

INHALT

VORWORT	9
WIDMUNG.....	12
DIE EIGENE LEBENSORDNUNG	13
Totes Leben – Zersprengtes Leben	15
Aufzeichnung 1989: Das Leben ist finstere Nacht	15
Alles ist fremd	16
Die Zeit steht nicht still	16
Die Quellen des Trostes sind stumm	16
Ich, gesättigt vom Leben	17
Ich blicke zurück	17
Aufzeichnung 1990: Ich will durch den Schmerz hindurch ..	18
Du bist der Punkt	18
Aufzeichnung 1990: Mein Leben hat den Glanz verloren ...	19
Sehnsucht	20
Aufzeichnung 1990: Das „Es wird nie mehr“ ist wie eine Sicherheit in mir	20
Lebensaufbau	23
Ich lebe wieder für mich	23
Nicht mehr grau	23
Aufzeichnung 1991: Du ließest mich die Hoffnung malen – Der Trost eines Kindes	24
Wiedergewonnene Heimat – Überlebensversuch an einem neuen Ort	28
Aufzeichnung 1990: Ich brauche noch die Abwehr der Ordnung!	33
Die Gefährten im Leid.....	33
Aufzeichnung 1991: Die Interessen sind so sehr eingengt! .	35
Meine Schöpfung – Meine Wahrnehmung stand im Dienste der Selbstheilung.....	36
Fäuste tobten in mir	39
Aufzeichnung 1991: Leben dürfen? Leben müssen?	40
Der erste Reiseversuch – Erfahrungen sind nicht wiederholbar	41
Der Lohn für das Wagnis – Noch fähig zur Liebe?	44
Darf ich fühlen auch Glück?	48
Der Weg – Lebensstationen mussten neu gesammelt werden	49
Aufzeichnung 1997: Wie ein Wunder	52

Neues, verändertes Leben – Neue Einsicht	55
Ich trage meine Trauer	55
Als mich die Finsternis umgab	55
Weise bin ich geworden	56
Du bist mir geblieben, meine Tochter!	57
Leid trennt – Leid öffnet:	
Beziehungen standen unter anderen Bedingungen.....	60
Familientreffen	65
Ist es auch Neid? Eine Erklärung an dich, meine Schwester ..	66
Aufzeichnung 1994: Mein Inneres hat wieder	
Sicherheit erlangt	69
Aufzeichnung Ende 1994: Und wenn du nicht tot bist?	71
Und doch gibt es Ordnung	72
Hättest du das Leid mit mir geteilt? Eine Frage an	
meinen verstorbenen Mann	73
Des Lebens Ruf wird niemals enden:	
Die nachgeborenen Enkel	76
Sinnfragen – Sinnantworten	79
Das Schwere des Lebens annehmen.....	79
Die Versuchung.....	80
Schuld und Versuch der Bewältigung	80
Aufzeichnung 1990: ... und nach dem Tod eines	
Menschen wird alles zur Schuld!	85
Erkenntnisse durch die Bearbeitung der Schuld	87
Worin liegt meine vermeintliche Schuld?	92
Gedanken zum Sinn des Leides	93
Des Lebens oder Gottes Hilfe?	98
Notiz	103
Das Überleben der Sträucher – Leben will genutzt sein!	103
Gedanken zu Rilkes Gedicht „Archaischer Torso“	105
Veränderung	108
Die Gegenwart leben	109
Rosen und Perlen	110
Todesbilder	111
Ruf	112
Was bleibt?	113
Von dir und mir, mein Kind	115
Die Suche 1	115
Die Suche 2	116
Erinnerungen	117
Ich, deine Mutter	119
An Herwig	124
Brief aus einer anderen Zeit	125

Du hast dich verirrt	128
Du hast dich beraubt	128
Du warst so wach	129
Ich wollte dir schenken	129
Abschiede von dir	130
Abschied von Gegenständen	132
Vernetzt	135
Requiem	136
Das Märchen meines Lebens	138
Nachwort zu den persönlichen Aufzeichnungen	140
Ich habe das Leben geprüft	141
EIGENE AUSSAGEN JUNGER MENSCHEN, DIE IHR LEBEN AUFGABEN	143
Eine Winterreise – Der Leidensweg eines jungen Menschen	145
Vorbemerkung	145
Abschiedsbriefe von Sabine	159
TEXTE ZUM LEBEN TRAUERNDER	163
Vorbemerkung	164
Zur Lage von Selbsthilfegruppen für verwaiste Eltern in Österreich (2002)	164
Mitmenschen, nehmt uns trauernde Eltern an!	166
Nachtrag	168
Den jungen Geschwistern, die trauern: Ihr besitzt ein ganz eigenes Leben!	169
Eine entlastende Tatsache: Ab der Pubertät verselbständigt sich das Leben	172
An ein Elternpaar mit Schwierigkeiten auf dem Trauerweg ..	175
Eltern nach Suizid – Betroffenheit durch Schuldgefühle verschieden	180
Gibt es Persönlichkeitsmerkmale, die die Lebensannahme gefährden?	184
Trostbrief für Eltern nach Suizid	188
Einer Gefährtin	191
Klage der Hinterbliebenen nach Suizid	191