

Inhalt

Einleitung	13
-------------------------	-----------

Teil I

Sich mit dem Sterben vertraut machen –	
Mutmachende Vorbilder	19
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

Jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht –	
Chronologie des Abschieds	55
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
 Sterben lernen heißt leben lernen	 133

Teil III

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

Geschichten	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. Wir haben eigentlich nicht über das Sterben gesprochen, sondern über das Danach	170
Gibt es etwas, was wir für deine Familie tun können? Was hätten wir gemacht, wenn wir nur einen Zettel gefunden hätten mit dem, was unsere Mami sich wünscht?	171
Ich habe zunächst meine Bedürfnisse missachtet und erst später gemerkt, dass es niemandem etwas bringt . Ich wünschte, ich könnte so offen mit meinen Eltern sprechen	174
Schenken wir ihr doch eine Blume	176
Bei uns in der Familie hat man nicht über Gefühle gesprochen	180
Welche Rituale gibt es in euren Familien rund um die Beerdigung?	182
Dann zweifelt man doch sicher an meiner Leistungsfähigkeit	186
Markus' Suizid: Wie Elfie sein Leben ehrt	188
	192
	195
	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
Epilog	225
Wir müssen weiterreden!	
Nachwort von Dr. med. Gabriele Vetsch	229
Literaturverzeichnis	237