

# Die 5 Phasen der Trauer nach Kübler-Ross

1969 beschrieb die amerikanisch-schweizerische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross eine Theorie, die darlegte, mit welchem Bewältigungsmechanismus Sterbende die Zeit von der tödlichen Nachricht bis zum eigenen Tod überstehen: die »fünf Sterbephasen«. An diese Theorie angelehnt entstanden die »5 Phasen/Stufen des Trauerns«, denn die Mechanismen, die bei den Betroffenen ablaufen, sind nahezu identisch.

Wichtig bei solchen Modellen ist aber, dass nicht jeder Trauerprozess linear nach diesem Schema ablaufen muss. Es kann auch immer wieder zu Rückschlägen oder Schleifen kommen: Ein Trauernder kann eine bestimmte Phase mehrmals durchlaufen – oder auch eine bestimmte Phase überspringen. Trauermodelle sind mehr ein Geländer, an dem man sich orientieren kann, um eine Idee davon zu bekommen, wie man den Betroffenen jetzt gut zur Seite stehen kann.

## 1. Verdrängung

Nach Erhalt der Nachricht überwiegt bei den Trauernden zuerst der Schock. Man hofft auf eine Verwechslung, einen Fehler, und möchte die mit einem Mal so dramatisch veränderte Realität nicht wahrhaben. Bei einer ärztlichen Diagnose werden nicht selten noch andere Ärzte hinzugezogen, um »den Irrtum« aufzuklären. In dieser Phase ist es wichtig, den Betroffenen zur Seite zu stehen, ihnen aktiv zuzuhören. Mit der eigenen Sicht auf die Situation sollte man sich zurückhalten – denn nicht selten erlebt man das Verhalten der Betroffenen als irrational, weil sie unnötige Zeit damit »verschwenden«, den »Irrtum« aufzuklären, als z.B. eine Behandlung zu beginnen.

## 2. Wut

In der zweiten Phase erkennen Trauernde die Situation (den Verlust/die Diagnose) an und sie wird zur Realität. Jetzt macht sich Wut breit und die äußert sich nicht selten in Schuldzuweisungen gegenüber der Umwelt (»die anderen«) oder auch einen selbst (»Warum habe ich so spät/nicht anders reagiert?«) Die Frage »Warum trifft es mich« treibt dabei viele Trauernde um.

Die Wut kann aber auch positive Auswirkungen in dieser Krise haben, denn dieses starke Gefühl kann ein Motor sein, aktiv gegen die eigene Trauer anzugehen und so aus der persönlichen Hilflosigkeit herauszufinden. Als Freund ist es in dieser Phase wichtig, die Wut immer im Kontext zur Situation zu verstehen und es nicht persönlich zu nehmen. Das mag schwerfallen, besonders, wenn Trauernde »einfach nur nörgelig« sind und man ihnen nichts recht machen kann. Es ist aber für die persönliche, emotionale Abgrenzung und Psycho-Hygiene sehr wichtig.

## 3. Verhandlung

In dieser Phase stehen Gedankenspiele im Vordergrund, was man gerne alles zurückholen möchte, an schönen Erinnerungen und Momenten – zurücknehmen würde, an Vorwürfen und Streit – anders machen wollte, an Entscheidungen und Reaktionen – geben würde, um die Realität zu verändern / die Zeit zurück zu drehen. Für die Trauernden scheint es die letzte Rettung zu sein, und in dieser Phase kommen die Trauernden zum Teil sehr nah an die Grenzen ihrer Belastbarkeit – oder darüber hinaus: Körper und Geist sind erschöpft, Trauernde »stehen neben sich«, können sich Dinge nicht mehr merken oder zeigen Zeichen der Nervosität. Hier gilt es, den Trauernden nahe zu sein, ihnen aktiv zuzuhören, ohne sie dabei in völlig irrationalen Hoffnungen zu unterstützen.

## 4. Verzweiflung

Die schweren Konsequenzen aus der Situation (z.B. der Verlust einer Person, die finanziellen Herausforderungen bei einem Jobverlust, ...) werden erkannt. Diese Erkenntnis wird häufig von einer verstärkten körperlichen und seelischen Erschöpfung begleitet, die in Phase 3 ihren Anfang nahm. In dieser Phase können auch weitere Probleme wie Depressionen, soziale Isolation, Schlaf- und Essstörungen hinzukommen.

Auch hier ist es wichtig, den Trauernden einfach zuzuhören, denn viele möchten sich »die Last von der Seele reden«. Wer hier zu stark versucht zu trösten, fährt den Trauernden oft ungewollt über den Mund und verhindert so, dass diese benötigte Entlastung geschehen kann.

