

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
<i>Offenheit</i>	21
<i>Abschiedlichkeit</i>	21
<i>Verantwortlichkeit</i>	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
Restaurative Nostalgie – reflektive Nostalgie	77
11. Trauern: das Paradigma für den Umgang	
mit Verlust.	81
Verlust und Bindung.	82
Das Beziehungsselbst	84
Das eigene Leben leben	88
Der Trauerprozess	92
<i>Der Schock.</i>	<i>93</i>
<i>Das Ritual der Beerdigung</i>	<i>93</i>
<i>Aufbrechende chaotische Emotionen.</i>	<i>95</i>
<i>Exkurs: Die Blockade durch Schuldgefühle</i>	<i>96</i>
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