

Inhalt

Einleitung	11
Die Trauer ist ein ungebeterer Guest	15
Traurigkeit	18
Abschied	22
Wenn morgen mein letzter Tag wäre –	
Gedenken an Hans Christian	23
Hans Christians letzter Tag	25
Exkurs: Die letzte gemeinsame Zeit	30
Soll man sich auf den Todesfall vorbereiten?	30
Das Leben feiern	31
Dankbarkeit für das Leben – auch ganz am Ende	32
Emotionaler Ausnahmezustand	33
Klarheit schaffen	34
Sachen loslassen	34
Erste Reaktionen der anderen	35
Beerdigung	37
Reaktionen und Nicht-Reaktionen der anderen	38
Fragen – Schuldgefühle	39
Trauer und Erinnerung	41
Emotionale Bedürftigkeit	43
Brief an eine Freundin	45
Kochen und Essen für zwei	49
Immer wieder Dinge loslassen	51

Die ersten Festtage ohne Dich	52
Unser 13. Hochzeitstag	53
Ostern – ohne Dich	58
Geburtstag mit Rosen	61
Trösterin Musik	64
Einmal leben	66
Wieder glücklich leben	69
Beethoven – weißt du noch?	73
Das Konzert – durch Schmerz zum Glück	77
Weihnachtszeit ohne Dich	82
Ewigkeitssonntag	84
Erster Advent – ohne Dich	87
Hans Christians Geburtstag	90
Weihnachten – ohne Dich	92
Hat alles seine Zeit: Ein Jahr ohne Dich	95
Aber die Liebe bleibt	96
Friedhofsbesuche	99
Verloren zu gehen hilft dir, neue Wege zu finden	100
Ostern – ein Zukunftsfest	102
Meine Wunschliste	103
Reisen ohne Dich	104
Eine kleine Reise nach Bamberg	104
Perspektivenwechsel	109
Weihnachten in Seefeld	113

Mein Hund als Trauerbegleiter	114
Senta & ich	114
Eine glückliche Mensch-Hund-Beziehung	118
Mein Sessel	120
Willkommen im Leben!	122
Wie das Meer uns tröstet	124
Die Unendlichkeit des Meeres	124
Ein neuer Kraftort	125
Erinnerungen – Leben ist jetzt und hier	126
Abschied für immer	127
Das Meer gibt uns Kraft und Energie	130
Bühne des Lebens	133
Die Liebe hört niemals auf	134
Annäherungsversuche	137
Verwandte und Freunde	139
Fehmarnscher Klönschnack	141
Schmerzhafte Erinnerungen	143
Neubeginn	144
Die Kapitänin	146
Sich auf den Weg machen	147
Die Magie von Armentarola	149
Eine Reise zu mir selbst	153
Dankbarkeit	156

Mein neues Leben ohne Dich	159
Mut zum Leben	159
Immer wieder loslassen	161
Leichter leben	163
Dankbarkeit und glückliche Erinnerung	166
I Can Do It	168
Ewiges Leben – Ewige Liebe	170
Gibt es sie, die ewige Liebe?	172
Die Liebe hört niemals auf. Was ist das, die ewige Liebe?	174
Was aber ist das ewige Leben?	175
Epilog	179
Literatur	180
Zur Autorin	182
Danke	184