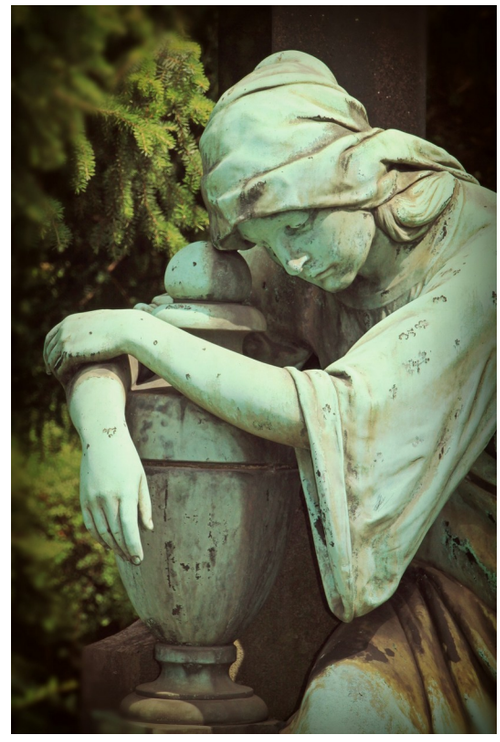
Trauerphasen – Umgang mit Verlusten



Wir erfahren große und kleine Verluste im Lauf unseres Lebens, vom Tod eines Vaters oder einer Mutter bis zum Verlegen einer Telefonnummer. Ein Verlust kann dauerhaft sein wie ein Todesfall, oder vorübergehend, wenn Sie etwa während einer Geschäftsreise Ihre Kinder vermissen. Die fünf Stadien, die beschreiben, wie wir auf einen Verlust, nicht nur auf den Tod, reagieren, können auf jeden Verlust im Leben angewandt werden, ob groß oder klein, dauerhaft oder vorübergehend. Nehmen wir an, Ihr Kind wäre blind geboren, und Sie würden dies als einen schwerwiegenden Verlust empfinden und folgendermaßen reagieren:

- **Verleugnen**: Die Ärzte sagen, dass er einem Gegenstand nicht mit den Augen folgen kann. Gib ihm Zeit, dann wird er es können, wenn er älter wird.
- **Zorn**: Die Ärzte hätten es wissen müssen, sie hätten es .uns früher sagen müssen! Warum tut Gott uns das an?!
- **Verhandeln**: Ich kann damit zurecht kommen, solange er lernfähig ist und solange er sich selbst versorgen kann, wenn er erwachsen ist.
- **Depression**: Das ist schrecklich, sein Leben wird so eingeschränkt sein.
- **Einwilligen**: Wir werden uns mit den Problemen befassen, wenn sie auf uns zukommen. Er kann trotzdem ein gutes Leben haben voll Liebe.

Ein trivialerer Vorfall wäre, wenn Ihnen etwa eine Kontaktlinse auf den Boden fiele. Sie könnten auf Ihren Verlust dann so reagieren:

- **Verleugnen**: Ich kann nicht glauben, dass sie mir heruntergefallen ist.
- **Zorn**: Verdammt noch mal, ich hätte besser aufpassen sollen.
- **Verhandeln**: Wenn ich sie dieses Mal finde, verspreche ich, in Zukunft viel mehr achtzugeben.
- **Depression**: Ich bin so traurig, dass ich sie verloren habe, jetzt werde ich mir eine neue kaufen müssen.
- **Einwilligen**: Es ist in Ordnung, irgendwann musste es so kommen, dass ich eine Kontaktlinse verliere. Morgen früh werde ich eine neue bestellen.

Nicht jeder macht bei jedem Verlust diese fünf Stadien durch, und die Reaktionen erfolgen nicht immer in derselben Reihenfolge. Es kommt auch vor, dass man manche Stadien mehr als einmal durchläuft. Aber wir verlieren sehr oft etwas, auf diese oder jene Weise, und wir reagieren auf unseren Verlust. Mit dem Verlust kommt die Erfahrung seines Terrains, die uns das Rüstzeug gibt, das Leben besser zu bewältigen.

