

# Inhaltsverzeichnis

	Danke an ...	9
	Einleitung.	11
<b>1.</b>	<b>Über das Sterben</b>	<b>19</b>
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
<b>2.</b>	<b>Gedanken und Anregungen für betroffene Mitmenschen und professionelle HelferInnen.</b>	<b>61</b>
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

<b>2.4</b>	Über gesunde Trauer ... und gleichzeitige andere Gefühle und Probleme . . . . .	<b>70</b>
<b>2.5</b>	Über komplizierte Trauer . . . . .	<b>77</b>
<b>2.6</b>	Der Kohärenzsinn beim Sterben . . . . .	<b>80</b>
<b>2.6.1</b>	Zum Kohärenzsinn im Allgemeinen . . . . .	<b>80</b>
<b>2.6.2</b>	Was hat dieser Kohärenzsinn mit dem Sterben zu tun? . . . . .	<b>81</b>
<b>2.7</b>	Über den Trost. . . . .	<b>84</b>
<b>2.8</b>	Das Denken an das eigene Sterben . . . . .	<b>88</b>
<b>2.8.1</b>	Das Spannungsfeld zwischen MACHEN und LASSEN . . . . .	<b>90</b>
<b>2.8.2</b>	Von den Erfahrungen anderer lernen . . . . .	<b>92</b>
<b>2.8.3</b>	Selbsterfahrung . . . . .	<b>93</b>
<b>2.9</b>	Das Sterben miterleben . . . . .	<b>95</b>
<b>2.9.1</b>	»Austherapiert« – die Stunde von Palliative Care und Hospiz . . . . .	<b>96</b>
<b>2.9.2</b>	Wie erleben und leben die sterbenden Menschen selbst ihre letzte Zeit? . . . . .	<b>102</b>
<b>2.9.3</b>	Und die, die beim Bett sitzen? . . . . .	<b>105</b>
<b>2.9.4</b>	Das eigentliche Sterben . . . . .	<b>107</b>
<b>2.9.5</b>	Und jetzt? . . . . .	<b>115</b>
<b>2.9.6</b>	Angehörige, pflegende Angehörige und professionelle Pflegerinnen. . . . .	<b>117</b>
<b>2.9.7</b>	Das Arbeitsumfeld. . . . .	<b>119</b>
<b>2.10</b>	Kinder und das Sterben. . . . .	<b>120</b>
<b>2.11</b>	Wenn ein Kind stirbt. . . . .	<b>127</b>
<b>2.11.1</b>	Die besondere Erschütterung . . . . .	<b>127</b>
<b>2.11.2</b>	Das Recht des Kindes auf seinen Tod . . . . .	<b>128</b>
<b>2.11.3</b>	Ein Kind liegt im Sterben. . . . .	<b>129</b>
<b>2.11.4</b>	Und wenn ein Kind gestorben ist ... . . . . .	<b>130</b>
<b>2.11.5</b>	Todesfälle in Institutionen für Kinder und Jugendliche . . . . .	<b>132</b>
<b>2.12</b>	Wichtige Regelungen . . . . .	<b>142</b>
<b>2.12.1</b>	»Solange ich noch lebe, möchte ich ...«: Vorsorgevollmacht, Patientinnenverfügung etc. . . . .	<b>142</b>

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

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