

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung: »Der Tod ist groß. Wir sind die Seinen ...« (Rilke)	13
Wir alle sind Sterbende!	13
<i>Ars moriendi</i> – die Kunst des Sterbens	15
Die großen Totenbücher	16
I. »Die Zeitlosigkeit der Seele« – C. G. Jungs Modell einer Kunst des Sterbens	19
C. G. Jungs Schichtenmodell der Seele	21
Das Kollektive Unbewusste und seine Inhalte, die Archetypen	23
Seelenbilder vom Tod	24
Das Un-Endliche am Grund unserer Seele	27
2. Vorbereitungen auf den eigenen Tod	31
Unerledigtes erledigen: Dinge zu Ende denken und tun	32
Rückschau – was war und was bleibt	33
Tod und Sinn	35
Sich aussöhnen – Ja und vielleicht auch Nein	37
Was hinterlassen?	40
Sich an Vorbildern orientieren: Wie sterben die anderen?	42
Die Toten in uns: Wir tragen unsere Verstorbenen in unserem Herzen	47
Die letzten Erledigungen planen: Sterbeort und Sterbebegleiter, Sarg und Begräbnis	55

3. Das Sterben üben	63
Das Sterben vorbereiten – Tod und Traum	64
Das Sterben üben – Tod und Imagination	72
Stirb, bevor du stirbst: Meditation, Kontemplation und Psychotherapie	81
Wer stirbt? Sich ent-identifizieren und loslassen	84
Hilfreiche Rituale: Tod und Sterben eine Form geben ..	85
Wünsche für die Zeit danach	89
4. Es habe jeder seinen eigenen Tod	91
Ganzwerden als lebenslanges »Auf-dem-Weg-Sein« zu sich selbst	91
Die zweite Lebenshälfte und ihre Aufgaben	94
Der Sterbeprozess als Wandlung zur Ganzheit	99
Schluss	103
Anhang	105
Bildnachweis	105
Zitatnachweis	106
Anmerkungen	106
Literatur	111