

Inhalt

I Verlust erleiden, begreifen, verstehen

In jeder Krise lebt ein Spielraum	9
Von allen guten Geistern verlassen	14
Schicksalsschläge sind Schläge	17
Achterbahn der Gefühle	21
Verluste zeigen, wer wir sind	27
Würde und Respekt	31
Leicht sein	35
Stark und zugleich verletzlich	37
Neues in die Welt bringen	39
Ins Offene gehen	43
Krise als Möglichkeit	46

II Vier Säulen

1. Freundschaft	50
2. Rhythmen, Rituale, Resonanzen	59
3. Phantasie	75
4. Kunst	101

III Hoffnungs- und Spielräume

Es geht weiter – aber anders	127
Sich dem Neuen öffnen	130
Trost und Trotz	133
Inneres Zuhause	139
Wieder wünschen	144
Lachen macht leicht	149
Goldmomente	152
Alles fließt	157

IV Neu orientieren

Lust, lebendig zu sein	160
Schatzinseln	163
Geschichten, die es auch gibt	165
»Alle Jahre wieder, nur nicht dieses Jahr«	169
Literaturverzeichnis	173
Zitatnachweise	176