

Inhalt

Vorwort und Dank	11
Einleitung	14
Tabu	
#1 Tabubruch	20
Wer nimmt sich das Leben?	
#2 Der Mensch dahinter	24
Suizidprävention in persönlichen Beziehungen	
#3 Abreise mit Sicherungsnetz	28
Nachricht vom Suizid	
#4 Die Hiobsbotschaft	33
Ein letzter Blick – Abschied von der Verstorbenen	
#5 Noch einmal sehen	37
Gestaltung der Trauerfeier	
#6 Die Trauerfeier – das grosse Schweigen	42
Innere Erstarrung	
#7 Die Reise geht weiter, das Leben bleibt stehen	48
Gefangen in der Trauerspirale	
#8 Die Bruchlandung	52

Mit biblischen Erfahrungen trauern	
#9 Zum ersten Mal am Grab	56
Die einsamen Trauerwege	
#10 Gemeinschaft – die nicht trägt	60
Das Innenleben im Trauerprozess	
#11 Aus meinem Tagebuch (29. Okt 2006)	66
Postvention als Prävention	
#12 Die Todessehnsucht	70
Der Alltag ist ein Minenfeld	
#13 Unorte und Sicherheitsräume	75
Körperliche Tätigkeiten als Trauerbegleiter	
#14 Von der Uni in den Kuhstall	79
Festzeiten als besondere Herausforderungen	
#15 Wie feiert man Weihnachten?	82
Trauern als Begegnung mit der Leere	
#16 Die Leerstelle	85
Vermeidungsverhalten auf dem Trauerweg	
#17 Zurück in den Alltag (1): Sperrzonen erkennen	89
Begleitete Exposition und Sperrzonen	
#18 Zurück in den Alltag (2): Sperrzonen betreten	93
Befreiende Wut	
#19 Die Wut bricht durch	98
Barrieren aus Schuldgefühlen	
#20 Wer ist schuld am Suizid?	102

Ein Geschenk Gottes auf dem Trauerweg	
# 21 Den Lebensfaden aufnehmen (1) – Tapetenwechsel und Sonnenschein	106
Zurück ins Leben	
# 22 Den Lebensfaden aufnehmen (2) – Lebensfaden auf acht Beinen	110
Hilfe auf dem Trauerweg	
# 23 Hilfsmittel im Umgang mit der emotionalen Belastung im Alltag	113
Dekonstruktion und Rekonstruktion	
# 24 Was kann ich noch glauben?	116
Akzeptieren und integrieren	
# 25 Den Pinsel in den Händen halten	121
Heilige Gegenstände und heilige Momente	
# 26 Bleibt alles anders	126
Rituale und Versöhnung	
# 27 Zeitreise und Versöhnung	130
Die Sprache wiederfinden	
# 28 Erzählend weiter	135
Suizid in Theologie und Seelsorge	140
Theorie der Trauer	147
Statistische Informationen	152
Fachstellen und Hilfsangebote	154
Nachwort	157
Literaturverzeichnis	160