

„Die Unterschiede sind wesentlich,  
die Ähnlichkeiten verwirrend.“

Kay Redfield Jamison, 2011

# Trauer oder Depression?



# Gliederung

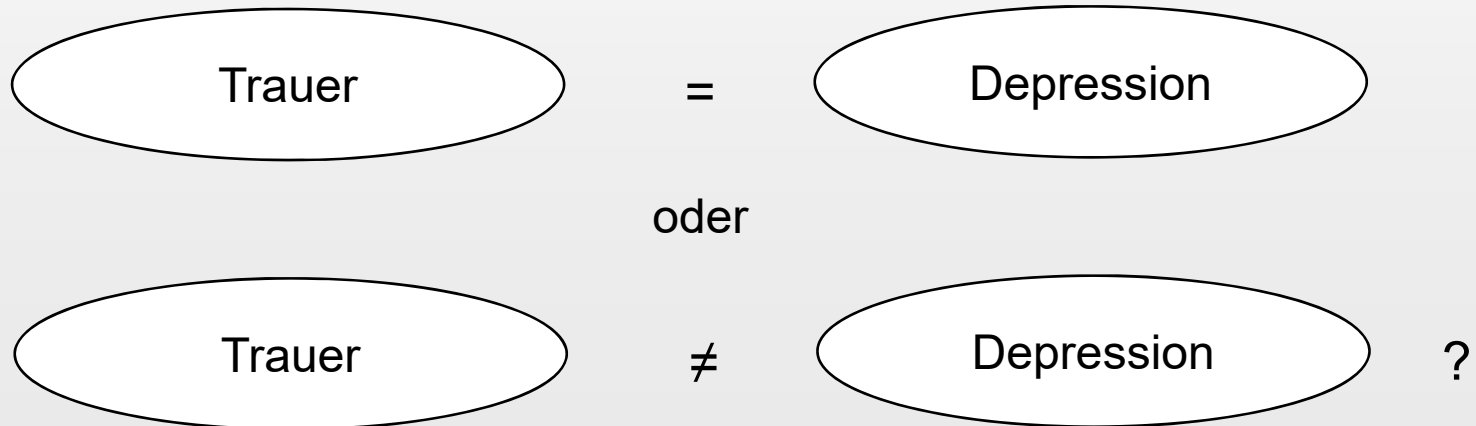


- Verwirrung um Trauer und Depression
- Es ist wichtig, normale Trauer und klinische Depression unterscheiden zu können!
- Was unterscheidet Trauer und Depression?
- Zwischen Depression und Trauer: Deprimiertheit
- Schlussfolgerungen
- Empfehlenswerte Informationsquellen

# Verwirrung um Trauer und Depression



- „Depression ist normaler Bestandteil von Trauer“
- „Trauer und Depression kann man nicht unterscheiden“
- „Depression verhindert Trauer“
- „Trauer ist das Gegenteil von Depression“
- „Unterdrückte Trauer führt zu Depression“



# Es ist wichtig, normale Trauer und klinische Depression unterscheiden zu können



- **Normale Trauerreaktionen werden als psychische Erkrankung interpretiert:**
  - Schwächung der Selbstheilungskräfte
  - Unnötige Behandlung mit Psychopharmaka
  - Stigmatisierung
  
- **Eine depressive Episode wird als normale Trauer interpretiert:**
  - Verzicht auf Behandlung
  - Intensiveres, längeres Leid
  - Chronifizierung

# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## Unterschied 1: Emotionale Schwingungsfähigkeit oder emotionale Erstarrung

„Ich hatte Depressionen als unerbittlich,  
gleich bleibend und unbeeinflusst von  
Geschehnissen erlebt.

