

Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage.....	9
1 Einleitung.....	10
1.1 Wie ist die Ausgangslage?	10
1.2 Warum und für wen schreibe ich dieses Buch?.....	11
1.3 Wie ist dieses Buch aufgebaut und wie können Sie damit umgehen? .	13
2 Die Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes in Psychotherapie und Beratung.....	14
2.1 Wer war Carl Rogers?.....	14
2.2 Was sind die wichtigsten theoretischen Grundannahmen von Carl Rogers?.....	16
2.2.1 Ein Menschen- und Lebensbild	16
2.2.2 Ein Bild der notwendigen Bedingungen für positives menschliches Wachstum.....	18
2.2.3 Ein Bild des Therapieprozesses und der voll entwickelten Persönlichkeit	24
2.3 Welche Bedeutung hat der Personzentrierte Ansatz heute?	26
3 Personzentrierte Grundhaltungen und Werte im Umgang mit Trauer und Verlust.....	28
3.1 Der Umbruch der 1960er Jahre: Hospizbewegung und Selbsthilfegruppen als Orte des Umgangs mit Sterben, Verlust und Trauer.	29
3.2 Personzentrierte Grundhaltungen als tragende Säulen der Hospiz- und Selbsthilfebewegung.....	31
3.3 Personzentrierte Begleitung, Beratung und Therapie trauernder Menschen	34
3.3.1 Echtheit oder Kongruenz in der Trauerbegleitung	36
3.3.2 Wertschätzung oder bedingungsfreie Akzeptanz in der Trauerbegleitung	37
3.3.3 Empathie oder einführendes Verstehen in der Trauerbegleitung.....	39

6 Inhalt

4 Erweiterte Perspektiven I: der Trauerprozess aus fachlicher Sicht	42
4.1 Zur Geschichte der Theoriebildung von Trauerprozessen.....	42
4.2 Das Modell der vier Traueraufgaben von William Worden.....	46
4.2.1 Das Überleben als primäre Traueraufgabe	47
4.2.2 Die erste Traueraufgabe nach Worden: Den Verlust als Realität akzeptieren.....	49
4.2.3 Die zweite Traueraufgabe nach Worden: Den Schmerz verarbeiten ..	51
4.2.4 Die dritte Traueraufgabe nach Worden: Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen.....	53
4.2.5 Die vierte Traueraufgabe nach Worden: Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden	57
4.3 Weitere moderne Konzepte der Trauertheorie.....	60
4.4 Vom Umgang mit theoretischen Modellen des Trauerprozesses in der personzentrierten Praxis	62
5 Erweiterte Perspektiven II: Aspekte aus der Existenzphilosophie.....	64
5.1 Die existenzielle Sichtweise	64
5.2 Gesprächspsychotherapie und existenzielle Philosophie: Carl Rogers und Hans Swildens.....	66
5.3 Gesundheit, Heilung und Entwicklung in Existenzphilosophie und Spiritualität	68
5.4 Die personzentrierte Beraterin in der existenziellen Auseinandersetzung	71
6 Wenn Trauer problematisch wird – Konzepte erschwerter und komplizierter Trauer	73
6.1 Verlängerte Trauer als psychiatrische Diagnose?.....	73
6.2 Trauerprozesse benennen – ein Modell des Bundesverbandes Trauerbegleitung	76
6.2.1 Nicht-Erschwerte Trauer	76
6.2.2 Erschwerte Trauer	77
6.2.3 Komplizierte Trauer, verlängerte Trauer, anhaltende Trauer	79
6.2.4 Traumatische Trauer	81
6.3 Gibt es versteckte oder verzögerte Trauer?.....	82

6.4	Ein kritischer Blick auf den Umgang mit Diagnosen in der personzentrierten Trauerberatung	85
7	Aus der Praxis: Trauernde Menschen in personzentrierter Therapie und Beratung	87
7.1	Unterstützung von Menschen bei nicht-erschwerter Trauer	89
7.2	Unterstützung von Menschen bei erschwerter Trauer	98
7.2.1	Begleitung bei der Trauer um ein Kind	98
7.2.2	Begleitung bei der Trauer nach Suizid	104
7.2.3	Exkurs: Schuld im Trauerprozess	111
7.2.4	Begleitung bei der Trauer nach einer ambivalenten Beziehung zum Verstorbenen	115
7.3	Unterstützung von Menschen bei anhaltender Trauer	119
7.4	Unterstützung von Menschen bei traumatischer Trauer	125
7.5	Unterstützung von Menschen nach lange zurückliegenden Verlusten	135
7.5.1	Begleitung von Erwachsenen nach einem Verlust in der Kindheit	136
7.5.2	Exkurs: Trauer von Kindern und Jugendlichen	141
7.5.3	Begleitung von Erwachsenen nach einem länger zurückliegenden Verlust im Erwachsenenalter	147
7.5.4	Begleitung von Menschen bei einem versteckten Trauerprozess	149
7.6	Unterstützung von Menschen bei schwerer Krankheit und Verlusten ohne Todesfall	153
7.6.1	Begleitung von Menschen bei der Trauer vor dem Tod	153
7.6.2	Begleitung von Menschen bei Verlusten ohne Todesfall	160
7.7	Zusammenfassung: Die Grundzüge der Begleitung trauernder Menschen	162
8	Selbstschutz und Selbstpflege für Beratende	164
8.1	Von der Achtsamkeit mit sich selbst	164
8.2	Vom Blick auf eigene Verlusterfahrungen	167
8.3	Von der Bewusstheit des eigenen Nutzens in der Arbeit	168
8.4	Von Weltanschauungen und Vertrauen	170
8.5	Von Gemeinschaft, Mitgefühl, Ohnmacht und Professionalität	172
8.6	Von Lebensfreude, Schönheit, Kraft und Ausgelassenheit	173

8 Inhalt

Nachwort	175
Danksagung.....	176
Literatur	177
Sachregister	187