

Inhalt

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

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