

Inhalt

Vorwort	9
Ein Mensch ist gestorben	13
Jäh oder vorhersehbar: Ein Leben geht zu Ende	13
Der Umgang mit dem Tod	14
Dem Sterbenden nahe sein	15
Wenn der Tod unerwartet kommt ...	20
Dem Leben selbst ein Ende setzen	23
Traditionelle und individuelle Rituale	25
Vieles ist zu regeln und zu organisieren ...	28
Traditionelle Erd- und Feuerbestattung	31
Der Friedhof – das „Haus der Toten“	32
Das Meer als letzte Ruhestätte	33
In den Wurzeln eines Baumes	35
Alternative Bestattungsformen	36
Ein Trost? Weltweites Gedenken	37
Ein festes Ritual: die Trauerfeier	38
Tiefer Sturz in eine andere Welt	42
Annahme des Verlustes	44
Den Schmerz fühlen	45
Im Labyrinth der Trauer	47
Trauern als natürliche Reaktion	47
Trauern – kein linearer Prozess	48
Mit überwältigenden Gefühlen klarkommen	50
Eine besondere Trauerstunde	53
Strukturen schaffen	54
Trauern ist besser als Verdrängen	55
So reagieren Körper und Seele	57
Psychische Reaktionen	58
Körperliche Reaktionen	62

Sorgen Sie gut für sich!	64
Regelmäßig essen	65
Ausreichend schlafen	66
Mit der Welt in Kontakt treten	66
Kreativ sein	67
Hört dieser Schmerz denn nie auf?	68
Ich fühl mich so allein!	70
Der Wunsch, nachzusterben	72
Wirst du weiterleben irgendwo?	74
Auf einer langen Reise	77
Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten	77
Die Suche nach dem Verstorbenen	80
Abgeben und Festhalten	82
Rückfälle bleiben nicht aus	84
Feiertage und Jahrestage bewältigen	84
Ich hätte dir gern noch so viel gesagt	87
Verlorenes bewahren	89
Gedenkorte und -zeremonien	90
Religiöse Gedenkrituale	92
Der Tag der Toten	93
Eine innere Liebe	95
Die Nähe suchen	96
Die Lücke füllen	96
Nähe in Träumen	97
Gutes für den Körper	98
Schritt für Schritt in ein neues Leben	100
Zerbrechen oder wachsen?	101
In das eigene Leben investieren	102
Dem Tod den Schrecken nehmen	104

Der Tod hat viele Gesichter	107
Das Ende der Kindheit – plötzlich elternlos	107
Zeitreise zum eigenen Ursprung	109
Unbeschützt und ohne Rückhalt	111
Den eigenen Tod vor Augen	114
Dem überlebenden Elternteil helfen	115
Wenn die Tochter ihre Mutter verliert	117
Wenn Kinder Vater oder Mutter verlieren	118
Die Liebe am Leben erhalten – wenn der Partner stirbt	120
Keinen Boden unter den Füßen	121
Familienstand: Witwe oder Witwer	122
Übermächtige Schuldgefühle	124
Gähnende Leere	125
Plötzlich beziehungslos	127
Eine neue Liebe	129
Trauern Männer wirklich anders?	131
Kaum zu ertragen – plötzlich ohne Kind	133
Fehlgeburt und Totgeburt	135
Individuelle Abschieds- und Trauerrituale	136
Das Grab – ein Ort der Trauer	138
Plötzlicher Kindstod	139
Wenn ein Kind an einer schweren Krankheit stirbt	143
Kinder wissen, wie es um sie steht	143
Sich innerlich wie tot fühlen	145
Tod eines Kindes durch Selbsttötung	147
Verwaiste Eltern	149
Ist Oma jetzt ein Engel?	151
Kindliche Vorstellungen vom Tod	151
Wie Kinder trauern	154
Emotionale Reaktionen	156
Körperliche Reaktionen	158
Häufige Verhaltensreaktionen	158

Kindern beim Trauern helfen	159
Mit Kindern über den Tod reden	161
Auf Wiedersehen! Oder sollen Kinder mit zur Beerdigung? ..	164
Das Trauern erleichtern	165
Spielerische Verarbeitung	167
Den Tod integrieren	168
Vom Umgang mit Trauernden	171
Liebevoll begleiten	171
Schenken Sie Zeit	172
Hören Sie zu	173
Haben Sie keine Angst, etwas Falsches zu sagen	174
Offene Anteilnahme	175
Wenn die eigene Trauer hochkommt	175
Kritische Tage	176
Den Alltag verschönern	176
Nehmen Sie dem Hinterbliebenen nicht die Trauer	177
Vermeiden Sie Plattitüden!	178
Anhang	180
Literaturempfehlungen	180
Adressen	182