

Inhaltsverzeichnis

	Danke an ...	9
	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 Mitmenschen und professionelle HelferInnen.	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?	102
2.9.3	Und die, die beim Bett sitzen?	105
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, Patientinnenverfügung etc.	142

2.12.2	»Wenn ich einmal tot bin, möchte ich ...«: Testament, Begräbnis und andere Regelungen	147
2.12.3	Sonderfall Organspende	150
2.13	Bitten an Ärztinnen/Ärzte und Pflegepersonen	152
2.14	Über den Rollen- und Identitätswechsel bei Hinterbliebenen	154
2.15	Die weitere Bedeutung der Verstorbenen	155
2.15.1	Ahnenverehrung	159
2.15.2	... und ihr Sinn für unser Leben	161
3.	Über das Sterbenwollen	163
3.1	»Suizid«, »Selbstmord«, »Selbsttötung«, »Freitod« ...? Über die Unfassbarkeit, die Grenzen der Sprache und das Schweigen	165
3.2	Der gesellschaftliche Blick auf die Selbsttötung.	169
3.2.1	Die historische Perspektive: Seit wann ist Suizidalität eine Krankheit? Was war und ist sie noch?	169
3.2.2	Die medizinische Perspektive	173
3.2.3	Die juristische Perspektive	174
3.2.4	Die Genderperspektive	177
3.2.5	Die poetische Perspektive.	178
3.2.6	Zusammenfassung.	179
3.3	Das Prinzip des Kontinuums: leben wollen – sterben wollen	179
3.3.1	Der – ambivalente – Reiz des Sterbenwollens.	182
3.3.2	Hier geht's immer ums Sterbenwollen ... und wo bleibt das Lebenwollen?	188
3.4	»Lebensmüde« – ein eigenartiges, aber sinnvolles Gefühl	191
3.5	Sterben sollen und sterben wollen: Mord und Selbsttötung	196

4.	Anregungen für betroffene Mitmenschen und professionelle HelferInnen bei Suizidalität und Suizid(-versuch).	199
4.1	Fragebogen II	201
4.2	Allgemeine Präventionsstrategien	203
4.3	Suizidforen.	206
4.4	Die Mitteilung	208
4.4.1	Mögliche Anzeichen	208
4.4.2	Verbale Aussagen.	209
4.5	Hilfreiche Grundsätze im Umgang mit suizidalen Menschen	212
4.6	Sich verständigen über den – geteilten – Verzweiflungsanteil im Leben: das Gesprächsmodell von Klaus Dörner	215
4.7	Hilfen für Angehörige nach Suizid(versuch)	218
4.7.1	Sich ausdrücken und mitteilen hilft.	219
4.7.2	Gibt es eine letzte Botschaft?	220
4.7.3	Mit Kindern über den Suizid sprechen.	221
4.7.4	»Ich hab's geahnt«	222
4.7.5	Es geht nie mehr ganz vorbei	223
4.8	Wenn es bei Profis passiert, dann	224
4.9	Nach einem Suizidversuch weiterleben.	229
5.	Worauf es heute ankommt: Zuversicht und Verbundenheit	233
	Literatur.	243
	Wichtige Webadressen.	251
	Stichwortverzeichnis	253