

Inhalt

Geleitwort	11
------------	----

Mein Beileid – Dasein und Anteil nehmen

Einführung	15
Vorbemerkung: Bei Leid	15
»Mein Beileid!« ist nicht Mitleid.	19
Lieber Kummer als Lebensaufgabe	20

Trost- und Trauertraining am Modell	23
Das Gethsemane-Drama	23
Einmal Emmaus und zurück	28

Trauer-Werkstatt

Hinführung	35
Beinahe bei Nähe!	36
Was langsam heilt, tut lange weh!	38

Zum weiteren Verlauf	39
Mit Trauernden in Kontakt kommen	39
Module für Begegnung und Gespräch	45

Mein Beileid – Die Werkzeugkiste

Erste Aspekte der Trauer	49
Thema: Trauerhaus	50
Thema: Todesanzeigen	52
Thema: Beileidskarten	54
Thema: Tränen	56
Thema: Grab	58

Thema: Danksagung	60
Thema: Trauerkleidung	63
Vokabeln für die Trauer	65
Thema: Abend und Morgen	66
Thema: So viele Abschiede schon ...	68
Thema: Alles hat seine Zeit	70
Thema: Frühling	72
Thema: Sommer	74
Thema: Herbst	76
Thema: Winter	77
Thema: Jahreslauf	79
Gefühle in der Trauerwelt	82
Thema: Mut	83
Thema: Wut	85
Thema: Leere	87
Thema: Schuldgefühle	90
Thema: Trotz!	92
Thema: Wehmütiges Erinnern	94
Thema: Dank	96
Fragen der Trauer	99
Thema: Warum?	100
Thema: Haben wir das verdient?	102
Thema: Wer ist schuld?	105
Thema: Wie soll ich weiterleben?	107
Thema: Was bleibt?	110
Thema: Wo sind die Toten?	112
Thema: Gibt es ein Wiedersehen?	114
Symbolen der Trauer	117
Thema: Uhr	118
Thema: Baumscheibe	120
Thema: Fotoalbum	122

Thema: Rettungsring	124
Thema: Trauertöne	126
Thema: Fragezeichen	128
Thema: Nuss	130
O-Töne der Trauer	132
Thema: »Es ist nichts mehr, wie es war!«	133
Thema: »Ich zweifle an Gott!«	135
Thema: »Warum sind nicht alle Ampeln rot?«	137
Thema: »Tagsüber geht's! Gegen Abend wird es schlimmer! Die Nächte sind grausam!«	139
Thema: »Pflichten und Aufgaben sind wie ein Geländer!«	141
Thema: »Mir kann es niemand recht machen!«	143
Thema: »Ich glaub, ich bin verrückt!«	145
Zwischenbilanzen	148
Thema: Feder und Stein	149
Thema: Trauerkalender	151
Thema: Fieberkurve	153
Thema: Symbole-Koffer	155
Thema: Wer wohnt mit mir im Trauerhaus?	157
Thema: Wetterkarte	159
Thema: Bilder einer Einstellung	161
Bin im Garten (Gethsemane)	164
Thema: Sich zurückziehen	165
Thema: Engste Vertraute	167
Thema: Bitte um Verschonung	169
Thema: Schwerstarbeit	171
Thema: Hingabe	173
Thema: Aufrecht gehen	176
Thema: Mein Garten Gethsemane	178

Trauerlieder	181
Thema: Der Weg (Herbert Grönemeyer)	182
Thema: Über sieben Brücken (KARAT)	183
Thema: Ewig (Peter Maffay)	185
Thema: Amoi seg ma uns wieder (Andreas Gabalier)	187
Thema: Hinterm Horizont geht's weiter (Udo Lindenberg)	189
Thema: Tears in heaven (Eric Clapton)	190
Thema: So wie du warst (Unheilig)	192
Trauerproviant (Trosttasche packen)	194
Thema: Hautcreme	195
Thema: Kerze	197
Thema: Taschentücher	199
Thema: Süßigkeit	201
Thema: Trauer-Tagebuch	203
Thema: Seifenblasen	205
Thema: Perlen des Glaubens	208
Pausen für die Trauer	213
Thema: Schlechtes Gewissen	214
Thema: Zu erschöpft	216
Thema: Pause passiert	218
Thema: Ablenkung	221
Thema: Trost auf Zeit	223
Thema: Schmerz, lass nach ...	225
Thema: Erträglich	227
Kraftquellen	230
Thema: Natur/Garten	231
Thema: Beileidspost	233
Thema: Familie/Freunde	236
Thema: Erinnerungsstücke	238
Thema: Bewegung	241
Thema: Gespräch	243
Thema: Gebet	246

Abschiede	249
Thema: Kindheit	250
Thema: Jugend	252
Thema: Erwachsen	254
Thema: Mittelalter	257
Thema: Herbst des Lebens	260
Thema: November	262
Thema: Lebensende	264
Gegen-Sätze	268
Thema: Gegen-Satz 1: »War das schon alles?« --- »Das alles war schon!«	269
Thema: Gegen-Satz 2: Wer bin ich? --- Ich bin wer!	272
Thema: Gegen-Satz 3: »Wie geht das?« --- »Das geht (irgend)wie!«	275
Thema: Gegen-Satz 4: Nebel --- Leben	277
Thema: Gegen-Satz 5: Was soll das? --- Das soll was!	279
Thema: Gegen-Satz 6: Wohin gehe ich? --- Ich gehe wohin!	282
Thema: Gegen-Satz 7: Was ist von mir übrig? --- Von mir ist was übrig!	284
Trauerzeiten	287
Thema: Advent und Weihnachten	288
Thema: Silvester und Neujahr	290
Thema: Passion und Ostern	293
Thema: Himmelfahrt und Pfingsten	295
Thema: Sommerzeit	298
Thema: Herbst und Erntedank	300
Thema: Tod und Ewigkeit	302

Bei Trost	305
Thema: Lust und Freude	306
Thema: Freundschaft	308
Thema: Tränen	311
Thema: Schlaf	313
Thema: Baden	315
Thema: Wahrheit	318
Thema: Beten	320
Bücher	323
Eric Emmanuel Schmitt, Oskar und die Dame in Rosa	325
Mitch Albom, Dienstags bei Morrie –	
Die Lehre meines Lebens	327
Barbara Pachl-Eberhart, vier minus drei	329
Esther Maria Magnis, Gott braucht dich nicht –	
Eine Bekehrung	331
Benedict Wells, Hard Land	333
Thea Dorn, TROST – Briefe an Max	335
Isabel Bogdan, LAUFEN	337
Zum Abschluss	340
Nachwort	340
Dank	343
Verwendete und empfohlene Literatur	345
Liste der Geschenke und Symbole	350
Textnachweise	351