

## Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>13</b>
-------------------------	-----------

### Teil I

<b>Sich mit dem Sterben vertraut machen –</b>	
<b>Mutmachende Vorbilder .....</b>	<b>19</b>
Momente des größten Glücks und Verlust –	
manchmal so nah .....	21
Ein ungewöhnliches Erinnerungsfoto .....	23
Sich dem Sterben stellen – auch wenn man das	
Leben geliebt hat .....	27
Krankheit und Sterben selbstbestimmt gestalten –	
bis zuletzt .....	29
Abschied bei Käse und Wein .....	35
Den «besten Sommer» gestalten – auch wenn es	
der letzte ist .....	38
Ein tragendes Netzwerk kann den Verlust ein	
bisschen leichter machen .....	44
Annehmen, was ist, Kraniche falten und gut für sich	
selbst sorgen .....	46
Eine kleine Notiz aus dem «Nachlass» lädt mich	
zum Nachdenken übers Leben ein .....	49

### Teil II

<b>Jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht –</b>	
<b>Chronologie des Abschieds .....</b>	<b>55</b>
Eine Zeit der tiefen Dankbarkeit .....	56

Neue Möglichkeiten tun sich auf .....	62
So etwas wie eine selbst formulierte Todesanzeige ....	66
Zum Abschied gehören immer zwei .....	68
Zwischen Organisation und Selbstfürsorge .....	73
Der Hausbesuch der Bestattungsunternehmerin .....	79
Schreiben hilft mir, zu verarbeiten und in Balance zu bleiben .....	81
Wenn es organisiert ist, wird es plötzlich leicht .....	86
Die letzten Tage mit dir .....	86
Rituale geben Halt .....	103
Die Organisation der Abschiedsfeier .....	108
Großer Respekt vor der Abschiedsfeier .....	112
Was mir das Loslassen leichter macht .....	115
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde ...	120
Kraftorte besuchen und mich schreibend begleiten ...	121
Wieder ein Stück Abschied – die Urnenbeisetzung ..	123
Eine stille Rückschau tut gut .....	126
In Gedanken begleitest du uns durchs Jahr .....	128
Schreiben im Alltag .....	130
Der erste Jahrestag .....	131
<b>Sterben lernen heißt leben lernen .....</b>	<b>133</b>

### Teil III

<b>Ins Gespräch kommen – im Gespräch bleiben .....</b>	<b>139</b>
<b>Versuche, den Tod ins Leben zu holen .....</b>	<b>141</b>
Was steht möglicherweise im Weg? .....	142
Wie könnte es trotzdem gehen? .....	145

<b>Geschichten .....</b>	153
Was hätte Carla jetzt getan? .....	153
Wieso erfuhren wir so spät vom Brustkrebs unserer Mutter? .....	155
Schade, dass wir uns nicht richtig von Anna verabschieden konnten .....	156
Alles, was sie wissen müssen, ist in der schwarzen Mappe .....	159
Klar, wir können gerne darüber sprechen .....	161
Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll .....	163
Mein erstes Baby habe ich in der zwanzigsten Woche verloren .....	164
Komm, wir gehen einfach bei Ernst vorbei .....	166
Was tun, wenn die Nachbarn sich abwenden? .....	168
Hätte ich doch meine Freundin darauf angesprochen.	170
Wir haben eigentlich nicht über das Sterben gesprochen, sondern über das Danach .....	171
Gibt es etwas, was wir für deine Familie tun können?	174
Was hätten wir gemacht, wenn wir nur einen Zettel gefunden hätten mit dem, was unsere Mami sich wünscht? .....	176
Ich habe zunächst meine Bedürfnisse missachtet und erst später gemerkt, dass es niemandem etwas bringt .	180
Ich wünschte, ich könnte so offen mit meinen Eltern sprechen .....	182
Schenken wir ihr doch eine Blume .....	186
Bei uns in der Familie hat man nicht über Gefühle gesprochen .....	188
Welche Rituale gibt es in euren Familien rund um die Beerdigung? .....	192
Dann zweifelt man doch sicher an meiner Leistungsfähigkeit .....	195
Markus' Suizid: Wie Elfie sein Leben ehrt .....	198

Danke, dass du so nach meinem Sohn fragst .....	201
Ich wusste nicht, dass ich ihm so viel bedeute .....	205
Kommunikation in der letzten Lebensphase – online, offline, im größeren oder kleineren Kreis .....	207
Letzte Worte .....	210
Ein letztes Familienfoto beim Heumachen .....	211
Die unglaubliche Schwere, die Tabus und Ansprüche sind oft eine größere Belastung als der Abschied an sich .....	213
Viele Leute meinen, meine Arbeit sei so traurig .....	218
<b>Epilog .....</b>	<b>225</b>
<b>Wir müssen weiterreden!</b>	
Nachwort von Dr. med. Gabriele Vetsch .....	229
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>237</b>