

Inhalt

Geleitwort		5
Widmung		7
Einleitung		13
I	Ein Plädoyer für die Trauer	
<hr/>		
1	Bindung, Trauerprozess und Trauer	17
1.1	Ans Herz gewachsen	18
1.2	Verlustschmerz und Sehnsucht	22
1.3	Trauer hilft	27
2	Achtsame Trauerbegleitung	32
2.1	Alles darf sein	33
2.2	Mitgefühl	35
2.3	Verbindung	37
3	Trauer und Trauma	41
3.1	Großer Schrecken	42
3.2	Alter Schmerz	45
3.3	Es gibt Hilfe	48
	Quellen und Anmerkungen	52
	Internetadressen	53

II Interviews mit Fachleuten

Konstanze Schlitt	59
Dr. Carlo Zumstein	65
Regula Kaeser-Bonanomi	73

III Die Trauerporträts

1	Ich mache nur noch das, was ich möchte <i>Josua, 59, Theologe und Historiker</i>	83
2	Ich fühle mich wie eine Trauerweide <i>Marianne, 68, Lehrerin</i>	90
3	Ciao Bella! <i>Michael, 49, Direktor</i>	98
4	Wir nahmen von jedem einzelnen Strampelhöschen Abschied <i>Anna, 59, Kindergärtnerin</i>	107
5	Letztlich blieb trotz Nähe eine befremdende Distanz <i>Stefan, 52, Psychotherapeut</i>	115
6	Ich habe keine Erinnerung mehr an sie <i>Doris, 55, Fachfrau Gesundheit</i>	124
7	Der Bogen ist geschlossen <i>Silvan, 21, Student</i>	129

8	Er ist direkt in den Himmel geschwommen <i>Lucienne, 67, Therapeutin</i>	134
9	Irgendwann muss man sich entscheiden <i>Markus, 56, Architekt</i>	142
10	Anna und Mona sind tot! <i>Manuela, 42, Tanzlehrerin</i>	150
11	Dankbarkeit ist eine Form von Abschied <i>Martin, 57, Theologe</i>	156
12	Vieles ist so unwichtig geworden <i>Marianne, 43, Kulturverantwortliche</i>	164
13	Ein Abschied auf Raten <i>Reto, 58, Computerfachmann</i>	171
14	Der Tod hat trotz allem auch etwas Zärtliches <i>Iris, 61, Ärztin</i>	178
15	Seit diesem Tag glaube ich, dass es nach dem Tod noch etwas gibt <i>Andreas, 60, Buchhalter</i>	186
16	Diese Versöhnung empfinde ich als ihr Vermächtnis <i>Maria, 56, Heilpädagogin</i>	191
17	Meine Frau trauert völlig anders als ich <i>Rolf, 63, Bergführer</i>	196
18	Ich habe noch etwas zu geben im Leben <i>Claudia, 59, Chefsekretärin</i>	203

19	Wir waren innerlich etwas einsam <i>Samuel, 67, Mechaniker</i>	210
20	Mama, schau, ein Sonnenbrunnen! <i>Jana, 46, Bibliothekarin und freischaffende Webdesignerin</i>	214
21	Die Lücke bleibt <i>Alain, 53, Gymnasiallehrer</i>	225
22	Manchmal komme ich nachhause und möchte ihm etwas erzählen <i>Elisabeth, 69, Floristin</i>	231
23	Hätte ich etwas besser machen können? <i>Sven, 46, Schulleiter</i>	236
24	Vielen Dank für den schönen Tag! <i>Margret, 58, Übersetzerin</i>	243
25	Wir waren alle bei ihr – bis zum letzten Atemzug <i>Pablo, 68, Manager</i>	249