

## **Inhalt**

Einleitung	11
Ein ganz normaler Samstag?	15
Was nicht sein darf, kann auch nicht sein	24
Jung, erfolgreich, fleißig, verzweifelt	31
Immer noch ein Fünkchen Hoffnung	34
Notfallseelsorger und andere Ersthelfer	40
Trauriges Familientreffen	46
Die erste Nacht als verwaiste Mutter	48
Wortwahl und Polarisierung	53
Erinnerungen und echte Freunde	56
Formalitäten und Planungen	58
Sarahs Wohnung betreten	61
Ein Ruheplatz in einem Park	65
Ein Kleid und Geschenke zum Abschied	67
Allein mit meinem Kind	71
Eine Tür öffnet sich	79
Unser Feindbild vom Tod	83
Ja, ich bin mutig!	86
Langsam reisen auf dem Weg des Abschieds	88
Abschied am Sarg	91
Die Menschen an meiner Seite	96
Vom Umgang mit Trauernden	99
Ein Blick über den Tellerrand	106
Andacht und Stille	109

Planungen für das letzte Fest	111
Die Abschiedsfeier	116
Loslassen	128
Epilog	133
Meine Reise auf dem Weg der Trauer	133
Bedingungslose Liebe als Generalschlüssel zur Heilung	138
Gedanken zum Thema Suizid und zu Menschen, die Suizid begangen haben	141
Das Konzept von Schuld	144
Haben wir Einfluss auf unsere Gefühle?	149
Ein Rat zum Abschluss	158