

## GEMEINSCHAFT – Deutung

### Trauerphasen nach Verena Kast

PHASE	BESCHREIBUNG DER PHASE	GEFÜHLE IN DER PHASE	HILFSANGEBOTE
1. Phase Nicht-Wahrhaben-Wollen	Das Geschehene kann nicht erfasst werden. Viele Menschen sind erstarrt, verstört und völlig apathisch. Andere geraten außer Kontrolle, brechen zusammen. Die körperlichen Reaktionen können alle Symptome eines Schocks sein. Die Phase dieses Zustands kann von einigen Stunden bis zu etwa einer Woche andauern, im Falle eines plötzlichen Todes kann sie noch länger anhalten.	Leere Hohlheit Unwirklichkeit Empfindungslosigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alltägliches übernehmen</li> <li>– Trauernde da unterstützen, wo sie überfordert sind</li> <li>– Nicht allein lassen</li> <li>– Nicht bevormunden</li> <li>– Da-Sein</li> </ul>
2. Aufbrechende Emotionen	In dieser Phase bahnen sich nun die Gefühle ihren Weg, der Trauernde taucht in ein regelrechtes Gefühlschaos. Je nach Persönlichkeitsstruktur herrschen unterschiedliche Gefühle mit entsprechenden Reaktionen vor. Diese Stimmungs labilität kann im Kontakt mit anderen schnell zur Schwierigkeit werden, von einem Begleiter wird hier viel Geduld und Fingerspitzengefühl sowie ein gewisses Maß an Abgrenzung gefordert.	Wut Depression Reizbarkeit Traurigkeit Freude Angst Schuldgefühle	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gefühlsausbrüche können heilsam sein und sollten nicht als Störung empfunden werden</li> <li>– Von ungelösten Problemen und Schuldgefühlen nicht ablenken</li> <li>– Probleme aussprechen lassen</li> <li>– Schuldgefühle nicht ausreden, Da-Sein und zuhören</li> <li>– Am Erleben und Erinnern des Trauernden Anteil nehmen</li> </ul>
3. Suchen und Sich-Trennen	Beim Verlust eines geliebten Menschen sucht man zum einen den realen Menschen (Aufsuchen von Orten, die der Verstorbene mochte; in den Gesichtern anderer Menschen nach Zügen des Verstorbenen suchen; Übernehmen von Gewohnheiten des Verstorbenen) und zum anderen Möglichkeiten, Teile der Beziehung zu erhalten. Es findet eine innere Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen statt. Dieses Suchen bereitet den Trauernden darauf vor, ein Weiterleben ohne den Verstorbenen zu akzeptieren, keineswegs ihn aber zu vergessen.	Einsamkeit Verzweiflung Realitätsverlust Hilflosigkeit Zwiegespräche Dankbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alle Erlebnisse dürfen angesprochen werden, d. h. keine Zensur vornehmen</li> <li>– Akzeptieren, dass in verschiedenen Formen „gesucht wird“</li> <li>– Wiederholungen von Geschichten zulassen</li> <li>– Gefühle ernst nehmen, die durch die Erinnerungen wieder auftauchen</li> <li>– Unterstützung bei Ansätzen der Neuorientierung</li> </ul>
4. Neuer Selbst- und Weltbezug	Die Gedanken des Trauernden kreisen nicht mehr ausschließlich um den Verstorbenen. Meist hat der Verstorbene als eine Art „innerer Begleiter“ seinen Platz in der Seele des Hinterbliebenen gefunden. So wird es wieder möglich, das eigene Leben zu gestalten. Selbstvertrauen und Bezugsfähigkeit steigen wieder, sodass neue Beziehungen möglich werden und neue Lebensmuster entwickelt werden können, ohne dass der Verstorbene vergessen scheint.	Glück Freude Rückfälle Erleichterung Freiheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dafür sorgen, dass der Trauernde auch den Begleiter loslassen kann</li> <li>– Akzeptieren, in der bisherigen Form nicht mehr gebraucht zu werden</li> <li>– Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden begrüßen und unterstützen</li> <li>– Sensibel bleiben für mögliche Rückfälle</li> </ul>