktionen, die die Konfrontation der Trauernden mit ihrer Trauer sowie das Sprechen über diese Gefühle fördern, die Verarbeitung des Verlustes erleichtern würden.

Untersuchungen, die wir zur Prüfung dieser Vorhersage durchführten, konnten diese aber nicht bestätigen.¹ So untersuchten wir beispielsweise in zwei Längsschnittstudien

die Frage, ob soziale Unterstützung, also die Verfügbarkeit von Familie und Freunden, mit denen man über seine Trauer sprechen konnte, den Trauernden half, den Verlust zu verarbeiten. Wir verglichen die Wirkung sozialer Unterstützung bei Trauernden, mit der bei nach Alter und Geschlecht vergleichbaren Menschen, die keinen Verlust erlitten hatten. Wir fanden, dass Trauernde, die über viel soziale Unterstützung verfügten, weniger depressiv waren als jene, die kaum von Freunden und Familien unterstützt wurden. Aber denselben Unterschied im Ausmaß der Depression fanden wir auch bei Menschen, die keinen Todesfall zu verarbeiten hatten. Auch hier waren Menschen, die über mehr familiäre und freundschaftliche Beziehungen verfügten im Schnitt weniger depressiv. Soziale Unterstützung ist also im Trauerfall hilfreich, ihre Wirkung scheint aber universell zu sein. Wir fühlen uns besser, wenn wir unter Freunden sind, aber deshalb schmerzt uns der Verlust eines geliebten Menschen nicht weniger.

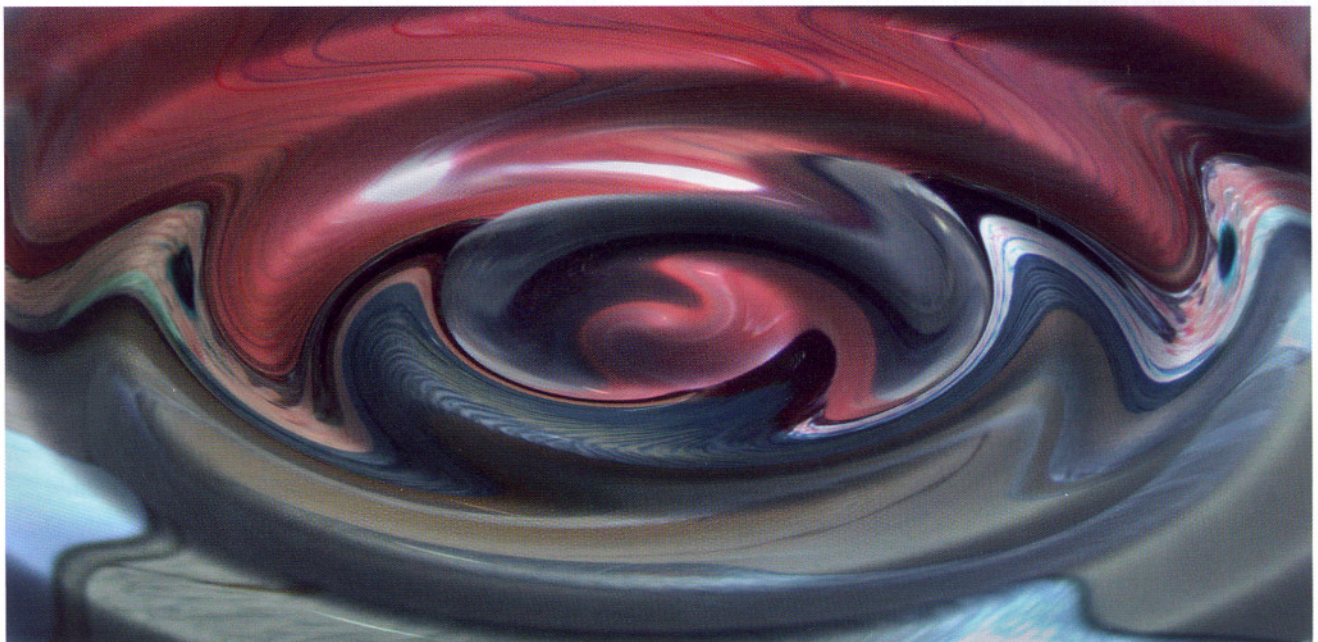
Ein noch direkterer Test dieser Vorhersage wurde von Schut und Kollegen durchgeführt, die den Prozess der Trauerarbeit bei einer Gruppe von mehreren hundert Verwitweten über 25 Monate nach dem Tod des Partners untersuchten. Während dieses Zeitraums wurden die Verwitweten mehrmals danach befragt, inwieweit sie mit anderen über ihre Trauer gesprochen hatten. Wir erfassten den Grad des individuellen Gefühlsausdrucks mit Fragen wie „Ich habe meiner Umgebung gezeigt, wie ich mich fühle“, „Ich habe meinen Gefühlen freien Lauf gelassen“, „Ich habe über meinen Verlust gesprochen“. Wieder fand sich kein Hinweis darauf, dass die Häufigkeit des Sprechens über die Trauer und den Kummer über den Verlust die Verarbeitung des Verlustes gefördert hatten.

1 Stroebe, W./ Schut, H./ Stroebe, M.S.: Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved? In: *Clinical Psychology Review* 25 2005, 395-414.

