



Trauerphasen

Der Ablauf des Trauerprozesses wird oft in vier Phasen beschrieben, welche fließend ineinander übergehen.

Erste Phase - Nicht wahrhaben wollen - Schock

Der Verlust wird gegenüber sich selber **verleugnet** oder man fühlt sich **empfindungslos**, nahezu **starr vor Entsetzen**. Es kann und darf nicht wahr sein, es war nur ein schlechter Traum.



Zweite Phase - Aufbrechende Emotionen - Verdrängung und Aggression



Ein **Wechselbad der Gefühle zwischen Wut, Trauer, Freude und Zorn, sowie Angst und Ruhelosigkeit**, welche oft von Schlafstörungen begleitet werden. In dieser Phase wird meist ein **"Schuldiger" gesucht**, beispielsweise Ärzte die versagt haben, wie auch der Vorwurf an sich selbst (bei Euthanasie) und die **Schuldgefühle**, dass es nicht der richtige Zeitpunkt war.

Die so entstehende **Wut und Aggression muss erlebt und zugelassen werden, um nicht in eine Depression zu fallen**. Erst wenn diese Gefühle, trotz der von Mitmenschen verlangten Selbstbeherrschung, durchlebt und erlebt werden können, gelingt **das Weiterkommen in die nächste Trauerphase**.

Dritte Phase - Suchen, Finden, Loslassen

Bewusst oder unbewusst wird der 'Verlorene' gesucht. An gemeinsam erlebten Orten, sei dies der Heimbereich, aber auch im Traum, auf Fotos und in der Phantasie. Beim Bewusstwerden der Realität **muss der Trauernde immer wieder lernen, dass eine Veränderung stattgefunden hat**. Das **Loslassen und Zulassen dieser Veränderung ist besonders wichtig für die eigene Weiterentwicklung**. Nicht selten müssen in dieser Phase auch gemeinsame, ungelöste Probleme aufgearbeitet werden.



Vierte Phase - neuer Bezug



Langsam kann der Verlust akzeptiert werden und der "Verlorene" wird zu einem Seelenbegleiter. Eine neue Lebensmöglichkeit beginnt, wobei jeden der Mut zur Veränderung begleiten soll!

Die Trauer ist der Preis, den wir dafür bezahlen müssen, Liebe zu empfinden!

