

Phasenmodelle zum Trauerprozess (von Stefan Heinemann; stefan.m.heinemann@gmx.de)

E. Kübler-Ross	Y. Spiegel	J. Bowlby	V. Kast
1. Nicht-Wahrhaben-Wollen <i>- formelhafte Wiederholung signifikanter Muster</i> <i>- Erstarrung dient Entlastung</i>	1. Schock <i>Ungläubigkeit / Erstarrung</i>	1. Betäubung <i>Unfähigkeit, Todesnachricht wahrzunehmen</i> <i>↳ Ruhe // Panikattacken</i>	1. Nicht-Wahrhaben-Wollen <i>Starrheit / Empfindungslosigkeit</i> <i>↳ Gefühlsschock</i> <i>↳ Fülle ambivalenter Regungen ermöglicht Abgrenzung von Totem als realer Erscheinung</i>
2. Zorn <i>lautstarker Protest und verbaler Zorn bis zu Todeswünschen</i> <i>↳ Aufbäumen gegen das Unabwendbare</i>			
3. Verhandeln <i>In Rückgriff auf Magisches und Mythologisches</i> <i>↳ bis zur Selbstopferung</i> <i>↳ Tod als personifizierter Verhandlungspartner</i>	2. Kontrolle <i>Doppelte Kontrolle, aber Selbstkontrolle bei Kindern reduziert</i>		
4. Depression / Resignation <i>Allmähliches oder abruptes Versiegen mobilisierter Kräfte</i>	3. Regression <i>Psychische Desorganisation, da Überflutung des geschwächten Ichs</i> <i>↳ ‚Ursachen-Personalisierung‘</i> <i>↳ Gemindert</i> <i>Urteilsvermögen bzgl. Totem</i>	2. Sehnsucht / Suche nach verlorener Figur <i>Umtriebigkeit: Ideenflucht, Schlaflosigkeit, gedankl. Kreisen</i>	2. Aufbrechende Emotionen <i>Gefühlschaos, v.a. Ohnmacht</i> <i>↳ Schuldfixierungen</i>
		3. Desorganisation / Verzweiflung <i>Ent-Ichung: alle bisher gültigen Denk-, Fühl- und Handlungsmuster abgelegt</i> <i>↳ Apathie & Depression</i> <i>↳ Existentielle Krise</i>	
5. Zustimmung / Annahme <i>Aussöhnung mit dem Verlust</i> <i>↳ tragfähige Kontakte zu Außenstehenden möglich</i>	4. Adaptation <i>Dreifache Restitution:</i> <i>- Ich</i> <i>- innere Welt</i> <i>- Außenkontakte</i>	4. Reorganisation <i>Neudefinierung des Selbst und seiner Situation</i> <i>↳ Wiedereingliederung</i>	3. Suchen & Sich-Trennen <i>- Neufassung innerer Werte</i> <i>- Möglichkeiten entdeckt, die nicht (mehr) durch Toten besetzt</i>
			4. Neuer Selbst- und Weltbezug <i>- Toter wird zu ‚innerer‘ Figur</i> <i>- Trauernder akzeptiert Verlust</i> <i>- orientiert sich zur Welt, ohne Toten zu vergessen</i>