

Inhalt

Einleitung

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem! 9

Das Kaleidoskop des Trauerns 10

Überleben – Wirklichkeit begreifen – Gefühle – Sich anpassen – Verbunden bleiben – Einordnen – Begegnungen, die »Trittsteine« auf dem Trauerweg sind – Begegnungen, die »Stolpersteine« auf dem Trauerweg sind

Die ersten Stunden

Der Trauerweg beginnt 25

Trauerfacette Überleben 26

Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenbruch? – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen – Übung

Trauerfacette Wirklichkeit 33

Plötzliche und gewaltsame Tode als Stolperstein – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Stolpersteine, die die Wirklichkeit verzerren

Trauerfacette Gefühle 39

Überleben kann wichtiger sein als Gefühle fühlen – Medikamente und Gefühle

Trauerfacette Sich anpassen 43

Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Unterstützungsangebote

Trauerfacette Verbunden bleiben 47

4 Trauerfacette Einordnen 48

Die ersten Wochen

Eine besondere Zeit 51

Trauerfacette Überleben 52

Überlebensstrategien – Fachliche Unterstützung – Übung

Trauerfacette Wirklichkeit 57

Körperliche Wirklichkeit – Der letzte Abschied vom Körper – Die spirituelle Wirklichkeit des Todes – Übung – Wirklichkeit in Worten – Unperfekte Worte – Überwältigende Erlebnisse

Trauerfacette Gefühle 69

Von Fassungslosigkeit über Wut und Liebe bis zum Stress – Gefühle im Körper – Rituale – Übungen

Trauerfacette Sich anpassen 78

Begrenzte Wahlmöglichkeiten – Sachzwänge – Neue Aufgaben

Trauerfacette Verbunden bleiben 83

Trauerfacette Einordnen 84

Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Bin ich krank oder verrückt?

Das erste Trauerjahr

Der Trauermarathon hat begonnen 91

Trauerfacette Überleben 92

Überlebenshilfen – Fachliche Unterstützung (auch für die weiteren Trauerjahre) – Trauergruppen für Erwachsene – Trauergruppen für Kinder und Jugendliche – Weitere hilfreiche Möglichkeiten – Trauercafe – Wandern, Segeln, Malen, Tanzen – Ärzte, Psychotherapeutinnen, Neurologen, Traumatherapeutinnen – Naturheilkunde, Homöopathie

Trauerfacette Wirklichkeit 111

Alles zum ersten Mal – Feiertage und Urlaube – Wirklichkeit und Zeit

Trauerfacette Gefühle 115

Starke Gefühle aushalten – Körperliche Beschwerden – Wut und Hass – Scham – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale – Trauer oder Depressionen

Trauerfacette Sich anpassen 135

Umgang mit den Dingen – Was sage ich wem? – Mitmenschen, »stabile Personen«, »praktische UnterstützerInnen« – Umgang mit den Rollen

Trauerfacette Verbunden bleiben 141

Erinnerungen – Die Angst vor dem Vergessen – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Erinnerungen an überwältigende Situationen – Gegenstände – Orte – Symbole, die wir selber wählen – »Zeichen« – Bleibendes – Übung – Präsenzerlebnisse – Spiritualität und Glauben – Imaginationen – Übungen – Ähnlichkeiten – Vorwürfe und Hass – Mit-Leiden – Verbundenheit mit den Lebenden

Trauerfacette Einordnen 176

Verunsicherung – Wie passt dein Tod zu deinem Leben? – Wie passt dein Tod zu meinem Leben? – Vergeltung oder Vergebung – Wie passen dein Tod und meine Trauer zu meiner Zukunft?

Todestage

Der erste Todestag 185

Trauerfacette Überleben 186

Unklares Sterbedatum – Serie von schweren Tagen

Trauerfacette Wirklichkeit 188

Das eigene Weiterleben – Belastende Erinnerungen

6

Trauerfacette Gefühle 189

Trauerfacette Sich anpassen 191

Trauerfacette Verbunden bleiben 191

Verbundenheit mit dem geteilten Leben

Trauerfacette Einordnen 193

Beispiele für die Gestaltung von Jahrestagen

Die weiteren Trauerjahre

Trauerwege und Trauerentwicklungen 199

Trauerfacette Überleben 200

Kraftquellen – Darf Freude sein? – Nur Überleben? – Überleben und die anderen Trauerfacetten – Fachliche Unterstützung

Trauerfacette Wirklichkeit 208

Wirklichkeitsmacher – Redeverbote innerhalb der Familie

Trauerfacette Gefühle 212

Gefühle verändern sich – Verlust von Vertrauen in sich selbst – Sorge und Angst

Trauerfacette Sich anpassen 217

Neue Schwerpunkte – Beziehungen verändern sich – Neu verlieben – Ein neuer Platz für die alte Liebe – Die Eifersucht der »Neuen« auf die Verstorbenen – Wieder schwanger werden

Trauerfacette Verbunden bleiben 225

Mit dem Verstorbenen weiterleben – Mit sich selbst weiterleben – Idealisierung – Vermächtnis

Trauerfacette Einordnen 231

»Weil du trotzdem da bist.«

Danksagung 236

Literaturhinweise 237