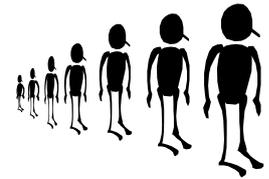


## TRAUER – DER INDIVIDUELLE ASPEKT

- nach dem Frankfurter Professor Yorick Spiegel

In seiner Habilitationsschrift „Der Prozess des Trauerns: Analyse und Beratung“ hat Prof. Yorick Spiegel (\* 13. April 1935; † 23. September 2010, Professor für Systematische Theologie in Frankfurt) im Jahr 1972 ein vierteiliges Trauerphasen-Modell skizziert, das nachfolgend beschrieben wird.



Spiegel versteht Trauer als „Reaktion auf den Tod eines geliebten und nahestehenden Menschen“!

Seinem Modell ordnet er folgendes **Ziel** zu: Bei aller Verschiedenheit des individuellen Trauerprozesses soll ein typischer Verlauf mit charakteristischen Gefühlen/Verhaltensweisen aufgezeigt werden, der es erleichtern soll, Störungen im Trauerverlauf zu erkennen => als Hilfe für den Trauernden und für das Umfeld.

**Ihre AUFGABE:** Lesen Sie die Informationen zu den vier Trauerphasen nach Y. Spiegel und klären Sie die unbekannten Begriffe!! Erst dann kümmern Sie sich um die Aufgaben am Ende des Informationstextes!

### 1. Die Phase des Schocks

Diese Phase setzt unmittelbar nach dem Erhalt der Todesnachricht ein und lässt die Menschen in einen Zustand der Lähmung verfallen, das damit verbundene anfängliche Negieren der Nachricht dient **dem Selbstschutz des Hinterbliebenen**. Wie groß der Schock ist und wie lange diese Phase dauert (einige Stunden oder wenige Tage), hängt unter anderem davon ab, ob der Tod erwartet wurde - aufgrund einer Krankheit oder hohen Alters - oder ob er völlig unerwartet eingetreten ist – durch Unfall, Suizid oder ähnliches.

Die **Reaktionen** während dieses Schocks können sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen nehmen ihre Umwelt gar nicht mehr wahr und sind kaum ansprechbar, andere brechen völlig zusammen, wieder andere widmen sich intensiv Routinetätigkeiten, so als wäre nichts geschehen. In dieser Phase werden die Betroffenen meistens von Angehörigen und Freunden unterstützt, die ihnen auch dabei helfen, ihre Emotionen zu kontrollieren – was den Übergang zur nächsten Phase einleitet.

Wird dagegen der Zustand nicht überwunden und wird weiterhin das Eingetretene geleugnet, spricht man im Allgemeinen von einer "**Behinderung der Trauer**", die zu ernsthaften Störungen führen kann.

### 2. Die kontrollierte Phase

Gerade in den ersten Tagen nach einem Todesfall muss der Mensch - trotz des möglichen Zusammenbruchs seiner Lebenswelt - funktionieren und agieren, da es neben der Beerdigung unzählige Dinge zu erledigen gilt. Gekennzeichnet ist diese Phase von **doppelter Kontrolle**:

- ① Trauernder übt Kontrolle sich selbst gegenüber aus = Selbstdisziplin als Schutz vor dem Zusammenbruch und aus Verantwortung gegenüber dem Verstorbenen.
- ② Angehörige und Gesellschaft kontrollieren durch die Erwartung, dass die Trauernden eine, dem Toten gegenüber angemessene Bestattung ausrichten.

Es ist die Phase des „Funktionierens“, in der die Emotionen durch die Vielfalt der Dinge kontrolliert werden, die im Umfeld eines Sterbefalls zu erledigen sind. Der betroffene Mensch versucht selbst, seine Emotionen unter Kontrolle zu halten, und er wird dabei von Angehörigen und Freunden aktiv unterstützt. Der Trauernde soll so entlastet werden, damit er die eigenen Kräfte zur Selbstkontrolle aufbringen kann. Die starke emotionale Selbstkontrolle in Verbindung mit den geschäftigen und hektischen Tagen kurz nach einem Todesfall erzeugt beim trauernden Menschen allerdings eine gewisse Distanz zu den Vorgängen/zum geschäftigen Umfeld - als zöge ein Film an ihm vorüber, an dem er nicht beteiligt ist = „De-Realisation“. In dieser Phase der Kontrolle stellt sich oft ein Gefühl der Leere ein, da man die Emotionen ja zurück gestellt hat und deshalb nichts so richtig spüren kann. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von „De-Personalisation“.

Die kontrollierte Phase endet meistens nach der hektischen Zeit bis zur Beerdigung, wenn Verwandte und Freunde wieder abgereist sind => zwischen drei und sieben Tagen.

