

## Literaturliste

### **Manfred Otzelberger**

#### **Suizid – Das Trauma der Hinterbliebenen, Erfahrungen und Auswege**

Jedes Jahr bringen sich in Deutschland mehr Menschen um, als es Verkehrsoffer gibt. Ihr Tod hinterlässt Freunde und Angehörige in einem Chaos von Gefühlen. Oft verschweigen sie aus Scham die wahre Todesursache.

Manfred Otzelberger hat mit zahlreichen Betroffenen gesprochen, anhand dieser Beispiele zeigt er auf, mit welchen Problemen Hinterbliebene konfrontiert sind und wie sich diese bewältigen lassen. Aus der Sicht der Angehörigen beschreibt er den Freitod in seiner vielfältigen Gestalt: den Freitod des Kindes, der Eltern, eines Geschwisters, des Partners. Der praktische Teil bietet konkrete Hilfe: Ratschläge zur Trauerarbeit, Hinweise zum Umgang mit Behörden, Versicherungen und Medien sowie aktuelle Adressen von Beratungs- und Informationsstellen, von Selbsthilfegruppen und Therapiemöglichkeiten.

### **Freya v. Stülpnagel**

#### **Ohne dich**

Trost, Verständnis und Hilfe beim Tod eines nahestehenden Menschen bietet die Autorin, die selbst ein Kind verloren hat, mit diesem Buch an. Als langjährige Trauerbegleiterin weiß sie: Besonders die Tage unmittelbar nach dem Tod sowie Weihnachten, Ostern, Geburtstag, Hochzeitstag und der Todestag selbst erfordern Rituale, damit aus der Erinnerung eine heilende Kraft werden kann.

### **Karina Kopp-Breinlinger, Petra Rechenberg-Winter**

#### **In der Mitte der Nacht beginnt ein neuer Tag: Mit Verlust und Trauer leben**

Verlust und Trauer gehören zu jedem Leben. Immer wieder nehmen wir Abschied und brechen neu auf. Solche Situationen strengen an, sind aber zu meistern. Dieser grafisch einladend gestaltete Leitfaden will solche gesunden und natürlichen Entwicklungsprozesse anstoßen. Er bedenkt mit vielen Praxisimpulsen besonders Trauer und Verlust beim Tod geliebter Menschen. Doch auch Abschied und Verlust anderer Art bei neuen Lebensentwürfen, bei Veränderungen in Partnerschaft und Beruf und vieles mehr werden hilfreich thematisiert. Im Chaos der Trauer orientiert das Buch, macht sensible spirituelle Angebote, baut eine Solidargemeinschaft Trauernder auf, fördert unser Verständnis füreinander und ermutigt zu einem liebevollen und individuellen Umgang mit der Trauer.

### **Roland Kachler**

#### **Was bei Trauer gut tut**

Der bekannte Trauerspezialist und Bestsellerautor Roland Kachler greift in kurzen Kapiteln die ganz konkreten Fragen, Nöte und Zweifel von Trauernden auf. Die Zeit zwischen Todesnachricht und Beerdigung wird dabei ebenso in den Blick genommen wie die Zeiten der großen Stimmungsschwankungen. Kachler gibt Trauernden einfache Mittel an die Hand, die den Verlustschmerz für sie lebbarer machen können.

## **Ulla Engelhardt**

### **Jung verwitwet: Weiterleben, wenn der Partner früh stirbt**

Hilfe und Beistand für alle, die in jungen Jahren ihren Lebenspartner verlieren.

Der Tod des Partners stellt das eigene Leben komplett auf den Kopf, wirbelt das scheinbar Festgefügte völlig durcheinander und verändert alles. Das Begreifen, dass das Leben weitergeht und sich irgendwann sogar wieder gut anfühlen kann, ist ein meist langer, eigentlich nicht vorstellbarer, schmerzhafter Weg. Er ist geprägt von ganz individueller Trauer. Dieses Buch steht Menschen, die ihren Partner verlieren, unterstützend und wegweisend zur Seite, indem es einfühlsam durch den Trauerprozess führt und eine sehr praktisch orientierte Hilfestellung beim Umgang mit einem so großen, einschneidenden Verlust darstellt.

