

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

5.6.a Trauerphasen nach Verena Kast

Das folgende Modell der Trauerphasen wurde von der Schweizer Psychologin Verena Kast entwickelt und gilt als eine der wichtigsten Grundlagen für das Verständnis der Trauerprozesse.

Jedes prozesshafte Geschehen ist unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass es einen klaren Beginn und ein klares Ende hat. Der Beginn des Trauerprozesses ist der Verlust des geliebten Menschen. Wie dieser Beginn im Einzelfall abläuft, ist oft entscheidend für den weiteren Verlauf der Trauer.

Das Ende des Trauerprozesses ist durch eine Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges zu sehen. Wie lange das Trauergeschehen dauert, ist ganz unterschiedlich, auch die Dauer der einzelnen Phasen kann völlig variieren. Art und Dauer des Trauerprozesses werden von der Persönlichkeit des Trauernden, von den Umständen des Todes und der Beziehung zum Verstorbenen bestimmt. Trauer ist am Ende wie eine Wunde, die geheilt und vernarbt ist. Die Narbe wird immer wieder einmal schmerzen.

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen

Der Tod eines Menschen schockiert immer, auch wenn er nicht unerwartet kommt. Auf einmal ist alles anders. Verzweiflung, Hilf- und Ratlosigkeit herrschen vor, sowie ein Chaos von widerstreitenden Gefühlen. Das Geschehene wird noch nicht erfasst, man leugnet es ab, man kann und will es nicht glauben. Viele Menschen sind wie erstarrt, verstört und völlig apathisch. Die trauernde Person scheint empfindungslos und fühlt sich oft selbst „wie tot“. Andere geraten außer Kontrolle, brechen zusammen. Der Tod hat etwas Überwältigendes, der Schock sitzt tief. Körperliche Reaktionen: rascher Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, Erbrechen, motorische Unruhe. Diese Phase kann wenige Stunden bis – vor allem bei plötzlich eingetretenen Todesfällen – mehrere Wochen dauern.

2. Trauerphase: Aufbrechende Emotionen

Gefühle bahnen sich nun ihren Weg. Leid, Schmerz, Wut, Zorn, Freude, Traurigkeit und Angst können an die Oberfläche kommen. Je nach der Persönlichkeitsstruktur des Trauernden herrschen verschiedenen Gefühle vor. Diese Stimmungslabilität kann im Kontakt mit anderen schnell zur Schwierigkeit werden, von einer Begleiterin oder einem Begleiter wird hier viel Geduld und Fingerspitzengefühl, sowie ein gewisses Maß an Abgrenzung gefordert „Warum musste es ausgerechnet mich treffen?“ oder „Womit habe ich das verdient?“ Das sind Fragen, die sehr leicht aufkommen. Man schreit seinen Schmerz heraus, Wut und Zorn entstehen gegen Gott und die Welt. Aber auch gegen den Toten werden Vorwürfe gerichtet: „Wie konntest du mich nur im Stich lassen?“ oder „Was soll nun aus mir werden?“ Diese aggressiven Gefühle können sich aber auch gegen einen selbst richten: „Hätte ich nicht besser aufpassen müssen?“ oder „Hätte ich das Unglück nicht verhindern können?“ Die Ohnmacht des Menschen angesichts des Todes kann nur schlecht ausgehalten werden, deshalb reagiert er lieber mit Schuldzuweisungen gegen andere und sich selbst.

All diese Gefühle, die in dieser Zeit aufkommen, sollte man keineswegs unterdrücken. Sie helfen dem Trauernden, seinen Schmerz besser zu verarbeiten. Anderen Falls können diese Gefühle, wenn sie verdrängt werden, viel zerstören, sie führen dann nicht selten zu Depressionen und Schwermut. Die Dauer dieser Phase lässt sich nur schwer abschätzen, man spricht etwa von ein paar Wochen bis zu mehreren Monaten.

