

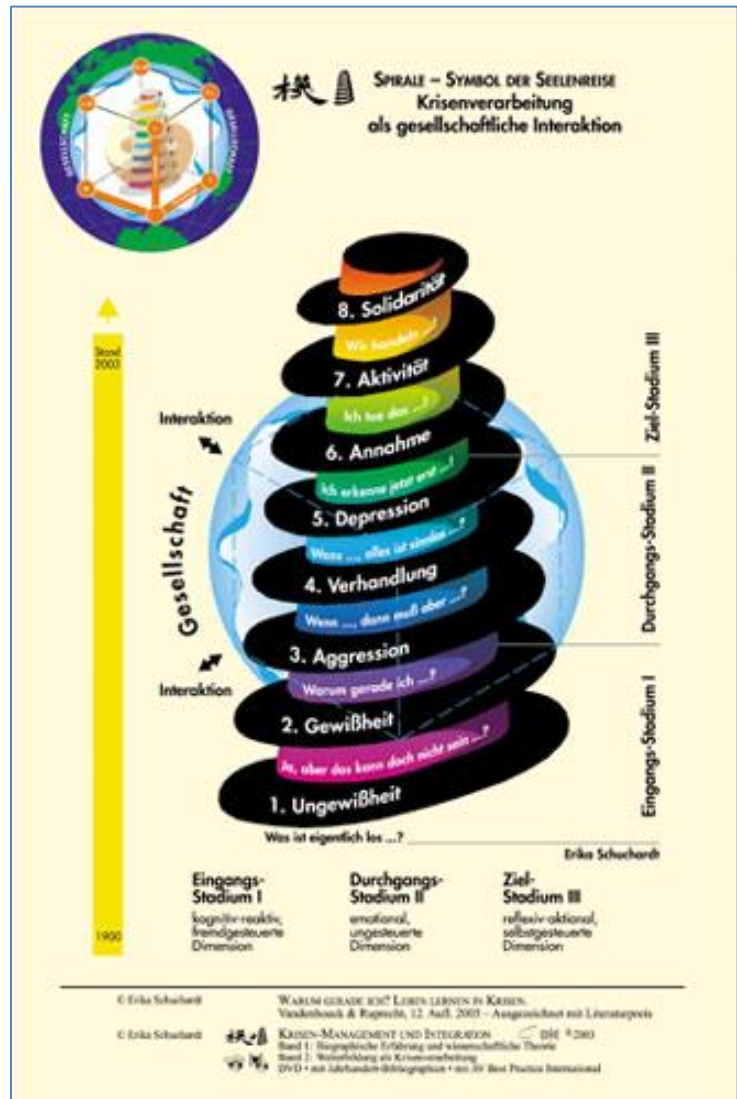
Trauerspirale nach Erika Schuchardt

Laut dem von Erika Schuchardt entwickelten Spiralmodell gehen die einzelnen Phasen fließend ineinander über, können allerdings auch nebeneinander bestehen. Das Modell besteht aus drei Stadien mit insgesamt 8 Phasen:

- Eingangsstadium (Phase 1 und 2),
- Übergangsstadium (Phase 3 bis 5)
- Zielstadium (Phase 6 bis 8).

Eingangsstadium

Das Eingangsstadium wirkt sich schockauslösend auf den Betroffenen aus. Dabei dient der Zustand des Schocks auch als Schutz vor den heftigen Gefühlen. Der Betroffene braucht in dieser Situation Entlastung und Ruhe. Er muss die Möglichkeit haben, sich seiner Gefühle bewusst zu werden, und braucht Bestätigung, dass seine Gefühle richtig und normal sind.



Phase 1: Ungewissheit

Die Phase der Ungewissheit ist untergliedert in drei Zwischenphasen: die Unwissenheit, die Unsicherheit und die Unannehmbarkeit.

Signale, die auf den Tod hindeuten, werden verdrängt. Es werden Gründe gesucht, die gegen einen Tod sprechen. Der Betroffene glaubt an einen Irrtum, nimmt die Todesnachricht nicht auf und wünscht sich doch die Gewissheit, einen Beweis, der hilft, die Wahrheit anzunehmen und zu akzeptieren.

Phase 2: Gewissheit

Die zweite Phase des Eingangsstadiums ist geprägt von der rationalen Erkenntnis des Verlustes. Emotional jedoch wird die Tatsache noch immer verdrängt und geleugnet, um die Hoffnung nicht zu zerstören. Dies dient als Puffer, wenn der Verlust nicht mehr auszuhalten ist.

Übergangsstadium

Das Übergangsstadium ist geprägt durch intensive Gefühle. Der Verlust wird anerkannt, der Schock legt sich langsam.

Phase 3: Aggression

Als Abwehr gegen die Wahrheit entwickeln sich Gefühle wie Wut und Enttäuschung. Die angestauten Gefühle brechen sehr intensiv aus. Da der Grund dieser Aggressionen nicht angreifbar ist, wird die Wut gegen alle gerichtet. Da die Umwelt das Verhalten des Trauernden oft nicht hinterfragt und auf die Gefühlsausbrüche und Anschuldigungen ebenfalls mit Aggressionen reagiert, fühlt sich der Trauernde unverstanden und zieht sich zurück.

Phase 4: Verhandlung

Die Aggressionen und die Schuldgefühle/Schuldzuweisungen führen nicht selten zu einem nicht durchdachten Handeln. Der Betroffene setzt all seine Kraft in die Hoffnung, durch Verhandlungen mit Gott und dem Schicksal den Verlust rückgängig zu machen. Dem Leben einen Sinn zu geben. Wichtig ist dabei den Trauernden aufzufangen, wenn er die Verhandlungen aufgibt werden und die Hoffnung verliert.

Phase 5: Depression

Kraftlos nach den emotional heftigen Phasen der Aggression und der Verhandlung, realisiert der Betroffene den Verlust emotional. Er resigniert, gibt alle Hoffnungen auf und sieht oft keinen Sinn mehr im Leben. Zukunftsängste führen zur Auseinandersetzung mit sich selbst.

Zielstadium

Nachdem in den vorrausgegangenen Stadien vor allem die Akzeptanz der Situation im Vordergrund stand, handelt das Zielstadium von der Gegenwart und der Zukunft.

Phase 6: Annahme

In der Phase der Annahme fühlen sich Betroffene oft leer, erschöpft, aber auch befreit. Der Trauernde ist offen für neues. Er beginnt mit dem Verlust zu leben und nicht mehr gegen ihn zu arbeiten.

Phase 7: Aktivität

Der Trauernde gewinnt neue Kräfte durch die Annahme des Verlustes. Er wird aktiv, lernt mit der Situation zu leben und das Beste daraus zu machen.

Phase 8: Solidarität

In der letzten Phase der Krisenbewältigung gliedert sich der Betroffene wieder in die Gesellschaft ein und übernimmt soziale Verantwortung.