

Trauer und Freude (Fachratgeber Klett-Cotta)

Das eigene Leben nach schwerem Verlust gestalten

Wie Trauernde ihre Emotionen besser verstehen können und was in schweren Stunden hilft - Innovativer Ansatz zum Umgang mit Trauer - Autor ist vernetzt mit den wichtigsten Verbänden für Trauernde - Gefragter Vortragsredner zum Thema Was geschieht in uns, wenn wir einen schweren Verlust erleiden? Welchem Stress sind wir dabei ausgesetzt, und welche heilenden Kräfte schützen uns? Wie wirkt sich die Trauer aus und wie kann Freude wieder möglich werden? Die Grundlagen dieses innovativen Buches liegen in den langjährigen Erfahrungen des Autors in der Trauerbegleitung, aber auch dem Wissen über Trauerrituale in anderen Kulturen und Religionen sowie den aktuellen biologischen Erkenntnissen zum Prozess der Trauer. Gerade die hoch aktuellen Forschungsergebnisse zum Stressgeschehen können Hinweise geben, wie sich leibseelische Prozesse in uns vollziehen und wie wir sie gestalten können. Somit unterstützt das Buch Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, sich selbst besser zu verstehen und einen eigenen Weg zu finden, in dem die Freude nach und nach wieder Platz findet. Oft reagieren wir bei Verlusten mit Flucht, Aggression oder auch mit Erstarrung. Das sind uralte Reaktionsweisen, die wir mit Reptilien gemeinsam haben und die uns das Überleben ermöglichen können. Weiter hingegen führen uns bewusste Gefühle, mit denen wir die Situation wahrnehmen, reflektieren und gestalten können. Zu diesen Gefühlen gehört die Trauer. Sie ist auf das Mitteilen ausgerichtet, sie kann erleichtern und kann Stress reduzieren. Fühlen sich Trauernde aufgenommen und gut begleitet, können Tränen der Trauer zu Tränen der Freude werden. Der Zusammenhang von Trauer und Freude erscheint zunächst ungewöhnlich, die Verbindung beider Gefühle wird aber eingehend begründet und anschaulich dargestellt. Dabei ist dieses Buch ein Grenzgänger zwischen verschiedenen Wissenschaften und Kulturen sowie zwischen Theorie und Praxis. 'Diese Bündelung von Wissen und Erfahrung ... ist so sicherlich einzigartig.' (Prof. Dr. med. Günter H. Seidler zu diesem Buch). Biologische Erkenntnisse zeigen: Beide Gefühle Trauer wie Freude können dazu beitragen, das Alarmsystem im Gehirn herunterzufahren; sie können den Körper durcheinanderschütteln und Entspannung ermöglichen, auch wirken sie anstreckend und können dazu führen, dass andere mitfühlen. Trauernde können so besser verstehen, welche Prozesse in ihnen vor sich gehen und wie sie sie gestalten können. In der Antike zeigt sich, dass Tragödie und Komödie heilende Wirkungen haben. Im Christentum wird der Verlust Jesu durch seinen Tod am Kreuz in tiefer Trauer erlebt, dann wird die Auferstehung Jesu in großer Freude gefeiert. Im Islam erleidet Maria bei der Geburt ihres Sohnes zunächst Verlassenheit und Verzweiflung, dann aber entdeckt sie, dass ein Bach zu ihren Füßen fließt und der Palmbaum neben ihr reife Datteln gibt; so kann sie ihr Auge 'erheitern'. In Kulturen Afrikas südlich der Sahara werden die Gefühle nach dem Tod eines Menschen in der Gemeinschaft zum Ausdruck gebracht, im Singen und Trommeln, in Worten und im Tanzen. Meist wird die Bestattung als großes Fest gefeiert, dabei gehen Trauer und Freude oft ineinander über. Bei dem Tag der Toten in Mexiko wird die Anwesenheit der Toten zuhause und dann am Grab festlich begangen, auf dem Friedhof wird zusammen gegessen und getrunken, musiziert und getanzt. Rituale dieser Art werden in vielen Teilen der Welt praktiziert. Auch in Deutschland gibt es zunehmend eine Vielfalt kreativer Trauerweisen. Manche Begleitungen stehen unter dem Leitsatz: „Wer der Trauer Raum gibt, schafft Platz für das Lachen.“ Dieses Buch richtet sich an: - Trauernde - TrauerbegleiterInnen, HospizmitarbeiterInnen, Leiter von Trauergruppen - PsychotherapeutInnen, beratende PsychologInnen

Wie Trauernde ihre Emotionen besser verstehen können und was in schweren Stunden hilft - Innovativer Ansatz zum Umgang mit Trauer - Autor ist vernetzt mit den wichtigsten Verbänden für Trauernde - Gefragter Vortragsredner zum Thema Was geschieht in uns, wenn wir einen schweren Verlust erleiden? Welchem Stress sind wir dabei ausgesetzt, und welche heilenden Kräfte schützen uns? Wie wirkt sich die Trauer aus und wie kann Freude wieder möglich werden? Die Grundlagen dieses innovativen Buches liegen in den



20,00 €
18,69 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3
Werktage

Artikelnummer: 9783608983456
Medium: Buch
ISBN: 978-3-608-98345-6
Verlag: Klett-Cotta Verlag
Erscheinungstermin: 13.02.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2021
Serie: Fachratgeber Klett-Cotta
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 250 g
Seiten: 180
Format (B x H): 134 x 214 mm

