

INHALT

Einführung	9
Der innere Führer	14
Eine entscheidende Lebenskrise	16
So still und blass	19
1. Der Schock.....	21
Die schwierigste Aufgabe im Leben.....	21
Ein Gefühl von Unsicherheit	24
Die spirituelle Suche	27
Wo bist du?	29
2. Das kann doch nicht wahr sein.....	31
Eine Filmkamera	31
Warum?.....	35
Fragen und Entscheidungen	39
Was können die Angehörigen tun?	40
Unterwegs	43
3. Die ersten Schritte im dunklen Tunnel	45
Ein Fremder im Alltag.....	45
Bedeutsame Erinnerungen.....	49
Zwei gänzlich unterschiedliche	
Arten von Trauerprozessen.....	53
Die ersten Emotionen werden spürbar.....	55
Die Kleider unseres geliebten Partners.....	56
Was können die Angehörigen in dieser Phase tun?	57
Auf der Reise	60
4. Mitten im Tunnel	61
Depression	61
Schuldgefühle	63
Die Suche.....	69
Und ewig währet die Liebe	73

5.	All diese Emotionen...	75
	Wut.....	75
	Das Chaos beginnt sich zu ordnen	79
	(Über-) Empfindlichkeit	82
	Flucht in Drogen.....	85
	So leer.....	87
6.	Die dunkle Nacht	89
	Das Wunder des Lichtes	95
7.	Loslassen	97
	Kraft schöpfen und wachsen	97
	Dankbarkeit.....	101
	Freilassende Liebe.....	103
	Das Dunkel beginnt sich zu lichten	105
	Du lebst weiter in mir	107
8.	Wieder offen für das Leben.....	109
	Licht am Ende des Tunnels.....	109
	Reichtum in der Armut.....	111
	Das Modell von Kübler-Ross	114
	Der Trauerprozess – ein ganz persönlicher Weg	115
	Ich weiß es nicht.....	117
9.	Träume während des Trauerprozesses	119
	Ich weiß es	127
10.	Eine bleibende Verbindung	129
	Über den Autor.....	139