

## Bücherliste

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von Büchern zu den Themenbereichen Trauer, Verlust und Suizid. Haben Sie den Wunsch oder das Bedürfnis nach weiteren Buchtipps? Oder haben Sie selbst Bücher gelesen, die Ihnen weiterhelfen? Dann schreiben Sie eine Mail an [greta.bigler@trauernetz.ch](mailto:greta.bigler@trauernetz.ch).

### Themenübersicht:

- Trauer nach einem Verlust durch Suizid
- Erfahrungsberichte
- Romane zum Thema
- Kinderbücher
- Trauer allgemein
- Sachbücher
- Podcasts zum Thema

### Trauer nach einem Verlust durch Suizid



#### **Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid**

Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus

*Darstellung der Gefühle, die bei den Hinterbliebenen nach einem Suizid auftauchen. Schilderung des Trauerprozesses.*

Weitere relevante Bücher von Chris Paul:

- Ich lebe mit meiner Trauer
- Wir leben mit deiner Trauer
- Schuld | Macht | Sinn



#### **Seitdem ist alles anders – Wegweisen nach dem Suizid eines Angehörigen. Mit viel Raum für deine Gedanken**

Maria Stork, Bonifatius Verlag

*Dieses Buch geht die Phasen mit, die ein Trauernder erlebt und ermuntert dazu, eigene Gedanken zuzulassen und festzuhalten.*



#### **Sorge dich nicht! Vom Verlust eines Bruders oder Schwester durch Suizid**

Samira Zingaro, Verlag Rüffler und Rub

*Die Autorin rückt in ihrem Buch die Geschwister der Suizidenten ins Zentrum und dokumentiert ihre Trauer, die Selbstzweifel und Schuldgefühle. Zugleich zeigt sie, wie die Zurückgebliebenen mit dem letztlich Unbegreiflichen umgehen und dass sie trotz des schmerzlichen Verlustes ihr Leben meistern.*



**Suizid – Reden wir darüber**  
Céline Humm, Mabuse Verlag

*Die Autorin sucht nach Antworten und beleuchtet in ihrem Buch „Suizid – Reden wir darüber“, warum der Umgang mit Suizid immer noch von Stigmatisierung geprägt ist. Sie spricht offen über ihre eigene Trauer und die Herausforderung, den Tod geliebter Menschen zu akzeptieren und loszulassen. Doch ihr Buch ist viel mehr als ein Ratgeber zur Trauerbewältigung: eine Sammlung von Erfahrungsberichten Betroffener, die Trauer und Scham überwunden haben.*

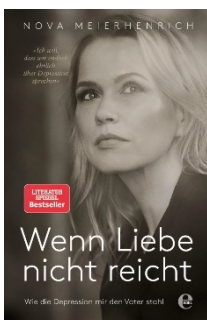
**Erfahrungsberichte**



**Suizid – und diejenigen, die zurückbleiben.**  
Stephanie Maurer, Wiedeck Verlag  
*Erfahrungsbericht*



**"Darüber reden" – Perspektiven nach einem Suizid: Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen**  
Jörg Weisshaupt (Hrsg.), Verlag Johannes Petri  
*Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen*  
Direkt erhältlich bei Jörg Weisshaupt



**Wenn Liebe nicht reicht – Wie die Depression mir den Vater stahl**  
Nova Meierheinrich, Edel Books  
*Erfahrungsbericht*



**Notizen an Tobias – Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes**  
Golli Marboe, Residenz Verlag

*Der Autor schreibt über das erste Jahr der Trauer und den Versuch, das Unfassbare zu begreifen. Es ist ein sehr offenes und berührendes Buch.*



**Ich werde immer da sein, wo du auch bist.**

Nina LaCour, Fischer Taschenbuch Verlag

*Buch zum Thema Suizid einer Freundin*

**Romane**



**Laufen**

Isabel Bogdan, Kiepenhauer & Witsch Verlag

*Eine Frau glaubt nach einem erschütternden Verlust, am Ende ihrer Kraft zu sein. Dennoch beginnt sie zu laufen. Ihre Runden werden von Woche zu Woche länger – und was als Davonlaufen beginnt, wird schliesslich ein Weg zurück ins Leben. Immer an ihrer Seite: ihre Freunde, ihre Wut, ihre Liebe zur Musik und ein Humor, der es mit ihrer Verzweiflung aufnehmen kann.*



