

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Einführung</b> .....	1
2	<b>Würde ich sterben, dann ...</b> .....	5
2.1	Wann fängt das an? .....	7
2.2	Einige grundsätzliche Überlegungen .....	13
2.3	Wie sieht es mit der Würde aus? .....	15
3	<b>Gibt es eine „Philosophie zum Sterben“?</b> .....	21
4	<b>Wie lange noch?</b> .....	29
5	<b>Im Tod sind alle gleich ...</b> .....	33
6	<b>Kann man oder soll man „das eigene Sterben“ lernen?</b> .....	37
6.1	Was ist Sterben eigentlich? .....	39
6.2	Vorbereiten? .....	40
6.3	Schwierigkeiten .....	41
6.4	Alleinsein .....	43
6.5	Stille .....	44
6.6	Loslassen .....	45
6.7	Entspannung .....	46
6.8	Einsicht .....	47
6.9	Welche Quintessenz ist aus dem bisher Gesagten zu ziehen? .....	48
6.10	Wie können diese gelebten Prinzipien das Sterben erleichtern? .....	48
6.10.1	Zu: Schwierigkeiten .....	49
6.10.2	Zu: Alleinsein .....	50
6.10.3	Zu: Stille .....	51
6.10.4	Zu: Loslassen und Entspannung .....	52
6.10.5	Zu: Einsicht .....	54
6.10.6	Einige Übungsschritte .....	54
6.11	Fazit .....	55
7	<b>Wenn ich so zurückblicke ...</b> .....	57
7.1	Gefühle beeinflussen .....	59
7.2	Und was bedeutet das für das eigene Sterben? .....	65
8	<b>Kann und will ich selbst bestimmen, wie und wann ich sterbe?</b> .....	67
8.1	Was wünsche ich mir zu meinem Lebensende? .....	74
9	<b>Gedanken zum Suizid, zum (ärztlich) assistierten Suizid und zur Sterbehilfe</b> .....	77
9.1	Suizid .....	78
9.1.1	Ist denn jede Haltung zum Suizid vertretbar? .....	82
9.2	Der ärztlich assistierte Suizid und Sterbehilfe/Sterbebegleitung .....	84

10	<b>Bin ich schuldig geworden?</b> .....	89
10.1	Fünf Versionen der Schuld .....	90
10.2	Wie kann man das Schuldgefühl eines Sterbenden mit ihm bearbeiten? .....	92
11	<b>Wie kann ich An- und Zugehörigen die Trauer erleichtern?</b> .....	97
11.1	Exkurs: Schmerztherapie .....	101
12	<b>Nie leiden wir nur allein</b> .....	105
13	<b>Wie wird es sein?</b> .....	111
14	<b>Ist „das Nichts“ denkbar?</b> .....	119
15	<b>Kann es sein, dass es so sein wird?</b> .....	123
16	<b>Darf gelacht werden?</b> .....	127
17	<b>Gehirnakrobatik? – Sich selbst überlisten?</b> .....	133
18	<b>Eine große Feier zum Schluss?</b> .....	139
19	<b>Wohin mit den „Schätzen“?</b> .....	147
20	<b>Abschiedsbriefe</b> ....	153
20.1	Brief 1 .....	154
20.2	Brief 2 .....	156
21	<b>Was soll mit meiner Leiche geschehen? – Oder: Den letzten Abschied selbst gestalten?</b> .....	159
21.1	Die Bestattung .....	160
21.2	Organspende bzw. Transplantationen .....	163
21.3	Eine Abschiedsfeier? .....	164
22	<b>Kann/soll ich etwas zur Trauer um mich sagen?</b> .....	167
22.1	Formen der Trauer .....	168
22.1.1	Zwei Funktionen „normaler“ Trauerreaktionen .....	168
22.1.2	Komplizierte Trauer .....	169
22.1.3	Depressive Problematik .....	169
22.1.4	Posttraumatische Belastungsstörung .....	170
22.1.5	Unfähigkeit zu trauern .....	170
22.1.6	Erotische Komponente .....	170
23	<b>Mors certa, hora incerta</b> ....	175
	<b>Serviceteil</b> .....	181
	Literatur .....	182
	Stichwortverzeichnis .....	184