

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 Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID)	158
Die Autoren	160