

Inhalt

Vorwort	7
1 Jeder kann trösten. Trauernden begegnen – Mit der Trauer weiterleben	11
2 Einfach hingehen. Trauernde besuchen – Trost ist Beziehung auf Augenhöhe	24
3 Am Telefon. Einen Trauernden anrufen – Trost heißt zuhören	34
4 Worte trösten. Trauernden schreiben – Die Trauer aus der Ferne teilen	43
5 Halt am offenen Grab. Zur Beerdigung kommen – Trost macht Halt greifbar	52
6 Ein deftiges Wort. Der Leichenschmaus – Wenn viele die Erinnerung pflegen	64
7 Ganz alltäglich. Die zufällige Begegnung – Trost schafft Integration	79
8 Kollegial handeln. In der Firma – Kollegen sind die unterschätzten Tröster	90

9 Wenn junge Menschen trauern. Trost in der Schule – Die hohe Kunst der Einfühlung	100
10 Taten statt Worte. Praktische Hilfe tröstet – Das Nächste, nicht das Übernächste tun	115
11 Kraftquellen erschließen. Zum Vereinsleben einladen – Trost nutzt Ressourcen	123
12 Trauer-Feier? Familienfeste und Geburtstags- feiern – Die Individualität akzeptieren	139
13 Ein guter Freund. Freundschaft hält – Trost braucht Dauer und Bestand	147
14 Nichts bleibt, wie es ist. Besondere Tage gestalten – Zwischen Tradition und Wandel	153
15 Das Fest des Trostes. Weihnachten gemeinsam überstehen – Starke Gefühle zulassen	159
16 Trost der Religion. Kirche und Gemeinde – Als Gläubige die Ohnmacht aushalten	166
17 Gedenken und Erinnerung. Gegen das Vergessen – Alte Traditionen und neue Rituale	177
18 Vom Trost sprechen. Begriffe klären – Trost beginnt, wo Hilfe endet	193
Literatur	199