

# *Inhalt*

Vorwort 9

1. Erfahrungen mit dem Thema Trost 11
  2. Was ist Trost? 14
  3. Jeder braucht Trost 28
  4. Trostmarkt 51
  5. Der Trost der Freunde 59
  6. Aufgefangen werden 65
    7. Der Alltag 69
    8. Der Schlaf 72
    9. Die Natur 75
  10. Können Bücher trösten? 94
11. Lerne leiden, ohne zu klagen – der Trost der Philosophie 98
12. »Lasst euch nicht vertrösten« – Trost und Religionskritik 108
  13. Sich nicht trösten lassen 119
  14. Der Trost des Glaubens 124
    15. Trost und Musik 170
    16. Trost und Humor 179
- Anmerkungen 184
- Register 190
- Quellennachweis 191