

# Inhalt

## Kapitel 1

**Ich heiÙe dich mit deinen lebendigen Trauergefhlen  
willkommen** 9

## Kapitel 2

**Zu zweit können wir leichter Vertrauen in die Trauer  
gewinnen** 19

1. Lass uns mit meiner Trauer beginnen 21
2. Was uns auf unserem gemeinsamen Weg erwartet 28

## Kapitel 3

**Trauer ist nicht immer gleich Trauer** 31

1. Trauer kann man nicht behandeln, weil sie keine  
Krankheit ist 34
2. Lebensfrdende und lebenshindernde Trauer 36
3. Der Mensch wird von der Trauer in seinem ganzen  
Wesen erfasst 39
4. Alte, aktuelle und zukünftige Trauer 41
5. Trauer ist der Urquell aller Gefühle 44
6. Traurig sind wir nicht nur, wenn jemand stirbt 45

## Kapitel 4

**Die faszinierenden Erscheinungsformen der Trauer** 55

1. Der oder die überflutete 56
2. Der oder die Versteinerte 58
3. Der oder die Bombige 59
4. Der oder die Ausgetrocknete und Ausgelaugte 60
5. Die Zynikerin-Ironikerin oder der Zyniker-Ironiker 60
6. Der oder die Sumpfige 61
7. Der oder die Erkaltete 62
8. Der oder die Jammernde 62

9. Der oder die Gebrochene	63
10. Das Chamäleon	64
11. Der oder die Atmosphärisch-Melancholische	64
12. Der »störungsfreie Trauer-Yeti«	65

## **Kapitel 5**

<b>Bedingungen, die den Trauerprozess beeinflussen</b>	67
1. Hilft die Phaseneinteilung als Orientierung im Trauerlabyrinth?	69
2. Die Trauer ist so unterschiedlich wie die Menschen	72
3. Die Umstände des Verlustes	74
4. Gute Beziehung – gute Trauer	75
5. Trauer und Religion	76

## **Kapitel 6**

<b>Wege des lebendigen Umgangs mit der Trauer</b>	79
1. Die nahe liegenden »Freunde« entdecken	81
2. Trauern bedeutet, Gefühle zu gewinnen	88
3. Der Weg aus dem Trauerlabyrinth heraus	89
4. Ausklang	94

## **Kapitel 7**

<b>Aussagen und kreative Arbeiten von Seminarteilnehmern</b>	95
1. Rückmeldungen zum Seminar	96
2. Aus dem Appell der roten Tigerkinder an alle Kinder und Eltern dieser Welt	100
3. Ein Gedicht	101
4. Ein Lebens- und Trauermärchen	102

## **Kapitel 8**

<b>Gute »Selbstbegleitung« befähigt, andere zu begleiten</b>	107
1. Selbstkompetenz führt zu Kompetenz für andere	108
2. Worauf man in der Begleitung eines Trauernden besonders achtet	110

3. Trauer klären	112
4. Gemeinsam Abschied nehmen	117
<b>Kapitel 9</b>	
<b>So wird das Buch rund</b>	119
1. Das Ende ist gut, wenn gelebt worden ist	120
2. Wichtige Kernaussagen	122
3. Bildmeditation mit dem Titelbild zur Abrundung	124
4. Fragen an den Leser zur Weiterentwicklung	127
5. Trauer als Lebenswurzel (frei nach Jeremia)	130
<b>Anhang</b>	131