

# **Inhalt**

## **Prolog:**

<b>Meine Tochter kommt zur Welt und ich gehe fast .....</b>	<b>9</b>
---	----------

## **Kapitel I:**

<b>Über die Geburt dieses Buches und wie du es lesen kannst .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

## **Kapitel II:**

<b>Vom Anfang und vom Ende – Lebensübergängen mit offenem Herzen begegnen .....</b>	<b>15</b>
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:**

<b>Gefährtinnen an den Schwellen des Lebens – was eine Death Doula sein kann .....</b>	<b>40</b>
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**

<b>Wie viel können wir mit dem Tod anfangen?</b>	
<b>Vom Umgang unserer Gesellschaft mit der Endlichkeit .....</b>	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**

<b>Das Ende halten, vielleicht sogar lieben lernen – für einen neuen Anfang .....</b>	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

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

## **Kapitel VI**

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

<b>Trauerkompetenz entwickeln – durch Aufklärung und Fortbildung .....</b>	<b>180</b>
<b>Strukturen schaffen – durch Rituale und institutionelle Begleitung .....</b>	<b>181</b>
<b>Aus dem Leben: Trauer im Job .....</b>	<b>185</b>
<b>Das Sprechen rund um stille Geburt, Fehlgeburt und unerfüllten Kinderwunsch .....</b>	<b>188</b>
<b>Neue Gesprächsräume schaffen – wenn der Tod einen Platz bekommt .....</b>	<b>193</b>
<b>Aus dem Leben: Miteinander über den Tod ins Gespräch kommen .....</b>	<b>195</b>
<b>Grenzen setzen: Darf ich auch mal »nicht wollen«? .....</b>	<b>197</b>
<b>Kapitel VII</b>	
<b>In die eigene Endlichkeit hineinspüren – wie wir der Angst vor dem Tod begegnen können .....</b>	<b>203</b>
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
<b>Zum guten Ende .....</b>	<b>275</b>
<b>Danke .....</b>	<b>278</b>
<b>Ressourcen für deine Reise .....</b>	<b>279</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>299</b>