
INHALTSVERZEICHNIS

| | Seite |
|---|-------|
| 1 EINFÜHRUNG | 1 |
| 1.1 Zur Bedeutung von Sterben und Tod | 2 |
| 1.2 Fragestellungen der Untersuchung | 4 |
| 1.3 Personenzentrierte Gruppengespräche als Möglichkeit der Auseinandersetzung mit den Meditationserfahrungen | 5 |
| 1.4 Hypothesen der Untersuchung | 7 |
| 2 ZUR DURCHFÜHRUNG DER UNTERSUCHUNG | 10 |
| 2.1 Die geleitete Sterbemeditation | 11 |
| 2.2 Die Untersuchungspersonen | 15 |
| 3 DIE UNTERSUCHUNGSINSTRUMENTE | 18 |
| 3.1 Erfassung biographischer Daten (Personaldaten) | 21 |
| 3.2 Erfassung der Motivation der Untersuchungspersonen | 22 |
| 3.3 Erfassung der psychischen Änderungen | 23 |
| 3.4 Erfassung des direkten Meditationserlebens | 39 |
| 3.5 Fragen zur Meditation | 41 |
| 3.6 Erfassung der längerfristigen Auswirkungen anhand freier Fragen | 42 |
| 4 DER UNTERSUCHUNGSPLAN | 43 |
| 4.1 Plan und Durchführung der Gesamtuntersuchung | 44 |
| 4.2 Untersuchungszeitpunkte der Meditationsgruppen I - IV | 46 |
| 4.3 Untersuchungszeitpunkte der Kontrollgruppen I - II | 47 |
| 4.4 Statistische Überlegungen und Entscheidungskriterien | 49 |

| | | |
|-----|---|-----|
| 5 | CHARAKTERISTISCHE AUSGANGSMERKMALE DER MEDITATIONS-GRUPPEN I - IV UND DER KONTROLLGRUPPEN I - II (ER-HOBENE DATEN DES PERSONALBOGENS) | 52 |
| 5.1 | Soziologische Zusammensetzung der Gesamt-meditations- und Kontrollgruppen | 53 |
| 5.2 | Soziologische Zusammensetzung der einzelnen Meditationsgruppen I - IV | 55 |
| 5.3 | Gesundheitszustand der Meditationspersonen | 58 |
| 5.4 | Vorerfahrungen mit Sterben und Tod (Gesamt-meditations- und Kontrollgruppen) | 62 |
| 5.5 | Vorerfahrungen mit Sterben und Tod in den einzelnen Meditationsgruppen I - IV | 64 |
| 5.6 | Motivation der Untersuchungspersonen für die Teilnahme an der Sterbemeditation | 66 |
| 6 | ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG: PSYCHISCHE VERÄN- DERUNGEN BEI DEN MEDITATIONSGRUPPEN I - III, VER- Glichen MIT DER KONTROLLGRUPPE I IN 5 PSYCHISCHEN BEREICHEN | 70 |
| 6.1 | Psychischer Bereich: Haltung dem Tod gegen- über | 72 |
| 6.2 | Psychischer Bereich: Die Situation des Sterbens | 80 |
| 6.3 | Psychischer Bereich: Auswirkungen auf das alltägliche Leben | 86 |
| 6.4 | Psychischer Bereich: Vorstellungen über die Existenz nach dem Tode | 93 |
| 6.5 | Psychischer Bereich: Suche nach dem Sinn des Lebens | 98 |
| 6.6 | Zusammenfassung der Ergebnisse für die Medi- tationsgruppen I - III | 103 |
| 7 | ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG: PSYCHISCHE VERÄN- DERUNGEN BEI DEN MEDITATIONSGRUPPEN IV, VERGlichen MIT DER KONTROLLGRUPPE II IN 10 PSYCHISCHEN BE- REICHEN | 108 |
| 7.1 | Vortestdaten der Meditationsgruppen IV eine Woche vor der Sterbemeditation, verglichen mit der Kontrollgruppe II | 110 |
| 7.2 | Veränderungswerte der Meditationsgruppen IV eine Woche nach der Sterbemeditation, ver- glichen mit der Kontrollgruppe II | 115 |

