

Inhaltsverzeichnis

Wichtiger Hinweis für den Leser oder die Leserin	11
Was sollte ich zuerst lesen?	11
Was versteht man unter einem Kommunikationsbogen?	11
1. Krankheit und Verletzungen	13
Weshalb werden Menschen krank?	14
Ist Asperger eine Krankheit?	16
Wie kann ich herausfinden, ob ich krank bin?	18
Woran erkenne ich, dass ich mich verletzt habe?	20
Was sollte ich tun, wenn ich krank werde oder mich verletze?	22
Was ist ein Notfall?	24
Was versteht man unter einer schwierigen Situation?	25
Warum ist es sinnvoll, den Ablauf des Plans zu üben, wenn gar keine Notfallsituation vorliegt?	26
2. Genesung und Heilung	29
Was können wir lernen, wenn wir krank sind?	33
Was können wir lernen, wenn wir verletzt sind?	35
Können sich Menschen und Tiere in den meisten Fällen wieder erholen und gesund werden, wenn sie krank oder verletzt sind?	37
Wenn ein Mensch eine Krankheit oder Verletzung überstanden hat, bleibt er danach derselbe wie vorher?	37
Was können wir außerdem vom Kranksein lernen?	40
Kann man sich in jedem Fall erholen und wieder gesund werden?	41
Wie weiß eine Person, die sich verletzt oder krank ist, ob sie sich wieder erholen kann oder im schlimmsten Fall vielleicht daran sterben wird?	41
Kann sich die Person oder das Tier von den Folgen einer Krankheit oder Verletzung erholen, oder wird sie/es daran sterben?	42
3. Sterben und Tod Wer, was, wann, wo und wie?	45
Was versteht man unter Sterben und Tod?	45
Was bedeutet Lebenserwartung?	47
Wann sterben Menschen und Tiere?	47
Was versteht man unter Lebenserwartung?	48

Wie sterben Menschen oder Tiere?	50
Was bedeutet es, wenn jemand an einer Krankheit oder Verletzung stirbt?	50
Was bedeutet es, wenn jemand plötzlich und unerwartet stirbt?	52
Was bedeutet es, wenn jemand in hohem Alter stirbt?	53
Müssen alle Menschen oder Tiere sterben, wenn sie alt sind?	54
Wo sterben Menschen?	55
Wo sterben Tiere?	56
4. Wenn jemand stirbt	57
Wer kümmert sich um die Menschen, wenn sie sterben?	57
Was spielt sich während des Sterbeprozesses im Körper eines Menschen oder Tieres ab?	59
Weshalb besuchen Menschen jemanden, der bald sterben wird?	61
Was ist, wenn sich jemand unwohl dabei fühlt, einen Sterbenden zu besuchen?	62
Was erwartet einen, wenn man eine Person besucht, die im Sterben liegt?	63
Wie ist es dann, wenn die betreffende Person im Krankenhaus ist?	65
Was ist, wenn die sterbende Person versucht zu sprechen?	67
Was passiert, wenn der Sterbende nicht mehr sprechen kann?	69
Was ist, wenn der Sterbende keinen Besuch empfangen möchte?	71
Was bedeutet es, wenn Menschen sagen, es sei an der Zeit, „jemanden gehen zu lassen“?	74
5. Kommunikation	77
Was ist Kommunikation?	77
Weshalb ist Kommunikation wichtig?	80
Was bedeutet es, sich mitzuteilen „bevor es zu spät ist“?	81
Über welche Dinge wollen sich Menschen vielleicht noch austauschen, bevor jemand stirbt?	82
Wie tauschen Menschen sich erfolgreich aus?	84
Was ist Fehlkommunikation?	84
Was sollte man im Fall einer Fehlkommunikation tun?	84
Weshalb ist es so wichtig, dass man einander versteht?	87
Wie erkennt jemand, ob er oder sie selbst etwas Wichtiges mitzuteilen hat?	90
Die erste Möglichkeit: Wann sollte er oder sie sich mitteilen, wenn er oder sie das Bedürfnis nach einer Veränderung hat?	91
Was bedeutet „Hilfe“?	93

