

## „2. Trauerphase: Aufbrechen chaotischer Emotionen

In dieser **Trauerphase** spürt der Trauernde schließlich seine Gefühle. Dabei überfluten ihn die verschiedensten Emotionen förmlich. Wut, Zorn, manchmal auch (Selbst)Hass, Schmerz, Schuldgefühlen und Ängste, sowie die Suche nach Schuldigen (muss keine reale Person sein, sondern kann auch Gott, das Schicksal oder das Universum/Leben im allgemeinen sein) sind typisch für diese Phase.

### **Hilfe zur Trauerbewältigung:**

In dieser Trauerphase ist es wichtig, dass der Betroffene seine Gefühle so vielseitig wie möglich ausdrückt. Aggressionen oder Wut können durch Sport oder das Boxen gegen ein Sack kanalisiert werden. Auch Malen oder Musik können helfen, Emotionen zu erleben und zu durchleben. Kommt es zu Blockaden, wie Flucht, extremer Überaktivität oder Idealisierung des Toten, sind dies Hinweise auf problematische Reaktionen. (Können nach einer gewissen Zeit wieder verschwinden).“