

Der Trennungs- und Trauerprozess – die emotionale Seite des Abschieds

VERENA KAST

1] Der Trennungs- / Trauerprozess sowie die Trauerarbeit müssen im Zusammenhang mit der Beziehung gesehen werden, aus der man sich durch den eingetretenen Verlust herauslösen muss. Man muss sich von einem »Beziehungselbst« auf ein »individuelles Selbst« zurückorganisieren.

2] Der Trennungs- / und Trauerprozess ist ein schmerzhafter Prozess von einer eigentümlichen Lebendigkeit, die viel Zeit und Kraft kostet und den Trauernden zwingt, sich mit sich selbst und mit der Beziehung, die abgebrochen ist, auseinanderzusetzen.

3] Es gibt einen typischen Ablauf eines Trennungs- / Trauerprozesses

- > Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens
(böser Traum aus dem man erwachen will)
- > Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen
(verschiedene, auch sich widersprechende heftige Gefühle einsamer Prozess)
- > Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens von Projektionen,
Delegationen / Akzeptanz des Verlustes / Aufgabe des Schmerzes)
- > Neubezug zur Welt

Ein durchlebter Trennungs- / und Trauerprozess gibt die Möglichkeit, das »Selbst-Gefühl« und das »Selbstwertgefühl« wieder zu stabilisieren.

Der Wandel vom Beziehungs-Selbst zum individuellen Selbst benötigt Zeit.