

---

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....  | 9  |
| I TRAUER ALS TEIL JEDEN LEBENS .....                             | 11 |
| Trauer auf dem Weg .....   | 11 |
| Trauer als Umbruch des Lebens .....                              | 11 |
| Die „ganz normale Trauer“ und die<br>„erschwerte“ Trauer .....   | 12 |
| Trauer auslösen statt <i>auf</i> lösen .....                     | 16 |
| Vom Wesen des Trostes .....                                      | 19 |
| Trauer als persönlicher Reifungsprozeß .....                     | 20 |
| Trauer ist ein Prozeß .....                                      | 20 |
| Trauer als Entdeckung anderer Lebens-<br>wirklichkeiten .....    | 22 |
| Verschiedene Ebenen der Trauer .....                             | 26 |
| Die Trauer um den anderen und das Ideal<br>von ihm .....         | 26 |
| Die Trauer um sich selbst .....                                  | 27 |
| Trauer(vermeidung) als gesellschaftliches<br>Phänomen .....      | 29 |
| Trauer als fundamentale spirituelle und<br>religiöse Krise ..... | 32 |
| II TRAUER ERLEBEN – VOM GANZ<br>NORMALEN CHAOS DER TRAUER .....  | 34 |
| Das ganz normale Chaos der Trauer .....                          | 34 |
| Abschied von der Normalität .....                                | 35 |

|  |    |
|--|----|
| Isolation und Verlust von Freunden ..... | 37 |
| Selbstgewählte Isolation .....           | 39 |
| Besetzung durch die Trauer .....         | 42 |
| Scham und Schuld .....                   | 45 |
| Wut, Ohnmacht und Idealisierung .....    | 49 |
| Der Wunsch nachzusterben .....           | 53 |
| Umwandlung des Lebens .....              | 56 |

|   |     |
|---|-----|
| III BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN FÜR<br>TRAUERENDE .....  | 60  |
| Unwiederbringlich – Von der Aufgabe, den<br>Verlust als Realität zu sehen .....   | 61  |
| Verleugnen als Schonraum der Seele .....  | 63  |
| Das Schreckliche be-greifen .....   | 67  |
| Was ich gerne noch gesagt hätte ... ..  | 71  |
| Die Grabrede – Das Grab .....   | 75  |
| Rituale als Hilfestellung .....   | 82  |
| Nach Eintritt des Todes .....   | 82  |
| Trauerkleidung .....  | 85  |
| Traueranzeigen .....  | 86  |
| Kondolenzbesuch .....   | 87  |
| Kondolenzschreiben .....  | 88  |
| Sechswochenamt .....  | 88  |
| Schuldig bleiben .....  | 89  |
| Ist denn das normal? – Von der Aufgabe,<br>den Trauerschmerz zu erfahren .....  | 93  |
| Seine ureigene Trauer leben .....   | 95  |
| Wie oft willst du das noch erzählen! – Was gut<br>tut und was nicht gut tut .....   | 99  |
| Religion – eine Hilfe in der Trauer? .....  | 101 |
| „Das Leben ist durch und durch anders“ –<br>Von der Aufgabe, sich an eine Welt anzupassen,<br>in der der verlorene Mensch fehlt ..... | 105 |
| Wo finde ich ihn? – Vom Aufsuchen gemein-<br>samer Orte .....   | 106 |

|   |     |
|---|-----|
| Wie hätte sie es gemacht? – Der verstorbene Mensch als innerer Begleiter und Ratgeber . . .   | 110 |
| Glorifizierung und Bewertung (Zurecht-rücken) . . . . .   | 113 |
| Die „mehrgleisige“ Trauer . . . . .   | 116 |
| Was hat der Verstorbene in meinem Leben übernommen, was ich selber übernehmen kann? . . . . .   | 118 |
| Und immer wieder holt der Schmerz mich ein . . . . .  | 121 |
| Es wird alles wieder gut, aber nie wieder wie vorher – Von der Aufgabe, sich vom verlorenen Menschen abzulösen und einen neuen Weltbezug herzustellen . . . . . | 124 |
| Treuebruch? . . . . .   | 125 |
| Chronischer Schmerz . . . . .   | 129 |
| Meinen wir den Gleichen? – Von der Verschiedensichtigkeit und der Ungleichzeitigkeit der Trauer . . . . .   | 132 |
| Was bleibt und nicht mit dem Verstorbenen geht . . . . .  | 136 |
| Abschiedsgeschenke . . . . .  | 139 |

#### IV BEGLEITUNG VON TRAUERNDEN

|   |     |
|---|-----|
| MENSCHEN . . . . .  | 144 |
| „Ich weiß nicht, was ich Tröstendes sagen soll“ – Was Nachbarn, Familie, Freunde tun können . . . | 145 |
| Trösten heißt, ein Bündnis eingehen – Trauerbegleitung im Auftrag einer Institution . . . . .     | 152 |
| Offene Aufträge und geheime Ziele . . . . .   | 154 |
| Kurzzeitbegleitung . . . . .  | 155 |
| Der Mythos vom guten Trauerbegleiter – Selbstloses Helfen? . . . . .                              | 161 |
| Beweggründe . . . . .   | 163 |
| Haltung vor Technik . . . . .   | 165 |

|  |         |
|--|---------|
| Begegnung mit der eigenen Trauer .....       | 166     |
| Neutralität .....                            | 169     |
| Seelische Gesundheit und Ausrichtung ....    | 169     |
| Was die Hospizbewegung in der Begleitung     |         |
| Trauernder leisten kann .....                | 172     |
| Hospize als Anlaufstellen .....              | 173     |
| Trauerbegleitungen .....                     | 173     |
| Nachgehende Trauerbegleitung .....           | 175     |
| Beispiel einer angeleiteten Trauergruppe ... | 176     |
| Wünsche von Trauernden an Seelsorgende ...   | 179     |
| <br>Glossar .....                            | <br>185 |
| <br>Literaturhinweise .....                  | <br>187 |
| <br>Adressen .....                           | <br>188 |