



B Sabine Bomblat
Beratung • Training • Supervision
Mobil: 0175 6184786
Im Kleie 14 • 37130 Gleichen
bomblat@web.de
www.beratung-goettingen.com

Veränderungen & Phasen der Trauer

Zu unserem Leben gehören Veränderungen und Trauer ganz einfach dazu. Wir erleben, dass jemand stirbt, es gibt Trennungen. Vielleicht zieht eine liebe Person in eine andere Stadt oder ein Teammitglied tritt eine neue Arbeitsstelle an. Manchmal trennen wir uns auch von uns aus von Beziehungen. Selbst wenn wir das gewollt haben, geht es immer um einen Verlust und Veränderungen, die verarbeitet werden wollen.

Zu diesem Verarbeitungsprozess haben viele Menschen geforscht, geschrieben oder etwas gesagt. Je nach Modell werden 5 bis 7 Phasen benannt.

Die beschriebenen Phasen decken sich mit meiner Erfahrung aus der Begleitung unterschiedlichster Veränderungen und Trauerprozesse:

1. **Schock und Überraschung:**

Wir können das, was passiert ist, erst einmal nicht einordnen und sind vermutlich erst einmal zutiefst schockiert, da das Geschehene nicht in das bisherige Weltbild passt. Es braucht etwas Zeit, Raum und Abstand, um die neuen Informationen zu verarbeiten.

2. **Ablehnung / Negation (Arroganz) / Leugnen / Verleugnen:**

Es kann sein, dass wir das Schockierende erst einmal gar nicht wahr haben wollen. X kann sich doch nicht von mir trennen? Hat Person Y sich wirklich das Leben genommen? Was? Da will jemand in eine andere Stadt ziehen? Das kann doch gar nicht sein! Die Person kommt bestimmt gleich wieder. Die Ärztin hat sich geirrt. Die Person hat nicht wirklich gekündigt. Solange ich es nicht selbst gesehen habe, glaube ich es nicht.

3. **Realisieren und Akzeptanz der Situation, Verständnis:**

In dieser Phase sickert die neue Information langsam ins Bewusstsein und in die Realität. Wir stellen fest: Doch, es ist wahr! Dass die Kollegin sich neu orientiert, wird auf einmal sogar nachvollziehbar.

4. **Aufbrechende Gefühle:**

Natürlich hatten wir auch vorher schon Gefühle. Aber wenn das Ereignis nun

im Bewusstsein angekommen ist, werden weitere Gefühle in den Vordergrund rücken. Der Schmerz um den Verlust ruft vielleicht Trauer, Zorn und Wut hervor. Möglicherweise fühlen wir uns jetzt sehr verletztlich, schwach, hilflos oder machen uns Vorwürfe? Vielleicht gibt es auch Gedanken, wie „Warum passiert mir das?“ „Hätte man da nichts tun können?“ „Hätte ich früher etwas merken können?“

Möglicherweise wird sich schließlich die Trauer um den Verlust in den Vordergrund drängen. Und das ist auch gut so. Gefühle dienen der Verarbeitung des Erlebten und alle Gefühle dürfen hier sein. Das ist uns manchmal etwas peinlich. Aber alle Gefühle gehören dazu.

5. **Experimentieren mit der neuen Situation und Auswerten, Einsicht und Erkenntnis:**

In dieser Phase machen wir unsere ersten Gehversuche mit der neuen Situation und damit auch neue Erfahrungen. Die Scheidung ist durch, die Person beerdigt, die Stelle der Kollegin vielleicht neu besetzt. Wir stellen fest, dass es auch schön sein kann, sich in neuen Konstellationen zu treffen. Vielleicht entdecken wir Eigenschaften und Fähigkeiten, die neu sind, oder alte Gewohnheiten dürfen jetzt wieder sein. Der neue Lebensabschnitt wird so geformt.

6. **Integration:**

Das Erlebte hat jetzt einen Platz in der Seele, in der Person oder in der Persönlichkeit. Jetzt kann das Erlebte sogar zu einem wunderbaren Erfahrungsschatz werden.

„An dieser Situation bin ich gereift!“ „Ohne diese Erfahrung hätte ich das und das nicht erlebt.“

Der Übergang zwischen den Phasen ist fließend. In meinen Beratungen erlebe ich immer wieder, dass in einem einzigen Gespräch unterschiedlichste Aspekte dieser Phasen aufkommen. Tränen, lachen, alte Geschichten wiedererzählen, in Erinnerungen schwelgen. Aber auch Wut auf das Geschehene zulassen und aussprechen. Es kann sein, dass diese Phasen sich mehrfach wiederholen oder man in einem Gespräch zwischen unterschiedlichen Phasen hin und her springt. Das ist völlig normal. Alles darf sein. Ich finde es besonders wichtig, dass jede Trauer etwas ganz persönliches ist. Jeder Prozess wird ganz individuell verlaufen. Es gibt kein richtig oder falsch.

Das wichtigste ist meiner Meinung nach, sich selbst Zeit zu lassen. Der Prozess dauert eben so lange wie er dauert. Wir spüren, wenn wir wieder ins Leben eintauchen und wir uns für Neues öffnen.