

Inhalt

Einleitung	9
Walzer im Tränenpalast?	9
Bewegung – Vorbemerkung zur Begrifflichkeit	14
1 Trauer ist Bewegung: Ausdrucksformen der Klage	17
Körperliche Dimensionen	18
Gegenbewegung	20
Zerstörte Ordnung	20
Außenbewegung	21
Außenbewegung als Trauerausdruck	22
Achtsamer Umgang	23
Bewegung nimmt Raum	24
Klage sucht das Gegenüber	25
2 (Aus-)Wege: Erhebe dein Gesicht!	27
Kreuzweg upside down	28
Wegfindung	28
Verortung	29
Wert des Stillstands	30
Den Blick erheben	32
3 Raus aus dem Kopf: Kraft der Körperlichkeit	35
Auf dem Schulhof	36
Selbstwahrnehmung durch Bewegung	37
Grenzen der Körperlichkeit	38
Hingabe an den Augenblick	39
Wirkung von außen nach innen	41
Verkörperung	42
Gehen und kommen lassen	44
Selbstwirksamkeit erfahren	45

4 Spielraum – Bewegungsraum: Orte der Bewegung	49
Der öffentliche Raum	49
Privater Raum	51
Geschützter Raum	52
Bewegungsraum Ritual	53
Bewegungsräume für Trauernde	55
Spielraum Seminar	55
Begegnungsräume	57
5 Tanz und Trauer: (Er-)Lösung?	61
Tanz als spirituelle Praxis: Erfahrungsbericht eines Lebenstänzers	61
Ausdruckstanz am Altar	63
Schauend sich mitbewegen	64
Tanz als Dienst	66
Tanz bei Trauerfeiern	67
Klagen in Tänzen verwandeln	69
Lebenstanz – nicht Totentanz	69
Die Tür öffnen – Erfahrungsbericht einer Tochter	71
Nähe spüren – Erfahrungsbericht einer Mutter	73
Kraft des Tänzerischen	75
Weinende Hände	76
Der innere Tanz	77
Lösung?	78
6 Bewegung ist Haltung: Trauernde begleiten	81
Haltung annehmen?	81
Wagnis Nähe – Mind the Gap	82
Haltung zwischen Stabilität und Labilität	84
Bewegung ermöglichen	86
Bewegung als Grenzerfahrung	87
Bewegung als Ressource – eine Checkliste	88
Bewegung bleibt Wagnis	90
Wir dürfen stehenlassen!	91
Bewegte Begleiterinnen und Begleiter	92
Einstimmung des Instruments	93
Ergänzung zur klassischen Supervision	94
Den Körper sprechen lassen	94

Der Wald der Schwankenden	96
Doch ein Walzer?	98
7 Es wird gehen: Wegweiser und Übungsformen	101
Mögliche Effekte körperlicher Bewegung im Trauerprozess	102
Übungen	103
Schlussbemerkung: Leben ist Bewegung – manchmal sogar Tanz	113
Literatur	115