

Inhalt

Einleitung 13

Kleine Apfelbäume oder Der Tod ist eine individuelle Angelegenheit

1. Teil: Konfrontation mit dem Tod

Ein Hamster namens George oder

Die erste Begegnung mit dem
Tod 27

Unscharfe Bilder oder

Die Momente, die bleiben 32

Was bleibt – Durchhaltevermögen und
Widerstandskraft 37

Wie, Power-Rednerin? oder

Ein Beruf mit Verantwortung 44

Schwere Tränen oder Der Wunsch
nach Sinnstiftung 51

Was bleibt – Die verbindende Kraft
des Humors 56

Schütze uns vor dem Adler oder	
Der Tod als Erlösung	63
Was bleibt – Tapferkeit und Mut	68
Schnell noch etwas Lippenstift oder	
Traurigkeit als Ausdruck von	
Liebe	73
Was bleibt – Zärtlichkeit	81
Wenn die Trauer einzieht oder	
Trauergespräche in leeren	
Räumen	88
Omas selbstgestickte Tischdecke oder	
Das Ausräumen des Eltern-	
hauses	92
Fünfzehn Teekannen oder Was soll	
man behalten?	99
Sonntägliches Autowaschen oder	
Rituale, die Erinnerungen lebendig	
halten	105
<i>I'm sorry for your loss</i> oder	
Anteilnahme bekunden	109

2. Teil: Leben mit der Trauer

Die Kraft der Kontinuität oder	
Der Trost vertrauter Abschieds-	
rituale	117

Kerzen und Kränze oder	
Dem Unbekannten etwas Bewährtes	
entgegensetzen 120	
Im Scheinwerferlicht oder	
Widersprüchliche Gefühle 124	
Gekleidet wie die Königsfamilie oder	
Die Geschichte unserer Verletzlichkeit 129	
Was bleibt – Versöhnlichkeit 132	
Goldene Blätter oder	
Die kleinen Wunder des Alltags 135	
Mein erstes graues Haar oder	
Die eigene Vergänglichkeit 139	
Strampeln zwischen den Seerosen oder	
Selbstbestimmtes Sterben 145	
Grabsteingedanken oder Die eigene	
Abschiedsfeier planen 151	
Unendliche Sekunden oder	
Die Angst bleibt 159	

3. Teil: Die Endlichkeit annehmen

Ein Dauergast zieht ein oder Bewegung kehrt ins Leben zurück 171	
Tägliche Runden oder	
Ein Gefühl von Leichtigkeit 177	

Wir sind nicht allein oder	
Die heilende Kraft der Natur	181
Was bleibt – Naturverbundenheit	187
Ein langes Tal oder	
Der Kreislauf der Trauer	189
Tee, Kuchen und der Tod oder	
Das <i>Death Café</i>	195
Die Besteigung des Mount Everest	
oder Ein Besuch auf dem Land-	
friedhof	202
Vertraute Landschaften oder	
Kein Leben ohne Verlust	209
Worte gegen den Schmerz oder	
Warum ich über den Tod schreiben	
muss	213
Afterlife oder So wie das Leben	
spielt	219
Recycling oder Die Erde, ein riesiger	
Friedhof	224
Wertvoller Schmerz oder Trauer, eine	
stete Erinnerung an die Liebe	234
Danksagung	239
Zitatnachweis	241