

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist Trauer?	9
2 Was heißt Trauerbegleitung?	14
3 Theorie – Bausteine/Perspektiven	17
3.1 Trauerphasen	18
3.2 Kommunikation	24
3.3 Resonanz	27
3.4 Logotherapie	33
3.5 Coping	36
3.6 Resilienz – die Selbstheilungskräfte stärken	37
3.7 Selbstwirksamkeit	41
3.8 Spiritualität	44
4 Praxis – Trauerbegleitung individuell und in der Gruppe ...	49
4.1 Verlust – Wie Trauernde die ersten Tage nach dem Tod eines Angehörigen erleben	53
4.2 Verletzungen – Was bei Trauernden als Wunde bleibt ...	65
4.3 Ressourcen – Was Trauernden Kraft gibt	83
4.4 Selbstmotivierung – Wie Trauernde sich selbst helfen ...	99
4.5 Eigeninitiative – Was Trauernde an Gedenktagen machen	115
4.6 Besinnungsorte – Welche Orte Trauernde besuchen	129
4.7 Trost – Wer und was Trauernde tröstet	138
4.8 Spiritualität – Was Trauernde über Gott, den Glauben und die Welt denken	155
4.9 Kreativität – Wie Trauernde sich selbst beschäftigen	167
5 Material für die Planung eines Trauercafés	182
5.1 Schwerpunktthema Abschiednehmen mit Hoffnung	185
5.2 Schwerpunktthema Labyrinth und (Er-)Tragen	187
5.3 Schwerpunktthema Engel	189
5.4 Schwerpunktthema Herbst	191
5.5 Schwerpunktthema Weihnachten	194
5.6 Schwerpunktthema Horizont	195
5.7 Schwerpunktthema Aufbruch	197

5.8	Schwerpunktthema Gefühle	199
5.9	Schwerpunktthema Mosaik	200
5.10	Schwerpunktthema Orientierung	201
5.11	Schwerpunktthema Loslassen und Zulassen	203
5.12	Schwerpunktthema Feuer und Wärme	205
6	Material für Trauergänge	207
6.1	Trauer ist kein Spaziergang	207
6.2	Trauer unter die Füße nehmen	209
6.3	Pilgern auf den Spuren von Jakobus dem Älteren	210
6.4	Meine Wunden – mein Mut	213
7	Empfohlene Grundausstattung für Begleitungen – Materialliste	216
7.1	Tür	216
7.2	Baum	217
7.3	Regenbogen	219
7.4	Herz	220
7.5	Brunnen	221
7.6	Klangschale	223
7.7	Perlen	224
7.8	Träne	225
7.9	Stein	226
7.10	Boomerang	227
8	Musik in der Trauerbegleitung	228
9	Netzwerke – virtuell und analog	231
10	Trauer bei Muslimen – Was Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter wissen sollten	233
10.1	Eigene Prägung	234
10.2	Was folgt daraus für eine Trauerbegleitung durch Nicht-Muslime?	235
11	Literaturverzeichnis	239
12	Stichwortverzeichnis	244
13	Rechtenachweis	246
	Danke	248
	Der Autor	248