

# Inhalt

Wintermeer	7
Das Finale	8
Umgang mit der Wehmut	14
Wer bin ich?	18
Vom tiefen Grau	20
Skalpell	25
Depri	26
Speck auf den Rippen	30
Zukünftiges Quartier	33
Novemberblues	34
Rabenschwarze Tage	36
Überdosis	39
Depressionen	43
Schattenwelt	47
Rette meine Seele	48
Traurigkeit atme ich mit Sauerstoff ein	53
Sehen lernen	55
Aus der Zeit gefallen	57
Nimm das graue Tuch von deiner Seele und weise es zurück	58
Die tapfere Königstochter	62
Gefangen in einem Tuch	68
Mein roter Schal	69

Silber-grau	74
Prinzessin Tristesse	76
Nichts mehr leicht	82
Nimm es weg, wenn du kannst	85
Das einsame Leben	90
Es glitzert	91
Mein Herz in Flammen	95
Begegnungen im Krankenhaus	96
Der Flug der Seele	102
Ein Kampf gegen die inneren Dämonen	103
Geburtstag	105
Wiedervereinigung	109
Seelenbrecher	110
Sieg in den Nebeltälern	116
Depression ist Rebellion	118
Frei sein	121
Gemeinsam durch die schwierige Zeit	122
Identität	127
Wie mein Besuch fast meine Welt zerstörte	128
Zeit der Schatten	132
Am Horizont der Dunkelheit	136
In Einsamkeit	142
Heute grau – morgen bunt	144
Sitzung No. X - Wenn das Vertrauen krümelt	146
Winterschlaf	150
Umzug anders als gehofft	151

Splitterwerk	158
Durch die Nacht	161
20 Jahre fremd	163
Innere Schreie	167
Ich schreibe um mein Leben ...	173