

## Inhalt

Vorwort .....	6	Die Trauer-Welle .....	44
Sie gehört zu mir .....	9	Die große Welle .....	45
Trauer ist anders .....	11	Leben im Kettenkarussell .....	47
Hab keine Angst vor meiner Trauer .....	12	Schatzkiste .....	50
Das Geschenk der Trauer .....	13	Du bist in mir .....	51
Die äußere Erscheinung der Trauer .....	15	Erinnerungsperlen .....	52
Meine Trauer und ich .....	17	Erinnerungsperlen 2 .....	53
Trauer ist wie April .....	21	Mama – ein Porträt .....	55
Das Leben ist schön! .....	23	Mutterlos .....	57
Einheitlicher Gegensatz ..	24	Mama .....	59
Nie wieder! .....	25	Happy Birthday, Papa! ...	61
Dieser eine Moment .....	27	Mein Papa .....	63
Der Riss in meinem Herzen .....	29	Löwenherz (für Helga) ...	65
Das Meer in uns .....	31	Gefühlsreisen .....	66
Begegnungen .....	33	Dünnhäutigkeit .....	68
Und plötzlich ist Herbst ...	34	Stuhlkreis der Gefühle ..	69
November in meinem Herzen .....	36	Himmlisch .....	70
Mein Ich ohne dein Du ...	38	Wo ist der Himmel? .....	71
Mein innerer Herbst .....	40	Wo ich dich finde .....	72
Sich lichtender Nebel ...	41	Glaubensbekenntnis .....	73
Irgendwann .....	42	Der magische Ort .....	75
		Stell dir mal vor ...	77
		Über die Autorin .....	80