

Vorwort	13
Einführung	17
1 Bindung, Verlust und Trauererfahrung	29
1.1 Bindungstheorie	29
1.2 Ist Trauer eine Krankheit?	32
1.3 Normale Trauer	33
1.4 Trauer und Depression	48
2 Der Trauerprozess	53
2.1 Die vier Traueraufgaben	55
2.2 Alternative Trauermodelle	70
3 Die Mediatoren der Trauer	75
3.1 Mediator 1: Wer gestorben ist	75
3.2 Mediator 2: Welche Art von Bindung bestand	76
3.3 Mediator 3: Wie die Person starb	77
3.4 Mediator 4: Frühere Erfahrungen	82
3.5 Mediator 5: Persönlichkeitsvariablen	82
3.6 Mediator 6: Soziale Variablen	92
3.7 Mediator 7: Gleichzeitig auftretende Verluste und Belastungen	95
3.8 Vorsicht: Trauerverhalten wird von vielen Faktoren bestimmt	95
3.9 Wann geht die Trauer zu Ende?	96
4 Trauerberatung	99
4.1 Ziele der Trauerberatung	100
4.2 Die Risikogruppe	103
4.3 Grundsätze und Verfahren der Trauerberatung	105

4.4	Nützliche Techniken	122
4.5	Der Einsatz von Medikamenten	126
4.6	Trauerberatung in der Gruppe	127
4.7	Die Trauerfeier als hilfreiches Ritual	137
4.8	Hilft die Trauerberatung?	138
5	Komplizierte Trauer	143
5.1	Wie kommt es zur komplizierten Trauer?	143
5.2	Was ist „komplizierte Trauer“?	150
5.3	„Komplizierte Trauer“ als eigenständige Diagnose	151
5.4	Ein existierendes Modell der komplizierten Trauer	155
5.5	Die Diagnose der komplizierten Trauer	163
6	Trauertherapie	169
6.1	Ziele und Ort der Trauertherapie	171
6.2	Verfahren in der Trauertherapie	173
6.3	Besondere Überlegungen zur Trauertherapie	184
6.4	Hilfreiche Techniken und richtiges Timing	185
6.5	Traume in der Trauerberatung und -therapie	187
6.6	Einige Hinweise für den Umgang mit Traumata	189
6.7	Evaluation der Ergebnisse	190
7	Besonders schwer zu verarbeitende Todesfälle	195
7.1	Suizid	195
7.2	Trauerberatung nach einem Suizid	199
7.3	Plotzlicher und/oder gewaltsamer Tod	203
7.4	Plotzlicher Kindstod	209
7.5	Fehlgeburten	212
7.6	Totgeburten	215
7.7	Schwangerschaftsabbrüche	217
7.8	Antizipatorische Trauer	219
7.9	HIV/Aids	224
8	Trauer im Familiensystem	227
8.1	Tod eines Kindes	232
8.2	Die Trauer der Großeltern	240
8.3	Kinder, deren Eltern sterben	241
8.4	Familienbezogene Interventionen	247
8.5	Trauer bei älteren Menschen	250
8.6	Familiäre versus individuelle Bedürfnisse	256

9	Die Trauer der Beratenden	259
9.1	Eigene Trauergeschichte	262
9.2	Stress und Burn-out-Syndrom	263
10	Ausbildung zur Trauerberatung	269
10.1	Workshop	269
10.2	Fallvignetten	271
	Hilfreiche Adressen	287
	Literatur	291
	Über den Autor	321
	Hinweise zum Zusatzmaterial	323
	Sachwortverzeichnis	325