

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

Lieben statt Loslassen 10

### **1 Trauern – mehr als Abschiednehmen!**

»Meine Liebe zu dir will bleiben« 13

Loslassen ist nicht nötig – Der Abschied  
von einem Dogma der Trauerpsychologie 14

Muss ich die Liebe zurücknehmen? 18

Ist weinen alles? 20

Ist am Ende alles gut? 23

### **2 Es bleibt aber die Liebe – Trauer als kreative Beziehungsarbeit**

»In meiner Liebe bleibst du mir nahe« 27

Die Trauer bringt den Geliebten nahe 28

Die Trauer ruft die Liebe wach 30

Nicht ohne die Toten, sondern mit ihnen leben –

Was wir von der Ahnenverehrung lernen können 33

Noch einmal: Die Toten gehören zu den Lebenden –

Einsichten aus der systemischen Familientherapie 35

### **3 Die Trauer sucht einen guten Ort**

»Da werde ich dich immer finden« 39

Wo soll ich dich suchen? 40

Der Tod als Reise zu einem neuen Ort 42

Einen guten Ort für den Verstorbenen finden 44

Auch der Trauernde braucht einen sicheren,

haltenden Ort 49

Ein neues Trauermodell – Die Beziehung weiterleben! 56

### **4 Am offenen Sarg – die erste Begegnung mit dem Verstorbenen**

»Du bist nicht tot, bleib bei mir« 59

Ich will dir nah sein! 60

Was ich noch für dich tun kann, werde ich tun	62
Der Abschied vom Leib des Verstorbenen	66
Du bleibst als Gegenüber bei mir	68
<b>5 Leben mit den Orten der Präsenz des Verstorbenen</b>	
»Dorthin, wo du bist, zieht es meine Seele«	71
Im Grab beerdigt – und doch gegenwärtig	72
Hier darf ich meine Trauer zeigen, hier bin ich getröstet	74
Am Grab pflege ich meine Liebe zu dir	77
Auch an anderen Orten finde ich dich	80
<b>6 Leben mit der Erinnerung</b>	
»Was ich mit dir erlebt habe, geht nie verloren«	85
Erinnern schmerzt und tröstet	86
Äußere und innere Bilder – immer bist du in ihnen bei mir!	89
Erinnerungszeichen – sie rufen dich in mir wach	94
Erinnerungszeiten – ich erlebe diesen Tag mit dir	98
Erinnerungsrituale – durch sie erinnere ich mich an dich	102
<b>7 Leben mit den Symbolen der Natur</b>	
»Du bleibst bei mir in den Bäumen, im Wind und in den Sternen«	107
In der Natur begegne ich dir	108
Naturerfahrungen als Brücke zum Verstorbenen –	
Der Regenbogen führt mich zu dir	111
Sichere Orte in der Natur – Von deinem Stern blickst du auf mich herab	114
Symbolische Stellvertreter der Natur –	
Du kommst zu mir geflogen	117
Synchronizität als überraschende Begegnung –	
Ganz plötzlich leuchtest du mir auf	120
<b>8 Leben mit der Transzendenz</b>	
»Du gehst nie verloren, weil du aufgehoben bist im Unendlichen«	123
Wirst du weiterleben in einer anderen Welt?	124

Über alle Grenzen hinaus	126
Urbilder für transzendente sichere Orte	129
<b>9 Leben mit dem inneren Begleiter</b>	
<b>»Weil ich dich liebe, lebst du in meinem Herzen«</b>	135
Dein Platz ist in mir	136
Du bleibst in mir immer lebendig	139
Du bist mein inneres Gegenüber	141
Du bleibst Teil unserer Familie	146
<b>10 In Beziehung bleiben</b>	
<b>»Die Liebe lässt uns miteinander leben«</b>	149
Eine Beziehung wie jede andere auch?	150
Zwei Beziehungswelten – ein nötiger Übergang	152
Von der Idealisierung zu einer realistischen Sicht –	
Auch du hast deine Schattenseiten	154
Die Normalisierung als Chance und Risiko –	
Ich will dich auch im Alltag nicht verlieren	158
Die Integration der Beziehung zum Verstorbenen –	
Überall gehörst du zu mir	160
<b>11 Leben in der Hoffnung</b>	
<b>»Eines Tages werden wir uns sehen     und uns in die Arme fallen«</b>	165
Ich will dir nachsterben und bei dir sein	166
Ich lebe hier und freue mich auf dich	168
Und dann werden wir uns in den Armen liegen	172
Literatur	178
Textnachweis	179