

Joigos Canacakis

**ICH SEHE
.-.DEINE
TRÄNEN**

Trauern, klagen, leben können

Mit einem Vorwort von Kristine Schneider

Kreuz Verlag

INHALT

Vorwort (Kristine Schneider)	9
Einleitung	
Ein Buch über Trauer.	13
Teil I	
Kapitel 1	
Trauer ist mehr als nur Trauern	23
Kapitel 2	
Jeder trauert anders.	30
Kapitel 3	
Trauer ist keine Krankheit, kann aber krank machen	37
Kapitel 4	
Ich sehe deine Tränen.	42
Teil II	
Mein Weg durch die eigene Trauer.	49
Teil III	
Kapitel 1	
Wie hat man früher getrauert?	71
Kapitel 2	
Wann und wie haben wir das Trauern verlernt?	79
Kapitel 3	
Trauerrituale als Wegweiser.	86
Kapitel 4	
Griechische Klagegesänge: Die »Myroloja« von Mani	88

Teil IV

Kapitel 1

Auf der Suche nach echten Quellen menschlichen Trauerns. 99

Kapitel 2

Was hat man davon, Teilnehmer eines Trauerrituals zu sein?. 104

Kapitel 3

Wie lange halten sie das aus — die Menschen in Mani, Athen und Essen?. 108

Kapitel 4

Können Myroloja vor seelischen Krankheiten schützen? 111

Kapitel 5

Zusammenfassung der Ergebnisse. 112

Teil V

Kapitel 1

Überlegungen zur Bereicherung der Trauerformen . . . 115

Kapitel 2

Die Handlung 116

Kapitel 3

Die Dichtung 118

Kapitel 4

Musikalische Elemente. 119

Kapitel 5

Ein Beispiel für die Myroloja 121

Kapitel 6

Elemente eines Modells der Trauerverarbeitung 128

Kapitel 7

Vorläufiges Modell der Trauerverarbeitung 132

Teil VI

Kapitel 1

Die Kunst zu trauern. 135

Kapitel 2

Ein integrativ-kreatives Modell des »Abschiednehmens« 137

Kapitel 3

Das Trans-Zyklen-Modell. 141

Kapitel 4	
Das strukturierte Interventions-Modell143
Kapitel 5	
Aus der kreativen Werkstatt der Trauerseminare	147
Kapitel 6	
Erlebnisberichte der Teilnehmer an den Trauerseminaren154
Teil VII	
Kapitel 1	
Die Dynamik der Trauerreaktion171
Kapitel 2	
Elemente zur Förderung des Trauerverlaufs175
Kapitel 3	
Trauer als lebenswichtige Periode des Übergangs	177
Teil VIII	
Kapitel 1	
Trauer um den Lebenspartner.179
Kapitel 2	
Für immer untröstlich: Verwaiste Eltern182
Kapitel 3	
Allein auf der Welt zu sein: Verlust der Eltern.186
Kapitel 4	
Tot sein, obwohl noch nicht geboren.190
Kapitel 5	
Vorweggenommene Trauer bei erwartetem Verlust	192
Kapitel 6	
Trennung und Scheidung, das tut mehr weh als das Sterben.195
Kapitel 7	
Meine Welt bricht zusammen: Verlust der Arbeit	197
Teil IX	
Kapitel 1	
Ein Leitfaden durch die Trauer.203
Kapitel 2	
Was tun, um einem trauernden Menschen beizustehen?	209

Kapitel 3	
Folgen der Trauerverweigerung für Individuum, Gesellschaft und Natur.	211

TeilX

Kapitel 1	
Ausklang und Abschied.	225
Kapitel 2	
Vorschläge und Pläne.	227
Kapitel 3	
An wen kann man sich wenden?.	229
Kapitel 4	
Literaturempfehlungen.	231
Kapitel 5	
Fragebogen.	232
Mein Buch	235