

Chris Paul

Keine Angst vor fremden Tränen!

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

Gütersloher Verlagshaus

Inhalt

»Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.« S. 9

Den Trauernden fehlt bereits der Verstorbene, sie brauchen nicht noch den Verlust von Nachbarn und Bekannten. Tipps und Tricks, die Sprachlosigkeit zu überwinden

Benennen Sie einfach die Situation – Auf den Kontakt kommt es an! – Bleiben Sie echt – Seien Sie auf Normalität gefasst – Teilen Sie eine Erinnerung an den Verstorbenen! – Gute Freunde ruhig mal in den Arm nehmen – Erfahrungsbericht – Reden ist Silber, Zuhören ist Gold – Bitte vermeiden Sie... – Erfahrungsbericht

Mit aufrichtiger Anteilnahme... S. 16

Beileid aussprechen mit Sinn und Verstand

Auf eine Todesnachricht reagieren – Trauerkarte und Todesanzeige – Beileidskarte – SMS und virtuelle Kerzen – Tipp – Erfahrungsbericht

Was soll das eigentlich? S. 26

Abschiednahme und Bestattungen besser verstehen. Was sie bedeuten können, und was dafür spricht, daran teilzunehmen

Wozu ist das gut? – Erfahrungsbericht – Was heißt das für Sie? – Erfahrungsbericht – Tipp – Abschiedsfeiern, Totenmessen – Gemeinschaft hilft – Begreifen ist wichtig – Erfahrungsbericht – Lebensrückblick – Tipp – Übergangsriten – Tipp – Andere Religionen, andere Sitten – Zum Weiterlesen – Tipp – Erfahrungsbericht

»Was mache ich, wenn sie in Tränen ausbricht?« S. 41

Das eigene Unbehagen im Umgang mit großen Gefühlen. Ideen zum Abbau von Angst und Überforderung

Weiche Tränen – Weinkrämpfe – Lachen und Weinen – Die Beherrschung verlieren – Tipp – Vermeiden Sie bitte – Erfahrungsbericht

»Da muss jeder alleine durch!«

S. 46

Zwischen »Allein« und »Einsam« besteht ein großer Unterschied. Ermutigung zur Anteilnahme und Ideen, wie man sie ausdrücken kann

Allein oder allein gelassen – Verlust und Schmerz sind nicht ansteckend! – Tipp – Das eigene Alleinsein – Das hat sie selbst gesagt – Erfahrungsbericht

»Ach, die arme Frau!«

S. 52

Mitleid hilft nicht, sondern macht klein. Mitgefühl ist eine gute Alternative, denn es kann mehr als nur bedauern

Einseitiger Blick – Mit-Leiden – Tipp – Mitgefühl – Übung – Akzeptanz – Wertschätzende Unterstützung – Erfahrungsbericht

»Jetzt reiß' dich mal zusammen!«

S. 59

Ratschläge können leicht erschlagen. Was man eigentlich sagen will und wie es gelingen kann, sich verständlicher auszudrücken

Bitte vermeiden Sie: Anweisungen – Tipp – Aufmunterungen – Verkleinerungen – Glaubenssätze/Behauptungen – Tipp – Erfahrungsbericht

»Ich will da nicht stören...«

S. 65

Die Angst, aufdringlich zu sein und die heilsame Wirkung von Gemeinschaft. Tipps für konkrete Unterstützungsangebote

Einfach da sein – Initiative zeigen – Dranbleiben – Erfahrungsberichte aus verschiedenen Situationen: Die Todesnachricht – In den Monaten nach der Todesnachricht – Der erste Todestag – Gedenktage – Freizeit – Feste und Feiern

»Am besten gehst du gleich zur Therapie!«

S. 72

Trauerprozesse tun weh, aber sie sind keine Krankheit. Wann eine Begleitung oder Therapie sinnvoll ist und was das für Freunde und Verwandte bedeutet

