

# Inhalt

<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Vom Berg in den Himmel . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Wie aus Freundschaft eine Ehe wurde . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>Urlaub im Allgäu . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Die Beerdigung . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Die Tage danach . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>Ein paar Tage verreisen . . . . .</b>	<b>35</b>
<b>Die Phasen der Trauer . . . . .</b>	<b>41</b>
<b>Bernhards Geburtstag . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>Auszeit . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>Zurück ins Leben . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>Loslassen – ein lebenslanger Prozess . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Vertrauen trotz Trauer . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>Balsam für die Seele . . . . .</b>	<b>83</b>

Wege der Heilung . . . . .	89
Was Trauernden hilft . . . . .	97
Was wirklich zählt . . . . .	105
Freundschaften in Zeiten der Trauer . . . . .	109
 Nachwort von Hartmut Jaeger . . . . .	 115
 Anhang . . . . .	 121