Kummer war anders. Er kam in Wellen,  
überfiel mich unerwartet; schlug zu, wenn  
ich mich besonders lebendig fühlte,  
glaubte, dass ich ihn überwunden hätte.“

(Jamison, 2011, S. 196)

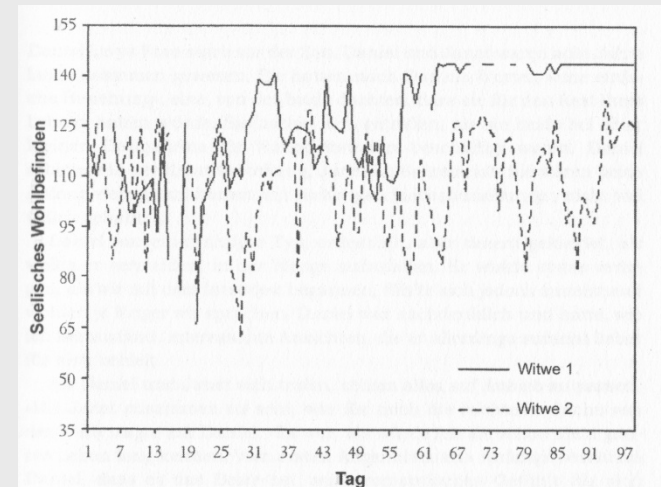


Abbildung 2. – Tageswerte seelischen Wohlbefindens nach Mitteilung zweier Witwen während der ersten Trauermonate. Höhere Werte stehen für besseres Befinden. Die Abbildung ist entnommen aus Toni L. Bisconti, Cindy S. Bergman und Steven M. Boker, »Social Support as a Predictor of Variability: An Examination of the Adjustment Trajectories of Recent Widows«, *Psychology and Aging* 21, Nr. 3 (2006): 590-599.

# Was unterscheidet Trauer und Depression?

## **Unterschied 2: Erleben von Trost oder durchgängiges Gefühl von Trostlosigkeit**

„Die Fähigkeit sich trösten zu lassen ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal von Trauer und Depression.

Das heißt nicht, dass es in der Trauer immer möglich ist, getröstet zu werden. Aber man weiß, dass Trost überhaupt möglich ist.“

(Jamison, 2011, S. 178)



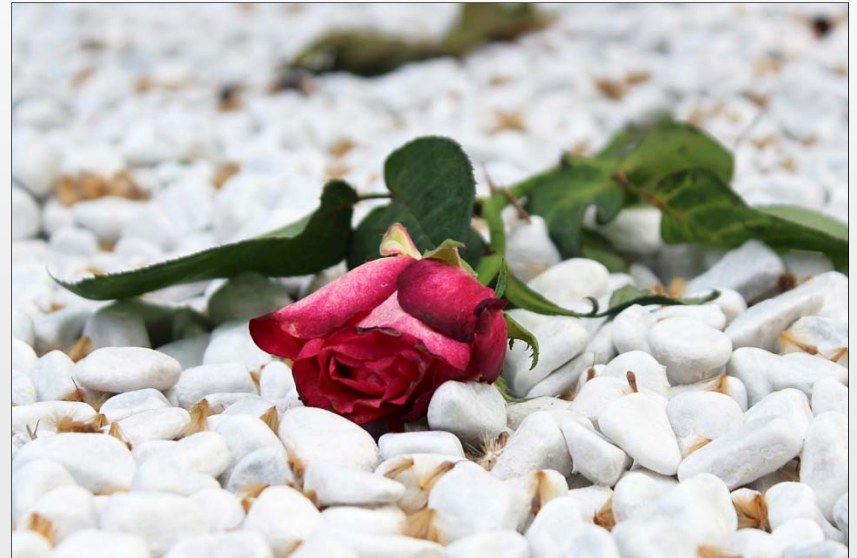
# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## **Unterschied 3: Intentionalität und Regulierungsfähigkeit oder Ausgeliefertsein**

„In der Trauer ist es wie ein „Ja-Sagen“ zum Schmerz,  
in der Depression schreit alles „Nein!““

(Christa P., pers. Mitteilung)





# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## **Unterschied 4: Intensives Denken oder pessimistisches Grübeln**

„Während beidem grübelte ich.

