

# Inhalt

## 9 Vorwort

### 1

---

#### 17 Die Nachricht \*

- 20 Schock
- 24 Auffindesituation
- 30 Was jetzt?
- 36 Darf ich darüber sprechen?
- 39 Ein letzter Blick?

### 2

---

#### 44 Trauerfeier und Grab

- 46 Aufbahrung
- 49 Traueranzeigen & Danksagungen
- 53 Bestattung & Andenken
- 56 Reden
- 59 Musik
- 62 Grabgestaltung \*

### 3

---

#### 73 Die erste Zeit danach

- 74 Überleben
- 78 Notfallkoffer für die ersten Tage \*
- 89 Traumtagebuch \*
- 97 Alltag bewältigen
- 103 Du gehst mit mir
- 105 Wenn mich die Gefühle übermannen
- 113 Die Phasen der Trauer
- 119 Kommunikation mit Trauernden \*

### 4

---

#### 139 Meine Beziehung zum Verstorbenen

- 140 Wer war mein geliebter Mensch? \*
- 144 Die Suizidmethode \*
- 148 Wie war unsere Beziehung? \*
- 151 Ich brauche deinen Rat \*

## 5

---

### 159 **Ahnungen und Erinnerungen**

- 160 *In einem anderem Licht \**
- 173 *Vor dem Suizid \**
- 177 *Frühere Vergangenheit*
- 179 *Abschiedsbrief*
- 184 *Offene Fragen*

## 6

---

### 189 **Die Frage nach der Schuld**

- 192 *Schuld am Tod \**
- 202 *Schuld am Leben*
- 205 *Der Seelenkrebs*
- 208 *Versöhnung*

## 7

---

### 214 **Wo bist du jetzt?**

- 219 *Muss ich loslassen?*
- 221 *Raum schaffen*
- 226 *Nicht vergessen \**

## 8

---

### 235 **Weiterleben**

- 237 *Ist erlaubt!*
- 239 *Wie?*
- 244 *Trauer kreativ verarbeiten*
- 250 *Anker und Lichtblicke \**
- 259 *Glaube und Spiritualität*
- 262 *Besonders schwere Zeiten*
- 269 *Gefühlskalender \**
- 276 *Mein neues Leben \**

### 285 **Danksagung**