

Inhalt

Vorwort.....	9
1 Einleitung.....	10
1.1 Wie ist die Ausgangslage?	10
1.2 Warum und für wen schreibe ich dieses Buch?.....	12
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

6 Inhalt

3.3.3 Empathie oder einführendes Verstehen in der Trauerbegleitung	39
4 Erweiterte Perspektiven I: der Trauerprozess aus fachlicher Sicht	41
4.1 Zur Geschichte der Theoriebildung von Trauerprozessen	41
4.2 Das Modell der vier Traueraufgaben von William Worden	45
4.2.1 Das Überleben als primäre Traueraufgabe	46
4.2.2 Die erste Traueraufgabe nach Worden: Den Verlust als Realität akzeptieren	48
4.2.3 Die zweite Traueraufgabe nach Worden: Den Schmerz verarbeiten .	50
4.2.4 Die dritte Traueraufgabe nach Worden: Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen	52
4.2.5 Die vierte Traueraufgabe nach Worden: Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden	56
4.3 Weitere aktuelle Konzepte der Trauertheorie	59
4.4 Vom Umgang mit theoretischen Modellen des Trauerprozesses in der personzentrierten Praxis	61
5 Erweiterte Perspektiven II: Aspekte aus der Existenzphilosophie	63
5.1 Die existenzielle Sichtweise	63
5.2 Gesprächspsychotherapie und existenzielle Philosophie: Carl Rogers und Hans Swildens	65
5.3 Gesundheit, Heilung und Entwicklung in Existenzphilosophie und Spiritualität	67
5.4 Die personzentrierte Beraterin in der existenziellen Auseinandersetzung	70
6 Wenn Trauer problematisch wird – Konzepte erschwerter und komplizierter Trauer	72
6.1 Verlängerte Trauer als psychiatrische Diagnose?	72
6.2 Trauerprozesse benennen – ein Modell des Bundesverbandes Trauerbegleitung	75
6.2.1 Nicht-Erschwerte Trauer	75
6.2.2 Erschwerte Trauer	76
6.2.3 Komplizierte Trauer, verlängerte Trauer, anhaltende Trauer	78
6.2.4 Traumatische Trauer	80

6.3	Gibt es verstekte oder verzögerte Trauer?.....	81
6.4	Ein kritischer Blick auf den Umgang mit Diagnosen in der personzentrierten Trauerberatung	84
7	Aus der Praxis: Trauernde Menschen in personzentrierter Therapie und Beratung	86
7.1	Unterstützung von Menschen bei nicht-erschwerter Trauer.....	88
7.2	Unterstützung von Menschen bei erschwerter Trauer.....	97
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	110
7.2.4	Begleitung bei der Trauer nach einer ambivalenten Beziehung zum Verstorbenen.....	114
7.3	Unterstützung von Menschen bei anhaltender Trauer	118
7.4	Unterstützung von Menschen bei traumatischer Trauer.....	123
7.5	Unterstützung von Menschen nach lange zurückliegenden Verlusten	133
7.5.1	Begleitung von Erwachsenen nach einem Verlust in der Kindheit...	134
7.5.2	Exkurs: Trauer von Kindern und Jugendlichen	140
7.5.3	Begleitung von Erwachsenen nach einem länger zurückliegenden Verlust im Erwachsenenalter	145
7.5.4	Begleitung von Menschen bei einem versteckten Trauerprozess ..	148
7.6	Unterstützung von Menschen bei schwerer Krankheit und Verlusten ohne Todesfall	152
7.6.1	Begleitung von Menschen bei der Trauer vor dem Tod	152
7.6.2	Begleitung von Menschen bei Verlusten ohne Todesfall.....	158
7.7	Zusammenfassung: Die Grundzüge der Begleitung trauernder Menschen	160
8	Selbstschutz und Selbtpflege für Beratende.....	162
8.1	Von der Achtsamkeit mit sich selbst	162
8.2	Vom Blick auf eigene Verlusterfahrungen	165
8.3	Von der Bewusstheit des eigenen Nutzens in der Arbeit	166
8.4	Von Weltanschauungen und Vertrauen.....	168
8.5	Von Gemeinschaft, Mitgefühl, Ohnmacht und Professionalität	170
8.6	Von Lebensfreude, Schönheit, Kraft und Ausgelassenheit	171

8 Inhalt

Nachwort	173
Danksagung.....	174
Literatur	175
Sachregister	185