

# Inhalt

## Vorwort

## Einleitung

### **Mitmenschlichkeit, Stabilität und praktische Unterstützung 14**

### **Trauern ist die Lösung, nicht das Problem 15**

### **Trauerwege im Labyrinth 17**

### **Die eigene Rolle finden 18**

*Dasein statt Diagnosen – Begleiten statt Bedauern – Struktur und Selbstsorge – Aktives Zuhören statt perfekter Worte – Stabile Personen und mitmenschliche Normalität – Stabile Person – Praktische UnterstützerInnen – Mitmenschliche Normalität – Wohlwollender Blick*

### **Die Unzufriedenheit der Trauernden 34**

### **Die Zeiten ändern sich 35**

### **Wer bin ich? 36**

*Unterstützung als Elternteil – Unterstützung als (erwachsene) Geschwister – Unterstützung als (erwachsenes) Kind – Unterstützung in einer Partnerschaft – Unterstützung in einer Freundschaft*

### **Kinder und Jugendliche unterstützen 46**

*Trauerpfützen und Lebensspuren – Sicherheit schaffen – Ohne Worte – Altersgerechte Worte und Bilder – Familienzusammenhalt – Bin ich schuld? – Literaturtipps – Teenagertrauer*

## **Das Kaleidoskop des Trauerns in sechs Facetten 62**

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

## **Die ersten Stunden**

### **Krisenmanagement in einer Ausnahmesituation 74**

#### **Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement 76**

*Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen – Übung – Geschichte über konkrete Unterstützung und Stabilität*

#### **Trauerfacette Wirklichkeit – Ermutigen und anregen 83**

*Plötzlicher oder gewaltsamer Tod als Stolperstein – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Geschichte über die Macht der Phantasie*

#### **Trauerfacette Gefühle – Aushalten und Halt geben 92**

*Überleben kann wichtiger sein als Gefühle spüren – Medikamente und Gefühle – Selbstsorge für die Gefühle der UnterstützerInnen – Geschichte vom Lachen und Weinen in Gemeinschaft*

#### **Trauerfacette Sich anpassen – Aushalten, Ermutigen 97**

*Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Ohnmacht und Handlungsspielräume – Geschichte von selbstbestimmter Zeit beim Abschied – Geschichte vom Wegschicken*

#### **Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten und Unterstützen 101**

#### **Trauerfacette Einordnen – Aushalten, Angebote machen und sich zurücknehmen 102**

*Geschichte, in der verschiedene Deutungen unterschiedliche Gefühle auslösen*

## Die ersten Wochen

### **Wochenlanger Ausnahmezustand 106**

*Praktische Unterstützung – Stabile Person – Mitmenschliche Normalität*

### **Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement 108**

*Wie in einer Schleuse – Trittsteine – Übung – Fachliche Unterstützung – Geschichte der Überlebensstrategie eines jungen Vaters*

### **Trauerfacette Wirklichkeit – Klarheit, Unterstützung und eigene Grenzen 115**

*Körperliche Wirklichkeit – Stolpersteine – Der letzte Abschied vom Körper – Geschichte eines spontanen Rituals – Spirituelle Wirklichkeit des Todes – Geschichte über deutliche Worte – Übung*

### **Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Dasein, Ermutigen 126**

*Viele widersprüchliche Gefühle – Wut – Nachsterbewünsche – Gefühle im Körper – Rituale – Geschichte von einem aufgezwungenen Ritual – Geschichte einer bunten Beisetzung – Gefühle beruhigen – Übungen – Unterstützen oder einengen*

### **Trauerfacette Sich anpassen – Unterstützen, Anregen 140**

*Neue Aufgaben – Geschichte von einer unerwarteten »stabilen Person«*

### **Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten, Zuhören, Eifersucht vermeiden 143**

*Zeichen und Erinnerungen*

### **Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Deeskalieren 145**

*Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Krank, trauernd oder verrückt? – Praktische Unterstützung – Mitmenschliche Normalität – Stabile Person*

# Das erste Trauerjahr

## **Die eigene Sehnsucht 157**

*Übung – Trauerwege verstehen*

### **Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement, Ausdauertest und Netzwerke 159**

*Geschichte vom Überleben und den dahinter versteckten Trauerfacetten – Konkrete Unterstützungsideen – Fachliche Unterstützung – Gespräche mit einer Trauerbegleiterin – Trauergruppen – Trauergruppen für Erwachsene – Geschichte über die Erfahrung eines Jungen in seiner Kindertrauergruppe – Reha und Kur – Ärzte, Psychotherapeuten, Neurologen, Traumatherapeuten – Naturheilkunde*

