

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

Teil 1: Meine Geschichte

1. Es ist etwas Furchtbares passiert! Als das Unvorhersehbare in mein Leben trat	9
Die Stunde Null	9
Die Lawine der bangen Fragen: Was kommt da auf mich zu?	14
Eine Beerdigung ist mitnichten ein Abschluss.	19
Die bürokratischen Monster haben mich in ihren Fängen – und ziehen mich gleichzeitig auf die Beine	22
„Darauf können wir jetzt keine Rücksicht nehmen!“ oder: Trauernde Kinder in der Schule	25
Wie meine Kinder trauerten – Versuch einer Analyse	27
Zu viele Dinge und zu viele Bedürfnisse	31
Klagen ist besser als Jammern – aber muss man es gleich wörtlich nehmen?	34
2. Der Schock lässt nach – Die Trauer geht erst richtig los	37
Das erste Jahr – Vermissen, Schuldgefühle und das neue Dasein als Witwe	37
Ich vermisse Hans. Oder: Als ich nicht ein letztes Mal mit Hans ins Kino gegangen bin	39
Hans hilft mir unsichtbar	43
3. Stabilisierung – Trauerarbeit mit Jorgos Canacakis	45
Die Zeit heilt natürlich nicht alle Wunden	45
Ein entscheidendes Geschenk: Ich entdecke Jorgos Canacakis	46
Suizidalität – der Ausdruck von <i>so</i> nicht mehr weiterleben zu können /wollen.	48
Mein erstes Treffen mit Jorgos und mit meinem „Trauerwesen“	49
Eine weiße Muschel und ein Blick in die Zukunft	51
Ich reise nach Griechenland und finde neue Wege	54
Stillstand aushalten – Mut fassen – aktiv sein	56
Der Lebens-Mut ist wieder da – die Einsamkeit bleibt	59
Wachstum durch Schmerz	63
Welche Säulen sind durch den Tod meines Mannes eingestürzt, und welche geben noch Halt?	66
4. Power durch Trauer: Ich bin wieder mitten im Leben	71
Ich bekomme neue Energie und gebe meinem Leben eine neue Richtung	71
Hans' Vermächtnis: Mediation – und wie ich das Thema Trauer darin finde	73
Ich bringe alles unter einen Hut.	75
Ein Vierteljahrhundert danach.	78

Teil 2: Leitfaden für Leidfragen

1. Warum Trauerarbeit? Und was gehört dazu? 81
 Wenn Lebenspläne plötzlich zerstört werden. 81
 Bestattungen und Rituale rundherum oder: „Das letzte Fest“ –
 Beerdigungen gut gestalten 82
 Traueranlässe – es muss nicht immer ein Todesfall sein. 85

2. Wie geht Trauerbegleitung? 86
 Warum Trauerarbeit? 86
 Was macht eine Trauerbegleiterin, ein Trauerbegleiter? 88
 Übungen und Methoden: Trauerarbeit und Systemische Arbeit 89
 Das Genogramm 91
 Aufstellungsarbeit. 92
 Stagnation in der Trauer – wenn der Trauerprozess nicht weitergeht. 94
 Übungen und Methoden: Das Enneagramm 98

3. Zeit heilt keine Wunden – mit Trauer umgehen lernen 101
 Mit allen Sinnen wieder Sinn im Leben finden 101
 Die Trauer nach einem Suizid – Oder: Suizid, das doppelte Tabu 108
 Übungen und Methoden: Die Übung mit dem Schuldschuh 111

4. Stabilisierung – Wege zu sich selbst 116
 Religion und Spiritualität. 116
 Übungen und Methoden: Abschied nehmen – ein Ritual 119
 Lösungsfallen und Lösungsblockaden –
 Die „Big Five“ nach Michael Bohne 123

5. Power durch Trauer. 125
 „Es liegt allein bei mir um recht beglückt zu sein.“
 – Theorie zum geglückten Leben 125

Teil 3: Fazit: Abschied von der Machbarkeit

15 Grundsätze der Trauerarbeit 127
 Trauer und Trauerarbeit im Jahr 2020 angesichts der
 weltweiten Corona-Pandemie 128

Epilog: An einem Sonntag 25 Jahre später 131

Danksagung. 134

Literatur 137

Hilfreiche Adressen. 139