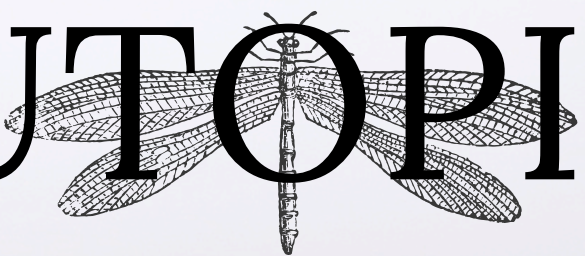


SAVE YOUR UTOPIA

WE CREATE OUR OWN REALITY



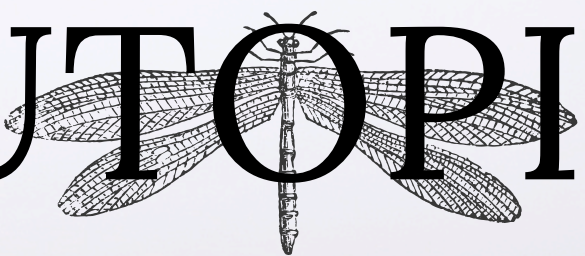
DIE 5 STERBEPHASEN NACH ELISABETH KÜBLER-ROSS

Die Phasen des Sterbens sind nicht nur durch körperliche, sondern auch durch psychische und psychosoziale Aspekte gekennzeichnet. Die schweizerisch-amerikanische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross hat Sterbephasen definiert, die weltweit Anerkennung finden. Diese Phasen beziehen sich auf die mentale Auseinandersetzung und Verarbeitung des unausweichlichen Abschiednehmens. Insbesondere bei Menschen, die bewusst erleben, dass sie schwerwiegende gesundheitliche Probleme haben, die zum Tod führen werden. Die Sterbephasen laufen nicht starr nacheinander ab, sondern können in unterschiedlicher Reihenfolge oder parallel auftreten oder sogar ganz ausbleiben, jeder geht auf seine eigene Weise mit dem Sterben um.

"DAS LEBEN EINES JEDEN MENSCHEN IST EINZIGARTIG, EBENSO WIE SEIN STERBEN.
DENNOCH GIBT ES ÜBEREINSTIMMUNGEN IM STERBEN ALLER MENSCHEN, ETWA DIE
ANZEICHEN DIE DAMIT EINHERGEHEN."
(IN ANLEHNUNG AN ERNST ENGELKE)

SAVE YOUR UTOPIA

WE CREATE OUR OWN REALITY



ERSTE PHASE: NICHT-WAHRHABEN-WOLLEN UND ISOLIERUNG

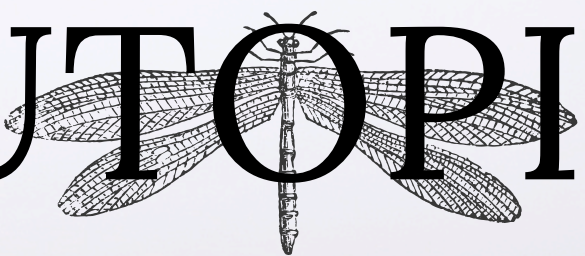
In dieser Phase kann die Person Schwierigkeiten haben, die Realität der bevorstehenden Sterblichkeit zu akzeptieren. Es kann zu einem Gefühl der Unwirklichkeit oder des Nicht-Wahrhaben-Wollens kommen. Der Mensch befindet sich in einer Schockphase und weigert sich, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Diese Phase kann als akute Schutzreaktion der Psyche verstanden werden. Oftmals können auch Befunde als Fehldiagnosen oder Verwechslung negiert werden.

ZWEITE PHASE: ZORN

Jetzt können starke Gefühle von Frustration, Ärger und Unfairness auftreten. Die Person kann sich gegenüber anderen oder sogar gegenüber sich selbst wütend fühlen. Er hat den Eindruck, dass es niemanden in der Welt kümmert, dass er bald sterben wird. Viele Gedanken drehen sich um die Frage "Warum ich?" Wutausbrüche gegenüber Ärzten, Pflegern und Angehörigen sind keine Seltenheit.

