

Phasen des Trauerns

Die Psychotherapeutin Dr. Verena Kast hat sich intensiv mit dem Prozess der Trauer auseinander gesetzt. Abschiede sind wesentlich im menschlichen Leben. Wir sind immer wieder mit Erfahrungen des Sterbens konfrontiert. Nicht nur der Tod an sich, sondern Verlust überhaupt wie zum Beispiel der Abbruch von Beziehungen oder Enttäuschungen und Scheitern sind mit Schmerz verbundene Erfahrungen, die mit Sterben zu tun haben. Dr. Verena Kast spricht von Phasen des Trauerns:

Erste Phase: Nichtwahrhabenwollen

Ein charakteristischer Gefühlszustand ist in dieser Situation Empfindungslosigkeit. Man fühlt sich selbst wie tot, erledigt die anstehenden Aufgaben nur mechanisch und lässt den Gedanken an den Verlust noch nicht an sich heran. Nach Kast ist diese Art von Empfindungslosigkeit nicht einfach eine Verdrängung, sondern eine Überwältigung durch zu starke Gefühle, mit denen man nicht umgehen kann. Diese Phase kann einige Stunden oder auch Tage andauern – bei unerwarteten und plötzlichen Todesfällen meist länger.

Zweite Phase: Aufbrechende Emotionen

Erst mit der Zeit werden sich trauernde Menschen durch wiederholte Konfrontation mit dem schmerzlichen Verlust voll bewusst, was ihnen überhaupt widerfahren ist. Dann brechen die Emotionen richtig auf: Wut, Trauer, Angst, Ruhelosigkeit, ab und zu sogar Freude. Die Wut kann sich beispielsweise gegen die Ärzte richten, die vielleicht nicht alles unternommen haben, um den Verstorbenen zu heilen. Trauernde sind oftmals auch über den Verstorbenen oder gar sich selbst wütend. Nicht selten sprechen sie sich selbst die Schuld am Tod des geliebten Menschen zu, oder sie fühlen sich durch ihr früheres Verhalten ihm gegenüber in irgendeiner Weise schuldig.

Dritte Phase: Suche und Sich-Trennen

Von einigen Wochen bis hin zu Jahren dauert die nächste Phase, die viele Trauernde erleben: Sie sind auf der Suche nach dem Verstorbenen. Diese Suche kann vielfältige Formen annehmen. Manche berichten davon, wie sie im Dorf oder in der Stadt umhergehen und erwarten dem Menschen zu begegnen, der ihnen durch den Tod entrissen wurde. Sie tun dies bei vollem Bewusstsein der Unerfüllbarkeit ihrer Hoffnung. Andere Formen bestehen darin, dass regelmäßig Orte aufgesucht werden, welche ein verstorbener Mensch liebte, dass seine Gewohnheiten übernommen oder innerlich Zwiegespräche mit ihm geführt werden. Oft besuchen Trauernde in der Phantasie ihre Verstorbenen, oder sie beschäftigen sich mit Dingen, die sie mit ihnen verbinden. Die Intensität dieses Suchens nimmt mit fortschreitender Zeit mehr und mehr ab. Die Suche und das Sich-Trennen sind wesentliche Elemente innerhalb des Trauerprozesses.

Vierte Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Trauernde, denen es gelingt sich auf fruchtbare Weise mit dem Tod eines nahen Menschen auseinander zu setzen, werden allmählich ein neues Selbst- und Weltverständnis aufbauen. So ist ein Trauerprozess wohl dann als glücklich bewältigt zu bezeichnen, wenn jemand nach solche einem schmerzlichen Verlust seinen Platz im Leben wieder gefunden hat. Der Beginn dieser Phase kann nicht einfach an einem bestimmten Zeitpunkt festgemacht werden. Rückfälle in frühere Phasen sind immer wieder möglich.