## **Hans J. Zimmermann**

### **Du bleibst mir nah: Tagebuch für Trauernde**

Der Verlust eines geliebten Menschen ist wie ein kalter Luftzug in unserem Leben, der alle Fenster und Türen mit meist unerwarteter Heftigkeit zuschmeißt. Alles scheint auf den Kopf gestellt. Die Trauer ist unendlich schmerzhaft und die Zeit heilt nicht alle Wunden. Dieser Schmerz muss verarbeitet werden. Das fällt uns schwer, weil wir Schmerzen lieber betäuben und verdrängen möchten. Dieses Buch ermutigt dazu, unsere Trauer bewusst wahrzunehmen und auszuhalten. Der Autor hat viele Menschen in ihrer Trauer begleitet. Eine der erstaunlichsten Erfahrungen war, dass Menschen mitten in tiefster Trauer Freude erlebten, wenn sie sich an wertvolle Erlebnisse erinnerten und darüber sprechen konnten. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand in Zusammenarbeit mit einem Fotografen und Künstler dieses Tagebuch für Trauernde. Es lässt dem Leser Raum für die eigenen Erinnerungen und fordert ermutigend dazu auf, sie schriftlich festzuhalten. Ein Tagebuch ist etwas sehr Persönliches. Es wird nicht an einem Tag geschrieben. Manche Seiten bleiben vielleicht leer, weil bestimmte Erinnerungen (noch) zu schmerzlich sind. Andere verwandeln vielleicht Schmerz in Dankbarkeit. Dieses Buch ist ein wertvolles Geschenk an Trauernde. Es darf „wortlos“ als guter Begleiter in schweren Zeiten und für einsame Stunde gegeben und empfangen werden.

## **Für Kinder**

### **Jo-Jacqueline Eckhardt**

#### **Wohnst du jetzt im Himmel? Ein Abschieds- und Erinnerungsbuch für trauernde Kinder**

Ein einfühlsames »Traueralbum« zur eigenen Gestaltung

Ein treuer Freund in Zeiten der Trauer

Für Kinder ab etwa 8 Jahren, ihre Eltern und Angehörigen

Wenn Kinder einen nahestehenden Menschen verloren haben, benötigen sie viel Zeit, um die Trauer zu verarbeiten. Dieses Buch will ihnen dabei helfen und sie in ihrer Trauer begleiten. Einfühlsam und unaufdringlich bietet Jo Eckardt Kindern ab etwa 8 Jahren Raum und Anregungen, sich kreativ mit dem Verlust auseinanderzusetzen, und hilft ihnen, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden. Als eine Art Erinnerungsalbum ermöglicht dieser kindgemäß gestaltete Band, sich durch Fragen, Impulse und eigene Erinnerungen dem verstorbenen Menschen noch einmal zu nähern und einen Teil von ihr oder ihm für immer im Herzen aufzubewahren – und gleichzeitig wieder hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.

## **Roland Kachler**

### **Wie ist das mit ... der Trauer?**

Wenn jemand stirbt, den du sehr lieb hast, bist du traurig. Am liebsten würdest du weinen oder dich verkriechen, vielleicht bist du auch wütend. Den Kindern in den Geschichten geht es ganz ähnlich: Tim kann nicht glauben, dass sein Opa nie mehr mit ihm Fußball spielen wird, Luisa fühlt sich auf der Beerdigung ihrer Tante ganz seltsam, Benni weiß nicht, wie er es ohne seinen Vater aushalten soll, und Maxi fragt sich, ob sie ihren Bruder jemals wiedersehen wird. – Mit Geschichten zu unterschiedlichen Trauersituationen. – Mit Sacherklärungen und Antworten auf schwierige Fragen. – Mit Vorschlägen, wie Kinder mit ihrer Trauer umgehen können. – Mit einem Extrakapitel für die Eltern.

