

Die ersten Wochen 19

*Lektion 1* Learning by dying – Wie ich einen Crashkurs im Loslassen absolvierte. Und merkte, dass ein guter Abschied zu Lebzeiten beginnt 20

*Lektion 2* Wenn sterben, dann nur mit Eric – Wie uns Deutschlands hipster Bestatter zum Trauerarbeiten brachte. Und wir mit hundertsechundachtzig Mann und Frau im Kino landeten 28

*Lektion 3* Herzrasen – Warum Grabgestaltung ein paar heroische Entscheidungen fordert. Und Volker nun unter einem Stück Original-Hertha-Rasen liegt 40

Ich und die anderen 49

*Lektion 4* Ein Fall für den Telefonjoker – Wer wann wie wirklich half, welche Fragen man Witwen gerne stellen darf und eine Danksagung an den Bergungstrupp 50

*Lektion 5* Vielleicht doch keine Topffrisur zur Beerdigung – Wie ich als Stilredakteurin einige Stilfragen löste. Sogar die Sache mit den Ringen 58

## Die große Reise 69

*Lektion 6* Terraintraining 1 – Warum ich nicht als Trauerkloß vor den Klos sitzen wollte. Und wie ich den Alltag ohne Volker in der Ferne lernte 70

*Lektion 7* Terraintraining 2 – Allein unter Pärchen. Wie ich meine Rolle als Alleinreiserin und Alleinmensch fand 82

*Lektion 8* Terraintraining 3 – Never try, never know. Was ich verlor und gewann, als ich die Komfortzone verließ 90

## Praktisches 99

*Lektion 9* Liebster, wo ist dein Scheiß? – Ein paar Erkenntnisse zu Testamenten, Erbschaftssteuer und dem Raubzug der Krankenkasse 100

*Lektion 10* Und tschüss – Was ich für meine Nachwelt nun geregelt habe. Plus ein paar Ideen dazu, was man beim Testament alles falsch machen kann 114

## Etwas Theorie 123

*Lektion 11* Vom Tod quatschen statt totsichweigen – Wieso der olle Gevatter gerade en vogue ist. Und bitte keiner mehr von Tabu spricht 124

## Zwischenbilanz 1 137

*Lektion 12* Hallo Volker – Warum du ganz oft fehlst, manchmal aber auch nicht und genau deshalb doch. Eine Zwischenbilanz ans Jenseits in Briefform 138

## Eso-Ecke 147

*Lektion 13* Totenstellung inklusive – Warum mir Yoga trotz oder gerade wegen Shavasana den nötigen Atem schenkte 148

*Lektion 14* Findet mich der Sinn des Lebens? – Wie sich mir die Frage aller Fragen plötzlich überall aufdrängte, aber leider nur vage Antworten auftauchten 158

*Lektion 15* Zeitmanagement Sechs minus – Wie ich auf Teufel komm raus versuchte, mein Leben zu verlängern. Und zum Timeloser wurde 168

*Lektion 16* Ja, wo isser denn? Wo ich begann, meinen Mann zu suchen. Und warum ich ihn nie im Himmel treffen möchte 178

## Neue Liebe 185

*Lektion 17* Geteiltes Leid, geteiltes Bett – Warum ich all die Witwen sehr gut verstehe, die sich mit einem Freund oder gar Bruder des Toten zusammentun 186

*Lektion 18* Kognitive Dissonanzreduktion – Wann ich mein erstes posthumes Date absolvierte, wie er es nicht mal merkte und wieso ich seinetwegen wenigstens ein paar Vokabeln lernte 192

*Lektion 19* Ups, eine Frau – Was alles bei meiner nicht ganz rein dienstlichen Suche nach einem zeitgemäßen Liebesleben passierte 202

## *Zwischenbilanz 2* 213

*Lektion 20* Wo bleibt die Flut? – Wie ich mich auf die Suche nach meinen Tränen machte. Und bei der Trauerbegleiterin Chris Paul in Bonn landete 214

## *Bewältigungsstrategien* 227

*Lektion 21* Ein Leben in hundertfünf Fotos, fünfunddreißig Artikeln und fünf Mietverträgen – Wie ich Volkers Nachlass nach dem Kondo-Prinzip kondensierte 228

*Lektion 22* Hätte ich ihm doch das Sieger-Kissen überlassen! – Was das schlechte Gewissen sich alles so einfallen ließ. Und das gute 236

*Lektion 23* Wut zur Lücke – Wie mich meine Schlaflosigkeit und zu viel Alkohol in Rage bringen. Und ich trotzdem nichts daraus lerne. Eine Anti-Lektion 244

## Andere Witwen 257

*Lektion 24* Lieber Witwe als ledig! – Weshalb mein Familienstand seine Vorteile hat. Und ein verdienter Arbeitssieg ist 258

*Lektion 25* Nicht lange fackeln – Wie man anderswo mit uns umgeht. Und warum die Welt jetzt ganz anders aussieht 266

*Lektion 26* Die Millionen locken mich – Warum Witwen so guten Stoff für Bühnen und Bücher liefern. Und ich jetzt Widow-Merchandising brauche 274

*Lektion 27* Ab sofort nur noch Veuve Clicquot – Wieso selbst Champagner ohne Mann auskommen muss. Und eine Witwe die Heldin der zweiten Chance ist 284

## Zum Schluss 297

*Lektion 28* Geteilte Freude – Warum man sich die Beerdigungsparty nicht bis zum Schluss aufheben sollte und noch ein paar andere Punkte für die To-do-Liste eines gelungenen Lebens 298

*Lektion 29* Witwe bitte nicht streicheln! – Was man beim Umgang mit hinterbliebenen Gattinnen alles falsch machen kann 306

*Lektion 30* Witwe dafür füttern! – Eine kurze Bedienungsanleitung 314

*Lektion 31* So spaßig kann der Tod sein – Warum Volker  
beinahe mit Schnurrbart starb und man in Tirol zum  
Lachen auf den Friedhof geht 318

*Quellen* 327