

INHALT

KURSBUCH	11
DIE ALLEGORIE VON DER KUTSCHE III	15
1 <i>Sich auf den Weg machen</i>	19
Vom Sinn der Tränen	30
Der Kreislauf des Kontakts	34
2 <i>Verluste sind notwendig</i>	43
Verlust als Herausforderung	46
Große und kleine Verluste	49
Und was kommt dann?	58
Warum leiden wir?	60
Die Trauer um das, was niemals war	71
Zurücklassen	73
Der Prozess der Verinnerlichung	76
3 <i>Traurigkeit und Schmerz</i>	
<i>Zwei heilsame Weggefährten</i>	81
Normale Trauer	83
Sich der Trauer stellen	91
4 <i>Was ist Trauer?</i>	93
Empfehlungen für den Weg der Tränen (und wie man ihn überlebt)	95

5	<i>Etappen des Weges</i>	111
	Heilungsphasen einer normalen Wunde	112
	Abstreiten und Leugnen	114
	Der Prozess der Identifikation als Brücke	129
	Die letzte Etappe auf dem Weg der Tränen	130
6	<i>Die Zeit des Danach</i>	137
	Trauerzeit	138
	Krankhafte Trauer	145
	Phasen chronischer Trauer	150
	Die dritte Ausflucht	153
7	<i>Verschiedene Arten des Verlustes</i>	
	<i>Trauer in einem Todesfall</i>	161
	Der Tod eines geliebten Menschen	161
	Trauer um den Verlust des Partners	170
	Scheidung	179
	Der Verlust eines Kindes	191
8	<i>Trauer um andere Verluste</i>	203
	Älter werden	204
	Trauer um die verlorene Gesundheit	216
	Einige Schlussfolgerungen	224

9 Jemandem in der Trauer beistehen	231
Die ersten Stunden	
Die Beerdigung und Weiteres	235
Die nötige Zeit für die Trauer geben	237
Hilfe von der Gesellschaft	
Hilfe von Unbekannten	240
Besondere Situationen	
Trauern mit jungen Menschen	246
Den Sterbenden begleiten	256
10 Ausblicke	261
BIBLIOGRAPHIE	268