Ab 8 Jahren

## **Heike Wolter**

### **Lilly ist ein Sternkind – Das Kindersachbuch zum Thema verwaiste Geschwister**

Kurzbeschreibung: Lilly, die kleine Schwester von Elias und Malin, soll bald geboren werden. Alle erwarten sie sehnsüchtig. Doch dann kommt es ganz anders – Lilly stirbt völlig unerwartet. Mama weint oft, und auch Papa ist unendlich traurig. Ebenso geht es Elias und Malin, denn sie hatten sich schon sehr gefreut! Im Krankenhaus lernen die beiden ihre tote Schwester kennen und erhalten die Gelegenheit, sich persönlich zu verabschieden. Oma und Opa sind in dieser schwierigen Zeit eine wichtige Stütze. Elias und Malin haben nämlich viele Fragen über das Leben und Sterben, sie wollen aber auch fröhlich sein.

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“ Seiten für Kinder mit Anregungen und Fragen; Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Sternkind, Trauer und Trost.

## **Anja Kieffer**

### **Opas Reise zu den Sternen: Ein Kinderbuch zu Tod und Trauer**

Alle Menschen sind Sterne, bevor sie auf die Erde kommen – das glaubt zumindest Jakobs Papa. Und da ist für den Jungen alles klar: Der Opa ist einfach wieder zu seinen Freunden zurück in den Himmel. Papa sagt, Tod ist nur ein Wort. Es bedeutet, dass die Zeit auf der Erde zu Ende ist. Für den Opa hat jetzt die Zeit bei den Sternen angefangen.

Mit dieser berührenden Geschichte von den Sternen haben Erwachsene die Möglichkeit, Kindern eine hoffnungsvolle Erklärung zu vermitteln, warum ein vertrauter Mensch gestorben ist und was nun mit ihm passiert. Und dann sind da noch die Beerdigung und ganz viel Angst und Traurigkeit: Dieses sensibel geschriebene und illustrierte Kinderbuch greift diese Emotionen auf und macht ein tröstliches Verstehen möglich.

Ein berührendes Kinderbuch mit Illustrationen für Fünf- bis Zehnjährige

## **Gertrud Ennulat**

### **Trauern Kinder anders? Wie Sie Kinder bei der Trauerarbeit unterstützen**

Früher oder später wird jeder mit den Themen Tod und Verlust konfrontiert. Für Kinder ist dies ein besonders schwieriger Prozess, bei dem sie keinesfalls alleine gelassen werden dürfen. Ansonsten kann aus einer normalen emotionalen Reaktion eine Krankheit werden. Dieses Buch hilft Ihnen, Kinder besser zu verstehen, und zeigt Möglichkeiten auf, sie in der Phase der Trauer optimal zu unterstützen. Die Autoren stellen dar, wie Kinder in verschiedenen Entwicklungsstufen reagieren, und erklären, warum eine Verdrängung der Trauer schwerwiegende Folgen haben kann.

**Heike Wolter**

**Erinnerungen sind kleine Sterne – Erinnerungsalbum für verwaiste Geschwister**

Zurzeit ist in deiner Familie nichts mehr wie zuvor. Ihr alle habt euch auf ein Baby gefreut. Aber wenn du dieses Album bekommst, dann ist deine Schwester/dein Bruder gestorben. Wahrscheinlich bist du sehr traurig. Dieses Buch begleitet dich von nun an. Es kann dir helfen, dich nicht so allein zu fühlen, und bietet Platz für deine Gedanken und Erinnerungen.  
Für Kinder ab etwa 6 Jahre

**Helene Düperthal**

**Wie kommt der große Opa in die kleine Urne?**

Tim ist traurig. Sein Opa ist gestorben. Am Samstag ist die Urnenbeisetzung. Urnenbeisetzung? Was ist das? Er ist ratlos und traurig. Da taucht mit einem Mal die Bärin Leila auf. Sie nimmt ihn ernst und macht sich für ihn auf den Weg. Sie will es wissen: Wie kommt der große Mensch in die kleine Urne? Eingebettet in eine liebevoll gestaltete Geschichte, wird hier Kindern das schwierige Thema der Urnenbeisetzung anhand der Geschichte von Tim und Leila erklärt. Nicht tieftraurig, sondern gefühl- und hoffnungsvoll, dabei aber stets realistisch und die Dinge beim Namen nennend, denn Kinder brauchen ehrliche Antworten auf offene Fragen. Im Anhang finden sich abschließend noch ergänzende Erläuterungen für Eltern und Erzieher.

