

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem! 14

Das Kaleidoskop des Trauerns 15

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 30

Trauerfacette Überleben 31

Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenbruch? – Wenig Unterstützung als Stolperstein – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen – Übung – Geschichte

Trauerfacette Wirklichkeit 39

Plötzliche und gewaltsame Tode als Stolperstein – Sterben ohne Kontaktmöglichkeit – Trittsteine – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Übung – Stolpersteine, die die Wirklichkeit verzerren – Trittsteine – Geschichte

Trauerfacette Gefühle 49

Überleben kann wichtiger sein als Gefühle fühlen – Medikamente und Gefühle – Trittsteine – Geschichte

Trauerfacette Sich anpassen 52

Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Unterstützungsangebote – Geschichte

Trauerfacette Verbunden bleiben 56

Geschichte

Trauerfacette Einordnen 57

Geschichten

Die ersten Wochen

Eine besondere Zeit 60

Trauerfacette Überleben 61

Überlebensstrategien – Trittsteine – Fachliche Unterstützung – Übung – Geschichten

Trauerfacette Wirklichkeit 69

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

Trauerfacette Gefühle 81

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

Trauerfacette Sich anpassen 92

Begrenzte Wahlmöglichkeiten – Geschichte – Sachzwänge – Neue Aufgaben – Übung

Trauerfacette Verbunden bleiben 98

Trauerfacette Einordnen 99

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

Das erste Trauerjahr

Der Trauermarathon hat begonnen 106

Trauerfacette Überleben 107

Überlebenshilfen – Trittsteine – Stolperstein unsichere Bindungserfahrung – Übung – Geschichte – Fachliche Unterstützung – Gespräche mit einem Trauerbegleiter – Trauergruppen für Erwachsene / Kinder und Jugendliche – Geschichte – Trauercafé – Wandern, Segeln, Malen, Tanzen – Ärzte, PsychotherapeutInnen, Neurologen, TraumatherapeutInnen – Naturheilkunde, Homöopathie

Trauerfacette Wirklichkeit 129

Unbarmherziges Bewusstwerden – Wirklichkeit und Zeit – Geschichte – Alles zum ersten Mal – Geschichte – Feiertage und Urlaube

Trauerfacette Gefühle 133

Gefühle - Gefühle ausdrücken – Übungen – Starke Gefühle aushalten – Übungen – Körperliche Beschwerden – Wut und Hass – Ventile zum Abbau von Wut und Hass – Scham – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale – Trauer oder Depression?

Trauerfacette Sich anpassen 157

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

Trauerfacette Verbunden bleiben 165

Einen neuen Platz zuweisen – Übung - Erinnerungen – Die Angst vor dem Vergessen – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Geschichte – Erinnerungen an überwältigende Situationen – Gegenstände – Geschichte – Orte – Orte, die man niemals wiedersehen will – Geschichte – Symbole – Geschichte – »Zeichen« – Geschichte – Bleibendes –

Präsenzerlebnisse – Bedrohliche Präsenz – Spiritualität und Glauben – Imaginationen – Übungen – Geschichte – Ähnlichkeiten – Vorwürfe und Hass – Mit-Leiden – Verbundenheit mit den Lebenden – Verbundenheit mit sich selbst

Trauerfacette Einordnen 200

Verunsicherung – Wie passt dein Tod zu deinem Leben? – Was sagt dein Tod über mich? – Vergeltung oder Vergebung – Trittsteine für den Wunsch nach Vergebung – Wie passen dein Tod und meine Trauer zu meiner Zukunft? – Geschichte

Todestage

Der erste Todestag 210

Trauerfacette Überleben 211

Trittsteine – Unklares Sterbedatum – Serie von schweren Tagen

Trauerfacette Wirklichkeit 213

Das eigene Weiterleben – Belastende Erinnerungen

Trauerfacette Gefühle 215

Rituale

Trauerfacette Sich anpassen 216

Trauerfacette Verbunden bleiben 217

Verbundenheit mit dem geteilten Leben

Trauerfacette Einordnen 219

Beispiele für die Gestaltung von Jahrestagen

Die weiteren Trauerjahre

Trauerwege und Trauerentwicklungen 226

Trauerfacette Überleben 227

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

Trauerfacette Wirklichkeit 236

Wirklichkeitsmacher – Geschichte – Familiengeheimnisse

Trauerfacette Gefühle 240

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

Trauerfacette Sich anpassen 245

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

Trauerfacette Verbunden bleiben 254

Mit den Verstorbenen weiterleben – Mit sich selbst weiterleben – Idealisierung – Geschichte – Vermächtnis – Geschichte

Trauerfacette Einordnen 259

Selbstwert und Sinn – »Weil du trotzdem da bist.«

Danksagung 267

Literaturhinweise 268

Internetressourcen 269