

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Einleitung	11
Trösten – ein urmenschlicher Auftrag	11
Trauernde oder Leidende?	12
Tröster oder Begleiter?	12
Die Ausführung des Tröstens	13
Gute Absicht allein genügt nicht	14
Folgen falschen Tröstens	15
Das Hohelied des Tröstens	17
1. Kaleidoskop des Leids	18
1.1 Was ist Leid?	18
Tod und Trauer	18
Ende einer Beziehung	18
Zerbrechen von Familienstrukturen	19
Verlust von ...	19
Unfall und Krankheit	19
Gewalt	20
Ungerechtigkeit	20
Leid als Folge von Leid	20
Unabänderliches und veränderbares Leid	21
Naturbedingtes und von Menschen	
verursachtes Leid	23
Leid ist subjektiv	24
Leid ist relativ	25
Das Chaos des Leids	25
„Ein Unglück kommt selten allein“	25
1.2 Leid durch den Tod geliebter Menschen	26
1.2.1 Zwei Grundformen des Sterbens	26
Plötzlicher Tod	26
Langsames Sterben durch Krankheit und Alter	28
1.2.2 Einige Sonderfälle des Sterbens	29
Tod von Kindern	29
Tod durch Schwangerschaftsabbruch	31

	Tödliche Krankheit	32
1.2.3	Trauer endet nie	33
1.3	Grundformen der Verarbeitung von Leid	35
2.	Sprache, das Werkzeug des Tröstens	37
2.1	Kommunikationsmodelle	37
2.1.1	Die vier Ebenen der Kommunikation	37
	Beziehungsebene	37
	Sachebene	39
	Apellebene	39
	Selbstoffenbarung	39
	Die Allgegenwart der vier Kommunikations- ebenen	41
	Beachtung der vier Kommunikationsebenen beim Trösten	42
2.1.2	Themenzentrierte Interaktion (TZI)	43
	Die Bedeutung des „Globes“	43
	Die Gänge des Leids erfassen – Zur Bedeutung des „Globes“ beim Trösten	46
2.1.3	Nicht-direktive Gesprächsführung	46
2.2	Vom Umgang mit Sprache beim Trösten	48
2.2.1	Bedeutung der Wortwahl	49
2.2.2	Bedeutung des Satzbaus	52
	Fragen	53
	Bitten	53
	Appelle	53
2.2.3	Die Wahl der Ausdrucksweise	54
	Religiöse bis säkulare Ausdrucksweise	54
	Hoffnungsvolle bis ergebnisoffene Ausdrucksweise	55
	Forderung oder Wunsch?	58
	Offene Fragen stellen	61
	Anteilnahme oder Verhör?	63
	Sprachlosigkeit zum Ausdruck bringen	64
	Sprachlosigkeit durch Körpersprache ausdrücken	65
	Sprachlosigkeit durch Sprache ausdrücken ...	65
	Klang der Sprache	66

3. Kaleidoskop des Tröstens	68
3.1 Über die Trauer	68
3.1.1 Symptome der Trauer	68
Weinen	68
Schlapp sein wie ein leerer Luftballon	68
Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit	69
Verlust von Lebensfreude	69
Verlust von Lebenswillen	69
Verlust des Lebenssinns	69
3.1.2 Vorseilende Trauer	69
3.1.3 Das Trauerjahr	70
3.1.4 Trauerzeit	73
Trauerarbeit?	73
Ausweinen	73
Aussprechen	73
Tagebuch schreiben	73
Sich verwöhnen	74
Kreativität	74
Glaube und Religion	74
3.2 Über das Trösten	75
3.2.1 Hinabsteigen in die Tiefe des Leids	75
3.2.2 Mitleiden – mittrauern	76
3.2.3 Leid erkennen	77
Mit Herz (Gefühl) Situationen erfassen und verstehen	78
Das eigene Gefühl	78
Der Händedruck	78
Der Klang der Stimme	78
Durch das Gespräch erzeugte Gefühle	79
Mit dem Kopf (Verstand) erkennen und verstehen	79
Die medizinische Behandlung	79
Die Körperhaltung	79
Das gesprochene Wort	80
Die Wortwahl	80
3.2.4 Der Deal – Eigenverantwortung stärken	80
3.2.5 Umgang mit Hoffnung	82

4. Die fünf Stufen des Tröstens	84
4.1 Kontaktaufnahme	85
4.2 Das Leid verstehen	85
4.2.1 Das Leid anhören	86
4.2.2 Rückmeldung geben	86
4.2.3 Das Unbegreifbare begreifen	87
4.2.4 Das Entlastende am aufmerksamen Zuhören	88
4.2.5 Das Leid anerkennen	89
4.3 Anteilnahme	89
4.3.1 Ehrlich sein	89
4.3.2 Anteilnahme zeigen	89
4.3.3 Selbstmitteilung – Rückmeldungen geben	90
4.3.4 Gefühle zulassen	90
4.3.5 Weinen zulassen	91
4.3.6 Körperkontakt	92
4.3.7 Fragen	93
4.3.8 Klagen	94
4.3.9 Entlasten	95
4.3.10 Zeit lassen	97
4.4 Zuspruch	99
4.5 Sinngebung	100
5. Falscher Trost – echter Trost	103
5.1 Kontaktaufnahme	104
5.2 Leid verstehen	105
5.2.1 Zuhören	105
5.2.2 Das Leid verstehen	108
5.2.3 Das Leid anerkennen	109
5.3 Anteilnahme	114
5.3.1 Ehrlich sein	114
5.3.2 Anteilnahme zeigen	115
5.3.3 Selbstmitteilung	116
5.3.4 Gefühle zulassen	120
5.3.5 Weinen zulassen	122
5.3.6 Körperkontakt	125
5.3.7 Fragen	125
5.3.8 Klagen	127

5.3.9	Entlasten	129
5.3.10	Zeit lassen	131
5.4	Zuspruch	133
5.5	Sinngebung	136
5.6	Sonderfall „verwaiste Eltern“	137
6.	Häufige Fehler beim Trösten	144
6.1	Entmündigung	144
6.2	„Ich, das Maß aller Dinge“	146
6.3	Diskussionen	147
6.4	Betäubung des Leids oder der Trauer	149
Arbeit		150
Medikamente		150
Alkohol		150
Drogen		151
6.5	Zusprechen statt Zuhören	152
6.6	Zusprechen statt Zuspruch	153
7.	Kleine Gesten, die Leidenden guttun	153
7.1	Einladungen aussprechen	153
7.2	Zusagen einhalten	154
7.3	Verwöhnen	154
8.	Grenzen des Tröstens und der Begleitung	156
8.1	Vamps und andere Unwesen	156
8.2	Die eigenen Grenzen erkennen und achten	158
8.3	Die Grenzen der eigenen Kompetenz erkennen	161
9.	Trost finden in Glaube und Religion	164
9.1	Die religiöse Sinnkrise	164
9.2	Riten und Rituale	168
10.	Der Emmaus-Jünger – ein Vorbild für den guten Begleiter	172
	Weiterführende Literatur	176