

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Erster Teil: Helfen ist Macht	21
1 – Glück finden im Elend anderer.	23
2 – Helfen bis zur Verzweiflung.	26
3 – Den anderen auf Abstand halten.	31
4 – Mich selbst aus dem Spiel lassen	35
Zweiter Teil: Macht hilft nicht	39
5 – Lieben statt helfen	41
6 – „mit“ statt „für“	47
7 – Nicht helfen – da sein	53
8 – Ein anderes Wort für Hilfe: Hingabe	58
Dritter Teil: Ohnmacht macht nichts	63
9 – Wenn dein Herz wandert oder leidet	67
10 – Die Antwort heißt: Vertrauen	74
11 – Loslassen statt Kontrolle	81
12 – Den Armen arm umarmen.	86
13 – Umkehr umgekehrt betrachten	92
14 – Aushalten ist nicht Warten	97
15 – Verantwortung ja, Macht nein	104
Vierter Teil: Ohnmacht üben	111
16 – Realistisch denken.	115
17 – Den Weg zum Lob konsequent gehen	123
18 – Klagen statt jammern	130
19 – Beten statt bitten	134
20 – Das Gewöhnliche nicht für selbstverständlich nehmen	142
21 – Sich lieben lassen	147
22 – Gebraucht werden	155

23 – Leiden hin-nehmen	159
24 – Die Lösung nicht wissen wollen.	165
25 – Die letzte aller Fragen zulassen.	176
Anmerkungen	187