

Trauerphasen nach Verena Kast (*1943, Wolfhalden [Ch])

zusammengestellt von Prof. Dr. habil. Martina Plieth



1. Phase: Nicht-wahrhaben-Wollen

Erstarrung, Empfindungslosigkeit,
Überfluss an Gefühlen (Schock),
Versteifung (reaktive Passivität),
Verweigerung

2. Phase: Aufbrechende Emotionen

Emotionschaos,
Ohnmachtsgefühle,
Diffuse Ängste (Zorn/Wut),
Aggressive Schübe

3. Phase: Suchen und Sich-Trennen

Rückwärts gewendete Suchbewegungen aufgeben,
Ankoppelung an realistische Findungsprozesse,
Loslassen, was nicht mehr vorhanden ist

4. Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug

Verlustrealisierung,
Verlustakzeptierung,
Verlustintegration,
Herausbildung einer inneren Figur/eines inneren Begleiters