

Trauerphasen nach Yorick Spiegel

Der ehemalige Professor für Systematische Theologie, Yorick Spiegel, beschreibt in seiner Veröffentlichung „Der Prozess des Trauerns“ von 1973 folgende vier Trauerphasen:

1. Trauerphase: Schockphase

Die Schockphase beginnt mit der Todesnachricht. Zum Selbstschutz wird der Tod zunächst geleugnet. Die Umwelt wird kaum wahrgenommen, der Betroffene ist schwer ansprechbar. Die Stärke der Phase ist u.a. abhängig der Art des Todes. War es ein plötzlicher Tod (Bsp: Unfall), so fällt der Schock meist heftiger aus als nach einer langjährigen Krankheit. Die Phase hat eine Dauer von einigen Stunden bis hin zu zwei Tagen.

2. Trauerphase: Kontrollierte Phase

In dieser Phase kontrolliert der Betroffene nicht nur selbst seine Gefühle, sondern erfährt auch von Angehörigen und Freunden Kontrolle, damit z.B. an der Beerdigung teilgenommen werden kann. Der Trauernde selbst fühlt sich selten in der Lage, Entscheidungen durchzusetzen. Häufig erkennt er sich in dieser Phase selbst nicht wider. Während dieser Zeit sind Kommunikationsstörungen möglich, da die meiste Energie und Konzentration für die Selbstkontrolle benötigt wird. Die Dauer der Phase liegt bei drei bis sieben Tagen.

3. Trauerphase: Phase der Regression

Nimmt die Kontrolle durch das Umfeld ab, beginnt meist die Phase der Regression. In dieser Phase zieht der Trauernde sich zurück, Begreift den Verlust und verliert häufig einen großen Teil der Selbstkontrolle. Der Betroffene erlebt diese Phase oft als chaotisch, da sie von wechselnden Gefühlen geprägt ist. Er ist aggressiv und fühlt sich hilflos. Er wünscht sich Hilfe, weist angebotene Hilfe aber häufig ab. Äußerliche Symptome sind Appetitlosigkeit, und Schlafstörungen. Solange sich der Trauernde nicht vom Verstorbenen gelöst hat und sich weiter seiner Umwelt entzieht, fühlt er sich wie zwischen den Welten. Diese Phase dauert vier bis zehn Wochen.

4. Trauerphase: Phase der Anpassung

Der Trauernde löst sich vom Verstorbenen. Er akzeptiert den Tod, behält den Verstorbenen allerdings in Erinnerung. Der Betroffene kehrt ins Leben zurück und gewinnt sein Gefühl für die Realität wieder.

In dieser Phase kommt es häufig zu Rückschritten. Sie dauert zwischen sechs Monaten und einem Jahr.