Perfektes Trauern – Überforderung – Sorgen – Noch mehr Sorgen – Was hilft wem? – Ehrenamtliche Trauerbegleitung – Trauercafe

-Trauergruppe-Trauerberatung/Trauerbegleitung- Psychotherapie/Trauertherapie – Du erzählst mir gar nichts-Tipp-Erfahrungsbericht

»Du hast dich so verändert.«

S. 81

Wie es ist, um die Freunde oder Angehörige zu trauern, die nach einem Verlust nicht mehr so sind wie zuvor

Veränderungen begegnen: Geduld bewahren – Realismus entwickeln – Nehmen Sie nicht alles persönlich – Das richtige Maß – Echt bleiben – Trauern – Erfahrungsbericht

»Du bist doch noch viel zu klein...«

S. 86

Mythos und Wirklichkeit der Trauer von Kindern und Jugendlichen. Möglichkeiten einer altersgerechten Unterstützung für die ganze Familie

Ohne Worte – Kindgerechte Worte und Bilder – Alltag geht vor – Tipp – Erfahrungsbericht – Kernfamilie geht vor – Tipp – Bin ich schuld an Papas Tod? – Was bleibt? – Bitte vermeiden Sie – Tipp – Trauerpfützen und Lebensspuren-Tipp-Tipp für Familienangehörige – Zum Weiterlesen – Bilderbücher – Teenagertrauer – Tipp für Eltern – Erfahrungsbericht – Zum Weiterlesen – Professionelle Unterstützung-Tipp für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte

Wenn ein Kind stirbt

S. 106

Dableiben, wenn andere das erleben, wovon man selbst große Angst hat

Grenzen ziehen – Übung – Stirbt mit einem Kind die Zukunft? – Immer im Herzen-Endloser Schmerz?-Tipp-Stirbt mit einem Bruder die Vergangenheit? – Bitte vermeiden Sie – Erfahrungsbericht – Zum Weiterlesen

Plötzliche und mit Gewalt verbundene Todesursachen **S. 114**

Verstehen, dass es immer vor allem um den Verlust geht und nicht um schockierende Einzelheiten eines Todes

Zu Beginn: Schock und Scham – Tipp – Tipp – Erzähl doch mal...

– Tipp – Schuldgefühle – Nach einem Suizid – Deutungen und Sprache – Tipp – Da muss doch was gewesen sein – Tipp – Wut oder Mitleid – Bitte vermeiden Sie – Ehrendes Andenken – Übung – Angst vor dem Nachsterben – Tipp – Zum Weiterlesen – Erfahrungsbericht – Mord und Unfall – Verantwortliche finden – Tipp – Unterstützende Adressen

Familienleben mit Tod und Trauer **S. 129**

Hinweise für den Weg hin zu einer neuen Balance

Das Familienmobile – Angst – Erfahrungsbericht – Ich kann sie doch nicht alleine lassen – Alltagsfragen: Fotos und Erinnerungsstücke – Jahrestage des Todes – Andere Jahrestage – Allgemeine Festtage – Tipp – Erfahrungsbericht

Bin ich immer zweite Wahl? **S. 139**

Jemanden lieben, der verwitwet ist

Bis dass der Tod euch scheidet – Lückenbüßer oder Retterin – Erste große Liebe, zweite große Liebe – Übung – Tipp – Wir sind uns so nah – Ich heirate ein trauernde Familie – Allgemeine Festtage – Tipp – Todestage – Fotos der Verstorbenen – Tipp – Erfahrungsbericht

Anhang

Was Sie über Trauerprozesse wissen sollten **S. 147**

Das erste Trauerjahr – Loslassen oder nicht – Das zweite, dritte, vierte Trauerjahr – Risikofaktoren und Unterstützungsfaktoren – Trauer oder Depression? – Tipp

Häufig gestellte Fragen **S. 151**

Literatur und Internetadressen zum Weiterlesen **S. 171**

Danksagung **S. 175**