Doch während einer Depression war jeder einzelne Gedanke nicht nur dunkel, sondern morbide und bestrafend. Das Grübeln der Depression brachte absolut nichts Positives mit sich.“

(Jamison, 2011, S. 172)





# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## Unterschied 5:

### Intaktes Selbstwertgefühl oder Selbstzweifel und Selbstabwertung

„In der Trauer erlebte ich nicht die grenzenlose Ich-Bezogenheit (ICH bin schlecht. ICH bin unwert. ICH krieg nichts auf die Reihe. Niemand kann es mit MIR aushalten. Etc.), wie ich sie von depressiven Phasen kenne.“

(Kerstin F., pers. Mitteilung)



# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## **Unterschied 6:**

**Partiell eingeschränkte Zukunftsperspektive und Hoffnung oder generalisierte Perspektivlosigkeit, Hoffnungslosigkeit**

„Sogar in der schlimmsten Zeit meiner Trauer wusste ich ansatzweise, dass es irgendwann wieder aufklaren wird.“

Dieses Vertrauen hatte ich in den gnadenlosen Monaten der Depression nicht.“

(Jamison, 2011, S. 171)



# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## **Unterschied 7: Beziehungserleben oder umfassendes Abgeschnittensein**

“In der Trauer fühlst du die Abwesenheit eines bestimmten Lebens, nicht des Lebens an sich.

In der Depression ist das anders:  
Du fühlst dich vom Leben abgeschnitten.“

(Jamison, 2011, S. 172)



# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## **Unterschied 8: Nachtoderfahrungen oder Wahnerleben**

„Es war einige Wochen nach Stefans Tod. Ich lag im Bett, war wach und drehte mich zur Seite hin, auf der er immer lag. Und da sah ich ihn. Er lag auf dem Bett, hatte sein Lieblingshemd an und zwirbelte ein Papiertaschentuch – eine Marotte von ihm.

Ich habe ihn dann noch zweimal so gesehen und inzwischen warte ich eigentlich schon darauf.

Trotzdem habe ich das bisher noch niemandem erzählt, ich habe Angst dass man mich für verrückt erklärt.“

(Julia G., pers. Mitteilung)

# Was unterscheidet Trauer und Depression?



## **Unterschied 9:**

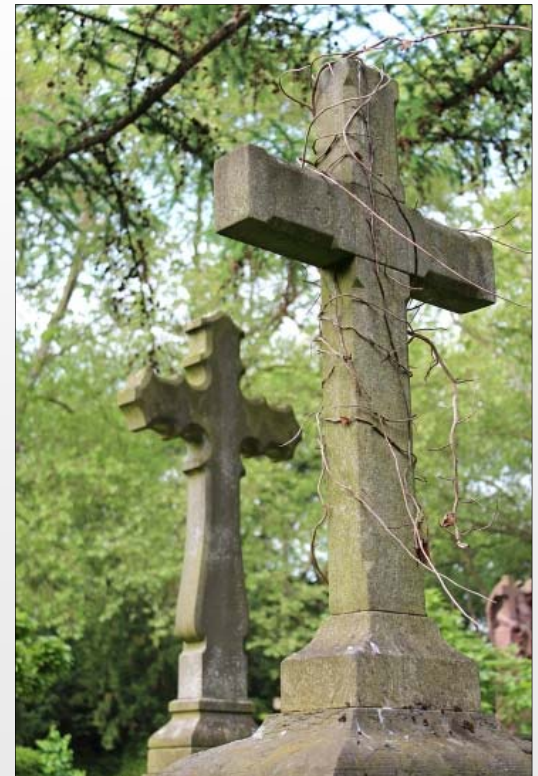
### **Todeswunsch: Nachsterben oder vom eigenen Leid befreit sein wollen**

„Ich wollte ihm nachsterben,  
um das Gleiche wie er zu erleben,  
um ihn nicht allein zu lassen,  
um bei ihm zu sein“.

