

Inhalt

Vorwort	11
1 »Plötzlich bist du weg und nicht mehr da!«	
Schwere und traumatisierende Verluste bei Kindern und Jugendlichen	15
1. Dynamik verschiedener Verluste – differenzieren und verstehen	15
2. Verluste als Bindungstraumata und als prolongierte Monotraumata – nicht unterschätzen!	19
3. Traumatisierende Kontexte beim Verlust – konkrete Traumatisierungen berücksichtigen	22
4. Sekundäre Verluste – nicht übersehen!	26
5. Vorangegangene Bindungs- und Beziehungsqualität dazunehmen	28
6. Trauerbegleitung oder Trauertherapie?	28
2 »Ich will nicht traurig sein und bin es doch!«	
Kinder und Jugendliche trauern auf ihre eigene Weise – das Besondere ihrer Trauer	32
1. Kinder und Jugendliche trauern entsprechend ihrer psychischen Entwicklung – Entwicklungspsychologie beachten	33
2. Kinder und Jugendliche trauern punktuell und phasenweise – Abwehrmechanismen und Dissoziation berücksichtigen	37
3. Kinder und Jugendliche trauern für sich allein – Scham und Parentifizierung akzeptieren	39
4. Kinder und Jugendliche trauern indirekt und symbolisch – Symbole der Trauer verstehen lernen!	40
5. Kinder und Jugendliche trauern mit regressiven Reaktionen – Regression erlauben und halten!	41

6. Kinder und Jugendliche trauern handelnd und spielend – aufgreifen und als Rituale nutzen	42
7. Kinder und Jugendliche trauern körperlich – Körper- symptome als Trauerausdruck und Beziehungsversuch verstehen	44
8. Kinder und Jugendliche trauern die Trauer der anderen – die übernommene Trauer sehen	46
9. Kinder und Jugendliche trauern anders: Jungen trauern anders – Mädchen auch	46

3 »Und Papa ist dort auf einem Stern!«

Ein beziehungsorientierter Traueransatz – Trauerarbeit als Beziehungs- und Realisierungsarbeit	49
---	----

1. Kinder und Jugendliche wollen und brauchen eine innere Beziehung zum verstorbenen nahen Menschen	52
2. Kinder und Jugendliche in ihrem Schmerz und ihrer Trauer begleiten – mit der Realität des Verlustes leben lernen	55
3. Kinder und Jugendliche in ihrem Verlusttrauma begleiten – das Bindungstrauma heilen und erlebte Traumatisierungen lösen	56
4. Ein Metamodell für den Trauma-, Trauer- und Beziehungsprozess mit dem Ziel einer weitergehenden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen	59
5. Fünf Zielhorizonte als Aufgaben nach einem schweren Verlust	62
6. Symptome als Folgen von Blockaden und Einseitigkeiten im Trauma-, Trauer- und Beziehungsprozess	65

4 »Wir brauchen Sie jetzt!«

Die Arbeit mit den Angehörigen und dem verbleibenden Familiensystem	67
--	----

1. Die Angehörigen würdigen und Kooperation erbitten	68
2. Erste Verlusttrauma-, Trauer- und Beziehungs- diagnostik	69

3. Anbieten der fünf Zielhorizonte und Settingfragen vereinbaren	70
4. Die Angehörigen für die achtsame Wahrnehmung des Kindes oder Jugendlichen sensibilisieren	71
5. Den Angehörigen die Trauma-, Trauer- und Beziehungsprozesse der Kinder und Jugendlichen erklären	71
6. Die Angehörigen zu einer erlaubenden und ermutigenden Haltung anregen	72
7. Die Angehörigen zur Begrenzung und Verantwortungsübernahme ihrer eigenen Trauer anregen	73
8. Die Angehörigen beim Verbalisieren der Traumatisierungs- und Trauergefühle unterstützen – bei sich und den Kindern und Jugendlichen	74
9. Die Angehörigen zum Erinnern an den Verstorbenen anregen	76
10. Die Angehörigen zu einer begrenzten Verortung des verstorbenen nahen Menschen anleiten	77
11. Die Angehörigen zum behutsamen Benennen der Realitäten des Verlustes anleiten	78
12. Arbeit mit verändertem Familiensystem und veränderter Position des trauernden Kindes	81
13. Normalität leben – so weit wie möglich!	81

5 »Du bist jetzt nicht allein!«

Stabilisierungsarbeit für trauernde Kinder und Jugendliche	83
1. Das trauernde Kind oder den Jugendlichen kennenlernen und Bindung anbieten	85
2. Präsenz, Sicherheit und haltende Haltung vermitteln – Struktur einer Sitzung	86
3. Normalität und Alltagsleben unterstützen	87
4. Ressourcen und Stärken stärken	89
5. Selbstberuhigung und Gefühlsregulation lernen – den Körper einbeziehen	90
6. Symbolische Helfer- und Begleitpersonen installieren	92

7. Lindernde Selbstfürsorge einüben lassen	95
8. Konkrete und symbolische haltende Trauer- und Beziehungsorte aufbauen	96
9. Abwehr und Vermeiden ausdrücklich erlauben	99
10. Absichtsloses Spielen ermöglichen	99
11. Zu Realisierungs- und Beziehungsarbeit überleiten	101

6 »Du darfst weiter lieben!«

Die Arbeit mit und an der inneren Beziehung zum
verstorbenen nahen Menschen

1. Zu einer inneren Beziehung ermutigen	104
2. Erinnerungen an den verstorbenen nahen Menschen aktivieren und bewahren lassen	106
3. Beziehungsgefühle spüren und gestalten lassen	110
4. Die innere Beziehung durch Kommunikation und Rituale lebendig werden lassen	114
5. Einen sicheren Ort für den geliebten Menschen finden und einrichten lassen	120
6. Konfliktklärung in der Beziehung zum verstorbenen Menschen und Lösung von Schuldgefühlen	125

7 »Ja, der Tod deines lieben Menschen tut so sehr weh!«

Die Arbeit an der vierfachen Trauer als schmerzliche
Realisierungsarbeit

1. Die vierfache Trauer von Kindern und Jugendlichen	128
2. Zum Trauern und zum Verabschieden der Trauer ermutigen	131
3. Die Arbeit an der eigenen Trauer des Vermissens – die Realisierungsarbeit und die Externalisierung der Trauer ..	132
3.1 Vorbereitung der Realisierungsarbeit und der Externalisierung der Trauer	133
3.2 Realisierungsarbeit als behutsame Annäherung an die Realität	135

3.3 Trauerarbeit als Gestaltungs- und Externalisierungsarbeit der Verlustgefühle	143
4. Die Transformation der identifikatorischen Trauer	145
5. Die Arbeit an der übernommenen Trauer	150
6. Die Arbeit an der Trauer über die Sekundärverluste	153
8 »Du darfst wieder fröhlich sein!«	
Die Arbeit an der weitergehenden Entwicklung des Kindes und Jugendlichen	154
1. Zum weitergehenden Leben ermutigen	154
2. Den geliebten Menschen als Begleiter ins und im Leben installieren – mitgehend oder freundlich zuschauend	156
3. Die Loyalität zum verstorbenen nahen Menschen ins weitergehende Leben transformieren	158
4. Lösen und Verabschieden von Dissoziation, Schmerz und Trauer ermutigen	159
5. Zum eigenen Leben und zur weitergehenden Entwicklung einladen	162
6. Leben mit dem bleibenden Fehlen des verstorbenen nahen Menschen	163
7. Bewusster Abschluss der Trauerbegleitung – vom Kind oder Jugendlichen und von den Angehörigen	164
Literatur	166