

Einladung	11
<i>Zur Einführung</i>	13
1. Anders sterben – anders leben	17
<i>1.1 Hella – Eine Mutmachgeschichte</i>	19
<i>1.2 Das Sterben ins Leben holen</i>	24
<i>1.3 Sterben können – leben können</i>	29
2. Sterbekunst früher – Sterbekunst heute	33
<i>2.1 Die „ars moriendi“ des Mittelalters</i>	35
<i>2.2 Eine Sterbekunst für unsere Zeit</i>	40
<i>2.3 Wandlungen: Sterbeforschung, Hospizbewegung, Palliativmedizin</i>	44
3. Ein Leben lang loslassen	53
<i>3.1 Von Anfang an</i>	55
<i>3.2 Über den Fluss schauen</i>	57
<i>3.3 Täglich sterben</i>	61
4. In der zweiten Lebenshälfte	69
<i>4.1 Niedergang und Verfall?</i>	72
<i>4.2 Lebensaufgaben</i>	78
<i>4.3 Schritte zur Reife</i>	83
5. Liebenswert und liebenswürdig	91
<i>5.1 Das große Ja</i>	93
<i>5.2 Form und Übung</i>	98
<i>5.3 Lösungen und Exerzitien</i>	104
6. Vom Odem des Lebens	111
<i>6.1 Das Wunder des Atems</i>	113
<i>6.2 Mit dem Atem beten</i>	118
<i>6.3 Mit dem Körper beten</i>	127

7. Was mir gut tut	133
7.1 <i>Meine Schatztruhe</i>	136
7.2 <i>Mich im Vertrauen üben</i>	148
7.3 <i>Wenn es schwer wird</i>	156
8. Was auf mich wartet	163
8.1 <i>Sich fallen lassen</i>	165
8.2 <i>Hoffnungsbilder</i>	169
8.3 <i>Ausgang und Eingang</i>	178
Literaturhinweise	189