

INHALT

Vorwort	8
1. Trauern braucht seine Zeit	13
Der ganz persönliche Trauerweg	13
Vortrauer	15
<i>Leerräumen</i>	16
Plötzlicher Verlust eines Menschen	18
<i>Wenn Kinder sterben</i>	19
Die Schwere der eigentlichen Trauer	22
2. Trauer als Gefühlskessel	27
<i>Klärung von Gefühlen</i>	29
Schritte hin zur Wandlung	31
<i>Meine Freude ist zersplittert</i>	33
Wer nimmt mich in meiner Trauer an?	34
Wohin gehen die Toten?	37
3. Die Liebe aber bleibt	41
<i>Das Licht einfallen lassen</i>	45
<i>Eine Imaginationsübung</i>	47
4. Vom Umgang mit Symbolen	51
Bilder der Seele	51
Klänge der Seele	53
Symbole der Seele	53
<i>Der halbe Kristall</i>	54

5. Vom Umgang mit Ritualen	57
<i>Feier des Jahrestags der Beerdigung</i>	57
<i>Den Tränenkrug ausgießen</i>	59
<i>Erinnerungsritual</i>	60
<i>Vermächtnis – Letzte Worte</i>	62
<i>Der Notfall-Koffer</i>	64
6. Sprechen und Zuhören als Ritual	67
<i>Klagen</i>	69
<i>Gemeinsam schweigen</i>	73
7. Rituale für sich selbst	77
<i>Einen Trauertisch decken</i>	77
<i>Ein Mandala legen</i>	78
<i>Mein Trauer-Tagebuch</i>	78
<i>Ein Schreibgespräch</i>	80
<i>Steine kullern lassen</i>	81
<i>Eine Steinspirale der guten Erinnerungen legen</i>	82
<i>Mein Kummer- und Wutkasten</i>	84
<i>Der Weg zum Friedhof</i>	85
<i>Eine Wohnung ausräumen</i>	88
<i>Den Koffer packen</i>	90
<i>Gepriesen meine Fehler!</i>	91
<i>Ein Schneckenbild legen</i>	92
<i>Der Stille zuhören</i>	94
<i>Den Seelenvogel fliegen lassen</i>	96
<i>Engel als Begleiter erbitten</i>	96
<i>Die Tränenschale</i>	99
<i>Ein Stück Stoff</i>	103
<i>Sterbekreuz</i>	104
<i>Getragen werden</i>	105
<i>Segen für meine Seele</i>	108
<i>Einen Gedenke-Stein aufstellen</i>	109

8. Rituale im vertrauten Kreis	115
<i>Das Erinnerungsnetz knüpfen</i>	116
Singen	118
Gemeinsam essen und trinken	120
Vergeben und verzeihen	121
<i>Ritual der Vergebung</i>	122
<i>Der Brief an die Mutter</i>	124
<i>Ein Brief am Grab</i>	125
<i>Um Verzeihung bitten</i>	126
Trauer und Schuld	128
<i>Ich schleudere meinen Zorn</i>	130
9. Rituale mit einer kleinen Gruppe	135
Gesten der Verbundenheit	136
Professionelle Trauerbegleitende	139
Verabschieden von Gestorbenen	140
Trauer bei Trauerbegleitenden	140
<i>Die Türklinke</i>	142
Trauergruppen	145
<i>Das Tränenschiff</i>	145
<i>Eine Schale mit Rosenwasser</i>	147
<i>Der goldene Faden</i>	148
<i>Prozession zum Unfallort</i>	151
10. Weitere Berge-Worte	155
Quellenverzeichnis	162