

Trauer & Trauma

Neurobiologie und Psychotraumatologie



INNEN.LEBEN 3

Wenn die Nerven blank liegen

Neurobiologische Aspekte beziehen sich auf die Funktionsweise des Nervensystems und wie es Verhalten, Emotionen und kognitive Prozesse beeinflusst. Beispielsweise spielen Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Stimmung und Motivation.

Die Struktur des Gehirns, einschließlich des limbischen Systems, das für Emotionen zuständig ist, und des präfrontalen Kortex, der für Entscheidungsfindung und Impulskontrolle verantwortlich ist, ist ebenfalls von großer Bedeutung. Veränderungen in diesen Bereichen können Auswirkungen auf dein Verhalten und die psychische Gesundheit haben.

Diese Broschüre soll dir einen Einblick in die neurobiologischen Vorgänge ermöglichen, um so Verständnis für die automatischen Abläufe während und nach einer traumatischen Erfahrung fördern. Ich erkläre allgemeine traumarelevante Begriffe und gehe konkret auf das Verlusttrauma, welches verwaiste Eltern betreffen kann, ein.

Was passiert mit mir?

Der Verlust eines Kindes ist eine der tiefsten und schmerhaftesten Erfahrungen, die Eltern durchleben können. Neurobiologisch betrachtet kann dieser Verlust eine Vielzahl von Reaktionen im Gehirn und im Körper hervorrufen. Wenn ein Kind stirbt, kann dies zu intensiven emotionalen Reaktionen führen, die durch die Aktivierung bestimmter Gehirnregionen, wie dem limbischen System, beeinflusst werden. Dieses System ist für Emotionen und Gedächtnis zuständig. Trauer, Angst und Depression können die Folge sein, und es kann zu einer Überaktivierung von Stresshormonen wie Cortisol kommen, was sich negativ auf die körperliche Gesundheit auswirken kann.

Darüber hinaus kann der Verlust eines Kindes auch die neuronale Plastizität beeinflussen, was bedeutet, dass sich die neuronalen Verbindungen im Gehirn verändern können. Dies kann zu langfristigen Veränderungen in der emotionalen Verarbeitung und im Verhalten führen. Viele Eltern berichten von einem Gefühl der Entfremdung oder von Schwierigkeiten, Freude zu empfinden, was auf diese neurobiologischen Veränderungen zurückzuführen sein kann.

Wo ist meine Erinnerung?

Bei solch einem potenziell traumatisierenden Erlebnis kann es vorkommen, dass Erinnerungen fragmentiert oder chaotisch gespeichert werden. Dies kann dazu führen, dass die betroffene Person Schwierigkeiten hat, klare und zusammenhängende Erinnerungen an das Ereignis zu bilden. Therapeutische Ansätze, wie etwa Gesprächstherapie oder EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), können dabei unterstützen, diese fragmentierten Erinnerungen zu integrieren und die emotionale Belastung zu reduzieren.

Es ist wichtig, sich in solchen Situationen Unterstützung zu suchen, um die Gedächtnisleistung und das emotionale Wohlbefinden zu fördern, sei es durch Freunde, Familie oder professionelle Hilfe. Der Trauerprozess ist individuell und kann Zeit in Anspruch nehmen, aber es gibt Wege, um mit dem Schmerz umzugehen und die eigene Gesundheit zu fördern.

Was ist hier los?

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Anforderungen oder Belastungen, die als herausfordernd oder überwältigend empfunden werden. Er kann sowohl positiv (Eustress) als auch negativ (Distress) sein und beeinflusst sowohl körperliche als auch psychische Prozesse.

Eine Krise ist eine Situation, die eine Person überfordert und in der sie nicht in der Lage ist, mit den gegebenen Herausforderungen umzugehen. Krisen können plötzliche Veränderungen oder unerwartete Ereignisse umfassen, die emotionale und psychische Belastungen hervorrufen.

Ein Notfall ist eine akute, oft lebensbedrohliche Situation, die sofortige Maßnahmen erfordert. Notfälle können sowohl physische (zB Unfälle) als auch psychische (zB traumatische Erlebnisse) Aspekte beinhalten.

Ein Trauma ist ein tiefgreifendes emotionales Erlebnis, das durch extrem belastende Ereignisse verursacht wird. Es kann zu anhaltenden psychischen und physischen Reaktionen führen und die Fähigkeit einer Person beeinträchtigen, mit Stress umzugehen.

