Ist Trauer eine Krankheit?

Workshop mit Prof. Rolf Adler am Magglingertag 2002

Trauer ist eine normale Reaktion auf einen Verlust und primär keine Krankheit, kann sich aber zu einem krankhaften Zustand entwickeln. Die Hausärztin[1] verfügt mit dem ärztlichen Gespräch über ein wertvolles Instrument, um Trauernde zu begleiten und um rechtzeitig Abweichungen von einer normalen Trauerreaktion zu erkennen.

Le chagrin est-il une maladie? Le chagrin est la réaction normale à une perte. Mais sans être une maladie a priori, il peut se développer en un état pathologique. Grâce à l'entretien médical, les médecins de famille disposent d'un instrument précieux pour soutenir les affligés et distinguer à temps les perturbations d'un comportement normal.

Monika Maritz Mosimann

Ist Trauer eine Krankheit?

Die Assoziationen der beteiligten Hausärzte[1] zu dieser Frage, die bereits vor Jahrzehnten vom amerikanischen Psychosomatiker George Engel gestellt wurde, führten wie ein roter Faden durch den Workshop.

Rolf Adler definiert Trauer als normale Antwort von Lebewesen auf einen Objektverlust. Es kann sich dabei um den Verlust einer geliebten Person, einer Arbeit, von Besitztümern, der Zugehörigkeit zu einer Gruppe, einem Land oder von Idealen handeln. Der Trauerprozess ist vergleichbar einer Wundheilung, die nach bestimmten Regeln abläuft und eine gewisse Zeit beansprucht. Dieser Heilungsprozess kann durch innere und äussere Faktoren beeinträchtigt werden und in einen krankhaften Zustand münden. Bei der Trauer sind innere Faktoren beispielsweise die Persönlichkeitsstruktur oder frühere Erfahrungen, ein äusserer Faktor ist das soziale Umfeld.

Wie erkennt die Hausärztin den trauernden Patienten?

In der Sprechstunde äussern sich die meisten Patienten nicht spontan über ihre Trauer, sondern klagen vielmehr über unspezifische körperliche oder psychische Beschwerden. Bei aufmerksamer Wahrnehmung der nonverbalen Kommunikation verraten die allen vertauten typischen Zeichen in Mimik und Gestik, dass es sich um einen trauernden Patienten handeln könnte:

- Mimik: Trauer-Omega (omegaförmige Stirnfalte), feuchte Augen, zuckende Mundwinkel,
- Gestik: Fallenlassen der nach oben geöffneten Hände als Zeichen der Hilflosigkeit.

Was hilft, die Trauer zu überwinden?

Jegliche menschliche Beziehung kann den Trauerprozess unterstützen, da Bindungen für jeden Menschen überlebenswichtig sind. Die Bedeutung einer tragenden Beziehung zur Hausärztin darf deshalb nicht unterschätzt werden. Die Hausärztin ist nicht nur Bezugsperson auf einer Sachebene (zum Lösen von Gesundheitsproblemen), sondern auch auf der Übertragungsebene (als Spiegel für und als Mitempfindende von Emotionen). Sie kann der Patientin helfen, sich über ihre Emotionen klar zu werden und dazu beitragen, die inneren, stärkenden Bilder von eigenen Erfahrungen mit guten Beziehungen zu aktivieren.

Dazu sollte sie den Ablauf eines normalen Trauerprozesses kennen, um die Patientin gezielt auf Schwierigkeiten ansprechen zu können, die eventuell tabuisiert sind wie Schlaflosigkeit, das Wälzen von Selbstvorwürfen und quälendende Gedanken.

Georg L. Engel unterscheidet folgende Phasen der Trauer:

- Die Phase von Schock und Unglauben;
- Die Phase, in welcher der Verlust allmählich wahrgenommen wird;
- Die Restitution – die Arbeit des Trauerns.

Aus der Praxis wurde die Frage aufgeworfen, wie mit der Bitte von Patienten nach Tranquilizern oder Schlafmitteln für trauernde Angehörige zu verfahren sei. Man war sich einig, dass die Abgabe von Medikamenten möglichst im direkten Patientenkontakt er-

[1] Sinngemäss sind immer auch Angehörige des andern Geschlechts mitgemeint.

Korrespondenz:
Dr. med. Monika Maritz Mosimann
Am Bach
CH-3654 Gunten
E-Mail: mar-mos@bluewin.ch

folgen sollte, um sicherzustellen, dass diese nicht den Trauerprozess mehr behindern als unterstützen. Solche Gespräche benötigen natürlich Zeit, sind aber lohnend und dürfen ruhig von der Hausärztin initiiert werden, wenn der Patient sie nicht von sich aus fordert. Dies gilt ebenso für Jahrestage und Feiertage, die von Trauernden besonders schmerzlich erlebt werden und manchmal der besonderen Unterstützung durch die Hausärztin bedürfen.

Missglückte Trauer

Wenn Trauer nicht gelingt, kann dies zu Depressionen und psychosomatischen Krankheiten führen. Missglückte Trauer ist zudem als Triggerfaktor für viele somatische Krankheiten wie Myokardinfarkt, Infekte und zerebrovaskulären Insult identifiziert worden. Die Krankheit entwickelt sich dabei entweder über eine physiologische Stressreaktion oder auch über eine trauerbedingte Verhaltensänderung.

Diskussion

Der Workshop verlief in Form eines lebhaften Dialoges und wurde durch viele praktische Beispiele aus der Literatur und aus dem persönlichen Erfahrungsschatz von Prof. Rolf Adler aufgelockert. Diese Geschichten, zum Beispiel aus Hauffs Erzählungen, illustrierten anschaulich das menschliche Erleben in all seinen faszinierenden Facetten. Die Beschäftigung mit Trauer wurde so von den Teilnehmenden als durchaus unterhaltsam erlebt, was zusammen mit dem theoretischen Wissenszuwachs ermutigte, sich auch im Patientenkontakt künftig vermehrt auf das sonst als schwierig empfundene Thema einzulassen. Anderswo konnte man bisher wenig über Trauer lernen, deshalb sei Prof. Rolf Adler speziell für diese wertvolle Erfahrung gedankt!

Literatur

Engel GL. Psychisches Verhalten in Gesundheit und Krankheit. Bern: Hans Huber; 1976.

Apropos

Fortbildung ist, wenn man danach sicherer mit der Unsicherheit umgehen kann.
BK