

# INHALT

Vorwort von Dr. David Althaus 9

Einleitung 11

Die Nachricht – der Schock 19

Wie hätten wir es ahnen können? 20

Die Zeit bis zur Beerdigung 27

Abschied nehmen 27

Wer muss informiert werden? 29

Die Trauerfeier vorbereiten 33

Eine etwas andere Trauerfeier 39

Abschiedsbriefe sind entlastend 43

Das erste Jahr 56

Nichts ist mehr, wie es war 56

Scham und Schuldgefühle 73

Ich habe versagt 74

Sich selbst verzeihen 87

Wut und Verzweiflung 90

Das eigene Leben meldet sich zurück 90

Hilfe durch gleich Betroffene 96

Veränderte Lebensumstände 98

Wie ist die finanzielle Situation? 98

Wo kann ich Ruhe finden? 99

Was mache ich mit den Sachen und den Kleidern  
des Verstorbenen? 102

Was hilft uns in der Trauer? 103

Der erste Todestag	111
Den Tag gestalten	111
Das zweite Jahr	119
Die Erkenntnis des ›Nie-wieder‹	119
Gibt es für uns ein ›neues‹ Leben?	124
Mit der Trauer leben	128
Der zehnte Todestag	134
Trauernden begegnen	141
Schnell reagieren, aber wie?	142
Trauernde sind Wissende	144
Epilog	150
Anhang	153
Danksagung	153
Über mich und meine Arbeit	154
Empfehlenswerte Filme und Musik	155
Anmerkungen	157
Literatur	158
Adressen	159