

Inhalt

I. Für wen wir dieses Buch schreiben	6	»Alles kreist um die Frage: Warum, warum, warum?«	33
II. Suizid!	12	Das Unfassbare – die große Not der Eltern	36
Der Schock	13	»Nein. Wir werden es dem Julian nicht sagen.«	38
Der Tag, an dem es Nicles Familie traf	13	Eine offene Familie ist eine gute Familie	40
Nicht wahrhaben wollen	14	Auf einen Blick	41
Sandra ist tot.	15	Abschied nehmen	42
Damit aus Trauma Trauer wird	19	Das erste Wiedersehen mit meinem toten Bruder Thorsten	42
Übung: Stärkeort.	20	Kopf und Herz schaffen eine Verbindung – der Abschied ...	44
Papa hat sich erschossen	23	Steine im Sarg	45
Die ersten Stunden – Polizeiliche Ermittlungen	25	Der Tod als Sinneserfahrung	47
Auf einen Blick	27	»Ich konnte ihm meine Wut ins Gesicht sagen.«	47
Die Wahrheit sagen	28	Die Angst vor dem Wiedersehen	48
»Papa! Der Thorsten ist tot.«	28	Kein Abschied vom Toten	51
Ein gesellschaftliches Tabu ...	29	Ritual: Der letzte Brief	52
»Die Einsamkeit bringt mich noch um.«	30	Ritual: Das letzte Geschenk – Sargbeigaben	53
Verheimlichen macht alles noch schlimmer.	30	Auf einen Blick	55
Auf einen Blick	32		
Wenn Kinder sich das Leben nehmen	33		

III. Trauer.....56

Trauer ist der Weg zur Heilung57

Die Welt steht still 57

Trauer als Helfer sehen 58

Trauer hat einen tieferen Sinn 59

Übung: Der Trauer-Freund 61

Trauerverweigerung macht krank 67

Die Trauer und ihre Muster.... 68

Trauer hört nie auf..... 70

Keiner konnte Thorsten aufhalten..... 71

Übung: Das Lebensflussmodell..... 74

Auf einen Blick 77

Gefühle zeigen78

Der Schmerz hat eine Aufgabe.. 78

Übung: Wenn Kopf und Herz mal eine Pause brauchen 80

Weinen ausdrücklich erlaubt! 83

Tränen heilen 85

Übung: Gefühle wahrnehmen – damit umgehen..... 87

Auf einen Blick 89

Der Trauerprozess – lebensfördernder Verlauf, lebenshindernde Trauer90

Weg der Trauer, Weg der Reife 90

Lebenshindernde Trauer..... 92

Geschichte: Blumenzwiebel 96

Übung: Blumenzwiebel..... 98

Auf einen Blick 99

IV. Schuld 100

Ein ganz spezieller Tod – eine ganz spezielle Trauer 101

Auf einen Blick 103

Schuldgefühle 104

Die erste Zeit: Aushalten lernen – auf allen Seiten..... 104

Mein Weg vom (Selbst-) Mitleid zum Mitgefühl..... 105

Schuld ist auf Dauer keine gesunde Verbindung zum Toten..... 108

Übung: Kraftquellen meines Lebens – Mein Kraftquellenmandala 109

Der Kopf in der Schlinge 113

Erwachsene Menschen treffen eigenverantwortliche Entscheidungen 116

Erfahrungen einer Trauerbegleiterin..... 118

Übung: Schuldsschuh 122

Schuldgefühle 124

Auf einen Blick 125

Das Recht, sich nicht schuldig zu fühlen 126

»Dann bring dich doch tatsächlich um!« 126

Das Recht, sich nicht schuldig zu fühlen	130
Übung: Heilender Brief – Mein Schicksal und deinen Weg annehmen	131
Auf einen Blick	135

V. Versöhnung

Abschied nehmen – die ersten Schritte der Versöhnung	137
Ein Tod, der nicht sein darf	137
Abschied von Thorsten	139
Auf einen Blick	141
Verantwortung	142
Zurück ins Leben finden	142
Übung: Klagen in Wünsche verwandeln	145
Inneren Frieden schaffen	146
Übung: Ein Koffer voller Glücksblumen	147
Annehmen ohne Wertung	150
Jeder trägt seine eigene Verantwortung	150
Auf einen Blick	153
Weiterleben mit dem Suizid	154
Alles hat seine Zeit	154
Der Tod bringt mich nicht um	155

Übung: Dankbarkeitsritual zur blauen Stunde	156
Auf einen Blick	159

VI. Gut zu wissen

Mit Kindern über Suizid sprechen	161
Jonas findet seinen Papa	161
Verbindung schaffen und Orientierung geben	162
Sprechen Sie mit Ihrem Kind!	166
Trauma – Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	169
Trauer – ein vielschichtiger Prozess	171
Resilienz – die psychische Widerstandskraft	172
Eigene Suizidalität	173
Rituale des Abschieds	174
Danksagung	179
Hilfreiche Adressen	180
Literaturempfehlungen	182
Text- und Bildnachweis	186
Autorenbiografien	188