

Inhalt

Einleitung	9
1. Alles kann auch anders sein	11
Die Zukunft ist ungewiss, unverfügbar, offen	11
Die eine Gewissheit: Tod und Geburt	15
2. Vom Umgang mit Sterblichkeit und Geburtlichkeit	16
„Abschiedlich leben“	16
Das Sich-Verändernde und das Vertraute	17
Wilhelm Weischedel	18
3. Grundhaltungen als Basis der skeptischen Ethik ..	21
Offenheit, Abschiedlichkeit und Verantwortlichkeit	
als Grundhaltungen	21
Offenheit	21
Abschiedlichkeit	21
Verantwortlichkeit	22
Abschiedlich leben	23
4. Die Geburtlichkeit	25
Der Mythos des göttlichen Kindes	26
Abschiedlichkeit und Neuanfang im Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse	29
5. Abschiedlich existieren – Irvin D. Yalom	33
Dem Tod ins Auge sehen in der Psychotherapie	33
Todesangst in Träumen als Weckruf	37
6. Grenzsituationen – Karl Jaspers	43
Der Tod des Nächsten im Gedicht „Memento“ von Mascha Kaléko	47

7. Das Gilgamesch-Epos: Der Tod des Freundes.	48
Der Verlust des Nächsten.	56
8. Sterben lernen – leben lernen	58
Wie erleben Sterbende ihren nahenden Tod?.....	58
Was ist nach dem Tod? Jetzige Jenseitsbilder.....	61
Die Antwort der Dichterin Marie Luise Kaschnitz	64
An den Tod denken – eine Form der Lebenskunst?....	65
9. Die Freude am Dasein	68
Positive Emotionen.....	68
Wie finden wir zur Freude?	71
10. Soziologie des Verlusts.	73
Nostalgische Tagträume – nostalgische Emotionen ...	76
Restorative Nostalgie – reflektive Nostalgie	77
II. Trauern: das Paradigma für den Umgang mit Verlust.....	81
Verlust und Bindung.....	82
Das Beziehungsselbst	84
Das eigene Leben leben	88
Der Trauerprozess.....	92
Der Schock.....	93
Das Ritual der Beerdigung	93
Aufbrechende chaotische Emotionen.....	95
Exkurs: Die Blockade durch Schuldgefühle	96
Positive Emotionen im Trauerprozess.....	103
Erinnerungen bleiben uns erhalten	107
Die Geschichten und die realistischeren	
Erinnerungen	109
Träume, in denen Verstorbene vorkommen	114
Der neue Selbst- und Weltbezug	116

12. Weiterleben nach einem Schicksalsschlag	120
Das Leben hat keinen Sinn mehr	120
Vom Umgang mit Sinnverlust in einem	
Trauerprozess	121
<i>Und dann stellte sich die Frage nach dem Sinn</i>	125
<i>Der Sinn fehlt noch immer</i>	130
<i>Ich könnte noch alles Mögliche machen</i>	135
Komplizierte Trauer	137
Depressive Struktur	140
13. Reifen durch den Trauerprozess	143
Wachsen an einem Schicksalsschlag	144
Die Bedeutung der Innenwelt	148
Der Trauerprozess als Paradigma für den Umgang	
mit Wandlungsprozessen	150
<i>Kreativität als Grundbegabung</i>	150
Neue Perspektiven: Was wären wir ohne	
Vorstellungen?	153
Anhang	157
Anmerkungen	157
Literatur	160
Zitatnachweis	166