

# Inhalt

Meine Trauer um dich darf gehen – meine Liebe zu dir wird bleiben	7
--	---

## Teil I

<b>Was es mir schwer macht, meine Trauer gehen zu lassen – und wie es mir dennoch gelingen kann</b>	13
---	----

1. Noch hält mich meine Trauer – und ich achte sie	15
2. Wenn meine Trauer alte Lebensthemen wachruft	19
3. Wir trauern so verschieden um dich – und sind doch über dich miteinander verbunden	27
4. Führt mein Zorn in die Verbitterung oder lässt er die Liebe zu dir stark werden?	33

## Teil II

<b>Wie ich meine Trauer gehen lassen kann – und meine Liebe zu dir bleibt</b>	39
---	----

1. Du bist geborgen an deinem sicheren Ort – und deshalb kann meine Trauer gehen	41
2. Wie ich das Festhalten meiner Trauer lösen kann – und ich dennoch mit dir verbunden bleibe	49
3. Dein Wunsch ist es, dass ich die Trauer gehen lasse – und das gibt mir die Freiheit, meine Trauer loszulassen	56
4. Ich wünsche mir, dass meine Trauer geht – und meine Liebe zu dir leicht und frei werden darf	61
5. Ich verabschiede meine Trauer – und manchmal wird sie mich wieder besuchen	68

## Teil III

<b>Wie ich dich im Äußeren gehen lassen kann – und du in meinem Inneren bleibst</b>	75
---	----

1. Ich lasse dich an deinen sicheren Ort gehen – und ich bleibe hier in meinem Leben	77
---	----

2. Immer wieder spüre ich deine Abwesenheit – und darin bist du für mich präsent	82
3. Ich bin mit dir verbunden und du mit mir – und dabei sind wir frei	87
4. Die Liebe zu dir wird frei und leicht – deine Liebe berührt mich sanft	92
5. Ich achte dein Schicksal – und lerne, mein eigenes zu akzeptieren	96

#### **Teil IV**

<b>Wie ich ohne dich leben kann – und wie du Teil meines Lebens bleibst</b>	<b>103</b>
---	------------

1. Ein Leben ohne dich – ich will es nicht, und doch muss ich es leben	105
2. Immer wieder vermisse ich dich – und dann bist du plötzlich wieder da	112
3. Du bist Teil meiner Seele – und deshalb in meinem Leben immer präsent	117
4. Andere Menschen treten in mein Leben – und du gehörst weiter zu meinem Leben	123
5. Dein Tod bewirkt Neues in mir – und doch hat dein Tod bis heute keinen Sinn für mich	132
6. Du bleibst meine große Liebe – was immer auch geschehen mag	138

#### **Teil V**

<b>Ich lebe jetzt mein Leben ganz – und dann komme ich auch</b>	<b>143</b>
---	------------

1. Du segnest mich – nun wird mein Leben noch einmal erfüllt sein	145
2. Ich darf das Glück wieder nehmen – und du begegnest mir in meinem Glück	149
3. Ich lebe hier mein Leben in der Liebe zu dir – und mit jedem Tag komme ich dir näher	153

Literatur	158
Gedichtnachweis	158