## 5. Akzeptanz

Diese Phase der Trauer bildet den Schlusspunkt. Die Trauernde hat sich mit der Situation arrangiert: Sie wird akzeptiert und man ist in der Lage, »seinen Frieden damit zu schließen«. In dieser Phase finden Trauernde oft

die Kraft für ein ganz persönliches Abschlussritual, in dem zum Beispiel die Dinge, die an den verlorenen Partner erinnern, an die Seite geräumt oder weggegeben werden. Man entscheidet sich bewusst, wieder seinen »normalen« Alltag aufzunehmen.

### **Andere Trauermodelle**

Nach Kübler-Ross gab es einige weitere Modelle zum Thema der Trauerbewältigung, die aber in der Regel stark von der »Theorie Kübler-Ross« inspiriert waren. Es gab aber auch kritische Stimmen, die vor dem starren Festhalten an diesen Trauer-Phasen gewarnt haben. Forscher fanden heraus, dass es zu Verunsicherung und Irritation bei Trauernden (und deren Begleitern) führen kann, wenn man sich weder in den Phasen noch in der Phasen-Folge wiederfinden kann, weil sich die persönliche Trauer eben nicht zwingend zeitlich bzw. schematisch einordnen muss. Entstehende (Selbst-)Zweifel können dann dazu führen, dass diese eh schon schwere Situation noch herausfordernder für die Trauernden wird.

In den letzten rund 20 Jahren hat der klinische Psychologe Professor **George Bonanno** ebenfalls sehr intensiv zu dem Thema geforscht und hat dazu einige neue Impulse veröffentlicht, die alle bisherigen Phasenmodelle in ihrer Anwendbarkeit ebenfalls in Frage stellen. Dabei gibt es zwei Punkte in seinen wissenschaftlichen Studien, die im Zentrum stehen und die bisherigen Erkenntnisse zur Trauerbewältigung auf den Prüfstand stellen: Zum einen geht es um die Erkenntnis, dass die Menschen aufgrund ihrer Resilienz (der eigenen Selbstheilungskräfte, die es uns möglich macht, traumatische Erfahrungen »aus dem Inneren heraus« zu überwinden und zu überstehen) durchaus in der Lage sind, selbstständig den Trauerprozess zu überwinden. Unter Umständen gehen sie sogar stärker aus dieser persönlichen Lebenskrise hervor und »durchleben« eine Form »persönlichen Wachstums«.

Der zweite Punkt ist die Feststellung, dass die Trauer mehr in Wellen erlebt wird und gar nicht so sehr in einzelnen Phasen, wie Kübler-Ross das vor gut 50 Jahren erforscht hat. Die einzelnen Emotionen aus dem Phasen-Modell werden zwar in der Regel trotzdem durchlebt, aber halt nicht so linear wie bisher vermutet, sondern in einem steten Wechsel von negativen Gefühlen (Wellental) und positiven Gefühlen (Wellenscheitel). Im Grunde erleben Trauernde Prozesse, die sich aktiv mit dem Verlust auseinander setzen, im Wechsel zu den Prozessen, in denen Trauernde heilsame Momente erleben, die den Fortschritt im Trauerprozess markieren. Diese sind ebenso wichtig, wie die verlustbezogenen Elemente – ohne darauf hinzudeuten, dass hier eine (krankhafte) Verdrängung der Trauer stattfindet.

Natürlich kann es vorkommen, dass die körpereigene Resilienz nicht ausreicht, um den Trauerprozess zu bewältigen und diese extreme Situation zu überwinden. In solchen Fällen kann die Therapie und Zusammenarbeit mit externen Fachkräften dabei helfen, die Krise zu meistern und den Weg zurück ins Leben zu finden.

Mittlerweile weiß man: Trauer folgt keinen Regeln oder Gesetzen. Sie ist so individuell wie der Mensch selbst, äußerst komplex und von vielen Faktoren abhängig. Sie lässt sich nicht vergleichen und sollte ohne Erwartungshaltungen wahrgenommen und durchlebt werden.

### **Quellen, Stand 10.12.2020**

<https://emotionen-info.de/2017/01/11/george-bonanno-die-andere-seite-der-trauer/>

<https://www.genialepsychologie.de/phasen-der-trauer/>

[https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod\\_und\\_trauer/sterben/pwiediefuenfsterbephasen100.html](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod_und_trauer/sterben/pwiediefuenfsterbephasen100.html)