SAVE YOUR UTOPIA

WE CREATE OUR OWN REALITY



DRITTE PHASE: VERHANDELN

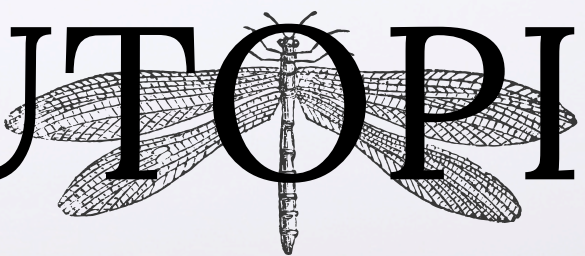
In dieser kurzen und flüchtigen Phase beginnt der Mensch, sich mit seinem Tod zu beschäftigen. Kranke hoffen durch „Kooperation“ auf Belohnung, etwa eine längere Lebensspanne und Freiheit von Schmerzen. Der Sterbende verhandelt quasi mit denen, von denen er glaubt, dass sie ihn noch heilen oder zumindest seinen Tod aufschieben können; z.B. Ärzte, Gott, Schicksal etc.

VIERTE PHASE: DEPRESSION

Da der Mensch in der Folgezeit z.B. die Symptome seiner Krankheit immer stärker zu spüren bekommt, kann es zu tiefen Gefühlen wie Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit kommen. Sie können sich sogar depressiv oder apathisch zeigen. Diese Zeit nimmt Bezug auf einen bereits geschehenen oder auf einen bevorstehenden Verlust. Oft geht es auch um vertane Chancen im Leben. Die Trauer um den eigenen Tod löst Verlustängste aus, bezüglich der eigenen zukünftigen Abwesenheit in der Familie, hier kümmern sich Sterbende oft um wichtige Dinge und verfassen etwa ihr Testament oder legen ihr Wunschbegräbnis fest.

SAVE YOUR UTOPIA

WE CREATE OUR OWN REALITY



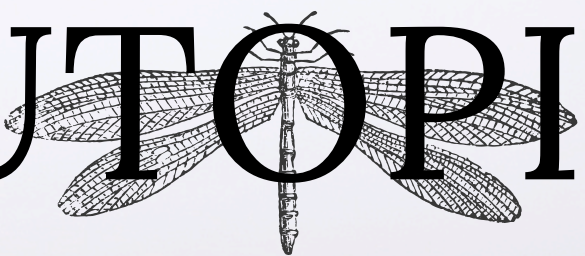
FÜNFTE PHASE: AKZEPTANZ

In der letzten Phase kommt die Person zu einer gewissen Akzeptanz ihrer Sterblichkeit. Der Kampf ist vorbei, das Schicksal wurde akzeptiert, der Mensch sieht seinen Tod als Teil des Lebenszyklus an. Der Sterbende will oft von Problemen der Außenwelt nichts hören, sondern sich eher dem Gefühl von Frieden, Ruhe und Gelassenheit widmen. Alte Menschen erreichen diese Phase der Annahme leichter. Sie blicken auf ihr Leben und einen für sich erkannten Sinn (z. B. eigene Kinder, gelebte Berufung etc.) zurück.

"WER IM GEDÄCHTNIS SEINER LIEBEN LEBT,
DER IST NICHT TOT, DER IST NUR FERN; TOT IST NUR, WER VERGESSEN WIRD."
(IMMANUEL KANT)

SAVE YOUR UTOPIA

WE CREATE OUR OWN REALITY



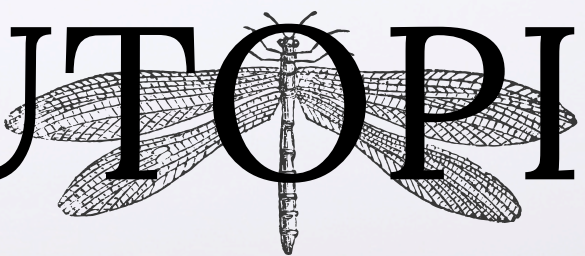
PHASEN DES TRAUERPROZESSES NACH VERENA KAST

Eine der bekanntesten Theorien zum Trauerprozess stammt von Verena Kast. In ihrer Arbeit greift sie teilweise auf Erkenntnisse von Elisabeth Kübler-Ross zurück, entwickelt jedoch ein eigenes Modell, das den Trauerprozess in vier spezifische Phasen unterteilt. Diese Phasen verlaufen in der Regel sukzessiv, sind aber nicht strikt voneinander getrennt, sondern können sich überlappen und auch wiederholt durchlaufen werden.

“TRAUER IST DER PREIS, DEN WIR FÜR LIEBE ZAHLEN.”
(QUEEN ELIZABETH II.)

