

# INHALT

## Vorwort

*Wolfgang Teichert* 9

## Einführung

*Anja Wiese*

Jeder trauernde Mensch ist ein Held 13

## Trauerwege

*Anja Wiese*

Vom Leben Gezeichnete zeichnen anders 17

Die bleibenden intimen Ergänzter 23

## Trauer einer Mutter

*Renate Salchow*

Wir sind zusammen auf dem Weg,  
dem Leben wieder einen Sinn zu geben 35

Acht weitere Jahre ohne Ariane 50

## Geschwistertrauer

*Anja Wiese*

Eine verhinderte Klage behindert Leben 55

## Trauer einer Schwester

*Katharina Köster*

Sterne können anders leuchten 71

Acht weitere Jahre ohne Sebastian 84

## **Hilfreiche Rituale**

*Anja Wiese*

Mit Ritualen leben heißt nicht Asche aufheben,  
sondern eine Flamme am Brennen halten 93

## **Trauer einer Mutter**

*Gabriele Richter*

Gib Ausdruck deinem Schmerz!

Ein Trauerseminar 115

Acht weitere Jahre ohne Nina 140

## **Partnerschaft in der Trauer**

*Anja Wiese*

Nicht nur die Nähe zueinander,  
sondern auch die Weite zwischen sich lieben 145

## **Trauer eines Vaters**

*Gert Richter*

Ich habe seinen Rand gesehen 159

Acht weitere Jahre ohne Nina 191

*Jan Salzmänn*

Es gab keinen Trost –  
und ich wollte keinen Trost 197

Acht weitere Jahre ohne Lina, Jonas und Tim 206

## **Trauer als Lebensprozess**

*Jan Salzmänn*

Es sind die ungeweinten Tränen,  
die krank machen –

oder: Wie Trauer eine heilende Kraft sein kann 209

**Konzeptionelle Grundlagen für  
die Gruppenangebote des Vereins  
»Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.«**  
*Anja Wiese 219*

**Nachwort**  
*Anja Wiese 225*

**Literatur 229**

**Ansprechpartner in den Regionen 233**

**Quellenverzeichnis 239**