Die zweite Möglichkeit: Wann sollte man Freude und Dankbarkeit äußern?	95
Warum ist es wichtig Dankbarkeit zu zeigen, wenn einem Gutes widerfährt oder sich positive Gefühle einstellen?	96
Wem gegenüber sollte ich dankbar sein?	98
Die dritte Möglichkeit: Wie weiß man, wann es an der Zeit ist, Gedanken oder Gefühle mitzuteilen?	99
Welche Kommunikationsmethoden sind am weitesten verbreitet?	100
Welche Informationen sind in Hinsicht auf Kommunikation noch wichtig?	101
Wenn man einem Verstorbenen etwas nicht mitgeteilt hat, ist es dann dafür zu spät?	102
6. Was passiert mit der Person, die stirbt?	105
Was bedeutet: Der Tod ist ein Mysterium?	105
Was geschieht mit einer Person nach seinem/ihrem Tod?	107
Was bedeutet „Glaube“ und „an eine Sache glauben“ eigentlich?	107
Was passiert nach der Vorstellung der Menschen, wenn jemand gestorben ist?	108
Die meisten Menschen sind sich in einer Sache einig	111
7. Tiere einschläfern	113
Was bedeutet es, wenn ein Haustier „eingeschlafert“ wird?	113
Lassen Ärzte Menschen auf dieselbe Art „einschlafen“ wie Tierärzte Tiere „einschläfern“?	116
8. Rituale und Traditionen	119
Welche Rituale und Traditionen pflegen die Menschen nach dem Tod einer Person?	120
Was versteht man unter den Wörtern Totenwache, Totenfeier, Leichenschmaus und Ähnlichem?	122
Wann spricht man von einem offenen und wann von einem geschlossenen Sarg?	125
Was versteht man unter einer Trauerfeier?	127
Was macht man bei einer Beerdigung oder einem Begräbnis?	129
Was versteht man unter einer Gedenkfeier?	131
Was ist die „Würdigung des Lebens“ eines verstorbenen Menschen?	133
Was geschieht, wenn Verwandte, Freunde und Bekannte die Trauerfamilie nach der Trauerfeier besuchen?	134

9. Umgang mit dem Leichnam	135
Was geschieht nach dem Tod mit dem Körper?	135
Was ist ein Leichtentuch?	136
Was bedeutet es, wenn die Leiche bestattet wird?	138
Was ist ein Friedhof?	140
Was versteht man unter Gruft, Krypta oder Mausoleum?	142
Was ist eine Seebestattung?	143
Was hat es zu bedeuten, wenn die Leiche eingeäschert wird?	144
Was passiert mit der Asche?	144
Was bedeutet es, wenn eine verstorbene Person ihren Körper wissenschaftlichen Zwecken zur Verfügung stellt?	146
Tut es der verstorbenen Person weh, wenn sie eingeäschert oder erdbestattet wird? Erleidet sie Schmerzen, wenn sie in einem Mausoleum bestattet wird oder wenn sie sich wissenschaftlichen Zwecken zur Verfügung stellt?	148
Wer bestimmt, was mit dem Körper geschieht?	148
10. Was die Menschen im Zusammenhang mit dem Tod sagen und tun	151
Was sagen die Menschen, wenn jemand gestorben ist?	151
Was antworte ich, wenn jemand „tröstende Worte“ an mich richtet?	155
Wie reagiere ich, wenn mich jemand in einer solchen Situation berühren, umarmen oder küssen möchte?	155
11. Hilfe für die Seele: weitere Rituale und Traditionen	157
Weshalb besuchen Menschen das Grab bzw. das Grabmal ihrer Familie oder bewahren manchmal die Asche der verstorbenen Person auf?	157
Weshalb tun Menschen bestimmte Dinge, um der verstorbenen Person zu gedenken?	159
Sind alle verpflichtet, an einem Ritual für einen Verstorbenen teilzunehmen?	159
Was könnte ich tun, wenn ich mir ein eigenes Ritual zu Ehren eines verstorbenen Menschen oder eines verstorbenen Tieres ausdenken möchte?	161
Wann sollte ich ein Ritual zu Ehren einer verstorbenen Person oder eines verstorbenen Tieres durchführen?	164
12. Eine Beziehung über den Tod hinaus weiterführen	167
Was bedeutet „eine Beziehung fortsetzen“?	167
Können Menschen die Beziehung zu einem verstorbenen Menschen fortsetzen?	168
Was bedeutet es, einer Person oder einem Tier nahezustehen?	168