**DVDs:**

**1) Bibliothek der Sachgeschichten (Sendung mit der Maus) DVD**

**Abschied von der Hülle mit Armin Maiwald**

**2) Willi wills wissen (DVD) – Wie ist das mit dem Tod?**

**Mit Willi Weitzel**

**Trauer um Kinder**

**Klaus Schäfer**

**Spuren kleiner Füße: Erste Hilfe nach dem Tod eines Kindes**

Wie ist damit umzugehen, wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt? Was ist zu tun? Was ist hilfreich? Was hat anderen Eltern in dieser Situation geholfen? Sollen sie ihr Kind ansehen, ihm einen Namen geben? Wie können sich die Eltern von ihrem Kind verabschieden? Auf derartige Fragen gibt dieser Band eine Antwort und ist damit für Betroffene eine Hilfestellung zu wichtigen Handlungen, die nicht nachgeholt werden können und den Trauerprozess hemmen, wenn sie versäumt werden.

**Heike Wolter**

**Mein Sternkind – Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenentod**

Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag. Um auf dem Weg der Trauer und der Neuorientierung vorangehen zu können, bedarf es vieler Dinge: zum Beispiel der Gewissheit, dass man nicht allein ist und dass es Möglichkeiten gibt, (sich selbst) Gutes zu tun. Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches

durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben, denn sie können dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zurückzufinden. In diesem Begleitbuch kommen daher neben der Autorin auch Eltern zu Wort, die ein Kind oder mehrere Kinder verloren haben. Im Fokus stehen ihre ganz persönlichen Verlusterfahrungen, die Entwicklung der Trauer und das Heilwerden, das kein Vergessen meint, sondern ein dankbares Erinnern an die viel zu kurze gemeinsame Zeit mit dem Sternenkind.

### **Heike Wolter**

#### **Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum für ein fehlgeborenes Kind**

Dieses Erinnerungsalbum soll verwaiste Eltern fehlgeborener Kinder auf dem langen und oft schweren Weg der Trauer begleiten. Es soll helfen, ein ganz und gar unfassbares Schicksal anzunehmen. Und es soll diese Erfahrung für immer in einem stilvollen Rahmen aufbewahren. Das Album bietet Platz für schriftliche Aufzeichnungen und Fotos sowie weitere Erinnerungsstücke eines einzigartigen kleinen Menschen. Die Autorin, Dr. Heike Wolter, hat selbst ein Kind verloren. Aus der Erfahrung, nur ein handelsübliches Babyalbum für ihre besonderen Erinnerungen zu finden, ist die Idee zu diesem Buch entstanden.

### **Melanie Rihm u. Dominik Rihm**

#### **Die vergessene Trauer der Väter**

Wie sieht es im Inneren eines Mannes, eines Vaters aus, der sein Kind verloren hat? Wie fühlt ein Vater, der sein Kind während der Schwangerschaft oder kurz danach hergeben musste? Oder trauern Väter, wie weit verbreitet angenommen, wirklich nicht oder nur minimal? 20 Väter erzählen in diesem Buch in persönlichen Texten von ihren verstorbenen Kindern, ihren Gefühlen und Gedanken, die sie in Erfahrungsberichten, Gedichten und Briefen niedergeschrieben haben. Sie schreiben auch über ihre Erfahrungen in ihrer Beziehung nach dem Verlust ihres Kindes und formulieren Wünsche an Außenstehende und Betreuende. Ein Trauerbegleiter und ein Seelsorger bieten den Betroffenen eine Hilfestellung durch ihre jahrelange Erfahrung mit trauernden Eltern.