Psychotrauma bezieht sich auf die psychischen Folgen eines Traumas. Es kann zu Störungen wie posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) führen und sich in Form von Angst, Depression oder anderen psychischen Erkrankungen äußern.

Verlusttrauma beschreibt die psychischen und emotionalen Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen oder einer wichtigen Lebensressource. Es kann intensive Trauer, Schuldgefühle und eine tiefgreifende Veränderung des Selbstbildes zur Folge haben.



Was läuft hier ab?

Wenn eine Person Stress oder ein traumatisches Ereignis erlebt, aktiviert der Körper die Stressreaktion, die oft als "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion bezeichnet wird. Diese Reaktion wird durch das limbische System, insbesondere die Amygdala, ausgelöst, die Bedrohungen erkennt und das sympathische Nervensystem aktiviert.

Auslöser

Ein Stressor (zB eine Bedrohung oder Herausforderung) wird wahrgenommen.

Hirnreaktion

Der Hypothalamus im Gehirn wird aktiviert und sendet Signale an die Nebennieren.

Hormonausschüttung

Die Nebennieren setzen Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol frei. Adrenalin erhöht die Herzfrequenz, steigert den Blutdruck und verbessert die Durchblutung der Muskeln. Cortisol erhöht den Blutzuckerspiegel und unterdrückt nicht lebenswichtige Funktionen (zB Verdauung, Immunantwort).

Körperliche Reaktionen

Herz-Kreislauf-System > erhöhte Herzfrequenz und Blutdruck

Atmung > schnellere und flachere Atmung

Muskeln > Anspannung der Muskeln, um auf eine schnelle Reaktion vorbereitet zu sein

Verdauung > Verlangsamung der Verdauungsprozesse

Verhalten

Der Körper ist bereit, entweder zu kämpfen oder zu fliehen, was sich in erhöhter Wachsamkeit und Reaktionsfähigkeit äußert.

Nach der Stressreaktion

Wenn der Stressor verschwindet, normalisieren sich die Körperfunktionen wieder. Langfristiger Stress kann jedoch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Es ist wichtig, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die Auswirkungen von Stress und Trauma zu bewältigen.

Wie kann ich das überleben?

Die Fight-Flight-Freeze-Fawn-Flop-Reaktionen sind nicht vorhersehbare oder beeinflussbare Überlebensmechanismen des Nervensystems, die bei extremem Stress oder Trauma aktiviert werden – wie etwa beim Verlust eines Kindes. Für verwaiste Eltern können diese automatisierten Reaktionen sehr unterschiedlich aussehen.

Fight (Kampf)

Mit dieser Reaktion “entscheidet” sich eine Person, sich der Bedrohung aktiv zu stellen. Dies kann durch Konfrontation oder Aggression geschehen. Es ist eine Reaktion, die oft mit dem Wunsch verbunden ist, die Situation zu kontrollieren oder zu überwinden.

> aktiver Widerstand gegen das Geschehene oder gegen das Gefühl der Hilflosigkeit

bei verwaisten Eltern

- Wut auf Ärzte, das Krankenhaus, sich selbst, den Partner oder sogar auf Gott
- sie versuchen vielleicht, „Antworten“ zu finden oder „Schuldige“ – aus dem Bedürfnis heraus, Kontrolle zurückzugewinnen.

> Ein Vater verklagt die Klinik, weil er überzeugt ist, dass bei der Geburt ein Fehler passiert ist. Er steckt viel Energie in die Aufarbeitung und in „Gerechtigkeit“, anstatt zu trauern.

Flight (Flucht)

Hierbei zieht sich die Person zurück oder flieht vor der Bedrohung. Diese Reaktion ist darauf ausgelegt, die Gefahr zu vermeiden und sich in Sicherheit zu bringen. Es kann sowohl physische Flucht als auch das Vermeiden von Situationen oder Menschen umfassen.

> inneres oder äußeres Weglaufen vor dem Schmerz

bei verwaisten Eltern

- Vermeidung von Orten, Menschen oder Gedanken, die an das Kind erinnern
- Flucht in Arbeit, Reisen, Alkohol oder Aktivismus

> Eine Mutter geht direkt nach der Beerdigung wieder arbeiten, vermeidet Gespräche über das Kind, räumt sofort das Kinderzimmer leer – alles, um dem Schmerz nicht begegnen zu müssen.