„Stand er oder sie dir nahe?“	170
Wie können Menschen die Beziehung zu einem Verstorbenen aufrechterhalten?	171
13. Wie reagieren die Menschen nach jemandes Tod?	173
Wie reagieren Menschen, wenn sie vom Tod eines Bekannten erfahren?	174
Verändert sich etwas, wenn jemand gestorben ist?	176
Wie gehen die Menschen längerfristig mit dem Tod um?	178
Was versteht man unter Trauer?	178
Trauert jeder Mensch gleich, wenn jemand gestorben ist?	178
Wie verhalten sich die meisten Menschen während der Trauer?	180
Welche typischen Verhaltensweisen zeigen sich bei den Menschen während sie trauern?	181
Hinnehmen der Situation	182
Wut	183
Leugnen	184
Geistesabwesenheit	186
Angst	188
Schuldgefühle	189
Körperliche Beschwerden	190
Regressions	191
Traurigkeit	192
Sehnsucht	193
Was sollte man tun, wenn eine nahestehende Person gestorben ist?	194
Was ist, wenn ich allein sein möchte?	194
Was versteht man unter „sich sicher fühlen“?	196
Wie lange hält die Trauer an?	197
Was meinen die Menschen damit, wenn sie sagen: Die Trauer kommt und geht in Wellen?	199
Warum sagen die Menschen: Trauer ist eine Achterbahnhinfahrt?	201
Welche Tätigkeiten helfen einem über die Trauer hinweg?	202
Was kann ich tun, wenn ich auf den Menschen oder das Tier wütend bin, das gestorben ist?	203
Was ist mit Schule, Arbeit und anderen Verpflichtungen oder Tätigkeiten?	205
Bleiben Gefühle gleich oder verändern sie sich?	207
Spüren Menschen immer starke Emotionen, nachdem jemand gestorben ist?	209

Worin besteht der Unterschied zwischen dem Spüren und dem Zeigen von Emotionen?	211
Die Frage: „Wie fühlst du dich?“	213
Warum weinen manche Menschen nach dem Tode eines Menschen nicht?	215
Was versteht man unter Apathie oder unter apathisch?	217
Was bedeutet „Hinnehmen einer Situation“?	218
Was bedeutet es, wenn man sich „umstellt“?	219
14. Weitere Begriffe für Emotionen	221
Warum sollte man die Namen weiterer Emotionen kennen?	222
Wie heißen die Oberbegriffe für Emotionen?	223
Fröhlichkeit: Mit welchen Wörtern lassen sich die verschiedenen Ausprägungen von Fröhlichkeit noch beschreiben?	224
Angst: Mit welchen Wörtern lassen sich die verschiedenen Ausprägungen von Angst noch beschreiben?	226
Wut: Mit welchen Wörtern lässt sich Wut noch beschreiben?	228
Traurigkeit: Mit welchen Wörtern lässt sich Traurigkeit noch beschreiben?	229
Verwunderung: Mit welchen Wörtern lässt sich Verwunderung noch beschreiben?	230
Interesse: Mit welchen Wörtern lässt sich Interesse noch beschreiben?	231
15. Was hat es zu bedeuten, wenn jemand ... sagt?	235
Was hat es zu bedeuten, wenn jemand sagt: „Dann möchte lieber tot sein als ...“, „Ich würde mich am liebsten umbringen.“ oder „Warum bringst du mich nicht einfach um?“	235
Wie werden solche Aussagen zur Gewohnheit?	238
Wieso ist es hilfreich herauszufinden, ob ich aus Gewohnheit bestimmte Wörter oder Sätze sage?	239
Was bedeutet es, wenn jemand depressiv ist und sagt: „Ich habe keine Lust mehr zu leben“, „Ich würde mich am liebsten umbringen“ und sich ausmalt, auf welche Art er sterben möchte?	241
Weshalb sollte jemand, der depressiv ist, Hilfe suchen?	244
16. Was können Menschen angesichts des Todes über das Leben lernen?	247
Was bedeutet es, mit dem Tod konfrontiert zu sein?	247
Worüber machen sich Menschen Gedanken, wenn sie mit dem Tod konfrontiert sind?	249

