

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	12

TEIL A

VERLUST – EINE UNFREIWILLIGE UND UNWIEDERBRINGLICHE TRENNUNG

1. Dramatische Verluste	17
2. Die seelischen Qualen im Verborgenen	19
3. Die Verluste des Alltags	24

TEIL B

DER VERLUST EINES NAHESTEHENDEN MENSCHEN

1. Ein Lebensende kündigt sich an	32
Was Angehörige erleben	32
... und was die Sterbenden dabei selbst erleben	35
2. Wenn der Tod nun tatsächlich eingetreten ist	37
3. Welche Symptome können jeden Verlust begleiten?	39
Körperliche Beschwerden	40
Seelische Beschwerden	41
· Trauer oder Depression?	42
· Irritation und Destabilisierung	45
· Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit	46
· Stress und Unruhe	48
· Angst	49
· Identitätskrise	50
· Schuld	51
· Scham	53
· Alte Wunden werden virulent	54
· Gereiztheit und Aggression	56
· Zorn	57
· Rachegefühle	58

- Gleichgültigkeit 60
- Erleichterung und Befreiung 61

TEIL C

TRAUER UND TRAUERARBEIT

1. Was ist Trauer? 66
2. Ein rätselhafter Begriff: die Trauerarbeit 68
3. Trauer als Prozess 69
4. Phasen und Modelle des Trauerprozesses nach Todesfällen:
 - Kübler-Ross, Kast, Spiegel 71
 - Trauerprozess in vier Phasen von Verena Kast 72
 - Trauerprozess in vier Phasen von Yorick Spiegel 74
5. Das Ende des Trauerprozesses: der Abschied 76

TEIL D

RITUALE: ÖFFENTLICHE UND PRIVATE

FORMEN DER TRAUER

1. Formen der Trauer in der Öffentlichkeit 83
2. Persönliche Formen 88
3. Private, intime innere Abschiede 90
4. Übergänge meistern 93
5. Ein Ort der gemeinsamen Begegnung 95
6. Ein »sicherer Ort« für die Erinnerung 96
7. Eine neue Beziehung? 98

TEIL E

HINDERNISSE EINER ERFOLGREICHEN TRAUERARBEIT

1. Die Unfähigkeit, in den Trauerprozess einzutreten 102
 - Eine gestörte Beziehungsfähigkeit
 - durch frühe Irritationen 102
 - Die narzisstische Störung 104
 - Gibt es noch andere Gründe für »blinde Flecken«
 - bei Beziehungen? 105
 - Mangel an Mustern 106
 - Das große Verdrängen 107

· Zwei Beispiele besonders schwieriger Umstände für einen Trauerprozess	108
2. Wenn man in der Trauer stecken bleibt:	
Psychische Barrieren für die Ablösung	110
Aufbrechen alter seelischer Narben bei Trennungen aller Art	111
Eine nicht gelöste Symbiose	113
Schuldgefühle	115
<i>Die neuen Ufer locken nicht</i>	116
Die Trauer wird hochstilisiert	118
Selbstmitleid	119
3. Ablösungsprozesse, die nicht wirklich gelingen	119
· Das Verlorene wird verteufelt	120
· Das Verlorene wird verherrlicht	121
4. Die komplizierte Trauer	121

TEIL F

UND WAS HILFT?

1. Was man selbst tun kann	126
· Klarheit	126
Den Verlust beim Namen nennen	126
Bedürfnisse klar aussprechen	126
· Schutz gegenüber Manipulation	129
· Gedenken kann viele Gesichter haben	129
· Bewegung und Abreagieren	130
· Struktur hilft	131
· Entspannung	132
· Stützende Sätze und innere Bilder	135
· Gedankenstopp gegen Grübeleien	136
· Ein Weg ins Unterbewusste	137
· Eine Stärkung des Selbstwertgefühls	138
· Genuss kann man üben	139
· Achtsamkeit	141
· Die Anker	142

