

Inhalt

Vorwort von Gunther Schmidt	8
Vorwort	14
1. Schwere und schwerste Verlusterfahrungen – eine Herausforderung für die Trauerbegleitung und Psychotherapie	17
1.1 Schwere und schwerste Verluste – eine bisher ungelöste Herausforderung für die Psychotherapie	17
1.2 Der Trauerprozess als komplexer individueller Verarbeitungsprozess	20
1.3 Intensive Trauerreaktionen und komplizierte Trauerverläufe	22
1.4 Trauerarbeit zwischen Trauerbegleitung und Trauerpsychotherapie	30
1.5 Hypnosystemische Trauerarbeit – Warum ein neuer Ansatz?	32
2. Neuere Ansätze in der Trauerpsychologie und die Grundlegung einer neuen hypnosystemischen Trauerpsychologie	35
2.1 Das libidotheoretische Verständnis der Trauerpsychologie – Trauer als Loslass- und Abschiedsemotion im Prozess der »Trauerarbeit«	35
2.2 Neuere beziehungsorientierte Ansätze in der Trauerpsychologie	39
2.3 Neuere systemisch-konstruktivistische Ansätze in der Trauerpsychologie	43
2.4 Ein neuer, hypnosystemischer Ansatz in der Trauerarbeit	48
3. Trauer als Trance- und Beziehungserfahrung – Hypnotherapeutische und systemische Grundlagen einer hypnosystemisch verstandenen Trauerarbeit	53
3.1 Trauer als Tranceerfahrung – Hypnotherapeutische Grundlagen der Trauerarbeit	53

3.2	Trauer als Beziehungsressource – Systemische Grundlagen der Trauerarbeit	59
3.3	Die Konstruktion einer internalen, lösungsorientierten Beziehungsrealität – Ein hypnosystemisches Verständnis der Trauer	64
4.	Hypnosystemische Trauerbegleitung zwischen Realisierungsarbeit und Beziehungsarbeit	70
4.1	Trauerreaktion als Lösungsversuch angesichts einer unlösbareren Situation	70
4.2	Hypnosystemische Trauerbegleitung zwischen der Realisierung der äußeren Abwesenheit und der inneren Anwesenheit des Verstorbenen	77
5.	Trauerarbeit als Stabilisierungs- und Ressourcenarbeit	85
5.1	Stabilisierung in der Trauerbegleitung	85
5.2	Ressourcenarbeit in der Trauerbegleitung	87
5.3	Äußere sichere, haltende Orte	89
5.4	Innerer sicherer, haltender Ort	92
5.5	Rituale als sichere Struktur im Trauerprozess	95
6.	Trauerarbeit als schmerzliche Realisierungsarbeit	98
6.1	Realisierungsarbeit als schmerzlicher und notwendiger Teil der Trauerarbeit	98
6.2	Die Arbeit mit dem akuten Verlustschmerz	104
6.3	Die Arbeit an und mit den Trauiergefühlen	109
6.4	Die Arbeit an der Beziehungsdimension der Trauiergefühle	118
6.5	Die Arbeit mit nicht gewollter oder nicht gelingender Realisierung	122
6.6	Zusammenfassung und Ausblick	124
7.	Trauerarbeit als kreative Beziehungsarbeit	125
7.1	Die Aktivierung und Utilisierung der Beziehungsemotionen	125
7.2	Die Reetablierung einer sicheren inneren Bindung	132
7.3	Reinternalisierende Erinnerungsarbeit	137
7.4	Zusammenfassung und Ausblick	148

8. Trauerarbeit als Suche nach dem sicheren Ort für den Verstorbenen	150
8.1 Der sichere Ort für den Verstorbenen – ein Grund- konzept für die hypnosystemische Trauerarbeit	150
8.2 Die Bedeutung des sicheren Ortes – Dortlassen statt »Loslassen«	156
8.3 Die hypnosystemische Arbeit an und mit den verschiedenen sicheren Orten	158
9. Trauerarbeit als Gestaltung der Beziehung zum Verstorbenen	186
9.1 Die Beziehung zum Verstorbenen leben lernen – Die Integration der Beziehung zum Verstorbenen in das Leben nach dem Verlust	186
9.2 Ego-State-Prozesse	190
9.3 Internale Klärungsarbeit an den Beziehungsstörungen	193
10. Trauerarbeit als Transformation der Trauer und als Abschied von der Trauer	204
10.1 Veränderungsprozesse in Bezug auf Trauiergefühle	204
10.2 Günstige Bedingungen für die Veränderung der Trauiergefühle	205
10.3 Die Transformation der Trauiergefühle begleiten	207
10.4 Den Abschiedsprozess bezüglich der Trauiergefühle gestalten	211
10.5 Trauerbegleitung bei einem Verharren in den Trauiergefühlen	217
11. Trauerarbeit als Arbeit an einem Leben nach dem Verlust	219
11.1 Die Transformation der inneren Beziehung zum Verstorbenen	219
11.2 Die Arbeit an einer bezogenen Individuation in der inneren Beziehung	224
11.3 Die Veränderung des Trauernden – Verlusterfahrung als Chance und Risiko	228
11.4 Das Leben nach dem Verlust neu gestalten	233
Literatur	240
Über den Autor	244