

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Trauer als Teil jeden Lebens

Trauer als Patin des Verlustes	13
Die »ganz normale« Trauer und die »erschwerte« Trauer	14
Die ganz normale Trauer	14
Die erschwerte Trauer	16
Trauer auslösen statt auflösen	21
Der Schrei nach schneller Lösung	21
Trauern ist anstrengend – für die Betroffenen und ihr Umfeld	23
Trauer durchleben im sozialen Umfeld	23
Vom Wesen des Trostes	25
Trost aus Urerfahrungen	25
Unterschiedliche Tröster	26
Trauer als persönlicher Werde-Gang	28
Trauer ist ein Gang, ein Weg, ein Prozess	28
Der fortschreitende Prozess	29
Trauer als Entdeckung anderer Lebenswirklichkeiten	30
Dem Prozess trauen	30
Schöpferische Kraft als Notventil	31
Sozial neu lernen	33
Verschiedene Ebenen der Trauer	34
Die Trauer um den anderen und das Ideal von ihm	34
Die Trauer um sich selbst	35
Trauer(vermeidung) als gesellschaftliches Phänomen	38
Trauer als fundamentale spirituelle und religiöse Krise	41
Lebensfrage ist Gottesfrage	41

Infragestellung von Gottesbildern	43
Bis zum Gotteshass: Von Gottverlust und Gottesehnsucht	45
Gemeinschaft der Glaubenden	47
Geistliche Begleitung	48

Trauer erleben – Vom ganz normalen Chaos der Trauer

Das ganz normale Chaos der Trauer	55
Abschied von der Normalität	56
Isolation und Verlust von Freunden	57
Das soziale Netz in der Trauer	63
Besetzung durch die Trauer	64
Zweifel an der eigenen Lebenskraft im sozialen Umfeld ...	66
Verzweiflung	67
Verzweiflung ist, weil sie da ist	67
Verzweiflung, weil das Leben entzweit ist	68
Hilfe in Verzweiflung zwischen	
Totsein-Wollen und Leben-Wollen	70
Verzweiflung ist kein Verschulden	71
Begleitendes in Verzweiflung	72
Das Werden aus der Verzweiflung heraus	74
Gottverloren	75
Verzweiflung – ein großes Trauerereignis	
und großes Trauergefühl	75
Schuld	77
Schuld ist menschlich	77
Schuld auf dem Trauerweg	78
Vom Sinn der Frage nach Schuld	80
Schuld, die ist	81
Schuld, die objektiv keine ist	83
Schuld hat eine Aufgabe in der Trauer	83
Wie damit leben, wenn die Schuld zu meiner Trauer gehört?	85
Zuschreibungen an andere	86
Vergebung	89

Das dunkle Gefühl der Rache	90
Lebensgeschichte und Trauerwegsgeschichte	91
Schuld als Verbindung zum Verlorenen	91
Kinder und Schuldgefühle	92
Die Kraft der Wut	93
Die Macht der Ohnmacht	95
Die Mitspieler Neid und Eifersucht	96
Vervollständigung des Bildes	98
Der Wunsch nachzusterben	99
Umwandlung des Lebens	102

Wie Menschen einen Umgang mit ihrer Trauer finden

Unwiederbringlich – Von der Schwierigkeit, den Verlust als wirklich wahrzunehmen	107
Unwiederbringlichkeit als Trauererfahrung	108
Verleugnen als Schonraum der Seele	109
Das Schreckliche be-greifen	114
Was ich gern noch gesagt hätte	117
Trauer veröffentlichen	121
Trauer zeigen – Trauerzeichen	121
Trauerkleidung	122
Traueranzeige	122
Kondolenzbesuch	123
Kondolenzschreiben	124
Gedenkfeiern	125
Grabgestaltung	125
Ist denn das normal? – Von der Schwierigkeit, den Trauerschmerz zu erfahren und zu durchleiden	127
Seine ureigene Trauer leben	129
Wie oft willst du das noch erzählen! – Was gut tut und was nicht gut tut	132
Religion – eine Hilfe in der Trauer?	135

»Das Leben ist durch und durch anders« –	
Von der Schwierigkeit, eine Welt anzunehmen, in der der	
verlorene Mensch so sehr fehlt, und sich ihr anzupassen	137
Wo finde ich ihn?	139
Wie hätte sie es gemacht? – Der verstorbene Mensch	
als innerer Begleiter und Ratgeber	142
Zurecht-rücken des Bildes (Glorifizierung und Bewertung)	145
Die »mehrgleisige« Trauer	150
Was hat der Verstorbene in meinem Leben übernommen,	
was ich selbst übernehmen kann?	153
Und immer wieder holt der Schmerz mich ein	156
Das »Recht« auf Glück? – Was mutet mir dieses Leben nur zu!	158
Es wird alles wieder gut, aber nie wieder wie vorher –	
Von der Schwierigkeit, das neue Leben zu gestalten und dem	
verlorenen Menschen einen anderen Platz darin zu geben und	
die Bindung an ihn in neuer Weise fortzusetzen	163
Treuebruch?	164
Vom Unsinn des Loslassens	165
Chronischer Schmerz	168
Meinen wir den Gleichen? – Von der Verschiedensicht-	
lichkeit und Ungleichzeitigkeit der Trauer	170
Und die Kinder? – Was es gilt, beim Durchleben	
eines Verlustes im Blick auf Kinder zu beachten	174
Was bleibt und nicht mit dem Verstorbenen gegangen ist	178
Abschiedsgeschenk	181
Adressen	185
Literatur	186