**Das verlassene Rettungsboot**

Oriana Bruseghini, Zygglogge Verlag

Erscheint 09.03.2026

*Von klein auf sind die Nachbarkinder Alea und Elwin unzertrennlich. Dann wird aus der tiefen Freundschaft zärtliche Zuneigung. Für Elwin ist Alea die grosse Liebe. Doch Alea kämpft mit einer schweren Last, ihre Tage sind oft dunkel. Die Mutter stirbt, und das Familienleben verändert sich. Während Elwin alles versucht, um ihr beizustehen, versinkt sie immer mehr in Verzweiflung und Leere. Bis sie es nicht mehr aushält.*

*Oriana Bruseghinis Roman debüt ist eine ergreifende, behutsam und authentisch erzählte Geschichte über die Zerbrechlichkeit des Lebens und die Stärke, die in der Erinnerung an geliebte Menschen liegt.*

*Ein Nachwort von Jörg Weisshaupt vom Verein trauernetz bettet den Roman in den fachlichen Kontext ein und nennt Hilfsangebote.*

**Für Kinder**



### Leben ohne Mama Maus

Verena Gärtner, Melanie Grässer und Annika Bodved, Mabuse Verlag  
*Ein Kinderfachbuch über Suizid in der Familie*



### Kommt Papa gleich wieder?

Elke und Alex Barber, Mabuse Verlag  
*Ein Kinderfachbuch über den plötzlichen Tod eines geliebten Menschen*



### Gelbe Blumen für Papa

Chris Paul, Suse Schweizer (Illustrationen)  
*mit Kindern über Suizid sprechen*

*Ehrlichkeit hilft Kindern beim Trauern.  
Das liebevoll illustrierte Buch nimmt die Fragen und Gefühle eines Kindes nach dem Suizid eines Elternteils auf und zeigt, wie Erwachsene mit Kindern über psychische Erkrankungen und einen Suizid in der Familie sprechen können.*

## Trauer allgemein



### Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit

Roland Kachler, Kreuz Verlag

*Nicht zum Loslassen, sondern zum Lieben will dieses Buch ermutigen und begleiten.*

Weitere relevante Bücher von Roland Kachler:

- Was bei Trauer gut tut. Hilfen für schwere Stunden
- Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter lieben. Das Paarbuch für trauernde Eltern
- Damit aus meiner Trauer Liebe wird
- Für immer in meiner Liebe
- Meine Trauer geht – und du bleibst. Wie der Trauerweg beendet werden kann



**Es ist okay, wenn du traurig bist. Warum Trauer ein wichtiges Gefühl ist und wie wir lernen, weiterzumachen.**

Megan Devine, mvg Verlag

*Ein Tagebuch, das dich als täglicher Ankerpunkt durch deinen Schmerz begleitet und dir den Druck nimmt, »darüber hinwegkommen« zu müssen.*

## Sachbücher

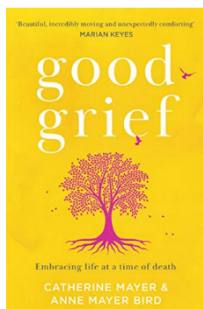


**Was tun nach einem Suizid?**

Andrea Walraven-Thissen

*Praktisches und sensibles Handbuch für empathisches Handeln nach einem erfolgten Suizid.*

*Dieses Buch richtet sich an: Einsatzkräfte, Care-Teams, Pflege-, Sozial- und Seelsorgeberufe.*



**Good Grief – Embracing life at a time of death**

Catherine Mayer und Anna Mayer Bird

*Ratgeber auf Englisch zum Thema Partnerverlust*

## Podcasts

- Fadegrad: #24 Suizid: Wie weiterleben nach dem Suizid eines Angehörigen?  
<https://fadegrad-podcast.ch/24-suizid-hinterbliebene/>
- Tages-Anzeigerin: Tabuthema Suizid  
[https://tages-anzeigerin.simplecast.com/episodes/tabuthema-suizid-2uC\\_X\\_dZ](https://tages-anzeigerin.simplecast.com/episodes/tabuthema-suizid-2uC_X_dZ)

