

# Inhalt

<b>Vorwort zur ersten Auflage</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>10</b>
1.1 Wie ist die Ausgangslage? .....	10
1.2 Warum und für wen schreibe ich dieses Buch? .....	12
1.3 Wie ist dieses Buch aufgebaut und wie können Sie damit umgehen? .....	13
<b>2 Die Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes in Psychotherapie und Beratung</b> .....	<b>14</b>
2.1 Wer war Carl Rogers? .....	14
2.2 Was sind die wichtigsten theoretischen Grundannahmen von Carl Rogers? .....	16
2.2.1 Ein Menschen- und Lebensbild .....	16
2.2.2 Ein Bild der notwendigen Bedingungen für positives menschliches Wachstum. ....	18
2.2.3 Ein Bild des Therapieprozesses und der voll entwickelten Persönlichkeit .....	24
2.3 Welche Bedeutung hat der Personzentrierte Ansatz heute? .....	26
<b>3 Personzentrierte Grundhaltungen und Werte im Umgang mit Trauer und Verlust</b> .....	<b>28</b>
3.1 Der Umbruch der 1960er Jahre: Hospizbewegung und Selbsthilfegruppen als Orte des Umgangs mit Sterben, Verlust und Trauer. ....	29
3.2 Personzentrierte Grundhaltungen als tragende Säulen der Hospiz- und Selbsthilfebewegung .....	31
3.3 Personzentrierte Begleitung, Beratung und Therapie trauernder Menschen .....	34
3.3.1 Echtheit oder Kongruenz in der Trauerbegleitung .....	36
3.3.2 Wertschätzung oder bedingungsfreie Akzeptanz in der Trauerbegleitung. ....	37

3.3.3	Empathie oder einführendes Verstehen in der Trauerbegleitung. . . .	39
-------	---	----

#### **4      Erweiterte Perspektiven I: der Trauerprozess aus fachlicher Sicht . . . . . 41**

4.1	Zur Geschichte der Theoriebildung von Trauerprozessen. . . . .	41
4.2	Das Modell der vier Traueraufgaben von William Worden. . . . .	45
4.2.1	Das Überleben als primäre Traueraufgabe. . . . .	46
4.2.2	Die erste Traueraufgabe nach Worden: Den Verlust als Realität akzeptieren. . . . .	48
4.2.3	Die zweite Traueraufgabe nach Worden: Den Schmerz verarbeiten .	50
4.2.4	Die dritte Traueraufgabe nach Worden: Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen. . . . .	52
4.2.5	Die vierte Traueraufgabe nach Worden: Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden . . . . .	56
4.3	Weitere aktuelle Konzepte der Trauertheorie . . . . .	59
4.4	Vom Umgang mit theoretischen Modellen des Trauerprozesses in der personenzentrierten Praxis. . . . .	61

#### **5      Erweiterte Perspektiven II: Aspekte aus der Existenzphilosophie. . . . 63**

5.1	Die existenzielle Sichtweise . . . . .	63
5.2	Gesprächspsychotherapie und existenzielle Philosophie: Carl Rogers und Hans Swildens. . . . .	65
5.3	Gesundheit, Heilung und Entwicklung in Existenzphilosophie und Spiritualität . . . . .	67
5.4	Die personenzentrierte Beraterin in der existenziellen Auseinandersetzung . . . . .	70

#### **6      Wenn Trauer problematisch wird – Konzepte erschwerter und komplizierter Trauer . . . . . 72**

6.1	Verlängerte Trauer als psychiatrische Diagnose? . . . . .	72
6.2	Trauerprozesse benennen – ein Modell des Bundesverbandes Trauerbegleitung . . . . .	75
6.2.1	Nicht-Erschwerte Trauer . . . . .	75
6.2.2	Erschwerte Trauer . . . . .	76
6.2.3	Komplizierte Trauer, verlängerte Trauer, anhaltende Trauer . . . . .	78
6.2.4	Traumatische Trauer . . . . .	80

6.3	Gibt es versteckte oder verzögerte Trauer? .....	81
6.4	Ein kritischer Blick auf den Umgang mit Diagnosen in der personenzentrierten Trauerberatung .....	84
<b>7</b>	<b>Aus der Praxis: Trauernde Menschen in personenzentrierter Therapie und Beratung .....</b>	<b>86</b>
7.1	Unterstützung von Menschen bei nicht-erschwerter Trauer .....	88
7.2	Unterstützung von Menschen bei erschwerter Trauer .....	97
7.2.1	Begleitung bei der Trauer um ein Kind .....	98
7.2.2	Begleitung bei der Trauer nach Suizid .....	104
7.2.3	Exkurs: Schuld im Trauerprozess .....	110
7.2.4	Begleitung bei der Trauer nach einer ambivalenten Beziehung zum Verstorbenen .....	114
7.3	Unterstützung von Menschen bei anhaltender Trauer .....	118
7.4	Unterstützung von Menschen bei traumatischer Trauer .....	123
7.5	Unterstützung von Menschen nach lange zurückliegenden Verlusten .....	133
7.5.1	Begleitung von Erwachsenen nach einem Verlust in der Kindheit . .	134
7.5.2	Exkurs: Trauer von Kindern und Jugendlichen .....	140
7.5.3	Begleitung von Erwachsenen nach einem länger zurückliegenden Verlust im Erwachsenenalter .....	145
7.5.4	Begleitung von Menschen bei einem versteckten Trauerprozess . . .	148
7.6	Unterstützung von Menschen bei schwerer Krankheit und Verlusten ohne Todesfall .....	152
7.6.1	Begleitung von Menschen bei der Trauer vor dem Tod .....	152
7.6.2	Begleitung von Menschen bei Verlusten ohne Todesfall .....	158
7.7	Zusammenfassung: Die Grundzüge der Begleitung trauernder Menschen .....	160
<b>8</b>	<b>Selbstschutz und Selbstpflege für Beratende .....</b>	<b>162</b>
8.1	Von der Achtsamkeit mit sich selbst .....	162
8.2	Vom Blick auf eigene Verlusterfahrungen .....	165
8.3	Von der Bewusstheit des eigenen Nutzens in der Arbeit .....	166
8.4	Von Weltanschauungen und Vertrauen .....	168
8.5	Von Gemeinschaft, Mitgefühl, Ohnmacht und Professionalität . . . .	170
8.6	Von Lebensfreude, Schönheit, Kraft und Ausgelassenheit .....	171

## **8 Inhalt**

<b>Nachwort .....</b>	<b>173</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>174</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>175</b>
<b>Sachregister .....</b>	<b>185</b>