

Inhalt

Ein Mensch ist gestorben	11
1. Trauer: Was ist das?	13
Sieh hin! Das Gesicht der Trauer	15
Die Seele liegt blank	16
Auch das noch!	18
Wechselbad der Gefühle: Angst und Sehnsucht	19
Gefühlte Schuld	20
Enttäuscht und zornig	21
Dem Toten nahe sein	23
Sich erinnern	24
Was Trauer erschweren kann	25
Unbewältigtes wiegt schwer	25
Ungewöhnliche Umstände	27
Beziehungsweisen	27
Isolation	28
Außer Kontrolle	29
Trauer zieht Kreise	30
Trauer um den verlorenen Menschen	30
Trauer um sich selbst	31
Trauer als Sinnkrise	31

2. Praktische Hilfe	35
Was Trauernden gut tut	35
Die Tage „danach“	38
Wege wählen und Entscheidungen treffen.	43
Wenn der Alltag wieder einkehrt	54
Was nicht hilft	59
3. Wer trauert?	67
Hör zu: Wenn Kinder trauern	67
Wer lieben kann, der trauert auch	67
Halten durch Haltung	69
„Das bist du mir wert“	71
Das kindliche Porträt vom Tod	73
Leben trotz der Trauer: Geschwisterverlust	76
Kinder verlieren ihre Eltern	79
Was trauernden Kindern helfen kann	84
Halt aus: Eltern trauern	96
Wenn Kinder sterben, die anders sind	102
Was trauernden Eltern helfen kann	105
Bleib da: Trauern um den Partner	111
Rückkehr in den Alltag	112
Zwischen allen Stühlen	115
Trauern nach langjähriger Beziehung	117
Was trauernden Partnern helfen kann	121
4. Was ist geschehen?	127
Einfach weg – Trauer nach jähem Tod	127
Unfall	130
Suizid.	133
Gewaltverbrechen	143

Abschied auf Raten: Trauer nach erwartetem Tod	164
Sich trauen zu trauern: Der frühe Tod.	172
Fehl-, Früh- oder Totgeburt	172
Der plötzliche Kindstod	183
Tod durch Schwangerschaftsabbruch	189
5. Berufe begegnen dem Tod	197
Die „professionelle“ Haltung	199
Arbeitgeber und Kollegen: Nicht, dass der Tod uns scheidet	205
Wenn ein Mitarbeiter gestorben ist	208
Wenn ein Angehöriger eines Mitarbeiters verstorben ist	212
Lehrer und Erzieher: Helfen, Krisen zu bewältigen	215
Trauer gestalten: Was Sie konkret tun können	219
Darauf sollten Sie achten	224
Helfende Berufe: Wir können nichts mehr tun – oder doch?	227
Für Pflegende, Ärzte und Hebammen.	227
Für Psychologen	242
Für Ersthelfer und Polizeibeamte	248
Rechtsanwälte: Vor dem Gesetz wartet ein Mensch	258
Darauf sollten Sie achten	260
Bestatter: Mögliches möglich machen	263
Darauf sollten Sie achten	265
Seelsorger, Geistliche und Kirchengemeinden: Keine fertigen Antworten.	272
Darauf sollten Sie achten	274

Journalisten: Geschäfte mit dem Tod?	282
Berichterstattung kann erneut traumatisieren.	283
Darauf sollten Sie achten.	285
Das Interview mit Hinterbliebenen.	290
6. Trauer in den Weltreligionen	293
Buddhismus	294
Christentum	298
Hinduismus	302
Islam	308
Judentum.	313
Anhang	319
Phasen der Trauer	319
Ausgewählte Literatur	323
Hilfe zur Selbsthilfe: Adressen	330
Stichwortverzeichnis	343
Über die Autorin	349