

Inhalt

Prolog:

Meine Tochter kommt zur Welt und ich gehe fast	9
---	---

Kapitel I:

Über die Geburt dieses Buches und wie du es lesen kannst	13
---	----

Kapitel II:

Vom Anfang und vom Ende – Lebensübergängen mit offenem Herzen begegnen	15
In den existenziellsten Momenten gehalten werden	18
Geburt und Tod in Händen der Frauen	20
Wie werde ich eine Death Doula?	22
»Rites de passage« – Übergangsriten zwischen den Welten	25
Deutschland braucht Death Doulas – und einen sanften Blick auf den Tod	31
Mit offeneren Augen auf den Tod schauen – von einer neuen, zarten Bewegung	33
Tod und Berufung – wie Menschen zu dieser Arbeit finden	35
Eine Einladung an dich	36

Kapitel III:

Gefährtinnen an den Schwellen des Lebens – was eine Death Doula sein kann	40
Going With Grace	43

Wie sieht der Alltag einer Death Doula aus?	48
Zwischen Wissen und Nichtwissen	52
Aus dem Leben: Menschen, Fragen, Gefühlen, denen ich als Death Doula begegne	53
Wie kann ich meine eigene Death Doula werden?	63
Und wenn ich mich professionell zur Death Doula ausbilden lassen will?	65
Welche Aus- oder Weiterbildung passt zu mir?	70

Kapitel IV

Wie viel können wir mit dem Tod anfangen?

Vom Umgang unserer Gesellschaft mit der

Endlichkeit	75
Aus dem Leben: Was der Krieg mit unserer Trauer machte	77
Corona – eine neue kollektive Todeserfahrung	81
Der Tod ganz lebendig unter den Menschen – ein Blick in andere Kulturen	85
Wie sterben wir eigentlich in Deutschland?	87
Wandel in der Bestattungskultur – neue Rituale und mehr Nachhaltigkeit	92
Eine bewusste Bestattungskultur – im Sinne der Natur	95
Wenn Digitales neue Nähe schafft	98
Politischer und gesellschaftlicher Aktivismus rund um das Lebensende	100
Endlichkeitsmeditation	105

Kapitel V

Das Ende halten, vielleicht sogar lieben lernen –

für einen neuen Anfang	108
Der Tod lädt uns ein, ihn kreativ zu gestalten	111
Spirituelle und philosophische Dimensionen zum Lebensende ..	113
Sind wir alle gleichermaßen in der Lage, uns vorzubereiten?	115
Aus dem Leben: Wie Menschen sich auf das Lebensende vorbereiten	117

Zwischen Tod und Bestattung – Abschied nehmen von Mensch zu Mensch	121
Historische und kulturelle Perspektiven – Abschied im Wandel der Zeit	125
Neue Türen öffnen: Als ich zum ersten Mal eine Verstorbene versorgte	126
Intimität vs. Überforderung – ein Spannungsfeld zwischen Nähe und Grenze	132
Aus dem Leben: Dem Tod begegnen – aber wie?	133
Trauer und Gedenken – zwischen Verlust und Verbindung	137
Neue Formen des Gedenkens – analog und digital	142
Aus dem Leben: Trauernde sprechen	145
Meine wundersame Begegnung zwischen Leben und Tod	148

Kapitel VI

Let's talk about death! In der und durch die

Trauer begleiten	152
Die Worte, die uns fehlen – und die, die wir neu erfinden	153
Den ersten Schritt tun	156
Familiäre Dynamiken – zwischen Fürsorge, Konflikt und Sprachlosigkeit	157
Was hätte sie gewollt? – Ein Abschied, drei Perspektiven	158
Generationenrollen im Wandel	159
Neues übereinander herausfinden	162
Wie beziehe ich Kinder mit ein?	164
Rituale als Türöffner, um mit Kindern über den Tod zu sprechen	167
Abschied vom Haustier – ein erster Berührungspunkt mit dem Tod	170
Aus dem Leben: Wie Kinder Abschied nehmen	175
Der Tod im Arbeitsumfeld – zwischen Pflicht- und Mitgefühl ...	177
Trauer am Arbeitsplatz – von der Einzelfalllösung zur Unternehmenskultur	179
Führungskräfte sind Kulturträger – jedoch keine Therapeutinnen und Therapeuten	179

Trauerkompetenz entwickeln – durch Aufklärung und	
Fortbildung	180
Strukturen schaffen – durch Rituale und institutionelle	
Begleitung	181
Aus dem Leben: Trauer im Job	185
Das Sprechen rund um stille Geburt, Fehlgeburt und unerfüllten	
Kinderwunsch	188
Neue Gesprächsräume schaffen – wenn der Tod einen Platz	
bekommt	193
Aus dem Leben: Miteinander über den Tod ins Gespräch	
kommen	195
Grenzen setzen: Darf ich auch mal »nicht wollen«?	197

Kapitel VII

In die eigene Endlichkeit hineinspüren – wie wir	
der Angst vor dem Tod begegnen können	203
Etwas Persönliches zum Thema »Lebenserwartung«	205
Phase 1: Der eigenen Endlichkeit begegnen	206
Phase 2: Sich auf das Lebensende vorbereiten	210
Phase 3: Den Tod (mit)erleben	248
Phase 4: Trauern und gedenken	260
Den Tod ins Leben hineinnehmen	272
 Zum guten Ende	 275
 Danke	 278
 Ressourcen für deine Reise	 279
 Anmerkungen	 299