Freeze (Einfrieren, Erstarrung)

In dieser Reaktion bleibt die Person regungslos oder handlungsunfähig. Dies kann eine Art Schutzmechanismus sein, um die Bedrohung zu bewerten oder abzuwarten, was als Nächstes passiert. Oft geschieht dies, wenn die Person sich überfordert fühlt.

> Das System „friert ein“ – man fühlt sich handlungsunfähig oder wie betäubt.

bei verwaisten Eltern

- Gefühl der inneren Leere oder Taubheit
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen oder den Alltag zu bewältigen

> Ein Elternteil sitzt tagelang bewegungslos auf der Couch, kann nicht essen oder schlafen, nimmt die Umwelt kaum wahr – wie gelähmt vom Schmerz.

Fawn (Schmeicheln, Anpassen)

Diese Reaktion beinhaltet, dass sich eine Person anpasst oder versucht, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen, um Konflikte zu vermeiden oder die Situation zu entschärfen. Es ist eine Art, sich durch Gefälligkeiten oder Unterwerfung zu schützen.

> übermäßige Anpassung oder Fürsorge, um Konflikte zu vermeiden oder Zuwendung zu bekommen

bei verwaisten Eltern

- Sie kümmern sich übermäßig um andere Familienmitglieder, um den eigenen Schmerz nicht zu fühlen.
- Sie sagen, es gehe ihnen „gut“, um niemanden zu belasten.

> Eine Mutter organisiert nach außen hin stark die Trauerfeier, tröstet alle anderen – aber spricht nie über ihre eigene Trauer, um als „stark“ wahrgenommen zu werden.

Flop (Zusammenbrechen, Kollaps)

Diese Reaktion kann auftreten, wenn eine Person sich so überwältigt fühlt, dass sie emotional oder physisch zusammenbricht. Es ist oft ein Zeichen von extremer Erschöpfung oder Hilflosigkeit.

> körperlicher oder psychischer Zusammenbruch – ein Schutzmechanismus bei überwältigendem Stress

bei verwaisten Eltern

- Panikattacken, Depression, psychosomatische Beschwerden
- Der Körper „macht zu“, um sich vor dem emotionalen Schmerz zu schützen.

> Ein Vater entwickelt starke körperliche Schmerzen ohne medizinische Ursache oder bricht regelmäßig zusammen, wenn er an das verstorbene Kind denkt.

Diese Reaktionen sind natürliche menschliche Antworten auf Stress und Bedrohung und können je nach Situation und individueller Persönlichkeit variieren. Sie sagen nichts aus über „Stärke“ oder „Schwäche“, sondern darüber, wie ein Nervensystem auf Überwältigung reagiert. Es ist wichtig, diesen Reaktionen mit Mitgefühl zu begegnen – bei sich selbst und auch bei anderen.

Wieso spür ich das in meinem Körper?

Erhöhte Herzfrequenz

Das Herz schlägt schneller, um mehr Blut und damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln zu pumpen.

Atmungsänderungen

Die Atmung kann schneller und flacher werden, was dazu dient, den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen.

Muskelanspannung

Muskeln können sich anspannen, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann, insbesondere im Nacken, Rücken und in den Schultern.

Schwitzen

Der Körper kann anfangen zu schwitzen, um die Körpertemperatur zu regulieren und sich auf eine mögliche körperliche Anstrengung vorzubereiten.

Verdauungsprobleme

Stress kann die Verdauung beeinträchtigen, was zu Symptomen wie Übelkeit, Bauchschmerzen oder Durchfall führen kann.

Hormonelle Veränderungen

Stress führt zur Freisetzung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen.

Schlafstörungen

Stress kann zu Schlaflosigkeit oder unruhigem Schlaf führen, was die Erholung des Körpers beeinträchtigt.

Immunsystem

Langfristiger Stress kann das Immunsystem schwächen, wodurch der Körper anfälliger für Krankheiten wird.

Diese Reaktionen sind natürliche Mechanismen des Körpers, um auf Bedrohungen zu reagieren. Es ist wichtig, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mit Stress umzugehen und die negativen Auswirkungen auf den Körper zu minimieren.



Ich fühle nichts - und dann alles?

