
I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

	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 UNTERSUCHUNGSMETHODEN	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 VERÄNDE- RUNGEN 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 VERÄNDE- RUNGEN 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

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 ALLTAGLICHE LEBEN, VORSTELLUNGEN ÜBER DIE EXISTENZ NACH DEM TODE	129
---	--	-----

8.1	Vorlestdaten 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

9	VERGLEICH DER ERGEBNISSE ZWISCHEN DEN MEDITA- TIONSGRUPPEN I - III UND DEN MEDITATIONSGRUPPEN IV	149
---	---	-----

10	ERGEBNISSE: PROBLEMENNUNGEN DER MEDITA- TIONSGRUPPEN IV IN DEN INDIVIDUELLEN BEEINTRÄCHTIGUNGSLISTEN (PL) BZGL. STERBEN UND TOD UND BZGL. DER EIGENEN PERSON	155
----	--	-----

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 Auseinandersetzung mit Sterben und Tod während der Meditation	169
11.6	Zusammenfassung der Aussagen über gemachte 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