

Wie PsychologInnen bei Trauer helfen können

Konkrete Methoden der psychologischen Trauerbearbeitung:

- Psychoedukation & Normalisierung
- Identifikation und Bearbeitung belastender Gedanken
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Ausdruck & Ordnung von Gedanken und Gefühlen
- Unterstützung bei Akzeptanz & Neuorientierung
- Rituale schaffen: Persönliche Gedenkzeremonien, Erinnerungsbücher oder Gedenkorte
- Kreative Methoden (Malen, Schreiben, Musizieren)
- Förderung der inneren Ruhe und Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit und Übungen im Hier und Jetzt
- Positive Momente bewusst erleben und in den Alltag integrieren
- Eine „neue“ Zukunft visionieren und gestalten
- Continuing Bonds („fortgesetzte Bindungen“): einen neuen Umgang mit dem Verlust finden, ohne die Verbindung ganz aufzugeben.

**Trauer ist wichtig und gehört dazu,
Trauer ist ein Heilungsprozess**

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Trauer?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



+43 (0)1 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

Was ist Trauer?

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust – etwa von Dingen, Lebensumständen, Haustieren oder geliebten Menschen. Gefühle wie Schmerz, Wut, Schuld, Sehnsucht, Leere oder Angst, können sich im Trauerprozess zeigen. Aber auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, innere Unruhe oder Herzrasen können in dieser Phase verstärkt auftreten. Der Trauerprozess ist individuell und kommt meist in Schüben bzw. Wellen.

Warum ist Trauer wichtig?

Trauer hilft, Verluste zu verarbeiten und emotionale Wunden zu heilen. Trauer schafft Raum für Erinnerungen und die Verarbeitung von Beziehungen. Sie ist ein bedeutsamer Teil des Abschiedsprozesses und ermöglicht es, sich neu zu orientieren.

Trauer erfüllt dabei auch eine wichtige psychische Funktion: Sie gibt Gefühlen Ausdruck, die sonst im Inneren steckenbleiben und auf Dauer krank machen können. Indem man Trauer zulässt, kann Schritt für Schritt wieder Stabilität entstehen, und schließlich auch die Kraft, neue Perspektiven zu entwickeln.

Man unterscheidet in Fachkreisen zwischen der normalen Trauer oder Trauerreaktion und dem Phänomen der verlängerten Trauerstörung bzw. pathologischen Trauer.

Auch eine normale Trauer ist nicht schmerzfrei und kann Monate bis Jahre dauern. Eine verbleibende „Resttrauer“ gilt als normal. Die Intensität der Trauer nimmt aber über die Zeit ab und die trauernde Person kann immer leichter mit dem Verlust umgehen und findet wieder in den Alltag zurück.

Das psychologische Modell der fünf Phasen der Trauer

Trauer kann sich in verschiedenen Phasen zeigen, die jedoch nicht immer linear verlaufen müssen.

- **Leugnen:** „Das kann nicht wahr sein...“
- **Wut:** „Warum ist das passiert? Warum ich?“
- **Verhandeln:** „Wenn ich nur...dann vielleicht...“
- **Depression:** „Das ist alles sinnlos.“
- **Akzeptanz:** „Es ist passiert. Ich lerne damit zu leben“

(Modell nach Elisabeth Kübler-Ross)

Was Menschen im Umfeld für Trauernde tun können

- **Anteilnahme:** Da sein, es gemeinsam aushalten
- **Verständnis:** Gefühle ernst nehmen, nicht kleinreden
- **Offener Austausch:** Ohne zu werten oder zu raten, vermeiden von pauschalen Ratschlägen
- **Individuelle Trauer-Rituale:** Erinnerungsabende
- **Praktische Hilfe:** Einkäufe übernehmen, Unterstützung im Alltag
- **Geduld zeigen:** Jeder Mensch trauert anders, im eigenen Tempo
- **Ablenkung:** Gemeinsame Aktivitäten anbieten
- **Aktives Zuhören:** Wiederholen, was die Person sagt, Gefühle spiegeln
- **Gemeinschaft ermöglichen:** Austausch mit anderen Betroffenen

Wann kann Trauer pathologisch werden?

Der Übergang zwischen normaler und pathologischer Trauer ist fließend.

Wenn **folgende Symptome länger als 6 bis 12 Monate** andauern **und keine Besserung erkennbar ist**, könnte eine **verlängerte Trauerstörung** vorliegen. In diesem Fall sollte eine **klinisch-psychologische Abklärung** erfolgen.

Typische Anzeichen können sein:

- Anhaltende, schwere Sehnsucht nach dem Verlorenen
- Starke gedankliche Fixierung auf den Verlust oder dessen Umstände
- Deutliche Einschränkungen im Alltag (Familie, Beruf, Beziehungen)
- Schwere Verbitterung oder Unfähigkeit, den Verlust zu akzeptieren
- Ein beeinträchtigtes Identitätsgefühl oder Selbstkonzept
- Ausgeprägte Vermeidung von Erinnerungsanlässen

Mögliche Folgeerkrankungen

Unbehandelte pathologische Trauer kann andere schwere psychische Erkrankungen verursachen wie Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen, chronische Erschöpfung, aber auch körperliche Beschwerden wie Schwächung des Immunsystems oder Herz-Kreislauf-Probleme.