

Buchauszug

Im Buch ‚Einen geliebten Menschen verlieren‘ (pal-Verlag) schreibt die therapeutisch tätige Autorin Doris Wolf über ...

... die einzelnen Phasen der Trauerverarbeitung

1. Die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens: Schock und Verleugnung

Diese Phase kann von einigen Stunden bis zu Monaten andauern. Der Betroffene hat die Nachricht des Todes erhalten, kann sie aber gefühlsmäßig noch nicht nachvollziehen. Er ist wie erstarrt, im Schock oder reagiert mit einem Gefühlsausbruch. Er macht Äußerungen wie „ich kann es immer noch nicht glauben, dass er nicht mehr wiederkommt“.

2. Die Phase der aufbrechenden Gefühle

In ihr wechseln sich Gefühle der tiefen Verzweiflung, der Angst und Hilflosigkeit, der Einsamkeit, der Schuld, aber auch der Wut auf sich und den verstorbenen Partner (Anmerkung: Partner steht in ihrem Buch für die verstorbene Person) ab. Gleichzeitig geht diese Phase einher mit massiven körperlichen Begleiterscheinungen: mit Appetitverlust oder Fressanfällen, Durchfällen, Verstopfung, Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, Merkfähigkeits- und Konzentrationsstörungen. Diese Phase kann zwei Jahre anhalten, manchmal sogar länger, bis der Betroffene den Tod akzeptieren lernt.

3. Die Phase der langsamen Neuorientierung

In ihr findet sich der Trauernde langsam mit dem Verlust des Verstorbenen ab. Er nimmt alte Aktivitäten wieder auf oder beginnt, seinen Blick auf neue Aktivitäten zu lenken. Er denkt an die schönen, wie auch enttäuschenden Erfahrungen mit dem verstorbenen Partner und empfindet keinen starken Schmerz mehr. Er entwickelt ein neues Selbstwertgefühl.

4. Neues inneres Gleichgewicht

Der Mensch empfindet ein neues seelisches und körperliches Gleichgewicht. Er denkt dankbar, vielleicht auch ein klein wenig traurig an die gemeinsame Vergangenheit mit dem verstorbenen Partner und hat sich ein neues Leben ohne den verstorbenen Partner aufgebaut. Er hat einen neuen Sinn im Leben gefunden. Er hat eine positive Einstellung zu sich, seinen Fähigkeiten und der Zukunft entwickelt. Die einzelnen Trauerphasen können sich überlappen, zusammenfallen und sich miteinander vermischen oder in einer anderen Reihenfolge, als hier beschrieben, verlaufen. Jeder muss jedoch diese einzelnen Phasen durchleben, wenn seine Wunde heilen soll und er sich einen neuen Lebenssinn aufbauen will. Die Phasen der Trauerverarbeitung verlaufen nicht kontinuierlich. Es wird Fortschritte und Rückschritte geben."

Dieser Auszug ist folgendem Ratgeber entnommen: **Wolf, Doris:** 'Einen geliebten Menschen verlieren. Vom schmerzlichen Umgang mit der Trauer.

PAL-Verlagsgesellschaft mbH, Mannheim; mit freundlicher Genehmigung des Verlags. © by PAL Verlagsgesellschaft mbH

In ihrem Buch schreibt Frau Dr. Wolf auch über die verschiedenen Trauerarten, die sowohl lebensfördernd oder aber auch lebensfeindlich sein können. Wenn Sie auf Ihrem

Trauerprozess an Punkte kommen, wo Sie merken, dass Sie sich im Kreis drehen und nicht mehr weiter kommen, scheuen Sie sich bitte nicht, kompetente Hilfe anzunehmen. Gerade beim Tod eines Kindes - das ja alles andere als 'normal' ist - dürfen wir schwach sein und uns helfen lassen.

Team Girasol