

Inhaltsverzeichnis

Liste der im Buch genannten Trauerübungen	viii
Vorwort.....	1
Prolog.....	5
1 Die Rolle der anderen in unserer Trauer	15
2 Öffentliche und private Trauer	20
3 Rituellem und künstlerischem Umgang mit Trauer.....	24
4 Die frühen Phasen der Trauer	28
5 Nährstoffarmer Boden	36
6 Kulturelles Feingefühl.....	39
7 Das Unerträgliche annehmen	46
8 Innehalten, reflektieren und Sinn erspüren.....	50
9 Die Angst hinter der Angst.....	55
10 Das Streben nach Glück und die Vereinigung der Gegensätze	58
11 Trauer zu umgehen heißt, Liebe zu umgehen	63
12 Intensität und Bewältigung von Trauer.....	67
13 Kontraktion und Expansion	70
14 Die Kollision von Liebe und Verlust.....	75
15 Grenzenlose, endlose Liebe	79
16 Die Personifizierung von Trauer	82
17 Innehalten in der Trauer	85
18 Bei etwas sein.....	89
19 Mein Herz weinte viele Tränen	92

20	Barfuß wandern	97
21	Die Kraft der Selbstfürsorge	99
22	Selbstfürsorge und Schlaf.....	102
23	Wege zur Selbstfürsorge.....	106
24	Verwandten und Freunden sagen, was wir brauchen	110
25	Selbstfürsorge als Ablenkung	115
26	Neues lernen, sich anpassen, der Intuition vertrauen	117
27	Wiedertrauer.....	120
28	Hingabe und Dehnung.....	122
29	Wenn wir zersplittern.....	127
30	Wie lange dauert die Trauer?.....	130
31	Mut zur Erinnerung.....	133
32	Sich die Hände reichen.....	137
33	Die Macht unverarbeiteter traumatischer Trauer	140
34	Jahrzehntelanges Schweigen	144
35	Schuld und Scham	148
36	Nach innen und nach außen	153
37	Leben und Walten der Liebe.....	157
38	Wellen der Trauer.....	160
39	„Erinnere dich an mich“, sagte sie.....	163
40	Rituale und Mikrorituale	166
41	Sinn finden durch mitfühlendes Handeln	171
42	Das „Kindness Project“	173
43	Wenn wir Leid kennen	178
44	Glühendes Mitgefühl.....	181
45	Das Pferd Chemakoh.....	184
46	Der Preis unverarbeiteter Trauer und Traumata	190
47	Generationsübergreifende Trauer.....	195
48	Trauersuppe	199

49 Dunkelheit hat ihr Gutes.....	204
50 Was ich weiß	208
Epilog	212
Danksagung	214
Über die Autorin	216
Lobende Worte für <i>Das Unerträgliche annehmen</i>	218
Stichwortverzeichnis	220
Impressum.....	227