



## 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

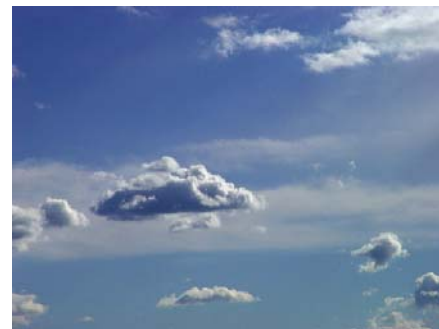


Ein **Wechselbad der Gefühle zwischen Wut, Trauer, Freude und Zorn, sowie Angst und Ruhelosigkeit**, welche oft von Schlafstörungen begleitet werden. In dieser Phase wird meist ein **"Schuldiger" gesucht**, beispielsweise Ärzte die versagt haben, wie auch der Vorwurf an sich selbst (bei Euthanasie) und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

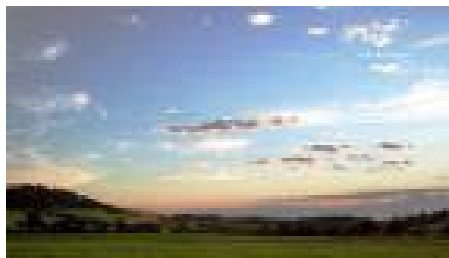
Die so entstehende **Wut und Aggression muss erlebt und zugelassen werden, um nicht in eine Depression zu fallen**. Erst wenn diese Gefühle, trotz der von Mitmenschen verlangten Selbstbeherrschung, durchlebt und erlebt werden können, gelingt **das Weiterkommen in die nächste Trauerphase**.

### 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!**

