

# INHALT

- 7 Vorwort

## BRIEFE

- 9 Wir sind unterwegs
- 11 Für einen Freund
- 12 Ein besonderes Geschenk
- 13 Erinnerungen an eine Tagung in Gwatt
- 16 Offen für neue Erfahrungen
- 18 Wo die Angst voreinander aufhört
- 22 Ich möchte mehr Nähe
- 26 Ein Stück Liebe
- 27 Die Gnade der Tränen
- 34 Zuhören lernen
- 36 Eine Todesanzeige
- 38 Wer kennt mich wirklich?
- 39 Sich auf das Sterben einlassen
- 41 Ehebruch dem Leben gegenüber
- 43 Ich brauche Freunde
- 45 Die richtige Perspektive
- 46 Die Grenzen werden enger
- 49 Leb wohl, Johannes

## TAGEBUCHAUFZEICHNUNGEN

- 51 Immer wieder etwas Neues entdecken
- 52 Wenn die Kräfte nachlassen
- 55 Wo die Seele schweigt, schreit der Körper
- 59 Das Reden mit Gott

- 62 Erfahrungen mit Ärzten
- 64 Den ganzen Menschen sehen
- 66 Veränderungen beginnen bei mir
- 69 Eine Freundin begleiten
- 71 Teilnehmen
- 73 Gespräch mit einem jungen Therapeuten
- 77 Mißstände in der Psychiatrie
- 80 Gelungene Integration
- 83 Das Recht auf Leben
- 88 Ansteckende Gesundheit
- 90 Jetzt übe ich das Lassen
- 94 Was für ein Tag
- 97 Ich habe die Wahl
- 100 Von guten Mächten wunderbar geborgen
- 104 Das Wunder der Gleichzeitigkeit
- 107 Telefongespräche
- 111 Was sagt mir mein Traum?
- 113 Erinnerungen an meinen Vater
- 119 Alltägliche Mühsal
- 121 Urvertrauen
- 124 Erfahrungen weitergeben
- 127 Ich brauche Kontakte
- 128 Der Splitter im Auge des anderen
- 130 Nervende Kleinigkeiten
- 132 Alkoholiker und Neurotiker
- 136 Man kann auch mit dem Leben lügen
- 140 Was steht mir zu?
- 141 Zur richtigen Zeit am richtigen Ort
- 143 Ein Schmetterling als Bote
- 146 Heilung durch Glauben?
- 150 Ohne mich könnt ihr nichts tun
- 153 Ein Segensspruch
- 154 Ein Freundschaftsdienst
- 155 Ich bin machtlos
- 159 Kampfgeist gegen Machtlosigkeit

- 161 Ratlosigkeit
- 162 Merkwürdige Dinge gibt es . . .
- 163 Ich bin Angst
- 167 Vertrauen lernen
- 169 Zufälle?
- 170 Ich habe mich anstecken lassen