

Inhalt

Vorwort	II
1. Wenn ein Haustier stirbt	15
<i>„Minka, Wuffel oder Pieps ist tot, und nun?“</i>	
Louisas geliebte Katze Maxi	15
Das Sterben ist Teil des Lebens – die Erinnerung bleibt	18
Traumreise: „Wo ist Pfötchen jetzt?“	21
Affirmation	23
2. Wenn ein Mensch stirbt	25
<i>„Nie wieder Opa-Tag?“</i>	
Abschied von Opa	25
Kindertrauer – durch Pfützen hüpfen	29
Übung: Die eigene Betroffenheit fühlen und zeigen	37
Traumreise: „Ich treffe dich in der Zwischenwelt“	38
Affirmation	40
3. Zwischen Tod und Beerdigung	41
<i>„Kommt der Opa in den Kühlschrank?“</i>	
Opa und der Apfelbaum	41
Was ist der Tod und was kommt danach?	44
Affirmation	52

4. Wenn ein Freund des Kindes stirbt	53
<i>„Er fehlt mir so!“</i>	
Lukas' Luftballon-Brief	53
Persönliche und professionelle Trauerbegleitung	56
Affirmation	61
5. Wenn ein Angehöriger eines Freundes stirbt	62
<i>„Darf ich Tim in den Arm nehmen?“</i>	
Ein Freund in großer Not	62
Eine Heldenreise	65
Impulse zum Wachsen	67
Affirmation	74
6. Wenn ein Geschwister stirbt	75
<i>„Wir schaffen das als Familie!“</i>	
Alle lieben Janik	75
Gemeinsam trauern – ein schwieriges	
Unterfangen	78
Übung für die ganze Familie: Was ich	
alles unbedingt erleben möchte	83
Affirmation	85
7. Wenn Mama oder Papa stirbt	86
<i>„Warum ist der Papa so anders?“</i>	
Leas Papa wird nicht wieder gesund	86
Der Tod kommt nicht immer leise und sanft	89
Traumreise: „Deine Mama / dein Papa“	92
Affirmation	96
8. Den Kindern die Trauer zumuten	97
<i>„Mein Kind soll nicht mehr traurig sein!“</i>	
Finn möchte seiner Mama auch Tschüss sagen	97
Beschützerinstinkt hilft nicht gegen Trauer	100
Affirmation	105

9. Was kann noch passieren?	106
<i>„Papa ist tot. Was passiert, wenn auch Mama stirbt? Muss ich dann ins Kinderheim?“</i>	
Auf Tante Conny ist Verlass	106
Die Angst, alleine zurückzubleiben	110
Affirmation	115
10. Jeder trauert anders	116
<i>„Du musst loslassen und nach vorne schauen“</i>	
Cäsar weiß es besser als Mama und Papa	116
Der Wunsch, ähnlich zu trauern	119
Übung: Mit der Welle gehen	126
Affirmation	127
11. Zu Mut und Weichheit ermuntern	128
<i>„Du darfst weinen, ich bin bei dir“</i>	
Lena ist richtig mutig	128
Trauer zeigen und mitteilen	131
Impuls: Authentisch sein	135
Traumreise: „Stark und schwach“	137
Affirmation	139
12. Die Trauer bahnt sich ihren eigenen Weg	140
<i>„Warum weint mein Kind nicht?“</i>	
Lisas Lieblingsfoto	140
Was Halt gibt	143
Traumreise: „Mit dem Drachen fliegen“	145
Affirmation	148
13. Wann darf ich wieder glücklich sein?	149
<i>„Oje, ich habe laut gelacht!“</i>	
Oma und die Kaninchenbabys	149
Glück und Freude bleiben	152
Affirmation	156

14. Schuldgefühle	157
<i>„Ich bin schuld!“</i>	
Milan im Gedankenkarussell	157
Schuldgefühle unterdrücken die Trauer	160
Traumreise: „Der Zauberwald“	163
Affirmation	167
15. Anregungen für Aktivitäten zur Trauerbewältigung	168
Nachwort	179
Anhang	180
Beratungsstellen	180
Literaturempfehlungen	182
Hinweise	187