

## **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

Erschwerte 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