

Inhalt

„Wenn Sie ein Problem haben und Rat brauchen ...“
– Zur „Sprechstunde“ des Sonntagsblattes – 9

1. Mit sich selbst zurechtkommen 15

„Ich brauche Hilfe“ (17) Leben im Werden (18) Gott,
den Nächsten, uns selbst (20) In Balance? (22)

*Oma ist krank (23) Neue Wurzeln bilden (25) Sich das
Leben nehmen (26) Zu sensibel? (28) Nach dem Herzin-
farkt (29) Ich weiß nicht mehr aus noch ein (31)*

2. Fühlen dürfen 35

Gefühle sind (37) Gefühle werden erwachsen (38)
Orientierungen (40) Von unserem Selbstwertgefühl (41)

*Kein Gefühlspanzer mehr (43) Rachedgedanken (44)
Dem Ärger Luft verschaffen? (46) Krankhafte
Eifersucht (48) Mit der Verzweiflung leben (49)
Todesängste (51)*

3. Sexualität, Erotik, Partnerschaft 53

Das Thema Nummer eins (55) Vom Zauber der
Erotik (56) Alltag in der Partnerschaft (58) Möglich-
keiten und Grenzen eines Briefwechsels (60)

*Wie sieht eine gute Partnerschaft aus? (62) Das Nein in
der Sexualität (64) Geliebte eines verheirateten*

*Mannes (66) Keine sexuelle Leidenschaft mehr (68)
„Hilfe, ich habe mich verliebt“ (70) Außereheliche
Freundschaften? (72)*

4. Kinder, Familie, Erziehung 75

*Im Wandel (77) Herausforderungen (78) Biblische
Impulse (80) Erziehung und Beziehung (82)*

*Mutter sein und berufstätig bleiben? (83) „Hilfe, meine
Kinder schaffen mich“ (85) Meine Kindheit und mein
eigenes Kind (87) Selbstbewusstsein für unser Kind (89)
„Dies Kind soll unverletzt sein“ (90) Unsere Trennung
und das Wohl unserer Kinder (92)*

5. Glauben können 95

*Abschiede (97) Braucht Gott Blut? (99) Große
Scheine, kleine Münzen (101) „Es ist erschienen die
Freundlichkeit Gottes“ (Titus 3,4) (102)*

*Unser Glaube – starr und leblos? (105) Was wissen wir
von Jesus? (107) Ein Kreuz mit dem Kreuz (109) Gibt es
einen Teufel? (111) Wirrwarr um Spiritualität (113) Was
hilft uns die Trinität? (115)*

6. Älter werden 117

*Leben nach der Lebensmitte (119) Sich vorbereiten (120)
Ältere Kinder und ihre alten Eltern (123) Biblische
Impulse (125)*

*Die Beziehung beenden? (128) Kontakt oder
Kontrolle? (130) Ein später Vater (132) Schon so alt und*

noch so lustvoll (133) Wenn Ehen älter werden (135) Die Kunst des Alleinseins (137)

7. Getröstet sterben 139

Abschiedlich leben (140) Ein Leben lang loslassen (142) Sterbende begleiten (145) Die Schatztruhe (148)

Das große Rätsel Ewigkeit (151) Ein Sterbehaus? (153) Kinder sehen schreckliche Bilder (155) Verbittert, ausgebrannt, müde (156) Klug werden (158) Müh' und Arbeit (159)

8. Trauern dürfen 163

Versprechen von Leben (165) Trauer, Trauerarbeit, Trauersituationen (166) Trösten und Vertrösten (167) Ermutigungen auf dem Trauerweg (169)

Trauersituation Ruhestand (174) Ich vermisse meinen Mann so sehr (176) Wenn Trauer kompliziert wird (178) Gespräche am Grab? (180) Darf ich mich neu verlieben? (181) Als Station trauern (183)

Nachwort 187

Literatur in Auswahl 191