

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Würde ich sterben, dann ...</b> .....	<b>5</b>
2.1	Wann fängt das an? .....	7
2.2	Einige grundsätzliche Überlegungen .....	13
2.3	Wie sieht es mit der Würde aus? .....	15
<b>3</b>	<b>Gibt es eine „Philosophie zum Sterben“?</b> .....	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>Wie lange noch?</b> .....	<b>29</b>
<b>5</b>	<b>Im Tod sind alle gleich</b> .....	<b>33</b>
<b>6</b>	<b>Kann man oder soll man „das eigene Sterben“ lernen?</b> .....	<b>37</b>
6.1	Was ist Sterben eigentlich? .....	39
6.2	Vorbereiten? .....	40
6.3	Schwierigkeiten .....	41
6.4	Alleinsein .....	43
6.5	Stille .....	44
6.6	Loslassen .....	45
6.7	Entspannung .....	46
6.8	Einsicht .....	47
6.9	Welche Quintessenz ist aus dem bisher Gesagten zu ziehen? .....	48
6.10	Wie können diese gelebten Prinzipien das Sterben erleichtern? .....	48
6.10.1	Zu: Schwierigkeiten .....	49
6.10.2	Zu: Alleinsein .....	50
6.10.3	Zu: Stille .....	51
6.10.4	Zu: Loslassen und Entspannung .....	52
6.10.5	Zu: Einsicht .....	54
6.10.6	Einige Übungsschritte .....	54
6.11	Fazit .....	55
<b>7</b>	<b>Wenn ich so zurückblicke ...</b> .....	<b>57</b>
7.1	Gefühle beeinflussen .....	59
7.2	Und was bedeutet das für das eigene Sterben? .....	65
<b>8</b>	<b>Kann und will ich selbst bestimmen, wie und wann ich sterbe?</b> .....	<b>67</b>
8.1	Was wünsche ich mir zu meinem Lebensende? .....	74
<b>9</b>	<b>Gedanken zum Suizid, zum (ärztlich) assistierten Suizid und zur Sterbehilfe</b> .....	<b>77</b>
9.1	Suizid .....	78
9.1.1	Ist denn jede Haltung zum Suizid vertretbar? .....	82
9.2	Der ärztlich assistierte Suizid und Sterbehilfe/Sterbebegleitung .....	84

<b>10</b>	<b>Bin ich schuldig geworden?</b>	89
10.1	Fünf Versionen der Schuld	90
10.2	Wie kann man das Schuldgefühl eines Sterbenden mit ihm bearbeiten?	92
<b>11</b>	<b>Wie kann ich An- und Zugehörigen die Trauer erleichtern?</b>	97
11.1	Exkurs: Schmerztherapie	101
<b>12</b>	<b>Nie leiden wir nur allein</b>	105
<b>13</b>	<b>Wie wird es sein?</b>	111
<b>14</b>	<b>Ist „das Nichts“ denkbar?</b>	119
<b>15</b>	<b>Kann es sein, dass es so sein wird?</b>	123
<b>16</b>	<b>Darf gelacht werden?</b>	127
<b>17</b>	<b>Gehirnakrobatik? – Sich selbst überlisten?</b>	133
<b>18</b>	<b>Eine große Feier zum Schluss?</b>	139
<b>19</b>	<b>Wohin mit den „Schätzen“?</b>	147
<b>20</b>	<b>Abschiedsbriefe</b>	153
20.1	Brief 1	154
20.2	Brief 2	156
<b>21</b>	<b>Was soll mit meiner Leiche geschehen? – Oder: Den letzten Abschied selbst gestalten?</b>	159
21.1	Die Bestattung	160
21.2	Organspende bzw. Transplantationen	163
21.3	Eine Abschiedsfeier?	164
<b>22</b>	<b>Kann/soll ich etwas zur Trauer um mich sagen?</b>	167
22.1	Formen der Trauer	168
22.1.1	Zwei Funktionen „normaler“ Trauerreaktionen	168
22.1.2	Komplizierte Trauer	169
22.1.3	Depressive Problematik	169
22.1.4	Posttraumatische Belastungsstörung	170
22.1.5	Unfähigkeit zu trauern	170
22.1.6	Erotische Komponente	170
<b>23</b>	<b>Mors certa, hora incerta</b>	175
	<b>Serviceteil</b>	181
	Literatur	182
	Stichwortverzeichnis	184

Sterben und Tod

Gelassen und angstfrei mit dem Lebensende umgehen

Buchmann, K.E.

2017, X, 186 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-49755-5