

**Einleitung: Worum es mir geht** ..... 7

**1. Teil**

**Ressourcen, Trost und Resilienz** ..... 21

1. Zum Umgang mit schmerzlichen Erfahrungen  
in der Geschichte ..... 21

2. Mein persönliches Ressourcen-Modell im Umgang  
mit Leiden ..... 24

3. Was verstehen wir unter einer traumatischen  
Erfahrung? ..... 31

4. Trost und Sinn ..... 34

5. Selbsthilfe, Selbstheilungskraft und Resilienz ..... 47

**2. Teil**

**Johann Sebastian Bach** ..... 59

1. Warum frage ich nach Resilienz und Überlebens-  
kunst gerade am Beispiel Bachs? ..... 62

1.1 Ressource Gemeinschaftsgefühl ..... 71

1.2 Geborgenheit ..... 83

1.3 Glücksfähigkeit ..... 85

1.4 Freude: »Jauchzet Gott in allen Landen« BWV 51 .. 88

1.5 Dankbarkeit ..... 91

1.6 Gelassenheit ..... 96

1.7 Akzeptanz ..... 98

1.8 Die Fähigkeit, allein zu sein, und musikalische  
Erfahrung ..... 99

2.	Bachs Umgang mit Trauer, Leid und Verlust	100
2.1	Trost oder »Ich hatte viel Bekümmernis«	107
2.2	Erbarmen und Mitgefühl	124
2.3	Akzeptanz der Endlichkeit und das »Abschiedlich leben«	135
3.	Was Bach noch geholfen haben könnte	136
3.1	Androgyne Kompetenz	136
3.2	Akzeptanz von Wut, Feindseligkeit und anderen als negativ gekennzeichneten Gefühlen	137
3.3	Der Einsatz für Gerechtigkeit	138
3.4	Vielstimmigkeit	139
3.	<i>Teil</i>	
	<b>Nach, neben und mit Bach</b>	141
1.	Schostakowitsch, ein stets bedrohtes Leben	143
2.	Schreiben als Ressource	152
2.1	Kenneth Grahame	152
2.2	Aharon Appelfeld	155
3.	»Was mir geholfen hat durchzuhalten«	158
4.	Empfehlungen für Selbsthilfe und Therapie	162
	<b>Dank</b>	165
	<b>Literatur</b>	169