

## Die fünf Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross im Bezug zur Pandemie 2020

### 1. Leugnen

Nicht-Wahrhaben-Wollen; eine unfassbare Nachricht erreicht mich, Gedanken wie: «es betrifft mich nicht, das geht vorbei, nur die Chinesen, nur die Italiener, das ist nur eine Grippewelle, ich werde nie krank, das kann gar nicht sein...»

### 2. Zorn

Allgemeines Aufbrechen von starken Gefühlen, die sich meist aktiv gegen etwas oder jemanden richten, meist leben wir Zorn an unseren Nächsten aus. Gegen die Situation, gegen die unfassbare Gefahr, gegen die Einschränkungen, gegen die Veränderungen. Die Auswirkung auf die eigene Autonomie, auf das Sozialleben, die Arbeitswelt, die Wirtschaft, die Politik.

### 3. Verhandeln

Aufschub des Unvermeidlichen, an gewohnten Verhaltensweisen festhalten. Kompromisse suchen, wie: okay ich desinfiziere mir die Hände aber ich gehe weiterhin zum Fitness, zum Apéro, in die Ferien. Hier können auch Unruhe, Schwindel, Gedanken-Karussell, Überaktivität auftreten, als unbewusste Ausweichstrategien.

### 4. Depression/Trauer

Bewusst oder unbewusst werden hier das eigene Leben, der Sinn, die eigene Vergänglichkeit und die aktuelle Lebensform reflektiert. Auch analysieren und verstehen wollen, was vor sich geht. Müdigkeit, Erschöpfung, Orientierungslosigkeit können eine zeitweilige Begleiterscheinung davon sein.

### 5. Akzeptanz

Ein neuer Selbst- und Weltbezug wird geschaffen, die Offenheit, sich auf Neues einzulassen, sich der Situation anzupassen. Die neuen Regeln annehmen, die verordnete Ruhe zulassen, zu sich kommen, eine gute Zeit mit sich selber oder mit der Familie, den besten Freunden verbringen.

Nicht alle Menschen erleben den Ablauf so, es können einzelne Phasen übersprungen und erst nachträglich gelebt werden, auch die Länge und die Intensität der einzelnen Phasen sind individuell.

**In einer weiteren Phase können kleine und grosse Veränderungen integriert werden, was wir hier als Wachsen benennen.**

- Was sind meine Grundthemen, die nun ungeschminkt an die Oberfläche kommen?
- Was konkret möchte ich nun angehen und verändern?
- Was stärkt mich in jeder Situation?
- Was ist mir wichtig, sind meine Werte?

Solche Prozesse, das Klären von Gefühlen und Lebensfragen, begleite ich in persönlichen Coachings. Dabei wird der direkte Zugang zur eigenen Mitte gestärkt und das eigene Potenzial angesprochen.

**„Manchmal sind Dinge, die wir nicht ändern können, genau die Dinge, die uns ändern.“**

*-UNBEKANNT*

Die Zeit ist JETZT dazu da, sich selbst zu reflektieren, die eigene Resilienz, somit die persönliche Autonomie, zu stärken, damit auch künftige Krisen flexibel und in guter Verbindung zu sich selbst zu bewältigen sind.

Mit meinen besten Wünschen und herzlichen Grüßen,  
Simone Batschelet