### 3. Die Phase der Regression

Nach Abschluss dieser teils hektischen Phase setzt für den Trauernden der Alltag ohne den Verstorbenen ein, außerdem ist die Unterstützung der ersten Tage nicht mehr in diesem Umfang vorhanden. In diesem Alltag erlebt der Trauernde den Verlust des geliebten Menschen nun sehr intensiv: an jeder Ecke wird er mit einem Leben ohne den Verstorbenen konfrontiert und realisiert in verstärktem Maß den Verlust. Dem Trauernden wird bewusst, dass er nicht nur einen Menschen verloren hat, sondern auch eine **gemeinsame Daseinswelt**. Dieses intensive Verlustempfinden führt dazu, dass er sich von der Welt zurückzieht, apathisch (= teilnahmslos) wirkt und nur noch ein Minimum an Energie für sein Umfeld aufbringen kann. Der Trauernde fährt sowohl seinen **körperlichen wie emotionalen Organismus** (z. B. körperliche Empfinden, mangelndes Hungergefühl, hohes Schlafbedürfnis, Wunsch nach Zuneigung) als auch seine **Organisationsstrukturen** (z. B. nur Notwendiges einkaufen, Einladungen ausschlagen, keine langfristige Planung) nach unten. Spiegel nennt **drei FORMEN**:

> **Topische Regression**: Der Trauernde ist hilflos und hat weder Kraft noch Motivation, sich gegen den drohenden Zusammenbruch zu stemmen. Sichtbar wird dies oft durch einen gewissen Grad an Verwahrlosung.

> **Zeitliche Regression**: Rückfall in kindliche, pubertäre (unreife) Verhaltensweisen, die sowohl ein Hilferuf als auch eine Form der Verdrängung sein können. Bettnässen, ausgeprägte Trotzreaktionen (ohne Rücksicht auf Konsequenzen) oder unkontrollierte emotionale Ausbrüche gehören dazu.

> **Formale Regression**: Rückgriff auf archaische Denk- und Vorstellungsformen = einfache Denk- und Verhaltensmuster, die wenig Aktivitäten erfordern und überwiegend Instinkt gesteuert sind.

Hilfsangebote und Aufmunterungsversuche von Freunden und Angehörigen werden zwar einerseits gewünscht, andererseits aber doch oft abgelehnt, weil sie zum Teil als sinnlos oder als zu anstrengend empfunden werden.

In dieser Phase fühlt sich der Trauernde weder der Welt der Lebenden so richtig zugehörig noch der untergegangenen Welt mit dem Verstorbenen, von dem er sich noch nicht gelöst hat; er versinkt in Hilflosigkeit, Einsamkeit und Verzweiflung und verspürt ein Gefühl der Unwirklichkeit. In dieser Phase werden die trauernden Menschen oft von Schlaflosigkeit geplagt, die eine permanente Müdigkeit und Mattigkeit zur Folge hat. Auch Appetitlosigkeit und ein Mangel an Antriebskraft stellen sich ein; oft ist allein das Anziehen ein schwerer und anstrengender, irgendwie sinnloser Schritt, weil es in einen Tag hineinführt, vor dem man Angst hat.

Die Phase der Regression dauert nach Y. Spiegel zwischen vier und zehn Wochen. Der Übergang ergibt sich aus einem neuen Selbstwertgefühl, das Apathie und Hilflosigkeit und Verzweiflung verdrängt.

### 4. Die Phase der Adaption

In der letzten Phase löst sich der Trauernde vom verstorbenen Menschen. Langsame Rückkehr ins Leben gibt sowohl praktische wie emotionale Sicherheit, ergänzt z. B. durch einen stärkeren Realitätsbezug und eine aufkeimende Beziehungsfähigkeit. Damit erfolgt eine schrittweise Annäherung an eine bis dahin distanzierte Umwelt und Gesellschaft – der Trauerprozess wird abgeschlossen. Trotz dieser Schritte, sein „altes“, jedoch verändertes Leben zurückzukommen, bleibt der Verlust präsent - überwiegend als positive Erinnerung an den Verstorbenen, verbunden mit einem realen Blick auf ihn. Die Trauerbewältigung läuft in dieser Phase keineswegs kontinuierlich ab: Kurzzeitige Rückschritte in vorherige Stadien des Trauerprozesses sind möglich. Dabei kann die ganze Schwere der Trauer wieder da sein, doch klingen die Abschnitte meist schneller ab.

Die Phase der Adaption dauert zwischen sechs Monaten und einem Jahr!

### Ihre AUFGABEN:

1. Wie definiert Spiegel „Trauer“? Welcher Autor ist durch diese Definition erkennbar?
2. Welchen Grundgedanken hat Spiegel bei der Beschreibung seiner vier Trauerphasen?
3. Welches Risiko steckt in der „Phase des Schocks“?
4. Wer oder was kontrolliert das Verhalten des Trauernden in der zweiten Phase?
5. Erläutern Sie die drei Formen der Regression!
6. Erklären Sie die Formulierung: „Verlust der gemeinsamen Daseinswelt“ – und welche Folgen dies für den Trauernden hat!
7. Erläutern Sie in eigenen Worten die Phase der Adaption!
8. Spiegel ordnet den einzelnen Phasen bestimmte Zeitvorgaben zu. Welche Zeitvorgaben sind dies? Ist das bei der Bewältigung eines Trauerfalls überhaupt möglich?

