

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Danke an | 9 |
| Vorwort zur neu bearbeiteten 2. Auflage | 10 |
| Einleitung | 11 |
| | |
| 1. Über das Sterben | 19 |
| 1.1 Die zwei Unbegreiflichkeiten: Anfang und Ende des Lebens | 21 |
| 1.2 Von unserer Bedeutungslosigkeit und unserer Einmaligkeit | 23 |
| 1.3 Über Integration | 25 |
| 1.4 Der gesellschaftliche Blick auf das Sterben | 31 |
| 1.5 Sterben und christliche Tradition: »Ars moriendi« – »Memento mori« | 36 |
| 1.6 Die bio-psycho-sozial-ökologische Sicht auf den sterbenden Menschen | 42 |
| 1.7 Bioethische Aspekte: Der einzelne Mensch ist überfordert! – Grundzüge einer »Co-responsibility« | 49 |
| 1.7.1 Sterbehilfe aus ethischer Sicht | 50 |
| 1.7.2 Sterbehilfe aus juristischer und medizinrechtlicher Sicht | 54 |
| 1.7.3 Gemeinsame Verantwortung – »Co-responsibility« | 57 |
| | |
| 2. Gedanken und Anregungen für Betroffene und professionelle Helfer:innen | 61 |
| 2.1 Das Sterben betrifft uns mehr oder weniger | 63 |
| 2.2 Über die Haltung im Kontakt mit Sterben und Tod | 64 |
| 2.3 Fragebogen I | 67 |

| | | |
|---------------|--|-----|
| 2.4 | Über gesunde Trauer ... und gleichzeitige andere Gefühle und Probleme | 70 |
| 2.5 | Über komplizierte Trauer | 77 |
| 2.6 | Der Kohärenzsinn beim Sterben | 80 |
| 2.6.1 | Zum Kohärenzsinn im Allgemeinen | 80 |
| 2.6.2 | Was hat dieser Kohärenzsinn mit dem Sterben zu tun? | 81 |
| 2.7 | Über den Trost | 84 |
| 2.8 | Das Denken an das eigene Sterben | 88 |
| 2.8.1 | Das Spannungsfeld zwischen MACHEN und LASSEN | 90 |
| 2.8.2 | Von den Erfahrungen anderer lernen | 92 |
| 2.8.3 | Selbsterfahrung | 93 |
| 2.9 | Das Sterben miterleben | 95 |
| 2.9.1 | »Austherapiert« - die Stunde von Palliative Care und Hospiz | 96 |
| 2.9.2 | Wie erleben und leben die sterbenden Menschen selbst ihre letzte Zeit? | 103 |
| 2.9.3 | Und die, die beim Bett sitzen? | 106 |
| 2.9.4 | Das eigentliche Sterben | 107 |
| 2.9.5 | Und jetzt? | 115 |
| 2.9.6 | Angehörige, pflegende Angehörige und professionelle Pflegerinnen | 117 |
| 2.9.7 | Das Arbeitsumfeld | 119 |
| 2.10 | Kinder und das Sterben | 120 |
| 2.11 | Wenn ein Kind stirbt | 127 |
| 2.11.1 | Die besondere Erschütterung | 127 |
| 2.11.2 | Das Recht des Kindes auf seinen Tod | 128 |
| 2.11.3 | Ein Kind liegt im Sterben | 129 |
| 2.11.4 | Und wenn ein Kind gestorben ist | 130 |
| 2.11.5 | Todesfälle in Institutionen für Kinder und Jugendliche | 132 |
| 2.12 | Wichtige Regelungen | 142 |
| 2.12.1 | »Solange ich noch lebe, möchte ich ...«: Vorsorgevollmacht, Patient:innenverfügung etc. | 142 |
| 2.12.2 | »Wenn ich einmal tot bin, möchte ich ...«: Testament, Begräbnis und andere Regelungen | 147 |

| | | |
|---------------|--|------------|
| 2.12.3 | Trauer als Geschäftsmodell: Death Tech und Grief Tech | 151 |
| 2.12.4 | Sonderfall Organspende | 151 |
| 2.13 | Bitten an Ärztinnen/Ärzte und Pflegepersonen | 153 |
| 2.14 | Über den Rollen- und Identitätswechsel bei Hinterbliebenen | 155 |
| 2.15 | Die weitere Bedeutung der Verstorbenen | 156 |
| 2.15.1 | Ahnenverehrung | 161 |
| 2.15.2 | ... und ihr Sinn für unser Leben | 162 |
| 3. | Über das Sterbenwollen | 165 |
| 3.1 | »Suizid«, »Selbstmord«, »Selbsttötung«, »Freitod« ...? Über die Unfassbarkeit, die Grenzen der Sprache und das Schweigen | 167 |
| 3.2 | Der gesellschaftliche Blick auf die Selbsttötung | 171 |
| 3.2.1 | Die historische Perspektive: Seit wann ist Suizidalität eine Krankheit? Was war und ist sie noch? | 171 |
| 3.2.2 | Die medizinische Perspektive | 175 |
| 3.2.3 | Die juristische Perspektive | 176 |
| 3.2.4 | »Assistierter Suizid« - »Sterbebefürigung« | 177 |
| 3.2.5 | Die Genderperspektive | 180 |
| 3.2.6 | Die poetische Perspektive | 181 |
| 3.2.7 | Zusammenfassung | 182 |
| 3.3 | Das Prinzip des Kontinuums: leben wollen – sterben wollen | 183 |
| 3.3.1 | Der – ambivalente – Reiz des Sterbenwollens | 186 |
| 3.3.2 | Hier geht's immer ums Sterbenwollen ... und wo bleibt das Lebenwollen? | 192 |
| 3.4 | »Lebensmüde« – ein eigenartiges, aber sinnvolles Gefühl | 195 |
| 3.5 | Sterben sollen und sterben wollen: Mord und Selbsttötung | 199 |

| | | |
|--------------|---|------------|
| 4. | Anregungen für Betroffene und professionelle Helfer:innen bei Suizidalität und Suizid(-versuch) . . . | 203 |
| 4.1 | Fragebogen II | 205 |
| 4.2 | Allgemeine Präventionsstrategien | 207 |
| 4.3 | Suizidforen und Onlineberatung | 210 |
| 4.4 | Die Mitteilung | 211 |
| 4.4.1 | Mögliche Anzeichen | 211 |
| 4.4.2 | Verbale Aussagen | 212 |
| 4.5 | Hilfreiche Grundsätze im Umgang mit suizidalen Menschen | 215 |
| 4.6 | Sich verständigen über den - geteilten - Verzweiflungsanteil im Leben: das Gesprächsmodell von Klaus Dörner | 218 |
| 4.7 | Hilfen für Angehörige nach Suizid(-versuch) | 221 |
| 4.7.1 | Sich ausdrücken und mitteilen hilft | 222 |
| 4.7.2 | Gibt es eine letzte Botschaft? | 223 |
| 4.7.3 | Mit Kindern über den Suizid sprechen | 224 |
| 4.7.4 | »Ich hab's geahnt« | 225 |
| 4.7.5 | Es geht nie mehr ganz vorbei | 226 |
| 4.8 | Wenn es bei Profis passiert, dann | 227 |
| 4.9 | Nach einem Suizidversuch weiterleben | 232 |
| 5. | Worauf es heute ankommt: Zuversicht und Verbundenheit | 235 |
| | Literatur | 245 |
| | Wichtige Webadressen | 253 |
| | Stichwortverzeichnis | 255 |