

Inhalt

Vorwort	
Wie Trauerträume heilsam wirken	7
1 »Warum träume ich überhaupt?«	
Eine kleine Schlaf- und Traumkunde für Trauernde	13
2 »Was will mir dieser Traum sagen?«	
Wie wir mit unseren Träumen arbeiten können	26
3 »Meine Träume sind wie Wegweiser in dunklem Land«	
Wie Träume uns in unserem Verlust helfen wollen	37
4 »Im Traum finde ich dich«	
Wie uns der geliebte Mensch im Traum begegnet	51
5 »Ich bin dort und dort geht es mir gut«	
Träume von der anderen Welt des Verstorbenen	63
6 »Ich bleibe in der Liebe zu dir«	
Träume vom Verstorbenen als Liebeserklärung	79
7 »Du bist tatsächlich gestorben«	
Träume als schmerzliche Konfrontation mit der Realität	88

8 »Wie ein dunkler Schatten«	
Träume von unserer Trauer und der Trauersituation	106
9 »Ein ganz schrecklicher Traum«	
Die Lösung von Alpträumen in der Trauerarbeit	119
10 »Es ist noch etwas offen zwischen uns«	
Träume als Klärungshilfe für offene Konflikte	132
11 »Darf ich wieder leben?«	
Träume als Wegweiser in ein Leben nach dem Verlust	144
12 »Und wieder habe ich nicht von dir geträumt«	
Hilfen zum Träumen in der Trauer	156
Anmerkungen und Literatur	168