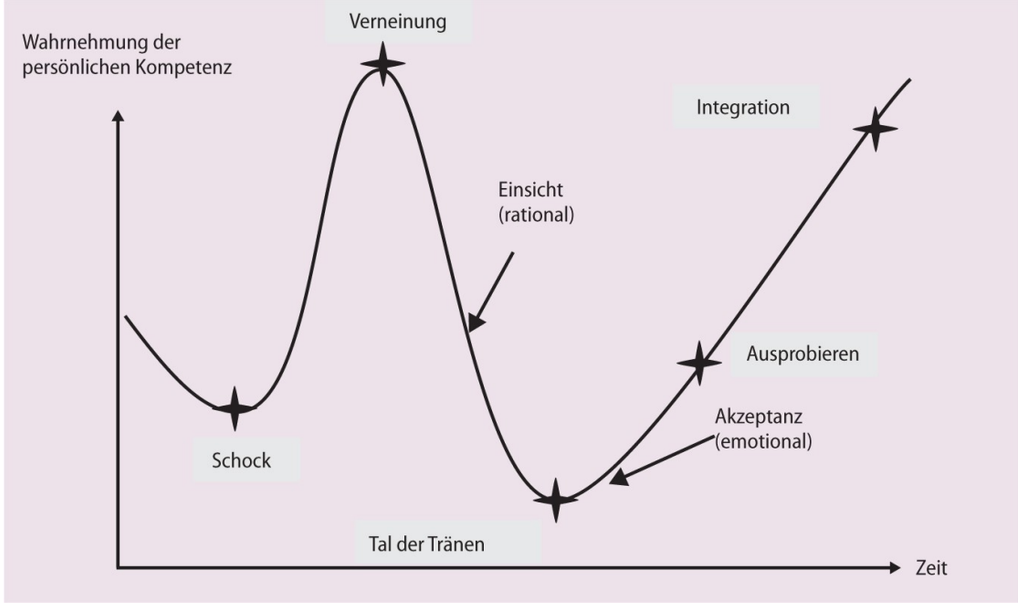
Was immer Sie empfinden, wenn Sie einen Menschen oder einen Gegenstand verlieren, es ist genau das, was Sie empfinden sollen. Wir haben nie das Recht zu sagen: »Du hast dich zu lange

beim Verleugnen aufgehalten, es ist jetzt Zeit für den Zorn«, oder dergleichen, denn wir wissen nicht, wie die Heilung eines anderen Menschen erfolgen soll. Wir empfinden einen Verlust so, wie wir ihn eben empfinden. Wir bleiben mit einem Gefühl von Leere, Hilflosigkeit, Erstarrung, Lähmung, Wertlosigkeit, Zorn, Trauer und Angst zurück. Wir können nicht schlafen, oder wir möchten nichts tun als immer nur schlafen. Wir haben keinen Appetit, oder wir verschlingen alles in unserer Reichweite. Wir können von einem Extrem ins andere fallen, oder wir halten uns dazwischen auf. An irgendeinem dieser Punkte oder überall zu sein, das gehört zu unserer Heilung.

Die einzige Gewissheit bezüglich eines Verlustes ist vielleicht die, dass die Zeit alles heilt. Unglücklicherweise erfolgt Heilung nicht immer unmittelbar. Sie gleicht nicht einer ansteigenden Kurve in einer graphischen Darstellung, die uns schnell und problemlos zur Ganzheit führt. Man erlebt den Prozess vielmehr als eine Berg- und Talfahrt: Man schwingt sich zur Ganzheit auf und stürzt dann plötzlich ab in die Verzweiflung. Man scheint zurückzufallen, und dann geht es wieder vorwärts; dann hat man das Gefühl, als müsste man von vorne anfangen. So geht Heilung vonstatten. Sie werden geheilt werden, Sie werden zur Ganzheit zurückfinden. Sie bekommen vielleicht nicht wieder, was Sie verloren haben, aber Sie können heil werden. Und an irgendeinem Punkt auf Ihrer Reise durch das Leben werden Sie erkennen, dass Sie diesen Menschen oder Gegenstand, um den Sie trauern, nie wirklich in der Weise besaßen, wie Sie dachten. Und Sie werden einsehen, dass Sie ihn immer haben werden, auf andere Weise.

Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler: Geborgen im Leben. Wege zu einem erfüllten Dasein. Kreuz Verlag 2001, S. 83-85.

Alternatives Modell des emotionalen Prozesses bei Veränderungen (Verlust u. ä.)



Quelle: https://images.app.goo.gl/QDrLzmd2vyEDVJxp6