

Vorwort 6

Über die Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie 8

Geleitwort des BVT 11

Im Zentrum steht die Beziehung 12

Die Rolle Trauerbegleitender 12

Haltung 15

Beziehung und Beziehungsgestaltung 18

Die Kunst der Gesprächsführung 19

Trauer als Anpassungsprozess 27

Warum Trauernde Unterstützung suchen 27

Trauer als Stress 29

Stressbewältigung – Coping 31

Resilienz 32

Bindungstheorie 36

Neurobiologische Faktoren 37

Posttraumatisches Wachstum 39

Übung: »Es fiel aus meiner Hand« – Verlusterfahrungen betrachten 42

Trauer erleben – oder: Wie wird getrauert? 45

Trauer ist eine Lebenskrise 45

Das ist normale Trauer 47

Wie viel Zeit benötigt das Trauern? 50

Trauermodelle 53

Phasenmodell – Aufgabenmodell 53

Trauer hat viele Gesichter 69

Trauerbegleitung 70

Interventionsregeln nach Lammer 70

Trauerbegleitung adaptiert nach Worden 71

Special: Die Narbe bleibt – eine Darstellung 78

Formen der Trauer 80

- Gender – ist Trauer weiblich? 80
- Kulturen und Religionen 88
- Antizipatorische Trauer – vorweggenommene Trauer 92
- Erschwerete Trauer 96
- Verlängerte oder andauernde Trauerstörung 98
- Trauerbegleitung bei diesen Trauerstörungen 103
- Trauer und Depression 105
- Traumatische Trauer / Posttraumatische Belastungsstörung 107
- Trauerbegleitung bei Trauma-Erfahrung 110
- Störende psychiatrische Probleme 112

Trauergruppen 113

- Was bringen Trauergruppen? 113
- Die Gruppe 115
- Gruppendynamik 115
- Gruppenprozess 120
- Geschlossene und offene Trauerangebote 126
- Ablauf einer geschlossenen Trauergruppe 132

Methoden der Trauerbegleitung 141

- Rituale 141
- Transaktionsanalytische Methoden 149
- Gestalttherapeutische Methoden 154
- Psychodrama-Methoden 157
- Systemische Methoden 160
- Hypnotherapeutische Methoden 167
- Der hypnosystemische Ansatz 170
- Symbole und Metaphern 172
- Special: Toolbox für Trauerbegleitende 176**

Quellenangaben 183

Endnoten 190

Sach- und Personenverzeichnis 192

Empfehlungen von Susanne Haller und Martina Reinalter 195