

Trauerphasen

Oft liest man von den 4 Trauerphasen (nach Verena Kast), sei es in Büchern oder Internet, oder sie werden einem von außen zugetragen. Hier eine Kurzbeschreibung dazu:

1 Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

„Das kann doch nicht wahr sein“

Viele Menschen, die etwas verlieren geraten unter Schock, fallen in ein Loch, fühlen eine innere Leere. Angst, Schrecken vor Unvollkommenheit, Unsicherheit, Angst vor dem Tod, Angst vor dem Alleinsein.

2 Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen

„Wie konnte er mich im Stich lassen, warum ich?“

Abwehr; die Suche nach einem Schuldigen; Wut, Zorn, auf Gott und die Welt, Verzweiflung, Angst, Schuldgefühle, Ohnmachtsgefühl, alles verloren zu haben, alleingelassen, das Leben ist ungerecht.

3 Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens

Sich an eine Welt ohne die Person anpassen

An geliebte Orte gehen, Fotos anschauen und was hat der Verstorbene in meinem Leben übernommen, was ich selbst übernehmen kann. Die Auseinandersetzung mit der Situation.

4 Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Der Verlust wird bzw. ist akzeptiert.

Aufbruch in ein neues Leben, im Herzen eine Verbindung zum Verstorbenen aufbauen.

Ich finde diese Einteilung des Trauerprozesses wichtig, doch diese darf nicht verallgemeinert, sondern sollte für jeden einzelnen individuell gesehen werden. Nicht jeder trauert gleich, nicht jeder macht alle Phasen durch, Trauer braucht in seiner Emotionalität, Verständnis, Trost und Raum.

Nicht jeder muss sie durchlaufen, ihre Reihenfolge kann sich ändern, und es mag andere Elemente geben, die für die einzelnen Personen wichtig sind.

Hauptsächlich geht es darum, dass Personen, die sich mit trauern und loszulassen konfrontiert sehen, weder mit Leistungskriterien, wie es richtig zu trauern gilt und mit Schuldgefühlen quälen.

Wichtig scheint mir einen wahrhaften achtsamen Umgang und Möglichkeiten zu finden, mit der Trauer um zu gehen.