

Die 5 Phasen der Trauer nach Elisabeth Kübler-Ross

Phase 1: Das Leugnen

Diese Phase besitzt viele Bezeichnungen, im Englischen nennt sie Kübler-Ross „**Denial**“ (**Verleugnung**), jedoch wird sie auch „**das nicht wahrhaben wollen**“ und die „**Isolierung**“ genannt.

In diesem Abschnitt wird die Hiobsbotschaft des bevorstehenden Todes des geliebten Menschen selbst oder den Angehörigen des Verstorbenen geleugnet. So werden zum Beispiel Befunde nicht ernst genommen und man ist der Meinung, dass es sich um eine Fehldiagnose oder eine Verwechslung handeln muss.

Hilfe kann der Trauernde hier nur erhalten, wenn die Angehörigen sich mit dem Tod auseinandersetzen können. Sonst bedeutet die Konsequenz oft, dass sich ein Sterben herbeigesehnt wird, dass es „so schnell wie möglich“ geschieht. Ist man Außenstehender, kann dem Betroffenen nur das Vertrauen und die Unterstützung in seiner Verleugnung angeboten werden.

Phase 2: Der Zorn

Die zweite Phase wird von Wut dominiert. Diese entwickelt sich aus **Neid auf die Weiterlebenden**. Oft kommt es hierbei zu unkontrollierbaren Wutausbrüchen auf alle, die nicht in absehbarer Zeit sterben werden, da sie weiter ihre Träume und Wünsche realisieren können.

Dem Trauernden **Aufmerksamkeit zu widmen** und seinen **Zorn im Notfall zu provozieren um eine Aussprache zu ermöglichen**, sind die einzigen Arten der Hilfe in dieser Phase. Wichtig ist außerdem, dass man als Angehöriger diese Wut nicht persönlich nehmen darf, da man sich sonst schnell in einer Spirale des Streits und der Entzweiung wiederfindet.

Phase 3: Das Verhandeln

Oft ist diese Phase nur kurz und sehr flüchtig. Jedoch wird sie von **kindlichen Verhaltensweisen** geprägt, wie die eines erst zornigen und dann verhandelnden Kindes, das versucht, sich mit alltäglichen Tätigkeiten (zum Beispiel häuslicher Art) eine Belohnung zu erhandeln. Diese **Belohnung** erhofft sich der Trauernde in einer **längeren Lebenszeit** und der **Freiheit von Schmerzen**. Außerdem versuchen die Betroffenen einen Ausweg in Form eines „Handels“ mit Gott zu schließen, in dem sie z. B. ihr Leben der Kirche widmen .

Phase 4: Die Depression

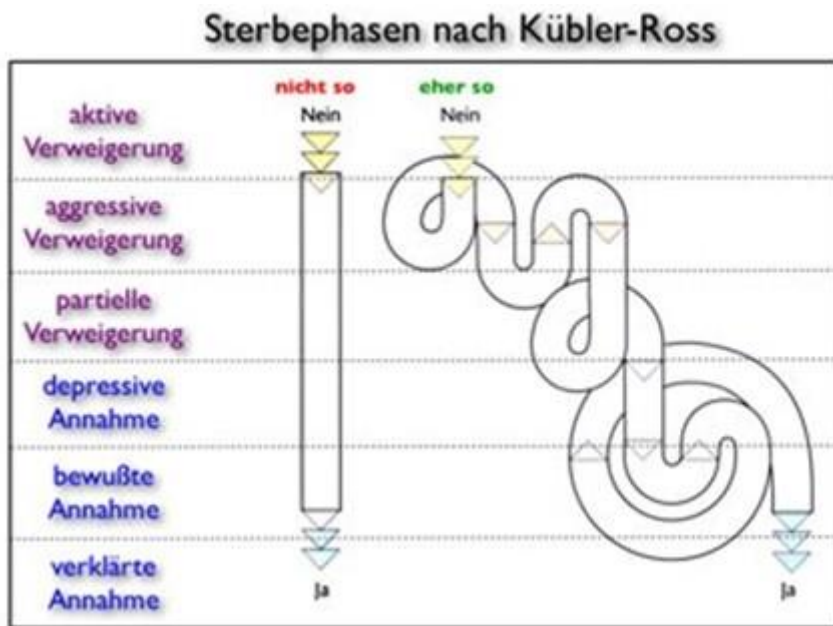
Verzweiflung und **Verlust** lösen in dieser Phase die Erstarrung, den Zorn und die Wut ab. Dies geschieht in zwei Formen. Die erste Form erfolgt **reaktiv**. Diese bezieht sich auf bereits geschehene Verluste, beispielsweise Geld für Krankenhausrechnungen oder auch der Verantwortung gegenüber der Familie. Hilfe kann hier erfolgen, indem man die Sorgen bekämpft z.B durch eine erforderliche Umstellung der Familienversorgung.

Die zweite Form ist von der Natur her **vorbereitend**. Hierbei kümmert sich der Trauernde um einen drohenden Verlust wie den Tod oder die Abwesenheit im Leben der Angehörigen. Um dem Betroffenen zu helfen, kann man ihm weiterhin **von seinem Umfeld berichten** und ihm versichern, dass dessen **Familie** trotz des Fehlens dieser Person weiterhin **das gewohnte Leben fortführt**. Jedoch stören zu viele Besuche das Trauern, welches dem Betroffenen immer erlaubt sein muss. Ein Eintritt in die fünfte und letzte Phase ist allerdings ohne das Kennen der Ängste und Verzweiflung nicht erreichbar.

Phase 5: Die Akzeptanz

Diese Phase ist die **schwierigste Phase** für die Betroffenen und Angehörigen, da sie **frei von Gefühlen** ist. Die Schmerzen sind vergangen, der Kampf ist vorbei und der Trauernde möchte sich nicht länger den Problemen der Außenwelt stellen. Helfen können Familienangehörige meist nur durch stummes Zuhören, da dem Trauernden somit gezeigt wird, dass sie bis zum Tod an dessen Seite sind.

Die Phasen verlaufen nicht strikt nacheinander sondern fließend übergehen. Teilweise werden Schritte in bereits bewältigte Phasen zurückgegangen.



Sterbephasen nach

Elisabeth Kübler-Ross (Quelle: [© Prodnis, 2003 - Pflegewiki.de](http://www.prodnis.de))