3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen

Auf jeden Verlust reagieren wir mit Suchen. Was wird eigentlich in der Trauer gesucht? Zum einen der reale Mensch, das gemeinsame Leben, gemeinsame Orte mit Erinnerungswert. Auch in den Gesichtern Unbekannter wird nach den geliebten Gesichtszügen gesucht. Gewohnheiten des Verstorbenen werden übernommen. Außerdem sucht der Trauernde Möglichkeiten, Teile der Beziehung zu erhalten durch Erzählungen und Geschichten über den Verstorbenen und stille Zwiegespräche mit dem oder der Verstorbenen. Es findet eine innere Auseinandersetzung mit den Verstorbenen statt. Dieses Suchen bereitet den Trauernden darauf vor, ein Weiterleben ohne den Verstorbenen zu akzeptieren, keineswegs aber ihn zu vergessen.

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

Gemeinsame Erlebnisse sollen Teile der Beziehung retten und werden gleichsam als „Edelsteine“ gesammelt. Dies erleichtert die Trauer. In inneren Zwiegesprächen wird eine Klärung offener Punkte möglich, kann Rat eingeholt werden. Durch diese intensive Auseinandersetzung entsteht beim Trauernden oft ein starkes Begegnungsgefühl. Das ist unheimlich schmerzhaft und unendlich schön zugleich!

Im Verlaufe dieses intensiven Suchens, Findens und Wieder-Trennens kommt einmal der Augenblick, wo der Trauernde die innere Entscheidung trifft, wieder ja zum Leben und zum Weiterleben zu sagen oder aber in der Trauer zu verharren. Je mehr gefunden wird, was weitergegeben werden kann, umso leichter fällt eine Trennung vom Toten. Dieses Suchen lässt aber auch oft eine tiefe Verzweiflung entstehen, weil die Dunkelheit noch zu mächtig ist. Suizidale Gedanken, der Wunsch dem Verstorbenen zu folgen, ihm nach zu sterben, sind in dieser Phase relativ häufig. Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre dauern.

4. Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Nachdem die Trauernden ihren Schmerz herausschreien, anklagen und Vorwürfe machen durften, kehren allmählich innere Ruhe und Frieden in die Seele zurück. Langsam erkennen die Trauernden, dass das Leben weitergeht und dass sie dafür verantwortlich sind. Es kommt die Zeit, in der sie wieder neue Pläne schmieden können. Der Trauerprozess hat Spuren hinterlassen, die Einstellung des Trauernden zum Leben hat sich meist völlig verändert. Der Verstorbene bleibt ein Teil dieses Lebens und lebt weiter in den Erinnerungen.

Im Verlauf der vorhergegangenen Phase wurden Wege gefunden, mit dem Verstorbenen positiv umzugehen. Er wird zu einer Art inneren Figur, dies kann sich ausdrücken, indem der Verstorbene als innerer Begleiter erlebt wird oder daran, dass der Trauernde Lebensmöglichkeiten, die zuvor an die gemeinsame Beziehung gebunden waren, in sein eigenes Leben integriert hat. Die Gedanken und Handlungen des Trauernden kreisen nicht mehr ausschließlich um den Verstorbenen, es wird wieder möglich das eigene Leben zu gestalten. Selbstvertrauen und Bezugsfähigkeit wachsen, so dass neue Beziehungen eingegangen werden können und neue Lebensmuster entwickelt werden können, ohne dass der Verstorbene vergessen ist.

Der Durchlauf der Phasen kann nie stringent und idealtypisch verlaufen und auch nicht einer zeitlichen Begrenzung unterliegen, denn die Art und Weise der Trauerarbeit und Trauerbewältigung hängt neben der Persönlichkeit des Trauernden auch von seiner Beziehung zu dem Verstorbenen und dessen Todesumständen ab. In allen Phasen kann es zu Schwierigkeiten kommen, die sich, wenn keine Unterstützung vorhanden ist, schnell manifestieren können und ein Stagnieren des Trauerprozesses zur Folge haben können.