

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Geleitwort</b> .....	9
<b>Einführung</b> .....	11
<b>1 Erfahrungen</b> .....	15
<b>2 Alte Geschichten und neue Entwicklungen</b> .....	19
<b>3 Biologische Erkenntnisse</b> .....	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
<b>4 Kulturelle und religiöse Traditionen</b> .....	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
<b>5 Der Spielraum in Trauer und Freude</b> .....	122
<b>6 Entwicklung von Kulturen der Trauer und Freude</b> .....	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
<b>7 Zusammenfassung</b> .....	160
<b>8 Erfahrungsberichte aus der Trauerbegleitung</b>	
nach dem Spielraum-Modell .....	163
8.1 Bericht einer Teilnehmerin .....	163
8.2 Bericht eines Teilnehmers .....	168
<b>Worte des Dankes</b> .....	172
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	174