

Inhalt

Einleitung

Sie müssen kein ausgebildeter Trauerbegleiter sein! 11 -

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem 12

Die vielen Facetten des Trauerns 12

Trauerwege im Labyrinth 14

Die eigene Rolle finden 15

Unterstützung als »stabile Person« – »Praktische UnterstützerInnen« – Unterstützung durch »mitmenschliche Normalität« – Zerr-Spiegel

Der Weg durch das Kaleidoskop des Trauerns 20

Das Kaleidoskop des Trauerns 21

Überleben – Wirklichkeit begreifen – Gefühle – Sich anpassen – Verbunden bleiben – Einordnen

Die ersten Stunden

Krisenmanagement in einer Ausnahmesituation 31

Trauerfacette Überleben: Krisenmanagement 32

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

Trauerfacette Wirklichkeit: Ermutigen und Anregen 38

Plötzliche und gewaltsame Tode als Stolperstein – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Was die Wirklichkeit verzerrt

Trauerfacette Gefühle: Aushalten und Halt geben 45

Überleben kann wichtiger sein als Gefühle spüren – Medikamente und Gefühle – Die Gefühle der UnterstützerInnen

4

**Trauerfacette Sich anpassen: Unterstützung,
Ermutigung und Abgrenzung 50**

Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Ohnmacht und Handlungsspielräume

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Aushalten und
Unterstützen 54**

**Trauerfacette Einordnen: Aushalten, Angebote
machen und sich zurücknehmen 56**

Die ersten Wochen

Wochenlanger Ausnahmezustand 59

**Trauerfacette Überleben: Krisenmanagement,
Netzwerke und Selbstfürsorge 61**

Überlebensstrategien – Fachliche Unterstützung

**Trauerfacette Wirklichkeit: Klarheit, Unterstützung
und eigene Grenzen 66**

Körperliche Wirklichkeit – Der letzte Abschied vom Körper – Spirituelle Wirklichkeit des Todes – Wirklichkeit in Worten

**Trauerfacette Gefühle: Aushalten, Dasein,
Ermutigen 76**

Viele widersprüchliche Gefühle – Gefühle im Körper – Rituale – Gefühle beruhigen – Übungen – Unterstützen oder einengen

Trauerfacette Sich anpassen: Unterstützen, Anregen 88

Neue Aufgaben

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Aushalten,
Zuhören 90**

Zeichen und Erinnerungen – Unsichtbare UnterstützerInnen

Trauerfacette Einordnen: Zuhören, Deeskalieren 92

Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Krank, trauernd oder verrückt? – Unterstützungsmöglichkeiten

Das erste Trauerjahr

Normalität oder Krise? 99

Abgrenzung ist erlaubt! – Übung – Ressourcenorientierte Blicke – Die eigene Sehnsucht – Eigene Bedürfnisse – Eigene Kraftquellen – Trauerwege verstehen

Trauerfacette Überleben: Krisenmanagement, Ausdauertest und Netzwerke 105

Konkrete Unterstützungsideen – Fachliche Unterstützung (auch für die weiteren Trauerjahre) – Gespräche mit einem Trauerbegleiter/einer Trauerberaterin – Trauergruppen für Erwachsene – Trauergruppen für Kinder und Jugendliche – Trauercafé – Wandern, Segeln, Malen, Tanzen – Ärzte – Psychotherapeutinnen, Neurologen, TraumatherapeutInnen – Psychiatrie – Naturheilkunde, Homöopathie

Trauerfacette Wirklichkeit: Gleichgewicht halten 118

Neue Zeitrechnung – Wirklichkeit und Zeit

Trauerfacette Gefühle: Beobachten, Einladen, Aushalten 123

Ausdrücken oder Unterdrücken – Gefühle, die sich als Körperschmerzen zeigen – Trauerwut – Trauerhass – Wutventile – Scham – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale, die Gefühlen eine Form geben – Trauer oder Depression?

Trauerfacette Sich anpassen: Konkrete Angebote, Hilfe zur Selbsthilfe und Abgrenzung 141

Rollen klären – Beispiele für die Unterstützung als »stabile Person« – Beispiele für praktische Unterstützung – Beispiele für »mitmenschliche Normalität« – Umgang mit den Dingen – Umgang mit den Rollen

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Aushalten,
zuhören, Eifersucht vermeiden 150**

Eifersucht? – Die Verstorbenen dabei sein lassen – Erinnerungen – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Dramatische Erinnerungen – Gegenstände – Orte – Symbole, die wir selber wählen – »Zeichen« – Präsenzerlebnisse – Spiritualität und Glauben – Bleibendes – Vorwürfe und Hass

Trauerfacette Einordnen:

Zuhören, Aushalten, Ideen einbringen 176

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

Todestage

Entscheidungen respektieren, Da sein 185

Der erste Todestag: Ausprobieren, Stützen 183

**Trauerfacette Überleben: Anregen, Aushalten,
Netzwerken 186**

Entscheidungen akzeptieren – Unklares Sterbedatum – Eine ganze Serie von schweren Tagen

**Trauerfacette Wirklichkeit: Blick auf das, was
man geschafft hat 189**

Belastende Erinnerungen

Trauerfacette Gefühle: Aushalten, Rahmen geben 190

Trauerfacette Sich anpassen: Aufmerksam sein 191

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Erinnerungen
teilen, da sein und bleiben 192**

**Trauerfacette Einordnen: Wertschätzung geben,
genau hinsehen 193**

Beispiele für die Gestaltung von Jahrestagen

Die weiteren Trauerjahre

Verstehen hilft Unterstützen! 199

Spätes Ankommen in der Unterstützungs-Rolle – Die Trauer der Unterstützenden

Trauerfacette Überleben: Kraft sammeln, Wohlfühlen, Halt geben 205

Überleben und die anderen Trauerfacetten – Fachliche Unterstützung

Trauerfacette Wirklichkeit: Aushalten 209

Redeverbote innerhalb der Familie

Trauerfacette Gefühle: Aushalten, Ermutigen, Abgrenzen 212

Verlust von Vertrauen in sich selbst – Sorge und Angst

Trauerfacette Sich anpassen: Hilfe zur Selbsthilfe 216

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

Trauerfacette Verbunden bleiben: Annehmen, Fördern, Interesse entwickeln 226

Mit dem Verstorbenen weiterleben – Vermächtnis

Trauerfacette Einordnen: Zuhören, Gestalten, Dableiben 229

Danksagung 232

Literaturhinweise 233