

Inhalt

Vorwort 9

1. Wie lange wird die Trauer dauern? 15
2. Wo sind unsere Verstorbenen? 17
3. Wie finde ich aus meinen Schuldgefühlen heraus? 20
4. Ist es normal, dass ich mich so schwach fühle? 23
5. Wie soll ich das alles alleine schaffen? 28
6. Hat mein Leben noch einen Sinn? 32
7. Ist das noch Trauer oder schon eine Depression? 35
8. Darf ich zornig sein? 42
9. Ich kann nicht weinen.
Was hilft mir aus meiner Starre heraus? 46
10. Warum träume ich nicht von ihm/von ihr? 49
11. Wenn ich einmal lache und mich freue, denke ich sofort:
Das darfst du nicht! Aber wer sagt denn das? 51
12. Wie kann ich lernen, mir Hilfe und Unterstützung
zuzugestehen? 54
13. Wie gehe ich mit all den »guten« Ratschlägen um,
die mir nicht weiterhelfen? 57
14. Warum trauern wir so verschieden? 61
15. Muss ich mich wehren gegen den Wunsch,
ihm/ihr hinterhergehen zu wollen? 67

16. Ich rede mit ihm/ihr, als wäre er/sie noch bei mir.
Bin ich noch »bei Trost«? 71
17. Wenn ich spüre, dass er/sie bei mir ist, träume ich das nur
oder kann das wirklich sein? 76
18. »Du bist so anders, so eigen geworden!«,
wird mir vorgehalten. Ist es nicht gut, »eigen« zu sein? 79
19. Viele können mit meiner Trauer nicht umgehen.
Wie kann ich mir und ihnen helfen? 85
20. Wenn ich mich nach einer neuen Partnerschaft sehne,
bin ich dann untreu? 89
21. Muss ich wirklich »loslassen«? 93
22. Ist es seltsam, dass ich nicht gerne zum Grab gehe? 98
23. Warum? 101
24. Kann ich etwas tun gegen die nächtlichen Ängste und
die Schlaflosigkeit? 107
25. Die schrecklichen Bilder des Sterbens überlagern alle
Erinnerungen. Was hilft mir, mich auch wieder an die
guten Zeiten erinnern zu können? 111
26. Im Sterben war ich an seiner/ihrer Seite.
Werde ich in meinen letzten Stunden alleine sein? 115
27. Gibt es gute Gründe, an ein Wiedersehen
zu glauben? 120
28. Wie kann ich die Jahrestage so gestalten,
dass ich nicht in neuer Trauer versinke? 125
29. Werde ich irgendwann damit leben können,
dass er/sie mich durch den Suizid alleine zurückgelassen
hat? 129

30. Wie kann ich damit leben, dass wir keinen Frieden
miteinander gefunden haben? 134
31. »Über Verstorbene nichts, es sei denn Gutes.«
Wenn es aber nicht immer »gut« war zwischen uns? 137
32. Gibt es Rituale, die mir in meiner Trauer
helfen können? 141
33. Ist jetzt die Zeit der Trauer bald durchgestanden? 146
34. Darf ich wieder glücklich sein? 149
- Mein Herz ist wie April 153
- Unterstützende Angebote in der Trauer 171
- Anmerkungen 172