SRF

- Conny spricht im Podcast über den Suizid ihres Bruders – und warum es so wichtig ist, offen über Trauer, Schuld und Scham zu reden  
[https://www.srf.ch/audio/rehmann/mein-bruder-hat-sich-das-leben-genommen?id=AUDI20250804\\_NR\\_0009](https://www.srf.ch/audio/rehmann/mein-bruder-hat-sich-das-leben-genommen?id=AUDI20250804_NR_0009)
- Melanie erzählt vom Suizid ihres Mannes, dem Vater ihrer zwei Kinder. Offen spricht sie darüber, wie sie den Schmerz verarbeitet, ihre Kinder einbezieht und die wichtige Rolle der Trauerbegleitung erkennt, um den Verlust gemeinsam als Familie zu bewältigen  
<https://www.srf.ch/audio/rehmann/nach-dem-suizid-meines-mannes-stand-die-erde-still?id=edef3100-8c39-4767-a8bc-55ce2090f1f5>
- Suizid in der Familie – Das Leid der Hinterbliebenen | Der Tod – das letzte Tabu  
<https://www.srf.ch/play/tv/reporter/video/suizid-in-der-familie--das-leid-der-hinterbliebenen--der-tod---das-letzte-tabu?urn=urn:srf:video:21754345-9755-4830-95af-6cd28001af35>
- Als Frank sechs Jahre alt ist, nimmt sich sein Vater das Leben. Frank schweigt lange über dieses Erlebnis. Mittlerweile spricht er jedoch ganz offen in seinem Comedy-Bühnenprogramm darüber. Er erzählt, wie ihm das beim Verarbeitungsprozess hilft und wie sein Publikum darauf reagiert  
<https://www.srf.ch/audio/rehmann/ich-habe-lange-ueber-den-suizid-meines-vaters-geschwiegen?id=a29dcd33-605d-4107-8c87-35f796fee9d8>
- Ein Suizid geschieht immer aus höchster Not und die Angehörigen bringt es in grösste Nöte. Aber auch Zeugen, Pflegenden, Polizistinnen und Nachbarn gehören zu den Mitbetroffenen  
<https://www.srf.ch/audio/kontext/ein-suizid-viele-betroffene?id=f0316ce2-890b-49d4-a333-911d7896a5b2>
- Pro Tag sterben in der Schweiz zwei bis drei Personen durch Suizid. Sie hinterlassen Familienmitglieder und Freunde, deren Leben sich von einem Tag auf den anderen schlagartig verändert.  
Deborah und Urs erzählen offen und ungeschönt, wie ihnen nach dem Suizid ihrer Partner der Weg zurück in ein glückliches Leben gelungen ist.  
<https://www.srf.ch/audio/input/irgendwann-habe-ich-mich-wieder-gespuert?id=74097f26-6973-4ece-ac5d-7ca3231d1e8f>
- Verliert man ein Kind oder einen Partner durch Suizid, kommen zur immensen Trauer Selbstvorwürfe und grosse Schuldgefühle dazu. Wie finden Angehörige zurück ins Leben? Eine Gesprächsrunde mit Betroffenen und einer Fachperson.  
<https://www.srf.ch/audio/doppelpunkt/ohne-dich-angehoerige-nach-einem-suizid?id=1b41d0fd-8cd8-406e-8bca-8b78da18ef75>

- Jährlich sterben in der Schweiz bis zu 1'400 Menschen durch Suizid. Das sind mehr als durch Verkehrsunfälle ums Leben kommen. Ein solches Ereignis fordert die Hinterbliebenen heraus. Wie leben sie mit ihrem Schicksal? Heilt die Zeit Wunden? Betroffene und Fachleute erzählen im Club mit Karin Frei.  
<https://www.srf.ch/play/tv/club/video/suizid-das-leid-der-hinterbliebenen?urn=urn:srf:video:00182ec4-9fba-44b8-8965-a48b18a3f1bb>

#### ERF Medien

- Endlich leben: Jung und verwitwet: Wenn der Ehepartner sich das Leben nimmt  
<https://endlich-leben-podcast.podigee.io/4-new-episode>
- Endlich leben: Suizid der besten Freundin – mit Sabrina Müller  
<https://erf-medien.ch/podcast/suizid-der-besten-freundin/>
- Endlich leben: Wie überlebt ein Vater den Suizid der Tochter? – Mit Andreas Harder  
<https://erf-medien.ch/podcast/wie-ueberlebt-ein-vater-den-suizid-der-tochter/>