5.6 Trauerphasen nach Verena Kast (2008)

Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Die Nachricht über den Tod eines nahestehenden Menschen kann einen „Schockmoment“ auslösen. Ihre Richtigkeit wird hinterfragt und angezweifelt. Trauernde leiden in dieser Phase unter Hilf- und Ratlosigkeit.

Phase der intensiven Gefühle

Es treten starke Gefühle auf, die nur schwer einzuordnen und auszuhalten sind. Der Trauernde fühlt sich auf schmerzhafte Weise überlastet und hat Schwierigkeiten, sein eigenes Leben unter Kontrolle zu halten. In dieser Phase können Gefühle der Traurigkeit, Verzweiflung, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, jedoch auch Wut und Ärger nacheinander oder gleichzeitig auftreten.

Phase der Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit und Leere

Der Verlust wird erstmals greifbar. Die Anwesenheit des Verstobenen wird in die Vergangenheit eingeordnet und die eigene Gegenwart auf Sinnhaftigkeit überprüft. Eine innere Leere, gepaart mit Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit, kann sich ausbreiten.

Phase des Abschieds und der Neuorientierung

In dieser Phase, wird die Trennung realisiert. Durch die Verarbeitung des Verlustes haben sich oft auch die Lebenseinstellungen des Trauernden verändert. Der Verstorbene wird als inneres Bild integriert, sodass eine Neuorientierung und Weiterleben erfolgen kann.

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung

Anleitung zu Arbeitsblatt 5.6

Die Phasen sind ein heuristisches Modell. Jeder Mensch trauert individuell. Trauerbewältigung ist ein Prozess, der in Phasen und Wellen an- und abklingt. Für den Patienten kann das Modell der Trauerphasen entstigmatisierend wirken und als „Eisbrecher“ im Gespräch mit dem Therapeuten fungieren.
Der Therapeut regt das Thema auf pietätvolle Weise an und fragt anschließend nach aktuellen Gefühlen und Wahrnehmungen im Trauerprozess des Patienten. Der Phasenverlauf ist nicht statisch und daher individuell unterschiedlich. Vermitteln Sie dem Patienten ihre Hoffnung, den Trauerprozess gemeinsam bewältigen zu können. Trauer braucht Zeit.

Um den therapeutischen Prozess zu aktivieren, empfiehlt sich die Mindmap-Technik. Leiten Sie den Patienten an, den Namen des Verstorbenen in die Mitte eines Blattes zu schreiben und die ihn betreffenden assoziierten Gedanken darum zu notieren: „Welche Gedanken und Gefühle verbinden Sie mit der verstorbenen Person?“
In der Folge erhält der Therapeut einen umfassenden Eindruck von der verstorbenen Person aus der Patientensicht. Es ist wichtig, die Worte und Gefühle des Patienten validieren. Bitte achten Sie auch auf Idealisierungen und Widersprüche, sie werden im späteren Therapieverlauf relevant. Diese Übung kann wiederholt, individualisiert und erweitert werden.

Literatur

Kast V (2008) Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuz, Stuttgart