

Inhaltsverzeichnis

Prolog	7
1 Vom Trauern zum Loslassen, vom Loslassen zum Trauern	9
2 Was Menschen alles loslassen (müssen)	15
Die alltäglichen Verluste	15
Lebensbrüche	21
3 Geschichten vom Trauern oder: Ein Plädoyer für die Würdigung des Trauerns	25
Wie Menschen Trauer spüren	25
»Es gibt ja keinen Grund, traurig zu sein«	28
Die »Steine im Rucksack«	34
Die alte Trauer in der aktuellen	41
Die delegierte Trauer	44
»In meinen Grundfesten erschüttert«	51
Trauern hat kein Maß	55
4 Der Trauerprozess und wie man in ihm feststecken kann	59
Die Trauer und das Trauern	59
Elemente des Trauerprozesses	62
Den Abschied verpassen	73

Tausche Trauer gegen ...	77
Das Drama der ungeliebten Trauer	84
Wenn das Trauern nicht mehr aufhört	98
5 Was hilft?!	105
Tätiges Mitgefühl	105
Wahrhaftigkeit: Loslassen in der Sterbegleitung	108
Zumutung: »Sie werden scheitern«	111
Trauergruppen	115
Abschiedsbilder	121
Die Kraft des Schreibens	125
Die stille und die laute Trauer	132
Herangehen, um weggehen zu können	135
Die drei Differenzierungen	136
In Bewegung kommen	142
Greifen	145
Nie wieder?	147
Das Tränenkrüglein	148
Sinn geben	149
»Das Bild an eine andere Stelle hängen«	151
6 Zum Schluss	155
Literaturverzeichnis	159
Zu dieser Buchreihe	163