| | Seite |
|--|-------|
| 7.3 Veränderungswerte der Meditationsgruppen IV drei Monate nach der Sterbemeditation | 122 |
| 7.4 Zusammenfassung der Ergebnisse für die Meditationsgruppen IV in 10 psychischen Bereichen | 127 |
| <hr/> | |
| 8 ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG: ZUSAMMENFASSUNG DER PSYCHISCHEN BEREICHE 1-10 ZU 4 PSYCHISCHEN BEREICHEN: HALTUNG DEM TOD GEGENÜBER, SITUATION DES STERBENS, AUSWIRKUN- GEN AUF DAS ALLTÄGLICHE LEBEN, VORSTELLUNGEN ÜBER DIE EXISTENZ NACH DEM TODE | 129 |
| <hr/> | |
| 8.1 Vortestdaten der Meditationsgruppen IV eine Woche vor der Sterbemeditation, verglichen mit der Kontrollgruppe II | 131 |
| 8.2 Veränderungswerte der Meditationsgruppen IV eine Woche nach der Sterbemeditation, verglichen mit der Kontrollgruppe II | 134 |
| 8.3 Veränderungswerte der Meditationsgruppen IV drei Monate nach der Sterbemeditation | 143 |
| 8.4 Zusammenfassung der Ergebnisse für die Meditationsgruppen IV in 4 psychischen Bereichen | 146 |
| <hr/> | |
| 9 VERGLEICH DER ERGEBNISSE ZWISCHEN DEN MEDITATIONS-GRUPPEN I - III UND DEN MEDITATIONSGRUPPEN IV | 149 |
| <hr/> | |
| 10 ERGEBNISSE: PROBLEMNENNUNGEN DER MEDITATIONS- TEILNEHMER (MEDITATIONSGRUPPEN IV) IN DEN INDIVIDUELLEN BEEINTRÄCHTIGUNGSLISTEN (PL) BZGL. STERBEN UND TOD UND BZGL. DER EIGENEN PERSON | 155 |
| <hr/> | |
| 10.1 Individuelle Beeinträchtigungen bezüglich Sterben und Tod | 157 |
| 10.2 Individuelle Beeinträchtigungen bezüglich der eigenen Person | 159 |
| 10.3 Zusammenfassung der Ergebnisse bzgl. der von den Meditationsteilnehmern (Meditationsgruppen IV) genannten individuellen Beeinträchtigungen | 161 |

| | | |
|------|---|------------|
| 11 | ERGEBNISSE: AUSSAGEN DER MEDITATIONSGRUPPEN I + IV ÜBER GEMACHTE MEDITATIONSERFAHRUNGEN | 162 |
| 11.1 | Wirksamkeit der Sterbemeditation | 163 |
| 11.2 | Auswirkungen der Erfahrungen anderer Teilnehmer während der Meditation | 165 |
| 11.3 | Ist die Sterbemeditation weiterzuempfehlen? | 167 |
| 11.4 | Ist die Sterbemeditation eine Hilfe beim Umgang mit Sterbenden und Todkranken? | 168 |
| 11.5 | Aussagen einiger Teilnehmer über das Erleben und über die eigene Auseinander- setzung mit Sterben und Tod während der Meditation | 169 |
| 11.6 | Zusammenfassung der Aussagen über ge- machte Meditationserfahrungen | 171 |
| 12 | ERGEBNISSE: DREI FREIE FRAGEN, DIE DIE ZEIT 3 MONATE NACH DER STERBEMEDITATION BETREFFEN | 173 |
| 12.1 | Veränderungen im konkreten Alltag nach der Sterbemeditation | 174 |
| 12.2 | Überlegungen zu der Vorstellung, eine begrenzte Lebenszeit von 2 Monaten vor sich zu haben | 177 |
| 12.3 | Überlegungen zu Veränderungen des eigenen Lebens bei der Möglichkeit eines Neubeginns | 180 |
| 12.4 | Zusammenfassung der Teilnehmeraussagen bezüglich der 3 freien Fragen | 182 |
| 13 | DISKUSSION DER ERGEBNISSE | 185 |
| | Literaturverzeichnis | 195 |
| | Anhang | A 1 - A 73 |