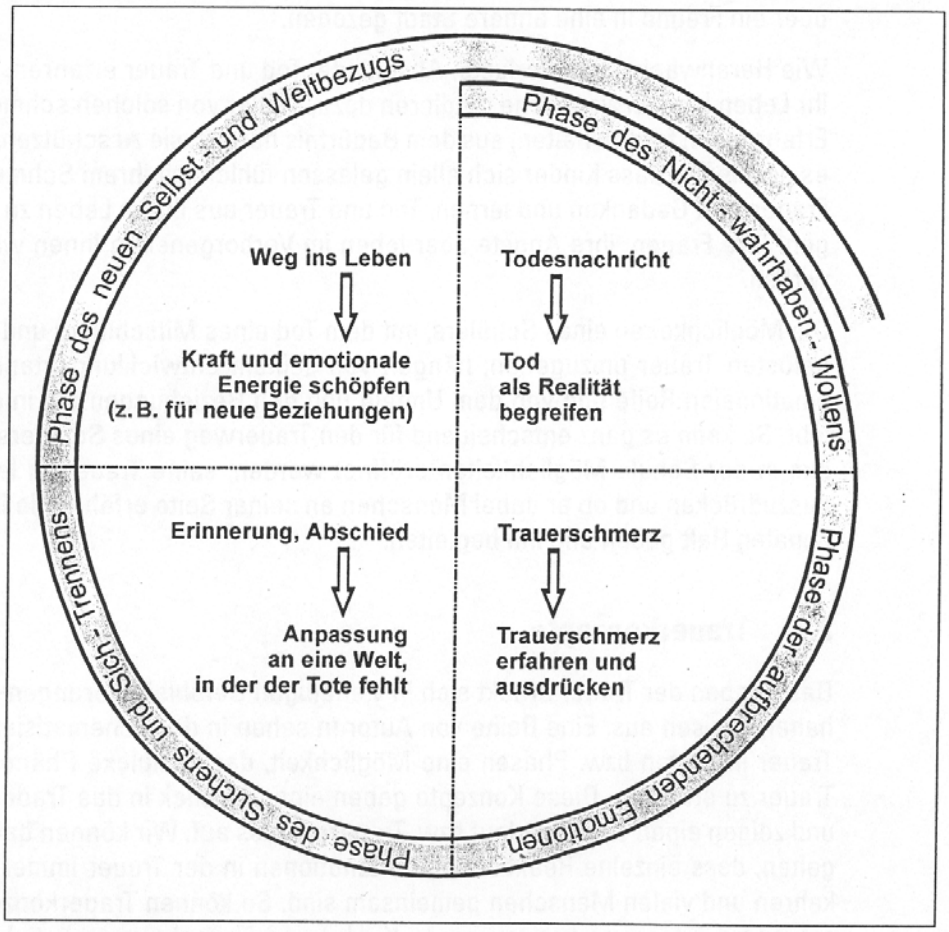
Der Trauerweg – Trauerphasen

Man kann davon ausgehen, dass einzelne Reaktionen und Emotionen in der Trauer immer wiederkehren und vielen Menschen gemeinsam sind. So können Trauerkonzepte ansatzweise erfassen, was trauernde Kinder und Erwachsene möglicherweise erleben. Einzigartig und individuell für jeden Menschen dagegen sind das Ausmaß, die Dauer, die zeitliche Abfolge der Trauer und vor allem die Art und Weise seine Trauer zu leben und sie auszudrücken.

Trauerkonzepte und der Trauerzyklus als Modell (nach Petra Hugo. TrauerWege e.V.) können Lehrern Orientierung geben und helfen, Trauerreaktionen und Trauerprozesse zumindest in Teilen zu verstehen, einzuordnen und hilfreich zu begleiten.



Der offene Kreis, der Spiralweg zeigt auf, dass Trauer keine linearer Prozess mit einem Anfang und Ende ist, sondern ein zyklisch verlaufendes Geschehen mit offenem Ende. Der Weg durch die Trauer ist ein dynamischer Prozess, der nicht vorhersagbar und planbar ist. Die Übergänge sind fließend und es kommt häufig zu einem Hin und Her zwischen den Phasen, auch müssen sie nicht unbedingt aufeinander folgen, sie können sich überlappen und auch immer wieder auftreten. Die Aufgabe im Trauerprozess besteht darin, den Verlust als einen Teil des eigenen Lebens zu begreifen und ihn ins eigene Lebenskonzept einzuordnen. Die Trauer, die sich in einem ständigen Prozess befindet, sucht ihre Entfaltung und kann somit möglicherweise auch neue Perspektiven öffnen.

Ein Schema für den Ablauf der Trauer gibt es nicht. Der Verlauf ähnelt eher einem Weg, der sich wie eine Spirale durch die Trauererfahrung bewegt. So spricht man auch vom Trauerweg, weil Trauernde die Abschnitte teilweise mehrfach durchwandern. Der Trauernde geht in den unterschiedlichen Bereichen hin und her. Er sucht einen Weg, der ihn vom Vergangenen in die Zukunft führt.

Todesnachricht **(Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens)**	
Mögliche Trauerreaktionen	Traueraufgabe
▪ Gefühlsschock ▪ Empfindungslosigkeit ▪ Abspaltung des Schmerzens ▪ Emotionaler Schutz	▪ Den Tod als Realität akzeptieren ▪ Todesnachricht hören und begreifen ▪ Informationen über den Tod, die Todesursache
Trauerschmerz **(Phase der aufbrechenden Emotionen)**	
Mögliche Trauerreaktionen	Traueraufgabe
▪ Widersprüchliche Gefühle: Trauer, Wut, Enttäuschung, Schmerz, Schuldgefühle...	▪ Trauerschmerz erleben ▪ Den unterschiedlichen Gefühlen begegnen und Ausdruck verleihen ▪ Über inneres Erleben sprechen
Erinnerung und Abschied **(Phase des Suchens und Sich-Trennens)**	
Mögliche Trauerreaktionen	Traueraufgabe
▪ Gefühle (tiefer) Sehnsucht ▪ Abschiedsschmerz ▪ Erschöpfung ▪ Niedergeschlagenheit ▪ Rückzug	▪ Erinnern ▪ Abschiednehmen ▪ Spuren, die der Tote im Leben, im Herzen hinterlassen hat ▪ Sich anpassen an eine Welt, in der der Tote fehlt
Der Weg ins Leben **(Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs)**	
Mögliche Trauerreaktionen	Traueraufgabe
▪ neu orientieren ▪ in die Zukunft blicken	▪ erholen ▪ Kraft und emotionale Energie schöpfen

(aus: Heike Körblein: Ein Platz bleibt leer..., aus: Sicher durch den Schulalltag, Oktober 2003, S. 7-13)