

INHALT

VORWORT	10
Kapitel 1: TRAUER VERSTEHEN	17
Ein Kind stirbt	18
Was ist Trauer überhaupt?	20
Wozu ist Trauer gut?	21
Ist Trauer Arbeit?	22
Trauer besteht aus vielen Gefühlen	25
Die drei Bereiche der Trauer	27
Männer und Frauen trauern verschieden	28
Unterschiedliche Todesalter	33
Unterschiedliche Todesursachen	37
Trauma und Trauer	42
Nichts geht verloren	45
Wenn Trauer krank macht	46
Resilienz und Ressourcen	49
Kapitel 2: DEN TRAUERPROZESS KREATIV ANNEHMEN	51
Trauern und loslassen – Sigmund Freud	52
Die Bindung lösen – John Bowlby	54
Phasen der Trauer – Verena Kast	55
Trauern als Aufgabe – William Worden	56
Andere Trauermodelle	57
Das duale Prozessmodell der Trauer	57
Integration – eine lebenslange Aufgabe	61
Fragen nach dem Sinn	65
Lebensübergänge und die neutrale Zone	67
Trauern als kreativer Prozess	70
Die Elternrolle neu definieren	74
Nach schwerem Verlust selbstverantwortlich handeln	78
Der Trauerprozess auf dem Zeitstrahl	80

Kapitel 3:	ALLES WIRD ANDERS –	
	DIE ZEIT UNMITTELBAR NACH DEM TOD	85
	Es soll wie vorher sein	86
	„Be-greifen“ im Wortsinn	89
	Die Liebe bleibt	91
	Das eigene Kind bestatten	92
	Schuld, Scham und die Warum-Frage	94
	Die Hilflosigkeit annehmen	97
	Sich um den eigenen Kummer kümmern	99
	Trauernde dürfen unbequem sein	101
	Das System der Familie	103
	Ein Leben lang Eltern sein	105
	Als Paar trauern	106
	Ein Liebespaar bleiben	108
	Wie Geschwister trauern	110
	Wie andere Verwandte trauern	113
	Ermutigungen	115
Kapitel 4:	EIN BIS DREI JAHRE VERGEHEN –	
	DEN VERLUST BEGREIFEN UND AUSHALTEN	117
	Das erste Jahr – ein Leben im Ausnahmezustand	118
	„Trauerst du immer noch?“	119
	Die Gedanken kreisen	122
	„Ich war so neidisch!“	123
	Ans Grab gehen	124
	Was tun mit dem Zimmer meines Kindes?	126
	Der Todestag kehrt wieder	128
	Festtage – Schmerzenstage	132
	Das schwierige zweite Jahr	134
	Dem Körper helfen	136
	„Wie viele Kinder hast du?“	137
	Trauer am Arbeitsplatz	139
	Der Alltag ist so anders	140
	Ein Neuanfang kann gelingen – das dritte Jahr	142
	Ermutigungen	144

Kapitel 5:	DREI BIS ZEHN JAHRE VERGEHEN – LEBEN MIT DER TRAUER	147
	Wir wagen mehr	149
	Kreativ handeln im neuen Alltag	151
	Als Familie weiterleben	152
	Neues erfahren und Maßstäbe verändern	154
	Mit Ängsten umgehen	158
	Das Kontrollbedürfnis beruhigen	161
	Unser Kind ist immer dabei	162
	Ermutigungen	163
Kapitel 6:	ZEHN BIS 20 JAHRE VERGEHEN – ES TUT IMMER NOCH WEH, ABER ANDERS	165
	Das Leben geht weiter	166
	Todestage und Rituale	167
	Umgang mit unvorhergesehenen Situationen	169
	Daran denken und nicht daran denken	170
	Über das verstorbene Kind sprechen	171
	Sicherheit und Verlustangst	174
	Wenn Enkel geboren werden	176
	Der Fokus der Trauer verschiebt sich	180
	Die Familiendynamik verändert sich erneut	181
	Ermutigungen	183
Kapitel 7:	20 UND MEHR JAHRE VERGEHEN – DIE TRAUER WANDELT SICH IMMER NOCH	185
	Integrieren heißt nicht vergessen	187
	Lebenslange Anpassung an den Verlust	189
	Innere Vorstellungen, äußerliches Gedenken	191
	Lange her und immer noch wirksam	193
	Demut und Dankbarkeit	196
	Ermutigungen	197
Kapitel 8:	LIEBE UND SEHNSUCHT BLEIBEN – RÜCKSCHAU UND AUSBLICK	199
	DANKSAGUNG	204
	ZUM WEITERLESEN	206