

„1. Trauerphase: Nicht-wahr-haben-wollen

Merkmale: Diese Trauerphase ist vor allem dadurch gekennzeichnet, den Tod eines Nahestehenden zu verleugnen. Betroffene haben das Gefühl zu träumen. Gefühle großer Ohnmacht kennzeichnen diesen Zustand, was sich durch Starre und Empfindungslosigkeit ausdrückt. Die Realitätsflucht wird für die Betroffenen der einzig mögliche Ausweg. Eine direkte Konfrontation mit dem Tod ist in dieser Phase noch nicht möglich.

Diese **Trauerphase** kann je nach Fall und individueller Persönlichkeit stark variieren und eine Zeitspanne von Tage oder Wochen bis hin zu Monaten umfassen.

Hilfe zur Trauerbewältigung:

Wichtig ist, dem Betroffenen gerade in dieser Zeit ein Gefühl von Wärme und Nähe zu vermitteln. Oftmals kann es nützlich sein, mit dem Betroffenen zu reden, damit er schneller wieder in die Realität findet. Die Aufbahrung und Verabschiedung vom Leichnam, Beerdigung (offenes Grab) machen den Verlust in der Realität erlebbar. Wenn der Betroffene über seine Emotionen reden kann, ist ein erster wichtiger Schritt getan.“