

Lichtblicke in meiner Trauer

Ein persönlicher
Bericht über
Hoffnung
Mut und
Heilung

echter

Inhalt

Vorwort	11
1. Ja zum Leben - Ja zur Trauer	
Plötzlich und unerwartet	13
Trauer ist keine Krankheit	15
Jeder Mensch trauert anders.	18
<i>Grundsätzliche Unterschiede.</i>	19
<i>Wenn Kinder trauern.</i>	21
Trauerbegleiter in der Not	23
<i>Das Chaos eines ganzen Lebens.</i>	25
Beratungsstellen.	27
2. Mit der Trauer leben	
Von der Normalität des Alltags.	31
<i>Geselligkeit und Gemeinschaft weiter</i> <i>pflegen.</i>	34
<i>Mit der Trauer konfrontieren.</i>	35
Veränderungen zulassen.	36
<i>Was geschieht mit dem Zimmer?.</i>	38
<i>Auf den Hund gekommen.</i>	40
<i>Identitäten und Rollen im Wandel.</i>	42
Offenheit und Toleranz in der Familie.	44
Die Sehnsucht aushalten lernen.	47
An den Grenzen des Verstandes.	49
<i>Jenseits allen Verstehens: Antworten</i> <i>im Glauben.</i>	51
<i>Die Frage nach dem Warum.</i>	54

Trauerphasen durchleben und Intervalle bejahen	58
Aktiv trauern mit Trauerritualen.	62
<i>Einmalige Rituale.</i>	62
<i>Wiederkehrende Rituale.</i>	64

3. In der Trauer Trost erfahren

Es gibt den Trost in der Untröstlichkeit	71
<i>Vergessen Sie das Vorurteil.</i>	72
<i>Im Dialog mit Gott.</i>	74
<i>Gespräche mit dem dreieinen Gott.</i>	77
Persönliche Kraftquellen erschließen.	80
<i>Schlafen.</i>	81
<i>Lange Spaziergänge.</i>	82
<i>Beten.</i>	82
<i>In der Stille des Klosters.</i>	84
<i>Wellness — Balsam für Körper und Seele</i>	87
<i>Musik.</i>	88

4. Trauer hat viele Ziele

Trauer als Heilung erfahren.	92
Mein Weg in die Dankbarkeit	94
Den inneren Frieden wiederfinden.	97
Loslassen.	99

Anhang

Nachwort oder: Plädoyer für einen menschen- und lebensbejahenden Umgang mit dem Tod	101
Meine wichtigsten Tipps für andere Trauernde ..	104
Anmerkungen.	106
Bücher, die weiterhelfen.	107
Adressen, die weiterhelfen.	109