Dieses Buch möchte ein Licht auf eines der letzten Tabuthemen unserer Tage werfen und versucht dadurch, mehr Verständnis den Vätern gegenüber und deren Trauer zu wecken. Überdies hinaus möchte es eine Hilfe sein für alle betroffenen Väter, deren Partnerinnen und nahestehenden Personen, mit diesem großen Verlust umzugehen.

### **Gottfried Lutz**

#### **Nur ein Hauch von Leben. Eltern berichten vom Tod ihres Babys und von der Zeit ihrer Trauer**

Nur ein Hauch von Leben beschäftigt sich mit dem Tod von Kindern vor, während und kurz nach der Geburt. Mit Erfahrungsberichten und Fachbeiträgen ist das Buch eine umfassende Hilfe für alle, die mit dem frühen Tod eines Kindes zu tun haben oder selbst davon betroffen sind.

### **Roland Kachler und Christa Majer-Kachler**

Gemeinsam trauern – gemeinsam weiterlieben: Das Paarbuch für trauernde Eltern  
Der Tod eines Kindes ist für Eltern eine Katastrophe. Zerbricht daran auch die Partnerschaft? Roland Kachler und Christa Majer-Kachler kennen diese Frage aus eigener Erfahrung. Sie zeigen Wege auf, wie sich die unterschiedliche Trauer der beiden Partner zu einem Ganzen finden kann. Dabei darf das verstorbene Kind weiterhin zum Leben des Paares gehören. Einfühlsam unterstützen sie Paare auf dem gemeinsamen Trauerweg hin zu einer neu gelingenden und vertieften Partnerschaft.

## **Bücher als Zeichen der Anteilnahme**

### **Erinnerungen an einen lieben Menschen**

Das kleine Buch Erinnerungen an einen lieben Menschen ist ein kleines Sammelwerk mit einfühlsamen Gedanken zu Abschied und Trauer, Trost und Erinnerungen an einen lieben Menschen. Es möchte ein wenig Mut und Hoffnung schenken und auf behutsame Weise Anteil nehmen.

### **Reinhard Becker; Jochen Mariss**

#### **Wenn die Sonne untergeht: Von Trauer und Abschied**

Wenn uns ein Mensch verlassen hat, dann bleiben wir zurück mit dem Schmerz darüber, dass auch auf den schönsten Sommer ein Herbst folgt, dass auch der glücklichste Tag einen Abend hat und selbst die bezauberndste Melodie irgendwann verklingt. Als Trost bleibt uns nur die Gewissheit, dass auch dieser Schmerz vergänglich ist wie der Winter, die Nacht und die Stille. Nur unsere Erinnerung, unsere Sehnsucht und unsere Liebe leben weiter. Das Geschenkbuch „Wenn die Sonne untergeht“ erzählt von Trauer, Verlust und Abschied, es schenkt aber gleichzeitig denen, die einen lieben Menschen verloren haben, Lichtblicke und Trost.

### **Irmgard Partmann**

#### **Niemand geht ganz von uns – er geht nur voraus**

Die einfühlsamen und tröstlichen Gedichte und Gedanken spenden Kraft und Zuspruch in Zeiten der Trauer nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Zusammen mit erlesenen Fotografien und Silberdruck auf jeder Seite machen sie dieses Buch zu einem edlen Geschenk, das echte Teilnahme ausdrückt.

### **Ein kleines Buch voller Lichtblicke**

Das Geschenkbuch „Lichtblicke“ verzaubert mit dem Licht der Zuversicht. Wenn man es aufschlägt, blitzt ein Sternenfunkeln daraus hervor, ein Hoffnungsschimmer, ein kleines Feuerwerk. Es ist der Versuch, all denen, die es lesen, die es gerade nicht leicht haben, ein Freudestrahlen auf das Gesicht zu zaubern und ein paar Sonnenstrahlen ins Herz zu schicken – Lichtblicke zu schenken.