Emotionale Reaktionen auf Stress sind vielschichtig und individuell. Hier sind einige der häufigsten emotionalen Reaktionen in stressigen Belastungssituationen:

Schock und Erstarrung > Gefühl der Unwirklichkeit, Taubheit, Leere

Angst und Panik > Unruhe, Herzrasen, Atemnot, Schwindel

Gefühllosigkeit > ein inneres „Nichts“, als wäre man von der Außenwelt abgeschnitten

Autopilot-Modus > man erledigt organisatorische Dinge, ohne emotional beteiligt zu sein

Überwältigung durch Aufgaben > selbst kleine Herausforderungen fühlen sich unüberwindbar an

Erstarrung

dient als Schutzmechanismus des Gehirns, um mit der enormen Belastung umgehen zu können. Wenn die erste Betäubung nachlässt, brechen oft intensive Trauiergefühle durch. Diese können sich zeigen als:

tiefe Sehnsucht > ein fast körperlicher Schmerz nach dem verstorbenen Kind

Wellen der Trauer > Momente scheinbarer Ruhe wechseln sich mit heftigen Gefühlsausbrüchen ab

Nachsterbewunsch > Nachsterbewünsche sind eine häufige, aber belastende Folge tiefster Trauer. Sie sind nicht zwingend mit einem akuten Suizidwunsch gleichzusetzen, sondern können Ausdruck eines tiefen Schmerzes und einer Sehnsucht nach Wiedervereinigung sein.

Nachsterbewünsche sollten jedoch immer ernst genommen werden. Warnsignale, die auf eine akute Gefährdung hinweisen können sind konkrete Suizidgedanken oder Pläne, stark zunehmender sozialer Rückzug, Vernachlässigung der eigenen Gesundheit und Gefühl völliger Hoffnungslosigkeit, ohne jede Perspektive. In diesen Fällen ist eine sofortige Unterstützung durch Fachpersonen wichtig.



Bin ich traumatisiert?

Für Kachler ist der Verlust eines Kindes nicht nur ein schwerer emotionaler Schmerz, sondern ein tiefgreifendes Trauma, das viele Ebenen berührt. Im Zentrum seines Verständnisses steht die Tatsache, dass der Verlust des eigenen Kindes ein Erlebnis ist, das nicht nur das emotionale Wohlbefinden erschüttert, sondern die gesamte Existenz des trauernden Elternteils infrage stellt. Es handelt sich um eine existenzielle Krise, die das Leben der verwaisten Eltern auf eine sehr fundamentale Weise verändert.

Kachler beschreibt das **Verlusttrauma** als unvorstellbar und verarbeitungs-intensiv, da es mit einer gewaltigen Sinnkrise einhergeht. Der Tod deines Kindes widerspricht der natürlichen Reihenfolge von Leben und Tod. Es gibt keine Vorbereitung darauf, und es bleibt ein schmerzhafter Bruch mit der Vorstellung von der Zukunft, die du dir für dein Kind und deine Familie vorgestellt hast.

Wer bin ich jetzt?

Kachler geht davon aus, dass verwaiste Eltern mit verschiedenen, teils widersprüchlichen Gefühlen konfrontiert sind, die ihre Trauer sehr komplex machen. Einige dieser Auswirkungen sind:

Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit

Eltern erleben nach dem Verlust ihres Kindes häufig eine starke Ohnmacht, weil sie das Leben ihres Kindes nicht retten konnten. Dieses Gefühl der Unfähigkeit, das eigene Kind zu schützen oder für es zu sorgen, kann besonders quälend sein. Das Erleben der eigenen Hilflosigkeit führt häufig zu Schuldgefühlen.

Zerstörung von Lebenssinn und Lebenszielen

Der Verlust eines Kindes kann die tiefsten Vorstellungen von Lebenssinn und Zukunft zerstören. Eltern, die ihr Kind verlieren, stehen plötzlich ohne die Lebensziele da, die sie sich für ihre Familie und das Kind gesetzt haben. Diese existentielle Leere kann zu desolaten und apathischen Gefühlen führen, die über die „normale“ Trauer hinausgehen und eine langfristige Belastung darstellen.

Trauer als fortwährender Prozess

Kachler beschreibt die Trauer als einen fortwährenden Prozess, der keine feste zeitliche Grenze hat. Für verwaiste Eltern ist es oft nicht möglich, sich in einem bestimmten Zeitraum „über die Trauer hinwegzusetzen“. Stattdessen gibt es immer wieder Phasen der Trauer, in denen der Schmerz erneut aufbricht. Kachler betont, dass es wichtig ist, diese Trauer zuzulassen und nicht zu versuchen, sie zu verdrängen.

