

Inhalt

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

Teil I

Was es mir schwer macht, meine Trauer gehen zu lassen – und wie es mir dennoch gelingen kann	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

Wie ich meine Trauer gehen lassen kann – und meine Liebe zu dir bleibt	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

Wie ich dich im Äußeren gehen lassen kann – und du in meinem Inneren bleibst	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

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

1. Ein Leben ohne dich – ich will es nicht, und doch muss ich es leben	105
2. Immer wieder vermisste 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

Ich lebe jetzt mein Leben ganz – und dann komme ich auch	143
---	-----

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