

Inhalt

Einleitung zur Neuauflage	9
Hinübergehen	9
Was ist gutes Sterben?	12
1. Was geschieht im Sterbeprozess? – Eine These	23
2. Davor – Hindurch – Danach:	
drei Stadien von Übergang, dreierlei Erfahrungen von Würde	29
2.1 Gesetzmäßigkeiten von Wandlung	29
2.2 Davor (vor einer inneren Bewusstseins-schwelle) – zur Würde im Davor	32
2.3 Hindurch (über die Schwelle) – Zur Würde im Hindurch	40
2.4 Danach (nach der inneren Bewusstseins-schwelle) – zur Würde im Danach	49
2.5 Total Serenity als Gegenqualität zu Total Pain	53
2.6 Erleben <i>alle</i> Sterbenden einen letzten Frieden?	54
3. Was ist Urangst?	
»Das Ich stirbt in ein ›Du‹ hinein«	57
3.1 Der Urangst im Sterben auf der Spur	57

3.2 Wem gilt unsere Angst? Bilder von Angst	62
3.3 Angst ist an ein Ich gebunden, außerhalb des Ichs gibt es keine Angst.	68
3.4 Sterbeprozesse haben eine Richtung: durch Urangst hindurch in eine (spirituelle) Öffnung	70
3.5 Auch Prägung muss sterben	74
4. Anderes Hören: akustische und schwingungsmäßige Sensibilität Sterbender	77
5. Symbolsprache: häufige Metaphern Sterbender	87
5.1 Sterbende erleben nicht logisch, sondern ana-logisch	87
5.2 Häufige Symbole im Davor, Hindurch, Danach	90
6. Was hindert, was fördert das Sterben-Können? Faktoren des Übergangs	101
6.1 Angst	101
6.2 Kampf – eine Zumutung und Auszeichnung	104
6.3 Vom Sich-Aufbüäumen zur Einwilligung	114
6.4 Familiäre Bereinigungen, Abschiede, Versöhnungen	118
6.5 Reifung	123

6.6	Auch Sterbebegleitung bleibt bisweilen auf der Strecke	128
7.	Würdiges Sterben:	
	Folgerungen für die Sterbebegleitung	131
7.1	Überblick: Sterben und Wahrnehmungsverschiebung	131
7.2	Abschied von dieser Welt und ihren Schönheiten	133
7.3	Indikationsorientierte Sterbebegleitung und Palliativmedizin	136
7.4	»So sterben möchte ich nie« – Antworten gegen unsere Angst	138
7.5	Für ein würdiges Sterben – Menschenwürde auch im Leiden	141
7.6	Politische Debatte:	
	Was steht auf dem Spiel?	146
7.7	Die Frage nach dem Geheimnis und den letzten Dingen.	151
Anhang und Darstellungen	157	
Arbeitsweise und Forschung mit 680 Sterbenden .	157	
Forschung und Methode: Dying is a transition .	157	
Literaturverzeichnis	167	
Wichtige Sachbegriffe	173	