

# 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**