

Inhalt

Vorwort	7
Geleitwort	9
Einführung	11
1 Erfahrungen	15
2 Alte Geschichten und neue Entwicklungen	19
3 Biologische Erkenntnisse	27
Trauer und Freude als Gefühle	27
Die lebensnotwendige Balance	28
Stress durch Verlust der Balance.....	30
Die Möglichkeiten der Trauer	32
Einblicke in das Gehirn	33
Regulierungen bei Verlust	41
4 Kulturelle und religiöse Traditionen	49
4.1 Steinzeit.....	50
4.2 Griechische Antike und Hellenismus	54
4.3 Trauer und Freude im Christentum	64
4.4 Trauer und Freude im Islam	81
4.5 Trauer und Freude in afrikanischen Kulturen	94
4.6 Trauer und Freude in Kulturen Mexikos:	
Der Tag der Toten	111
4.7 Umgang mit Trauer in Deutschland	114
5 Der Spielraum in Trauer und Freude	122
6 Entwicklung von Kulturen der Trauer und Freude	133
Bleibende Beziehung in der Liebe	133
Die Wellen im Trauerprozess	134

Das Kaleidoskop mit sechs Facetten	136
Farben in Trauer und Freude	137
Freude im Hospiz	139
Untersuchungen zu Trauer und Trauma:	
Der Erfahrungsraum	141
Ein Rückschlag in der Entwicklung:	
Der problematische Begriff »Anhaltende Trauerstörung«	142
Zeiten der Trauer und Freude	144
Räume der Trauer und Freude	146
Erfahrungen während der Corona-Krise 2020	150
7 Zusammenfassung	160
8 Erfahrungsberichte aus der Trauerbegleitung	
nach dem Spielraum-Modell	163
8.1 Bericht einer Teilnehmerin	163
8.2 Bericht eines Teilnehmers	168
Worte des Dankes	172
Literaturverzeichnis	174