

Inhalt

Ein großes Dankeschön	9
Intro: Warum schreibe ich dieses Buch?	10

Teil 1: Was hilft uns zu verstehen?

Einige theoretische Ausführungen	15
Was bedeutet es, Großeltern zu sein?	16
Das systemische Denken: Familie, Arbeit, Nachbarschaft, Gesellschaft	17
Krisen im System	22
Was ist Trauer?	24
Trauermodelle	27
Verlust von Zukunft	30
Übergänge im Leben	30
Trauer und Trauma – besondere Begleitumstände eines Todes	32
Aberkannte Trauer	35
Die Situation der Großeltern	37

Teil 2: Situationen und Themen trauernder Großeltern - Aus der Praxis

Die Interviews und wie es dazu kam	41
Die wichtigsten Themen in den Interviews	43
Plötzlicher Tod	43
Tod nach Krankheit	44
Genderaspekte	45
Todesumstände, Schuld	48
Das Verhältnis zum Enkelkind und zum eigenen Kind	49
Reaktionen der Umgebung	52
Wo stehe ich heute?	52

Weitere Enkel	54
Spiritualität	55
Teil 3: Wie können wir unterstützen und was hilft uns dabei? - Methodisches	57
Welche Angebote können wir trauernden Großeltern machen? ..	57
Gruppenangebote	57
Einzelbegleitung	58
Kriterien für eine gute Trauerbegleitung	59
Kleiner Einschub: Dramadreiseck	60
Normalität	62
Struktur	65
Das Richtige zur richtigen Zeit	65
Symbole und Rituale	69
Symbole	69
Rituale	71
Übungen zu Ritualen	73
Weitere Übungen für die Arbeit mit Trauernden	77
Klangmassage	77
Klangschalenmeditation	78
Das Mandalatuch	78
Das Labyrinth	80
Begleitung durch das Labyrinth – Meditation	82
Neuer Lebensstand	84
Die Sonnenstrahlübung	86
Hoffnung	87
Trauertheorie vermitteln	90
Trauermodelle vorstellen	91
Literatur und Musik	93
Systemtheorie vermitteln	93
Das Mobile	93
Das Genogramm	95
Mein Sonnensystem	97
Der leere Stuhl	98
Das System einladen	100

Vulnerabilität, Ressourcen, Resilienz	102
Übungen zur Stärkung der Resilienz	107
In der Natur	107
Stabilisierende Körperübungen	109
Achtsamkeit	111
So-Ham-Meditation	111
Einen sicheren Ort finden	114
Eine innere Helferfigur finden	115
Last, but not least: Online-Angebote	115
 Zum guten Schluss	 119
 Anhang	 121
Fragebogen für Großeltern, die ein Enkelkind verloren haben ...	121
Gedicht »How to survive«	123
Webadressen von Trauerangeboten	126
Literatur	126