

Inhaltsverzeichnis

1	Tod und Trauer – Eine Hinführung zum Thema	1
1.1	Unser Ziel: Rückkehr ins Gleichgewicht	3
1.2	Trauer ein Tabuthema? Längst nicht mehr!.....	3
1.3	Trauer: Fähigkeit und Notwendigkeit	4
1.4	Trauer im Wandel der Zeit	5
1.5	Der Tod und seine Masken	5
1.6	Sterben müssen – sterben dürfen	7
1.7	Abschied: Ohne Eile, ohne Aufschub.....	8
1.8	Abschied – und Wiedersehen?.....	9
1.9	Zeitlosigkeit der Seele	11
1.10	Trauer also: Was ist das?	12
1.11	KI als Trauerhilfe.....	15
2	Trauerphasen erkennen und begleiten.....	19
2.1	Merkmale und Aufgaben.....	20
2.2	Mut zur Trauer	21
2.3	Veränderte Konstellationen	22
2.4	Risikofaktoren erkennen	23
2.5	Komplizierte Trauer	24
2.6	Weiterlebens-Strategien entwickeln	25
2.7	Theorie und Praxis, Wissenschaft und Alltag.....	25
2.8	Traurig oder krank?	26
3	Trauerbegleitung in der Praxis	29
3.1	Stationen im Trauerverlauf	31
3.2	Sind Sie (noch immer) bereit?	31
3.3	Gesamtschau	33
3.4	Leben, Tod und Sterben: Die Auseinandersetzung gibt Halt	34
3.5	Unser Treffpunkt: deine Traurigkeit	35
3.6	Mehrfacher Verlust, unterschiedliche Bindung	36
3.7	Moderationshilfen	37
3.8	Erschwerung des Trauerverlaufs	38
3.9	Unterstützende Voraussetzungen des Trauerverlaufs	39
3.10	Einzelprobleme in der Praxis.....	40
3.10.1	Wut und Kampf	40
3.10.2	Zweifel.....	40
3.10.3	Trauer-Arbeit.....	41
3.10.4	Männer trauern anders	42
3.10.5	„Alleine schaffe ich das nie“.....	43
3.10.6	Die Trauer steckt in allen Gliedern	44
3.10.7	Von Anfang an begleiten.....	44
3.10.8	Wertschätzung des Lebens, authentischer Nachlass	44
3.10.9	Die Türe zur verletzten Seele öffnen	47

VIII Inhaltsverzeichnis

3.10.10 Zielgerichtet fragen.....	48
3.10.11 Abschieds-Erfahrungen	50
3.11 Die Bedeutung des Bestattungs-Ortes und der Bestattungs-Art.....	52
3.11.1 Die Trauerhaltestelle als neue Form des Gedenkens	53
3.11.2 Das fehlende Grab	54
3.11.3 Trost und Trostbedürfnis	56
3.11.4 Erinnerungen – Trost oder Last?	58
3.11.5 Schuldgefühle und Selbstvorwürfe	59
3.11.6 Bildhaftes Skizzieren des Umfelds	60
3.11.7 Allgemein: Schreiben hilft.....	79
3.11.8 Ankerplätze, Rituale und Aktionen	80
3.11.9 Positiv mobilisierende Aktionen.....	81
3.11.10 Trauer ist Stress – Angebote zur Entspannung	82
4 Seminare und Workshops in der Trauerbegleitung	83
4.1 Ein Wochenend-Seminar	85
4.1.1 Vorbereitungen und erster Abend.....	87
4.1.2 Zweiter Tag	89
4.1.3 Dritter Tag	95
4.2 Kreative Trauerarbeit	96
4.2.1 Ein Windspiel aus Erinnerungen basteln	96
4.2.2 Das Trauer-Schatzkästlein	97
5 Anhang: Texte und Informationen	99
Serviceteil	
Literatur	106