SAVE YOUR UTOPIA

WE CREATE OUR OWN REALITY



ERSTE PHASE: NICHT-WAHRHABEN-WOLLEN

Die Nachricht des Todes löst meist einen „Gefühlsschock“ aus. Der Verlust wird geleugnet, kann nicht realisiert werden und die eigenen Emotionen können nicht wahrgenommen werden. Die trauernde Person scheint empfindungslos und fühlt sich oft selbst „wie tot“. Die körperlichen Reaktionen können Symptome eines Schocks (schneller Pulsschlag, Schwitzen, Übelkeit, motorische Unruhe) umfassen. Die erste Phase ist meist kurz, sie dauert in der Regel ein paar Tage bis wenige Wochen.

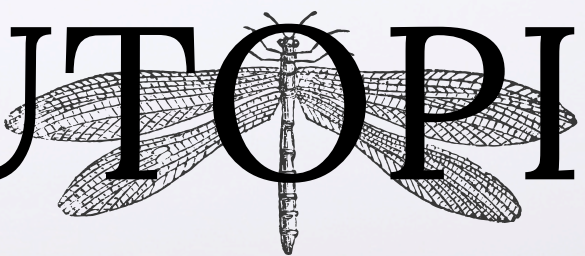
ZWEITE PHASE: AUFBRECHENDE EMOTIONEN

Während die Hinterbliebenen in der ersten Phase wie erstarrt scheinen und kaum Emotionen zeigen, brechen diese jetzt umso mehr heraus. Neben der Trauer empfinden die Betroffenen oftmals auch Wut, Zorn, Schmerz und unter Umständen Schuldgefühle.

Die Frage nach dem Warum steht hier im Mittelpunkt und ob das Geschehene verhindert hätte werden können. In unserer Gesellschaft wird Selbstbeherrschung als hoher Wert angesehen. Auch in der Familie werden wir oft dahingehend geprägt, unseren Gefühlen nicht zu viel Raum zu geben. Im Alltag haben wir zu funktionieren und den Trauernden wird leider nicht die Zeit gegeben, die sie benötigen, sich ihren Gefühlswelten zu stellen. Dieses führt häufig dazu, dass wir unsere Trauer unterdrücken. Doch die eigentliche Trauerarbeit besteht jetzt darin, die Gefühle nicht zu bekämpfen, sondern sie zu durchleben. Diese Stimmungsschwankungen können allerdings im Umgang mit anderen eine Herausforderung darstellen. Oft hilft es zu wissen, dass Gefühlsbewegungen (meist wellenartig) kommen und wieder gehen. Diese Phase kann mehrere Wochen bis einige Monate andauern.

SAVE YOUR UTOPIA

WE CREATE OUR OWN REALITY



DRITTE PHASE: SUCHEN, FINDEN, SICH TRENNEN

In der dritten Phase wird der Verstorbene unbewusst oder bewusst "gesucht", oft an Orten, die im gemeinsamen Leben wichtig waren (in Zimmern, Landschaften, auf Fotos, in Träumen oder Phantasien). Manchmal werden auch die Gesichtszüge des Verstorbenen in anderen Menschen gesucht. Die Erinnerungen an gemeinsam Erlebtes sollen festgehalten und bewahrt werden. Diese Erinnerungen können starke Gefühle hervorrufen, die sowohl schön als auch schmerzhaft zugleich sind, aber dabei helfen, Stück für Stück Abschied zu nehmen. Der Verstorbene wird bestenfalls zu einem „inneren Begleiter“, mit dem man durch inneren Dialog eine Beziehung entwickeln kann. Im schlechteren Fall lebt der Trauernde eine Art Pseudo-Leben mit dem Verstorbenen (nichts darf sich ändern) und entfremdet sich dem Leben und den Lebenden. Diese Phase kann Wochen, Monate oder Jahre andauern.

VIERTE PHASE: NEUER SELBST- UND WELTBEZUG

Wenn der Betroffene die vorherigen Phasen gut durchlaufen hat, ist er nun bereit, sein eigenes Leben wieder in die Hand zu nehmen und Verantwortung dafür zu übernehmen. Der Schmerz über den Verlust bleibt zwar bestehen, tritt jedoch vermehrt in den Hintergrund. Die Trauernden können nun beginnen, den Tod zu akzeptieren und nicht nur in Trauer, sondern auch mit Freude an die verstorbene Person zu denken. Sie sind in der Lage, neue Pläne zu schmieden und ein Leben ohne den verstorbenen Menschen zu führen. Das bedeutet nicht, dass sie ihn vergessen; die Erinnerung bleibt natürlich bestehen. Auch die Trauer kann immer wieder hochkommen, sie beherrscht jedoch nicht mehr das Gefühlsleben, sondern kommt und geht.