(Kachler, 2005, S. 166)

„In der Depression ist der Tod  
die Lösung für den Schmerz.“

(Jamison, 2011, S. 171)

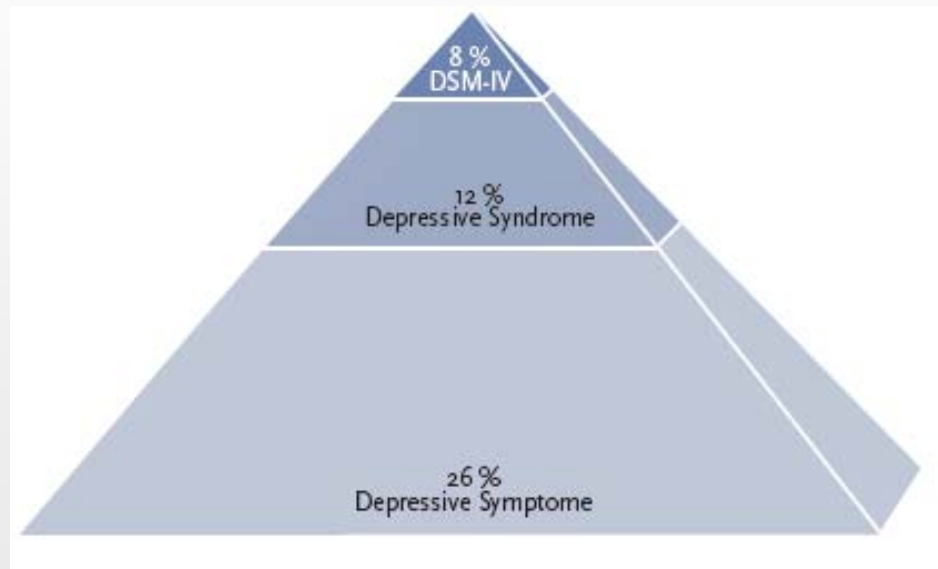


# Zwischen Depression und Trauer: Deprimiertheit



## Pyramide depressiver Beschwerden:

von depressiven Symptomen zur klinischen Depression in der Allgemeinbevölkerung (12-Monats-Querschnittsprävalenz)



Quelle: Wittchen, Jacobi, Klose & Ryl (2010)



## **Als Übergangsphänomen sind Deprimiertheit und Traurigkeit sinnvoll:**

- Sie fördern Innehalten
- Sie fördern Akzeptanz der Realität
- Sie fördern Überdenken eigener Überzeugungen, Ziele und Pläne
- Sie schützen vor schädlichem Aktionismus
- Sie signalisieren Schonungs- und Hilfsbedürftigkeit



## Aus Deprimiertheit kann Depression werden

- „... Hochschaukeln biologischer und psychologischer Prozesse, die (...) zu einem Verlust des affektiven und biochemischen Gleichgewichts führen.“ (Hell, 2012)
- Risikofaktoren:
  - Vorangegangene depressive oder andere psychische Erkrankungen
  - Aktuelle psychosoziale Belastungen (insbesondere jene, die mit Demütigung, Ohnmacht oder Verlust verbunden sind)
  - Zurückliegende psychosoziale Belastungen, Verluste, Traumatisierungen
  - Genetische Veranlagung
  - Neurobiologische Faktoren (Störungen im Neurotransmitter- und/oder Hormonhaushalt)
  - Grübeln



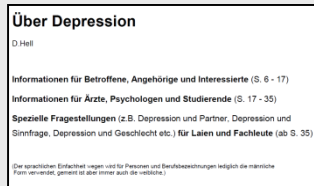
## **Unterscheidungsmerkmale:**

- ... helfen bei Eigen- und Fremdwahrnehmung
- ... ermöglichen präzisere Abgrenzung von Trauer und Depression
- ... verhindern medizinische Fehleinschätzungen

## **Deprimiertheit:**

- Annehmen von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit als hilfreiche Reaktion auf Verlust schützt vor Depression

# Empfehlenswerte Informationsquellen



- „Über Depression“ Informationen zusammengestellt von Prof. D. Hell [http://www.daniel-hell.com/index\\_html\\_files/Ueber\\_Depression.pdf](http://www.daniel-hell.com/index_html_files/Ueber_Depression.pdf)



- Weiterführende Texte und Informationen rund um das Thema Trauer: [www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de)



- Ausgewählte Forschungsergebnisse zum Thema Trauer in einem kostenlosen Newsletter: [www.trauerforschung.de](http://www.trauerforschung.de)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zeit für Fragen