

den und rechtzeitiges, nach Möglichkeit präventives Eingreifen zu ermöglichen, wo Anzeichen eines pathogenen Trauerverlaufes sichtbar werden."⁴³

Die Aufteilung des Trauerprozesses in Phasen oder Phänomene wird unterschiedlich gelöst. Die Zahl der Phasen oder Phänomene hängt von der jeweiligen Schwerpunktsetzung sowie von der genauen Ausdifferenzierung des Trauerverlaufes ab.

Y. Spiegel entwickelt in seiner 1973 veröffentlichten Habilitationsschrift ein 'Vier-Phasenmodell' für den Ablauf der Trauer. In der Literatur der letzten Jahre findet dieses Modell die meiste Beachtung. V. Kast entwirft ebenfalls ein 'Vier-Phasenmodell', setzt aber andere Schwerpunkte als Y. Spiegel. C.M. Parkes ist ein Vertreter für jenes Modell, das einzelne Phänomene beschreibt. Er unterscheidet im Trauerprozess fünf Phänomene. W. E. Oates unterscheidet sogar sieben Phänomene.

2.3.1 Phasenmodelle

Beim Phasenmodell, das auf dem Dreischritt aufbaut, geht es darum, dass die während des Trauerverlaufes auftretenden Symptome in Phasen zusammengefasst werden. Dadurch entsteht eine zeitlich geordnete und abgegrenzte Abfolge für den Trauerverlauf.

Bei der Erarbeitung seines 'Vier-Phasenmodelles' hält sich Y. Spiegel im wesentlichen an einen Entwurf von D. Fulcomer.⁴⁴ Y. Spiegel spricht von einer "Abfolge der vier Phasen des Schocks, der Kontrolle, der Regression und der Adaption".⁴⁵ Bei einem normalen Trauerverlauf dauert die Abfolge der vier Phasen ungefähr ein Jahr.

Die Phase des Schocks

Die Phase des Schocks wird ausgelöst durch die Mitteilung der Todesnachricht. Sie dauert meistens nur wenige Stunden, kann sich aber auch auf einige Tage ausdehnen. "Die erste Reaktion auf die Todesnachricht ist zumeist Ungläubigkeit, die besonders stark sein mag, wenn die Todesnachricht völlig unerwartet kommt und zudem der Betroffene keine Möglichkeit hat, sich von dem aktuellen Eintritt des Todes persönlich zu überzeugen, wie etwa bei einem Polizeianruf, der Ehegatte sei tödlich verunglückt."⁴⁶ Der Schock kann sich bei den Betroffenen verschieden auswirken. Der von der Todesnachricht 'geschockte' Hinterbliebene kann ohnmächtig werden, kann wie gelähmt sein oder hat sich so stark unter Kontrolle, dass er überhaupt keine Reaktion zeigt. Diese Phase kommt einem psychischen Zusammenbruch gleich. Die Trauernden sind in dieser Situation schwer ansprechbar, nehmen die Umgebung kaum wahr, wirken benommen und sind unfähig klare Gedanken zu fassen.

Die kontrollierte Phase

Die kontrollierte Phase beginnt mit dem Nachlassen des Schocks und endet in den meisten Fällen nach der Beerdigung mit der Abreise der Verwandten. In dieser Zeit hat der Trauernde seine Gefühle unter Kontrolle, sodass er alle organisatorischen Belange rund um das Begräbnis erledigen kann. "Die kontrollierte Phase ist durch eine doppelte Form der Kontrolle gekennzeichnet, durch die Kontrolle, die der Trauernde sich selber gegenüber ausübt, und die korrespondierende Kontrolle, die Angehörige, Freunde und die 'transition technicians' fordern, um der Bestattung eine gesellschaftlich angemessene Durchführung zu sichern."⁴⁷ Der Trauernde erlebt in dieser Zeit die Welt als unwirklich. Er hat zu allem einen großen Abstand und erlebt sich selbst mehr als Beobachter, als direkt Betroffener. Der Zugang zur Gefühlswelt scheint versperrt zu sein. Eine starke Überaktivität zu diesem Zeitpunkt entspringt dem Versuch, den Verlust nicht wahrhaben zu wollen. "Ein anderes Symptom der Selbstkontrolle ist eine dem Trauernden oft selbst unerklärliche Reiz-

⁴³ F. W. Lindemann, Seelsorge im Trauerfall. Erfahrungen und Modelle aus der Pfarrerfortbildung, Göttingen 1984, 55.

⁴⁴ Vgl. Y. Spiegel, Der Prozess des Trauerns, 58.

⁴⁵ Y. Spiegel, ebd., 58.

⁴⁶ Y. Spiegel, ebd., 60.

⁴⁷ Y. Spiegel, ebd., 63.