

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort und Dank	11
1. Was ist Trauer eigentlich?	15
1.1 Was, wenn Trauer Heilung wäre?	15
1.2 Die sechs Notwendigkeiten der Trauer nach Alan D. Wolfelt.....	18
1.3 Gibt es „richtige“ und „falsche“ Trauer?	23
1.4 Wie schnell geht Trauern?.....	27
2. Besondere Umstände	31
2.1 Trauer um ein (Sternen-)Kind.....	32
2.2 Geschwistertrauer – immer da, aber nicht immer beachtet.....	39
2.3 Plötzlicher Tod.....	43
2.4 Tod durch Suizid	47
2.5 Tabubruch: Trauer um ein Haustier.....	54
3. Was verbirgt sich noch hinter dem großen Gefühl der Trauer?	59
3.1 Ich habe etwas falsch gemacht – Schuldgefühle in der Trauer.....	61
3.2 Von Angst bis Panik – wenn unser Sicherheitsbedürfnis bedroht ist	65
3.3 Von Ärger bis Wut – die ganze Bandbreite	68
3.4 Scham – wenn wir uns falsch fühlen	70
3.5 Ohnmacht und Hilflosigkeit.....	72
3.6 Lebensfreude – wird sie jemals wieder möglich sein?	74
3.7 Wellenbrechertage: Was Sie bei der nächsten Trauerwelle tun können	77
4. Wie sich Trauer auf unser Leben auswirkt	83
4.1 Was ist das Gute an Trauer?	83
4.2 Verändert mich die Trauer?.....	85
4.3 Was die heutige Trauer mit vergangenen Trauererfahrungen zu tun hat ..	87
4.4 Wenn Sie außer Schmerz nichts mehr fühlen können	90
4.5 Wenn Trauer den Schlaf raubt	94
4.6 Was nährt mich? Ernährung in der Trauerkrise	102

5. Mit der Trauer weiterLEBEN	109
5.1 Wie geht eigentlich „heilsames Trauern“?	109
5.2 Wie Sie die Trauer in Ihr Leben integrieren können	111
5.3 Passen Leichtigkeit und Trauer zusammen?	115
5.4 Vom Umgang mit Tränen	118
5.5 Warum Sie nicht loslassen müssen.....	120
5.6 Die Erinnerung wachhalten	123
6. Einsamkeit	129
6.1 Sich selbst genug sein.....	129
6.2 Sich verlassen fühlen: wenn Freunde sich zurückziehen	134
7. Jahrestage, Gedenktage und andere besondere Zeiten	141
7.1 Schleusenzeit: unwiederbringliche Tage zwischen Tod und Beisetzung....	141
7.2 Das erste Trauerjahr	149
7.3 Vom Umgang mit Gedenktagen	152
7.4 Adventszeit – stürmische See oder sicherer Hafen?	155
7.5 Jahreswechsel – schon wieder zwölf neue Monate.....	157
7.6 Reif für die Insel – als Trauernde:r Urlaub machen.....	162
8. Glaube, Spiritualität & Co.	169
8.1 Was kommt eigentlich nach dem Tod?	169
8.2 Von Regenbögen, Rotkehlchen und anderen Begegnungen	173
8.3 Was, wenn ich das alles nicht glauben kann?	175
9. Einen Sterbenden begleiten	177
9.1 Wie begegne ich einem Sterbenden?	177
9.2 Wie bleibe ich selbst bei Kräften?	181
9.3 Abschied nehmen (mit Kindern)	183
9.4 Checkliste für den Todesfall.....	185
Anhang	187
Weiterführende Links und Informationen	189
Literatur	193
Index	195
Über die Autorin	205