

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