

Inhalt

1 Einleitung	13
Warum dieses Buch	15
Wer ist Tanja Pfister?	17
Meine Erfahrung und mein Anliegen	19
Wie du am meisten aus diesem Buch mitnehmen kannst	36
 2 Trauer als Krise	 39
 3 Das Phänomen Trauer	 42
Gefühle in unserer Gesellschaft	42
Was Trauer für einen Menschen bedeutet	49
Trauerarbeit als Weg	52
Trauer und das nahe Umfeld	54
Identität und Trauer	59
 4 Das »Gefühl« Trauer	 62
Trauer als Traurigkeit	63
Trauer als Schmerz	64
Trauer und Angst	68
Trauer und Wut	70
Trauer und Einsamkeit	72
Trauer und Leere	75
Trauer und Erschöpfung	77
Trauer und Hilflosigkeit	79
Trauer und Schuld	81
Trauer und vielfältige Gefühle	86

5	Wie Menschen mit ihrer Trauer umgehen	88
	Bekämpfen	89
	Verdrängen	92
	Davonlaufen	96
	Funktionieren	97
	Komplizierte Trauer	102
	»Richtiges« Trauern	108
	Anerkennen und annehmen, was ist	112
	Trauer als Transformation	119
6	Die Gedanken in der Trauer	125
7	Der Körper in der Trauer	131
	Unterschied zwischen Gefühlen und Körperempfindungen	131
	Gefühle wahrnehmen	133
	<i>Körperübung: Wie fühle ich mich jetzt?</i>	135
	<i>Schreibübung: Raum für meine Trauer</i>	136
	Trauer und körperliche Symptome	138
	Trauer und das Nervensystem	144
	Den Körper von der Trauer abspalten	151
	Körperempfindungen wahrnehmen	156
	<i>Körperübung: Den Körper spüren</i>	162
	<i>Körperübung: Den Körper spüren – Intensivierung</i>	163
	Den Körper aktiv in die Trauerarbeit miteinbeziehen	164
8	Trauer als Energie	175
	Warum Trauer eher passiv ist	181
	Bewegungs-Energie = Lebens-Energie	185

<i>Körperübung: I believe I can fly</i>	187
Die Energiezentren – die Chakren	197

9 Die Praxis – Vorbereitungen für bewegt trauern	207
Übungsatmosphäre	209
Hilfsmittel	217
<i>Schreibübung: Dein Gedankenschatz</i>	221
Routinen und Rituale	223
<i>Körperübung: Präsent im Jetzt</i>	231
<i>Körperübung: Morgengruß</i>	232

10 Die Praxis – Wichtige Hilfestellungen	234
Regelmäßigkeit	235
<i>Schreibübung: Innerer Widerstand</i>	238
Motivation	238
<i>Schreibübung: Motivation 1</i>	240
<i>Schreibübung: Motivation 2</i>	241
Präsenz	243
<i>Schreibübung: Lebensfilm</i>	247
Selbstwahrnehmung	250
TrauerARBEIT.	252

11 Die Praxis – Die vier Schritte von bewegt trauern	253
Wurzelchakra – ICH BIN –	
Die Basis der Sicherheit.	254
<i>Körperübung: Ich bin</i>	257
<i>Körperübung: Ich lebe</i>	260
<i>Körperübung: Ich bin sicher</i>	262
Sakralchakra – ICH FÜHLE – Die Wiege	
aller Emotionen	263

<i>Körperübung: Den Atem beobachten</i>	267
<i>Körperübung: Den Atem benennen</i>	268
<i>Schreibübung: Gefühle zulassen</i>	270
<i>Körperübung: Gehmeditation – Ich fühle.</i>	274
Nabelchakra – ICH WILL – Das innere Feuer	277
<i>Körperübung: Nasenatmung.</i>	280
<i>Körperübung: Krokodil</i>	281
<i>Körperübung: Orbit Orientierung.</i>	283
Herzchakra – ICH LIEBE – das Zentrum der Selbstfreundschaft und des Mitgefühls	284
<i>Körperübung: Liegender Schmetterling zur Herzöffnung</i>	289
<i>Körperübung: Spaziergang mit deinem Herzen</i>	292
<i>Körperübung: Präsenze Pause</i>	294
 Abschließende Worte	 296
 Literatur	 299
 Anmerkungen	 306
 Quellennachweis	 314
 Kontakt und Begleitung durch die Autorin	 315