### **Trauerfacette Wirklichkeit – Gleichgewicht halten 171**

*Neue Zeitrechnung – Geschichte, in der gute Freunde eine trauernde Mutter praktisch unterstützen, den ersten Geburtstag ohne ihren Sohn zu gestalten – Geschichte von unerwarteter Normalität – Wirklichkeit und Zeit – Geschichte von einem Weihnachtsritual für Trauernde*

### **Trauerfacette Gefühle – Beobachten, Einladen, Aushalten 176**

*Ausdrücken oder Unterdrücken – Gefühle, die sich als Körperschmerzen zeigen – Wut und Zorn – Trauerhass – Wutventile – Scham – Geschichte von meinem eigenen Perfektionsanspruch – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale – Geschichte eines neuen Rituals – Trauer oder Depression?*

### **Trauerfacette Sich anpassen – Konkrete Angebote, Hilfe zur Selbsthilfe und Abgrenzung 195**

*Geschichte einer stabilen Anteilnahme – »Mitmenschliche Normalität« – Geschichte von wohlthuender Normalität – Haushalt und Erinnerungsstücke – Geschichte praktischer Unterstützungen – Umgang mit Rollen – Geschichte von zwei Abenteurern*

**Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten,  
zuhören, Eifersucht vermeiden 201**

*Geschichte über heilsame Geschichten – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Geschichte über die Möglichkeit, sich etwas voneinander abzuschauen – Dramatische Erinnerungen – Gegenstände – Geschichte von einem Stein in der Hosentasche – Orte – Geschichte von gleichzeitigem Verbundensein – Selbstgewählte Symbole – Geschichte von der Regenbogenkerze – Geschichte von der »Baumzeit« – »Zeichen« – Geschichte von den Grenzen der Naturwissenschaften – Präsenzerlebnisse und gefühlte Begegnungen – Spiritualität und Glaube – Geschichte von tröstlicher Gemeinschaft – Bleibendes – Schuld und Hass*

**Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Ideen  
einbringen 224**

*Geschichte von einem liebevollen Moment – Geschichte von der Erfüllung eines alten Traums – Wie passen Tod und Leben zusammen? – Geschichte vom Vertrauen in das Leben – Geschichte vom Sinnfinden*

**Todestage**

**Entscheidungen respektieren – Da sein 232**

*Mitmenschliche Normalität – Praktische Unterstützung – Stabile Person*

**Trauerfacette Überleben – Anregen, Netzwerken 233**

*Geschichte von Unbefangenheit*

**Trauerfacette Wirklichkeit – Blick auf das,  
was man geschafft hat 235**

**Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Rahmen  
geben 236**

**Trauerfacette Sich anpassen – Aufmerksam sein 237**

**Trauerfacette Verbunden bleiben – Erinnerungen teilen, da sein und bleiben 238**

**Trauerfacette Einordnen – Wertschätzung geben, genau hinsehen 239**

*Geschichten über die Gestaltung von Jahrestagen: So etwas hat sie geliebt – Diesmal mit Gitarre – Acrylfarben und Leinwand – Frische Luft – »Ich werde dich nie vergessen-Buch!«*

## **Die weiteren Trauerjahre**

**Verstehen hilft unterstützen! 244**

*Mitmenschliche Normalität – Praktische Unterstützung – Stabile Person – Selbstsorge – Geschichte vom Dasein auf Zeit*

**Trauerfacette Überleben – Kraft sammeln, Wohlfühlen, Halt geben 247**

*Geschichte vom ersten Saunagang – Überleben und die anderen Trauerfacetten – Es ist nie zu spät für eine Trauerbegleitung!*

**Trauerfacette Wirklichkeit – Aushalten 251**

*Redeverbote und Tabus*

**Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Ermutigen, Abgrenzen 255**

**Trauerfacette Sich anpassen – Hilfe zur Selbsthilfe 257**

*Beziehungen verändern sich – Trittsteine*

**Trauerfacette Verbunden bleiben – Annehmen, Fördern, Interesse entwickeln 260**

*Geschichte von hellen und dunklen Erinnerungen – Geschichte von einer großen Schwester – Neue Verbindungen – Geschichte einer Annäherung*

**Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Gestalten,  
Dableiben 265**

*Geschichte von veränderten Werten einer ganzen Familie –  
Geschichte von alten Träumen und neuen Freuden –  
Geschichte von sinnstiftendem Engagement – Wir brauchen  
einander*

**Danksagung 269**

**Literaturhinweise 270**

**Internetressourcen 271**

**Verzeichnis der Übungen**

**Übung: Rückblick auf die eigenen Überlebenshilfen 81**

**Übung: Rückblick auf die letzten Wochen 113**

**Übung: Trittsteine für klare Worte 124**

**Körperübung zur Stabilisierung 137**

**Körperübung zur Beruhigung 137**

**Phantasieübung 138**

**Übung: »Mein Gartenzaun« 156**