2. Wie können Partner, Familie und Freunde sinnvoll unterstützen?	144
· Praktische Hilfe	145
· Seelische Unterstützung	146
· Risiken einschätzen	149
3. Psychohygiene für die Unterstützer	150
4. Selbsthilfe-, Selbsterfahrungs- und Therapiegruppen	151
5. Psychotherapeutische Hilfe	153
· Krisenintervention	154
· Gesprächstherapie entlastet	156
· Die Verhaltenstherapie hilft beim Aufbau neuer Gewohnheiten	158
· Die Angst wird langsam abgebaut	159
Krisenkompetenz verbessert das Selbstwertgefühl	160
Die Therapie, die glücklich macht	161
Bei alten Wunden: die Katathym-Imaginative Psychotherapie	162
6. Kann man Kindern helfen, Verluste besser zu verarbeiten?	164

TEIL G

LICHT AM ENDE DES TUNNELS

1. Der Verlust des Gewohnten	170
2. Aktivierung der Ressourcen	172
3. Ein Lebensmotto kann auch geändert werden	174
4. So kann Loslassen gelingen	176
5. Was ein anderer Blickwinkel bringen kann	180
6. Die Zukunftspläne sind tot – es lebe die Gegenwart	183
7. Eine neue Lebensfreude	185
8. Tipps für einen neuen Zugang nach innen und nach außen	187
· Sich besser vernetzen	187
· Sich selbst genug werden	190
· Gut zu sich selbst sein	191
9. Ein Wort auf den Weg	193
Literaturverzeichnis	195

· Zwei Beispiele besonders schwieriger Umstände für einen Trauerprozess	108
2. Wenn man in der Trauer stecken bleibt:	
Psychische Barrieren für die Ablösung	110
Aufbrechen alter seelischer Narben bei Trennungen aller Art	111
Eine nicht gelöste Symbiose	113
Schuldgefühle	115
Die neuen Ufer locken nicht	116
Die Trauer wird hochstilisiert	118
Selbstmitleid	119
3. Ablösungsprozesse, die nicht wirklich gelingen	119
· Das Verlorene wird verteufelt	120
· Das Verlorene wird verherrlicht	121
4. Die komplizierte Trauer	121

TEIL F

UND WAS HILFT?

1. Was man selbst tun kann	126
· Klarheit	126
Den Verlust beim Namen nennen	126
Bedürfnisse klar aussprechen	126
· Schutz gegenüber Manipulation	129
· Gedenken kann viele Gesichter haben	129
· Bewegung und Abreagieren	130
· Struktur hilft	131
· Entspannung	132
· Stützende Sätze und innere Bilder	135
· Gedankenstopp gegen Grübeleien	136
· Ein Weg ins Unterbewusste	137
· Eine Stärkung des Selbstwertgefühls	138
· Genuss kann man üben	139
· Achtsamkeit	141
· Die Anker	142

2. Wie können Partner, Familie und Freunde sinnvoll unterstützen?	144
· Praktische Hilfe	145
· Seelische Unterstützung	146
· Risiken einschätzen	149
3. Psychohygiene für die Unterstützer	150
4. Selbsthilfe-, Selbsterfahrungs- und Therapiegruppen	151
5. Psychotherapeutische Hilfe	153
· Krisenintervention	154
· Gesprächstherapie entlastet	156
· Die Verhaltenstherapie hilft beim Aufbau neuer Gewohnheiten	158
· Die Angst wird langsam abgebaut	159
Krisenkompetenz verbessert das Selbstwertgefühl	160
Die Therapie, die glücklich macht	161
Bei alten Wunden: die Katathym-Imaginative Psychotherapie	162
6. Kann man Kindern helfen, Verluste besser zu verarbeiten?	164

TEIL G

LICHT AM ENDE DES TUNNELS

1. Der Verlust des Gewohnten	170
2. Aktivierung der Ressourcen	172
3. Ein Lebensmotto kann auch geändert werden	174
4. So kann Loslassen gelingen	176
5. Was ein anderer Blickwinkel bringen kann	180
6. Die Zukunftspläne sind tot – es lebe die Gegenwart	183
7. Eine neue Lebensfreude	185
8. Tipps für einen neuen Zugang nach innen und nach außen	187
· Sich besser vernetzen	187
· Sich selbst genug werden	190
· Gut zu sich selbst sein	191
9. Ein Wort auf den Weg	193
Literaturverzeichnis	195