Zweifel an der eigenen Identität

Der Verlust eines Kindes kann tief in die Identität eines Elternteils eingreifen. Es wird häufig von einer Desorientierung der eigenen Identität berichtet, besonders, wenn das Kind eine zentrale Rolle im Leben der Eltern spielte. Oft kommen Fragen auf wie: „Wer bin ich jetzt, ohne mein Kind?“ Diese Identitätskrise kann sowohl das Selbstwertgefühl als auch die Perspektive auf das eigene Leben und die Zukunft massiv erschüttern.



Wie kann ich damit umgehen?

Roland Kachler spricht sich klar dafür aus, den Verlust des Kindes nicht zu verdrängen, sondern die Trauer zu durchleben. Seiner Ansicht nach ist es entscheidend, der Trauer ihren Raum zu geben und sich Zeit zu nehmen, um den Verlust zu verarbeiten. Er fordert die trauernden Eltern auf, sich nicht nur auf die negativen Emotionen zu konzentrieren, sondern auch die positiven Erinnerungen an das Kind zu bewahren und einen Ort der Erinnerung und des Gedenkens zu schaffen.

Er spricht auch von der Bedeutung der Beziehung zwischen den verstorbenen Kindern und den Eltern. Der Verlust darf nicht nur als Ende betrachtet werden, sondern auch als eine tiefere, kontinuierliche Verbindung zwischen den Eltern und ihrem Kind. Die Trauer kann zu einem Ritual des Gedenkens werden, das den Eltern hilft, mit der Lücke umzugehen und die Verbindung zum Kind aufrechtzuerhalten, auch wenn dieses nicht mehr physisch anwesend ist.

Gibt es Heilung?

Laut Kachler kann eine Heilung von einem Verlusttrauma nicht in einem klaren Zeitrahmen erreicht werden. Die Idee der „Heilung“ nach einem solchen Verlust bedeutet jedoch nicht, dass der Schmerz irgendwann ganz verschwindet. Vielmehr geht es darum, die Trauer in das Leben zu integrieren. Ein entscheidender Punkt in Kachlers Ansatz ist, dass es verwaisten Eltern möglich ist, nach einem schweren Verlust Resilienz zu entwickeln.

Du kannst lernen, mit der Trauer zu leben, sie anzunehmen und trotz des Verlusts wieder neue Lebensziele und Perspektiven finden.

Kachler spricht davon, dass verwaiste Eltern neue Formen der Verbundenheit entwickeln können, zum Beispiel durch die Pflege der Erinnerung an das Kind oder durch den Austausch mit anderen trauernden Eltern. Diese neue Art der Beziehung ermöglicht es, die Verbindung zum Kind auf eine andere Weise zu bewahren und gleichzeitig das eigene Leben weiterzuführen.

Raum schaffen

Das Verlusttrauma nach Roland Kachler ist ein sehr komplexes und tiefgehendes Thema, das den ganzen Menschen betrifft. Der Verlust eines Kindes stellt für die betroffenen Eltern eine existenzielle Krise dar, die tief in ihre Identität und ihre Lebenspläne eingreift. Kachler betont, dass der Weg der Trauer nicht linear ist und dass es für verwaiste Eltern wichtig ist, sich Raum zu geben, die Trauer zu erleben und zu integrieren. Seine Arbeit hilft vielen Eltern, diesen Weg mit mehr Verständnis und Akzeptanz zu gehen und den Verlust auf eine Weise zu verarbeiten, die Raum für Erinnerung, Wachstum und Resilienz lässt.



“Das Leben wird nie wieder
so sein wie vorher.
Aber es kann eines Tages wieder
* _____ sein.”



* Der Satz endet bewusst offen.

Denn niemand kann dir sagen, wie sich dein Leben nach dem Verlust deines Kindes wieder anfühlen “sollte”. Vielleicht wird es eines Tages wieder leichter, heller, lebenswerter oder bunter – vielleicht auch etwas ganz anderes.

Dieser Raum gehört dir. Er darf sich mit deinen eigenen Hoffnungen, deiner Sehnsucht und deiner ganz persönlichen Erfahrung füllen – wenn die Zeit dafür reif ist.

Aus der Reihe

INNEN.LEBEN

Der Tod meines Kindes –
mögliche Auswirkungen auf die
psychische Gesundheit
und Wege, damit umzugehen.



zur Verfügung gestellt von:
MOKI OÖ Kinderpalliativteam



erstellt von:
Carmen Eckerstorfer, MA, MSc
TRAUER.STÜTZ.PUNKT
CARMEN ECKERSTORFER

April 2025