Wertschätzung und Dankbarkeit	250
Bedauern	252
Verzeihen	253
Selbsterkenntnis	254
Hinnehmen	256
Angst	257
Mut	258
Menschen	260
Toleranz	262
Respekt	263
Freundlichkeit	264
Aufrichtigkeit	265
Die Kombination von Aufrichtigkeit, Respekt und Freundlichkeit	265
Ungewissheit	267
Glaube	269
Gott	270
Erfüllung	273
Liebe	275
Wahrheit	277
Wirklichkeit	279
Gibt es Anregungen, um ein erfülltes Leben führen zu können?	281
Was meinen die Menschen, wenn sie sagen „Gib immer dein Bestes“?	282
Wird Perfektion verlangt, wenn es heißt „Gib dein Bestes“?	282
Was bedeutet eigentlich „aus Fehlern lernen“?	283
Wie funktioniert der Sieben-Punkte-Plan, wenn man einen Fehler bemerkt?	285
Was bedeutet es, „immer eine positive Lebenseinstellung zu bewahren“?	286
Bedeutet eine positive Lebenseinstellung zu bewahren immer glücklich und zufrieden zu sein?	287
Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen	288
Was bedeutet eigentlich „Mach etwas aus deinem Leben“?	289
Was bedeutet: „Jeder ist aus irgendeinem Grund auf dieser Welt“?	290
Was bedeutet es, „jeden Tag bewusst zu leben“?	292
Was ist die „Goldene Regel“?	294
Warum heißt es die „Goldene Regel“?	295

Was hat es zu bedeuten: „Mache die Welt lebenswerter“?	296
Was heißt: „Mache die Welt lebenswerter“?	297
Was kann ich tun, um an Sicherheit zu gewinnen?	298
Wie kann ich mein emotionales Befinden verbessern?	300
Wie kann ich meine geistige Entwicklung fördern?	302
Wie lässt sich das seelische Befinden verbessern?	304
Was kann ich zu einer gesünderen Umwelt beitragen?	306
Was bedeutet „selbstständig“ oder „unabhängig“?	309
Was versteht man unter <i>gegenseitiger Abhängigkeit</i> ?	310
17. Von einer Sache beseelt sein: Vorbilder und Mentoren	313
Was bedeutet es, „von einer Sache beseelt zu sein“?	314
Weshalb ist es wichtig, Fertigkeiten zu entwickeln, Begabungen zu fördern und Neugierde zu wecken?	316
Grund Nr. 1: Inwiefern steigert sich die Lebensfreude eines Menschen, wenn er Begabungen und Fähigkeiten seinen Neigungen entsprechend entfalten kann?	317
Grund Nr. 2: Inwiefern kann das Arbeiten an Begabungen und Fähigkeiten sowie das Stärken von Neigungen neue, positive Erfahrungen ermöglichen?	318
Grund Nr. 3: Inwiefern verhilft das Weiterentwickeln von Fähigkeiten und Begabungen sowie das Ausweiten von Interessen zu einer neuen Arbeitsstelle?	320
Grund Nr. 4: Kann ich zu einer besseren Welt beitragen, wenn ich meine Fähigkeiten und Begabungen im Alltag anwende?	322
Was versteht man unter einem Vorbild?	323
Kann ich mir auch jemanden zum Vorbild nehmen?	323
Wie suchen sich Menschen ihre Vorbilder aus?	325
Was versteht man unter einem Mentor?	327
18. Zitate	329
19. Als Zugabe: Redensarten	343
In welchen Redensarten kommt das Wort Tod vor, auch wenn es hier nicht wörtlich gemeint ist?	344