Eine Erklärung für diese enttäuschenden Ergebnisse könnte darin liegen, dass Freunde und Familie über zu wenig Erfahrung im Umgang mit Trauernden verfügten und deshalb nicht in der Lage waren, sie bei der Trauerarbeit zu unterstützen. Wenn dies der Fall gewesen wäre, müssten Untersuchungen der Effektivität von Selbsthilfegruppen, in denen Trauerbegleitung von semi-professionellen Helfern durchgeführt wird (in der Regel Menschen, die selbst einen schweren Verlust durchlitten haben) positive Effekte aufweisen. In einer Übersicht über die Ergebnisse von Untersuchungen der Effektivität von Interventionen bei Trauernden fanden Schut und Kollegen keine Bestätigung für diese Annahme. In diese Übersicht nahmen sie nur Untersuchungen auf, bei denen der Verlauf der Trauer bei Personen, bei denen eine Trauerintervention ausgeführt wurde, mit (Kontroll-)Personen verglichen wurde, bei denen dies nicht der Fall war. Weiterhin gruppierten Schut und Kollegen diese Untersuchungen in drei Kategorien:

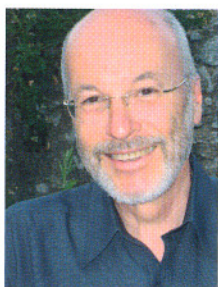
- (1) Primär-präventive Interventionen, die für alle Trauernden offen standen;
- (2) sekundär-präventive Interventionen, für ausgewählte Trauernde, bei denen ein hohes Risiko für Trauerkomplikationen zu bestehen schien;
- (3) tertiär-präventive Interventionen für Trauernde, bei denen bereits Anzeichen von Trauerkomplikationen zu erkennen waren. Von Trauerkomplikationen spricht man bei klinisch-signifikanten Abweichungen in (a) der Dauer der Trauer, (b) der Intensität der Trauersymptome und (c) der Beeinträchtigung in wichtigen Funktionsbereichen (z.B., Beruf).

Aus einer Übersicht über die Befunde von Untersuchungen der ersten Kategorie zogen Schut und Kollegen die Schlussfolgerung, dass Trauerbegleitung von Trauernden, die nur aufgrund der Tatsache, dass sie einen Verlust erlitten hatten, in Selbsthilfegruppen aufgenommen wurden, keinen erkennbaren Effekt hatte und nicht zu einer Verminderung der Trauersymptome beitrug. Wichtig ist allerdings zu berücksichtigen, dass diese Menschen in der Regel die Aufnahme in Trauerbegleitungsgruppen nicht aus eigenem Antrieb gesucht hatten, sondern zu dieser Teilnahme aufgefordert worden waren. Die Ergebnisse von Untersuchungen der Effektivität von sekundär-präventiven Interventionen waren etwas positiver. Die Trauerbegleitung von Trauernden, bei denen das Risiko von Problemen bei der Trauerverarbeitung als erhöht erachtet wurde, weil sie einen besonders traumatischen Verlust erlitten hatten (z.B. Tod eines Kindes, unerwarteter Verlust aufgrund eines Unfalls) oder weil sie ein besonders hohes Niveau von Kummer und Schmerz zeigten, wies eine statistisch signifikante (wenn auch bescheidene) Wirkung von sehr beschränkter Dauer auf. Die größten und auch dauerhaftesten Effekte fanden sich bei tertiär-präventiven Untersuchungen von Trauernden, bei denen bereits Zeichen von Trauerkomplikationen zu erkennen waren. Diese Interventionen werden meist erst nach längerer Zeit nach dem Verlust durchgeführt, da Trauerkomplikationen erst einige Zeit nach dem Todesfall diagnostiziert werden können. Weiterhin werden diese Interventionen mit Trauernden ausgeführt, die aufgrund von Leidensdruck selbst das Bedürfnis nach einer Therapie geäußert hatten.



Aus diesen Untersuchungen ergibt sich die Schlussfolgerung, dass Trauerbegleitung und Trauertherapie hauptsächlich bei Trauernden wirksam sind, bei denen ein erhöhtes Risiko von Trauerkomplikationen besteht oder derartige Komplikationen bereits eingetreten sind. Möglicherweise ist die Tatsache, dass Trauernde selbst das Bedürfnis nach Trauerbegleitung verspüren, auch ein Anzeichen für ein erhöhtes Risiko von Trauerkomplikationen. Wie der Psychiater Colin Murray Parkes, einer der Begründer der Trauerforschung und einer der wohl erfahrendsten Trauertherapeuten 1998 schrieb: „Es gibt keine Belege dafür, dass Trauerbegleitung oder Trauertherapie allen Trauernden hilft. Die Forschung hat gezeigt, dass routinemäßiges Überweisen von Trauernden an Trauerbegleitungs- oder Therapiegruppen, allein aufgrund der Tatsache, dass Menschen einen Verlust erlitten haben, keinerlei nachweisbaren Nutzen bringt“.

Menschen, die den Tod eines geliebten Menschen erlitten haben, haben Zeit nötig, um diesen Verlust zu verarbeiten. Obwohl soziale Unterstützung durch Freund, Verwandte oder Trauerbegleitung hilfreich sein kann, scheint sie bei Menschen, die nicht unter Trauerkomplikationen leiden, den Prozess der Verarbeitung weder zu erleichtern noch zu beschleunigen. Wie allen Menschen tut es auch diesen Trauernden gut, wenn sich Freunde und Familienmitglieder um sie kümmern und es ihnen ermöglichen, ihren Gefühlen Ausdruck zu geben. Sie fühlen sich besser, aber es lindert nicht den Schmerz über ihren Verlust. ♦



Kontakt:

Prof. Dr. Dr. h.c. Wolfgang Stroebe
 Department of Social and Organizational
 Psychology
 Utrecht University
 PO Box 80 140
 3508 TC Utrecht
 Niederlande