

Inhalt

1	Ein paar Vor-Worte	9
2	Hinführung	11
3	Alte Eltern sterben	17
4	Verlust und Trauer – ein symbiotisches Paar	23
5	Tod als Wendepunkt im Leben	27
6	Trauer	31
6.1	Ein Chaos der Gefühle	31
6.2	Beziehung über den Tod hinaus	35
6.3	Trauer und sichere Bindung: Die Liebe ist spürbar	43
6.4	Trauer und unsichere Bindung: Der ungestillte Hunger	46
7	Die Verwaisung	51
8	Wir sind die Nächsten	55
9	Verwaiste Geschwister	57
10	Die Liebe und die Trauer	63
11	Ein fruchtbarer Boden für konstruktive Veränderungen ...	71

12	Aus der Praxis	75
12.1	Fall 1: »Wer bin ich?«	75
12.2	Fall 2: Worauf schaut die Trauer?	84
12.3	Fall 3: Erwachsen werden	88
12.4	Fall 4: Freiheit	93
13	Tragende Aspekte der Trauerarbeit	103
13.1	Der gute Blick	103
13.2	Ein Meer von Tränen	103
13.3	Identität und Selbstbeziehung	104
13.4	Die wohlwollende Beziehung	105
14	Methodenimpulse	107
14.1	Imagination	107
14.2	Genogramm	108
14.3	Schreibende Trauerverarbeitung	110
14.3.1	Brief an Mutter/Vater	111
14.3.2	Zum Abschied	115
14.3.3	Lebensflussmodell	116
14.3.4	Freudenbiografie	117
14.4	Rituale	118
14.4.1	Zeiten des Trauerns	118
14.4.2	Einen Ausdruck für die Trauer finden	118
14.5	Musik	119
14.6	Innerer Dialog mit dem Verstorbenen	120
14.6.1	Die verstorbene Person als Ressource	120
14.6.2	Die verstorbene Person in guter Erinnerung behalten	121
15	Gedanken zum Schluss	123
	Literatur	127