

Vorwort .....	7
Gedanken .....	11
Einleitung .....	13
Kurze Begriffsklärung: Trauma und Trauer .....	17
Was ist ein seelisches/psychisches Trauma? .....	18
Was ist Trauer? .....	20
Trauer und Trauma .....	21

## Teil 1: Die ersten Stunden und Tage

Das Unglück .....	25
Die Helfer .....	25
Familie, Freunde und die anderen .....	36
Die Betroffenen .....	40
Organtransplantation .....	43
Verletzende Worte .....	55
Distanz und Nähe .....	56
Der letzte Abschied .....	59

## Teil 2: Wochen, Monate und Jahre danach

Anmaßungen .....	63
Trauer und Traurigkeit .....	67
Grenzüberschreitungen .....	69
Wenn für die anderen das Leben normal weitergeht .....	72
Die Sicht der Gesellschaft .....	74
Der Wunsch nach Normalität .....	77
Energie umsetzen .....	79
Der Gang nach draußen .....	81
Medien und Sensationslust .....	83

Der Wunsch, sich mitzuteilen .....	84
Die Frage nach dem Warum .....	86
Etwas bewegen .....	87
Wenn die Kraft anders benötigt wird .....	90
Wird mit fachlicher Hilfe alles gut? .....	91
Wenn professionelle Hilfe notwendig wird .....	92
Schuld und Schuldgefühle .....	94
Schuld denken .....	95
Schuldgefühle zur Wiederherstellung der Handlungskontrolle	96
Scham .....	99
Krankheit und Tod als Strafe? .....	102
Positiv denken .....	106
Schuldgefühle nach einem schlechten Verhältnis zu Lebzeiten	107
Schuldgefühl bei Suizid .....	109
Schuld, Scham und Gruppenzugehörigkeit .....	112
Verbrechen, Unfälle und die Frage der Verantwortung .....	115
Schuldbewusstsein und Schuldverleugnung .....	121
Aufklärung, Versöhnung, Verzeihen .....	131
„Das glaubt Ihnen doch niemand!“ .....	135
Die Angst davor, dass einem nicht geglaubt wird .....	137
Wenn man zweifelt .....	139
Wenn man sich unverstanden fühlt .....	140
Der aktuelle Wert von Zertifikaten .....	143
Abhängigkeiten .....	145
Was wir uns wünschen .....	149
Literaturverzeichnis .....	157
Über den Arbeitskreis trauernde Eltern und Geschwister in Baden-Württemberg (ATEG-BW e.V.) und den Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID) .....	158
Die Autoren .....	159