

Wolfgang Müller-Commichau
Roland Schaefer

Wenn Männer trauern

Über den Umgang mit Abschied und Verlust

Matthias-Grünewald-Verlag • Mainz

Inhalt

I. Einführung	7
Die Ziele des Buches.	8
Der Aufbau des Buches.	9
Die Sprache des Buches.	10
Die Leser des Buches.	12
2. Trauern Männer anders?	13
Dolce Vita - Eine Flucht aus der Trauer.	13
Das Normale als Besitz.	15
Die Angst vor Trennung.	17
3. Verlustsituationen in männlichen Normalbiographien	22
Von einem, der auszog, ein Mann zu werden.	24
Verluste während der Kleinkindphase.	28
Das Ende eines Haustieres oder Frühe Erfahrungen mit dem Tod	32
Das erste Mal: Trauern über die Trennung von einem geliebten Menschen.	34
Wenn Freundschaften verenden.	36
Der Abschied von einem idealen Vater.	38
Wenn Kinder gehen.	41
Der Abschluss einer biografischen Phase.	43
„Ich habe meine Arbeitsstelle verloren“.	44
Rollenmuster werden brüchig.	46
Schluss mit der sexuellen Attraktivität?.	48
Die Rollen der Eltern übernehmen.	50
Ein ganz wichtiger Mensch hat mich verlassen.	52

4. Exkurs: Der Wunsch nach Unsterblichkeit__56

5. Neue Wege, mit Verlust und Trauer zu leben__66

Auf Verlust und Trauer vorbereiten.....	67
Die große Sprachlosigkeit	70
Das mögliche Andere mitdenken	72
Trauer umgehen - Mit Trauer umgehen.	75
Trauer integrieren	77
Die Botschaft des Problems.	79
Schon der Embryo trauert	82
Indianer kennen keinen Schmerz	83
Halbes Leid, wenn geteilt?.	86
Frühe Fragen nach Sterben und Tod	87
Ein anderer Abschied von den Kindern	91
Den Arbeitsplatz aber nicht die Arbeit verlieren.	92
Elternaufgaben und Gespräche unter Freunden.	94
Das Ende einer Partnerschaft betrauern.	95
Wenn Kinder sterben	96
Trauern über ein behindertes Kind.	103
Rituale — ein Weg aus dem Trauerchaos.	108
Ars moriendi - die Kunst des Sterbens.	127
Sterbebegleitung - ein lebenslanger Prozess.	130

6. Resümee.133

Verlust und Trauer auch für Männer kein Tabu.	133
---	-----

7. Literatur.138