

# Inhalt

Vorwort .....	9
Hoffnung .....	10
<i>I Mit mir selbst umgehen</i> .....	11
1. Ich kann nur geben, was ich habe .....	11
2. Es ändert sich nichts, wenn ich mich nicht ändere .....	12
3. Ich kann nur helfen, wenn ich mir helfen lasse .....	12
4. Grenzen .....	15
5. Rhythmus .....	16
6. Auf die Stimme meines Körpers hören .....	17
7. Wie wir in der Welt sind .....	19
8. Leben lernen mit meiner unvergleichlichen Geschichte ..	22
<i>II Eine kleine »Menschenkunde«</i> .....	24
1. Nähe und Distanz, Herz und Kopf .....	25
2. Helfen – was ist das? .....	26
3. Erwartungen und Wünsche .....	27
4. Mitleid und Mit-leiden .....	30
5. Rivalität .....	31
6. Kritik – annehmen und üben .....	33
7. Schuld und Schuldgefühle .....	37
8. Angst hat viele Gesichter .....	43
9. Wohin mit Zorn, Ärger, Wut? .....	49
10. Umgang mit der Leidensgeschichte eines Menschen ...	56
<i>III Eine Anleitung zum seelsorgerlichen Gespräch</i> .....	62
1. Glaube als Abwehr eines Prozesses .....	62
2. Auf der Suche .....	66
3. Ein plötzlicher Todesfall .....	69

4. Die Verantwortung eines Gesprächs oder: der Umgang mit Gefühlen .....	74
5. Das Grab - ein Ort zwischen zwei Welten .....	78
6. Die Schlüsselfrage .....	83
7. Das Nächstliegende .....	89
8. Geliebt - von wem? - Die Konsequenzen .....	91
9. Zwölf Ratschläge .....	98
<i>IV Eine kleine »Gesprächskunde«</i> .....	102
1. Von der Kunst, »zur Sprache zu bringen« .....	102
2. Die Kunst, »auf Empfang eingestellt zu sein« .....	106
3. Von der Kunst, Fragen zu stellen .....	111
4. Von der Kunst, »adieu« zu sagen .....	114
5. Beziehungsmodelle für das Gespräch .....	116