

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 7 |
| 1 Männer trauern, aber anders | 16 |
| <i>Über die Unterschiede in der Trauer</i> | |
| 2 Einfach niedergedrückt geht gar nicht | 30 |
| <i>Männer und Ohnmacht</i> | |
| 3 Männer reden, aber anders | 49 |
| <i>Ein Ausflug in die Kommunikationswissenschaft</i> | |
| 4 Rausch, Exzess und Depression | 63 |
| <i>Wenn nur noch Extreme möglich sind</i> | |
| 5 Schmerzfallen, Einsamkeit und Männergesundheit | 79 |
| <i>Alltag ohne Alltäglichkeit</i> | |
| 6 Arbeiten trotz Trauer und Verlustkrise | 94 |
| <i>Wohltuend und irritierend zugleich</i> | |
| Intermezzo | 105 |
| <i>Wie finde ich einen guten Trauerbegleiter?</i> | |
| 7 Männer und Musik | 110 |
| <i>Wo sich Trauer ausleben lässt</i> | |

| | |
|---|-----|
| 8 Aufgaben bewältigen statt Phasen aushalten | 123 |
| <i>Ein hilfreicher Perspektivwechsel für Angehörige und Trauerbegleiter</i> | |
| 9 Draußen sein ganz ohne »gestaltete Mitte« | 136 |
| <i>Was trauernden Männern guttut</i> | |
| Nachwort: Von der Trauer zur Sinnsuche | 151 |
| Anhang: Trauerphasen-Modelle im Überblick | 156 |
| Anmerkungen | 160 |
| Dank | 167 |