

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
I. Dimensionen der Trauer	13
1. <i>Traueranlässe</i>	13
2. <i>Trauer dient dem „Leben“</i>	14
3. <i>Die Folgen ungelebter Trauer</i>	16
4. <i>Die Botschaft der Trauer</i>	18
5. <i>Der Weg der Trauer</i>	19
II. Wenn der Weg der Trauer nicht zum Leben zurückführt	26
1. <i>Trauerblockaden wegen Trauerverdrängung</i> ...	26
a) Wenn man nicht schwach sein darf	26
b) Wenn keiner die Trauer versteht	28
c) Wenn die Trauer extrem schmerzhaft ist	29
d) Trauerverdrängung wegen lähmender Todes- angst	32
2. <i>Trauerblockaden wegen lähmender Gefühls- verstrickung</i>	33
3. <i>Trauerverdrängung in sonstigen Verlust- erfahrungen</i>	36
4. <i>Trauerblockaden wegen übermächtiger Trauer</i> .	38
a) Trauerschmerzen aus einem aktuellen Ereignis	39
b) Aus der frühen Lebensgeschichte genährte Trauergefühle	40
c) Von Vorfahren übernommene Trauer- schmerzen	46
5. <i>Das Lebensbedrohliche ungelebter Trauer: Todessehnsucht</i>	49

a) Todessehnsucht bei Todesfällen	49
b) Todessehnsucht bei seelischem Defizit in der Kindheit	53
III. Trauer im Netzwerk der Gefühle	56
1. <i>Trauer und Angst</i>	56
2. <i>Trauer und Minderwertigkeitsgefühle</i>	57
3. <i>Trauer und Wut</i>	58
4. <i>Trauer und Schuldgefühle</i>	60
5. <i>Trauer und Sehnsucht</i>	61
6. <i>Trauer und Trotz</i>	62
7. <i>Trauer und Liebe</i>	63
8. <i>Trauer und Mitleid</i>	65
IV. Den Weg der Trauer gehen – Auflösung der Trauerblockaden	68
1. <i>Hilfreiche Elemente auf dem Weg der Trauer</i> ..	68
a) Die Würdigung des Verstorbenen	68
b) Im Gespräch bleiben	72
c) Orte gemeinsamer Erfahrungen aufsuchen ..	72
d) Seelische Gegenwart in materieller Wirklich- keit	73
e) Innerer Dialog ohne Worte	74
f) Trauer braucht Wahrheit	74
g) Achtung vor dem Verstorbenen bei extremen Verletzungen	76
h) Die Dankbarkeit	77
i) Wenn der Tod als Erleichterung erlebt wird .	78
2. <i>Wenn die Zeit die Wunden nicht heilt (Trauer- vermischung)</i>	80
a) Sortierung der Trauergefühle	81
b) Nachholung ungelebter Trauer aus eigener Lebensgeschichte	81

(1) Die Trauer wegen eines Todesfalls nach-	holen	82
(2) Die Trauer wegen Defiziterfahrungen	nachholen	88
(3) Die Trauer um den Verlust der Kindheit	nachholen, weil man in eine Erlöserrolle	
für die Eltern oder andere Vorfahren	geraten war	91
c) Auflösung übernommener Trauer		93
(1) Aus dem Leben der Eltern übernommene	Trauer	93
(2) Aus dem Leben abgewerteter Vorfahren	übernommene Trauer	98
3. <i>Die Achtung des Todes und der Vergänglichkeit</i>		99
4. <i>Spiritualität, Tradition und Trauerblockaden</i> . . .		102
a) Glaube und Wissen: Ergänzung, nicht Ersatz		103
b) Bete und arbeite (Ora et labora)		103
c) Trauerblockaden durch den Glauben und	ihre Auflösung	105
(1) Trauerblockaden wegen Zornabwertung .		105
(2) Trauerblockaden wegen problematischer	Auferstehungshoffnung	106
(3) Trauerblockaden wegen einseitigem	Menschenbild	109
(4) Trauerbelastung wegen entstelltem	Gottesbild	111
d) Individualität, Beziehung und Trauer		112
V. Trauer in besonderen Trauerfällen		114
1. <i>Die Trauer des Kindes beim Tod eines Elternteils</i>		114
a) Seelische Belastungen des Kindes		114
(1) Schock, Schmerz und Trauer		114
(2) Sehnsucht		114
(3) Zorn, Wut und Verachtung		115
(4) Schuldgefühle und Minderwertigkeits-	gefühle	116

b) Kinder auf dem Weg der Trauer begleiten . . .	117
c) Nachholen der Trauer	120
2. <i>Die Trauer der Eltern beim Tod eines Kindes</i> . .	121
a) Bei natürlichem Tod	121
b) Bei einem totgeborenen Kind	130
c) Bei einer Abtreibung	134
3. <i>Die Trauer des Kindes beim Tod eines Geschwisters</i>	137
4. <i>Die Trauer bei Suizid</i>	144
a) Bei Suizid einer erwachsenen Person	144
b) Bei Suizid eines Kindes	146
5. <i>Trauer des einzigen Überlebenden einer Katastrophe</i>	148
6. <i>Trauerarbeit mit Senioren – Integration der Kindheit</i>	151
Schlusswort	154