

4 Phasen der Trauer nach Verena Kast

Die Schweizer Psychologin Verena Kast teilt den Trauerprozess in vier Phasen ein. Diese können bei jedem Trauernden unterschiedlich lang sein – Tage, Woche, Monate, manchmal sogar Jahre. Ihr Modell macht den Trauerprozess nachvollziehbar. So können sich Begleitpersonen Hilfestellungen daraus ableiten. Sollten Probleme bei der Bewältigung der Trauer entstehen, sollten Sie unbedingt Hilfe von Psychologen oder professionellen Trauerbegleitern suchen.

- **Nicht-Wahrhaben-Wollen**

Direkt nach dem der geliebte Mensch gestorben ist, steht der Trauernde unter Schock. Er ist verzweifelt und kann beziehungsweise will nicht glauben, dass der andere nicht mehr da ist. Er fühlt sich hilflos zurückgelassen. Der Hinterbliebene will in seiner Not den Verlust nicht wahrhaben, leugnet ihn geradezu. Übelkeit, Schweißanfälle, erhöhter Puls und Unruhe sind dabei nicht selten.

- **Aufbrechende Emotionen**

Nun kommen alle Gefühle raus: Schmerz, Wut oder sogar Zorn. Der Trauernde fragt sich, warum er leben darf, während der geliebte Mensch sterben musste. Darüber entstehen zornige Gedanken gegen Gott und die Welt, aber auch Schuldgefühle. All diese Gefühle sollten nicht unterdrückt werden, damit der Schmerz besser verarbeitet wird.

- **Suchen und Sich-Trennen**

Der Trauernde setzt sich nun aktiv mit dem Verstorbenen und seinem Tod auseinander. Er sucht Orte auf, an denen er gemeinsame Erlebnisse erinnern kann. Im Stillen führt er an diesen Plätzen ein Gespräch mit dem Verstorbenen. Er übernimmt noch einmal alte gemeinsame Gewohnheiten. All dies gehört zum bewussten Abschied nehmen und der Verarbeitung. Durch das intensive Erleben kann noch mal eine tiefe Verzweiflung entstehen. Nicht selten bekommt der Trauernde in dunklen Zeiten suizidale Gedanken.

- **Neuer Selbst- und Weltbezug**

Nach dem der Hinterbliebene seinen Schmerz sowie seine Wut rausgelassen hat und auch Vorwürfe machen durfte, ist der Verlust nun weitestgehend bearbeitet. Es kehrt langsam Ruhe und Frieden in die Seele des Hinterbliebenen zurück. Der Zurückgebliebene entwickelt

langsam neue Pläne für seine Zukunft. Das Leben mit dem Verstorbenen bleibt eine wichtige Erinnerung.

Traueraufgaben nach James William Worden

Gegner des Phasenmodells sind der Meinung, dass jede Trauer individuell abläuft und sich nicht in Abschnitte einteilen lässt. Demnach durchläuft der Trauernde nicht Phase für Phase, sondern kann bei passendem Auslöser in eine frühere Stufe zurückfallen. Sie sprechen lieber von Aufgaben, die in einer Trauer bewältigt werden müssen. Der amerikanische Trauerforscher James William Worden hat ein Modell mit den folgenden vier Traueraufgaben entwickelt:

- **Die Realität des Verlustes akzeptieren**

Die Hinterbliebenen müssen akzeptieren, dass der Verstorbene nicht mehr zurückkommt. Das müssen sie sich immer und immer wieder klar machen. Bei manchen ist das Gegenteil der Fall: Sie leugnen und wollen nicht wahrhaben, dass der Betreffende nicht zurückkehrt. Sie reden oder rufen nach ihm. Andere lassen das Zimmer, seine privaten Gegenstände unberührt, damit er es so vorfindet wie es war. Oder sie sehen sein Gesicht in anderen Personen.

- **Den Schmerz über den Verlust aushalten und verarbeiten**

Der Verlust ruft starke Empfindungen hervor. Es handelt sich hierbei um einen emotionalen, aber auch physischen Schmerz. Er kann so heftig sein, dass die Betroffenen ihn am liebsten verdrängen würden. Zur Verarbeitung gehört das Erleben dieses Schmerzes. Alles andere ist eine Flucht in die Empfindungslosigkeit. Darum sollten Trauernde ihn zulassen, in der Zuversicht, dass er eines Tages ausgestanden ist.

- **Sich an eine Umgebung ohne den geliebten Menschen anpassen**

Dem Hinterbliebenen wird der Verlust besonders in den Augenblicken bewusst, wenn er Aufgaben übernehmen muss, die früher der Verstorbene übernommen hat. Seine Rolle muss ausgeglichen werden. Manche Hinterbliebenen weigern sich, diese Rollen zu übernehmen oder Lösungen für das Problem zu suchen. Die Anpassung geht noch über die Erfüllung der alltäglichen Aufgaben hinaus. Der Trauernde muss sein Selbstbild neu entwickeln und sich selber neue Ziele stecken.

- **Eine neue Beziehung beginnen**

Manche Hinterbliebenen trauen sich nicht, neue Beziehungen zu beginnen. Es fühlt sich für sie falsch an, als ob sie ihren Partner hintergehen würden. Sie haben Angst, die Erinnerungen an ihre Frau oder ihren Mann zu vergessen oder sie sorgen sich davor, auch den neuen Lebensgefährten wieder zu verlieren.