

Inhalt

I Mit unserer Liebe für die Toten ...	7
II Tod im Leben: Unser gesellschaftlicher Umgang	17
Tod hier und heute: Schwermütiges Dunkel und Schweigen?	17
Fern vom eigenen Zuhause:	
Krankenhaus, Heim, Bestattungsunternehmen ...	26
Für die Menschenrechte der Toten: Die juristische Versachlichung	30
„Nur die Hülle“? Folgen der Spaltung von Körper, Geist und Seele	32
Übergänge angemessen begleiten	35
Hygienische Totenversorgung:	
Zwischen Notwendigkeit und Körperverletzung	41
„Nur nichts anmerken lassen!“ – Fehlende Anerkennung und	
Unterstützung im beruflichen Umgang mit Tod	46
III „Hebamme“ für die Toten	51
„Seelen-Hebamme“ und Übergangsbegleiterin	51
Andere Bilder: Von der Todin umarmt	54
Frauenkönnen und Frauenwissen um Geburt und Tod	55
Unser Umgang mit den Toten: Herzensberührung	59
Was wir von den Toten gelernt haben: Die Totenwaschung	60
„Was ist das: Totsein?“ Von einem sehr lebendigen Zustand	64
DIE BARKE: Totenschiff auf dem Totenfluss	67
Mobil & bundesweit: Ein anderes Netzwerk	68
„Ist das nicht zu schwer?“ Warum das Mütter und	
Pflegende selten gefragt werden	70
IV Für eine lebendige Bestattungs- und Trauerkultur!	73
Trauerfeiern: Bunte Feiern des Lebens	73
Abschiedsreden: Die Ehre, aus dem Leben von	
ZeitzeugInnen erzählen zu dürfen	78

Alte Traditionen werden wieder lebendig:	
Hausaufbahrung und Totenwache	80
Mitten im Leben: Vom Abschied zu Hause	89
Praktische Tipps für die Hausaufbahrung	90
Trauer: Die Kraft, die uns hilft, weiterzuleben	92
40 Tage nach dem Tod: Eine erste Schwelle	96
Das Glück in tiefster Trauer:	
Warum sich Lachen und Weinen nah sind	98
V Von den sehr schweren Abschieden	105
Plötzlich, unerwartet und viel zu früh ...	105
Von Trauernden lernen	106
Wenn Kinder sterben: Die tiefe Weisheit der Mütter	111
Begraben: „Hilf mir, es selbst zu tun.“ (Maria Montessori)	119
Wie Kinder trauern: Was die Großen von den Kleinen lernen können	122
Pränataldiagnostik: Entscheidung über das Leben vor der Geburt	125
VI Mit der Todin tanzen: Eine andere Kultur	131
Mexiko: Das bunte Fest für die Toten	131
Die Vernichtung der Weisen Frauen: An unseren Wurzeln beschnitten	136
Auf den Schultern der AhnInnen	147
Was heißt hier: Schamanin? Ein Teil meiner Geschichte	149
Die Toten sind mit uns	155
VII Wie will ich bestattet werden?	157
Wichtige Informationen für die erste Zeit nach dem Tod	157
Bestattungsablauf: Die kostbare Zeit zwischen Tod und Bestattung	159
Organspende	172
Vorsorge	175
Vollmachten und Verfügungen	178
Rechtliches: Darf ich ... einen Sarg selber bauen? ...	184
Weitere Anregungen zum Selbstgestalten	190
Wünsche-Fragebogen für die Bestattungsplanung	195
VIII Literatur- und Medienempfehlungen, Adressen, Quellenverzeichnis	203