

## „4. Phase: Das finden eines neuen Welt - und Selbstbezuges

In dieser Trauerphase geht es letztlich um den finalen Schritt des LoslöSENS. Das heißt, die Trauer wurde verarbeitet, der Tod des Nahestehenden akzeptiert. Nach dem der Betroffene sich innerlich verabschiedet hat, ist der Loslassens-Prozess beendet. Nun kann der Betroffene sich wieder auf seine Umwelt fokussieren und sich innerlich auf neue Bindungen und Menschen einlassen.

### **Hilfe zur Trauerbewältigung:**

Manchmal kann es sinnvoll sein, dem Betroffenen zu helfen, neuen Anschluss an die Umwelt zu knüpfen. (z. B. durch den Aufbau eines neuen Bekanntenkreises, neuen Freundschaften oder Aktivitäten). Meist erwachsen die Trauernden aus dieser Phase mit einem gestärkten Selbstvertrauen und neuer Selbstachtung. Es ist daher wichtig, den Betroffenen ihre neu gewonnene Autonomie zuzugestehen und ihnen die Freiheit für einen Neuanfang einzuräumen. Wendet sich der Hinterbliebene im Rahmen des Trauerprozesses von der Liebe, den Lebenden und dem Leben selbst ab, deutet dies auf eine negative Form der Trauerbewältigung hin. Hier ist es wichtig, dem Trauernden klarzumachen, dass ein solcher Weg unfrei macht und einer Selbstbestrafung gleich kommt. Es gibt immer die Wahl den Trauerprozess in Frieden und Liebe abzuschließen oder eine entfremdete und selbstzerstörerischen Haltung einzunehmen.“