

Inhalt

Einleitung	13
Kleine Apfelbäume oder Der Tod ist eine individuelle Angelegenheit	

1. Teil: Konfrontation mit dem Tod

Ein Hamster namens George oder Die erste Begegnung mit dem Tod	27
Unscharfe Bilder oder Die Momente, die bleiben	32
Was bleibt – Durchhaltevermögen und Widerstandskraft	37
Wie, Power-Rednerin? oder Ein Beruf mit Verantwortung	44
Schwere Tränen oder Der Wunsch nach Sinnstiftung	51
Was bleibt – Die verbindende Kraft des Humors	56

- Schütze uns vor dem Adler oder
Der Tod als Erlösung 63
- Was bleibt – Tapferkeit und Mut 68
- Schnell noch etwas Lippenstift oder
Traurigkeit als Ausdruck von
Liebe 73
- Was bleibt – Zärtlichkeit 81
- Wenn die Trauer einzieht oder
Trauergespräche in leeren
Räumen 88
- Omas selbstgestickte Tischdecke oder
Das Ausräumen des Eltern-
hauses 92
- Fünfzehn Teekannen oder Was soll
man behalten? 99
- Sonntägliches Autowaschen oder
Rituale, die Erinnerungen lebendig
halten 105
- I'm sorry for your loss* oder
Anteilnahme bekunden 109

2. Teil: Leben mit der Trauer

- Die Kraft der Kontinuität oder
Der Trost vertrauter Abschieds-
rituale 117

- Kerzen und Kränze oder
Dem Unbekannten etwas Bewährtes
entgegensetzen 120
- Im Scheinwerferlicht oder
Widersprüchliche Gefühle 124
- Gekleidet wie die Königsfamilie oder
Die Geschichte unserer Verletzlich-
keit 129
- Was bleibt – Versöhnlichkeit 132
- Goldene Blätter oder
Die kleinen Wunder des Alltags 135
- Mein erstes graues Haar oder
Die eigene Vergänglichkeit 139
- Strampeln zwischen den Seerosen oder
Selbstbestimmtes Sterben 145
- Grabsteingedanken oder Die eigene
Abschiedsfeier planen 151
- Unendliche Sekunden oder
Die Angst bleibt 159

3. Teil: Die Endlichkeit annehmen

- Ein Dauergast zieht ein oder Bewe-
gung kehrt ins Leben zurück 171
- Tägliche Runden oder
Ein Gefühl von Leichtigkeit 177

Wir sind nicht allein oder	
Die heilende Kraft der Natur	181
Was bleibt – Naturverbundenheit	187
Ein langes Tal oder	
Der Kreislauf der Trauer	189
Tee, Kuchen und der Tod oder	
Das <i>Death Café</i>	195
Die Besteigung des Mount Everest	
oder Ein Besuch auf dem Land-	
friedhof	202
Vertraute Landschaften oder	
Kein Leben ohne Verlust	209
Worte gegen den Schmerz oder	
Warum ich über den Tod schreiben	
muss	213
<i>Afterlife</i> oder So wie das Leben	
spielt	219
Recycling oder Die Erde, ein riesiger	
Friedhof	224
Wertvoller Schmerz oder Trauer, eine	
stete Erinnerung an die Liebe	234
Danksagung	239
Zitatnachweis	241