

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort .....	V
Vorwort .....	VII

## Teil 1

Allgemeine Theorie .....	1
<b>1 Gibt es ein „gutes Sterben“? .....</b>	<b>2</b>
1.1 Kulturelle Veränderungen im Umgang mit Sterben und Tod .....	2
1.2 Sterben und Tod heute .....	3
1.2.1 Ausgegrenztes und institutionalisiertes Sterben .....	3
1.2.2 Langsames und einsames Sterben .....	4
1.2.3 Ritual- und trauerarmes Sterben .....	5
1.2.4 Auswirkungen auf das soziale Netz .....	5
1.2.5 Enttabuisiertes und autonomes Sterben .....	8
<b>2 Sterbeprozess: wissenschaftliche Grundlagen .....</b>	<b>10</b>
2.1.1 Die Anfänge: das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross .....	11
2.1.2 Neuerer Erklärungsansatz: Sterben als dynamischer Prozess .....	12
<b>3 Die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen .....</b>	<b>14</b>
3.1 Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen .....	14
3.1.1 Die physischen Bedürfnisse .....	16
3.1.2 Die psychosozialen Bedürfnisse .....	21
3.1.3 Die spirituellen Bedürfnisse .....	22
3.2 Besonderheiten bei Sterbenden mit Demenz .....	23
3.2.1 Physische Bedürfnisse .....	25
3.2.2 Psychosoziale Bedürfnisse des Sterbenden .....	28
3.2.3 Psychosoziale Bedürfnisse der Angehörigen .....	30
3.2.4 Spirituelle Bedürfnisse .....	31
<b>4 Die Rolle des Therapeuten und Begleiters .....</b>	<b>34</b>
4.1 Die Begleitung Sterbender .....	34
4.1.1 Unterstützung geben – aber in welcher Weise? .....	35
4.1.2 Die Not und das Leiden des Sterbenden verstehen .....	35
4.2 Die Begleitung der Angehörigen .....	37
4.2.1 Intrafamiliäre Bezugspersonen .....	38
4.2.2 Extrafamiliäre Bezugspersonen .....	39
4.2.3 Exfamiliäre Bezugspersonen .....	39
4.2.4 Berufliche Bezugspersonen .....	40
4.2.5 Angehörige sind Trauernde .....	40
4.3 Selbstentwicklung des Therapeuten und Begleiters .....	41
4.3.1 Vom Helfenwollen zum Dienen .....	41
4.3.2 Sich des eigenen Leids bewusst werden .....	42

4.3.3	Das Bewahren des Personseins .....	43
4.3.4	Positive Interaktionen .....	44

## Teil 2

### Praxis der interdisziplinären Sterbe- und Trauerbegleitung .....

<b>5</b>	<b>Bewährte Therapieverfahren .....</b>	48
5.1	<b>Anthroposophische Medizin .....</b>	49
5.1.1	Der menschliche Organismus .....	49
5.1.2	Begleitende anthroposophische Therapien .....	50
5.2	<b>Aromatherapie .....</b>	51
5.2.1	Indikation .....	51
5.2.2	Kompatibilität .....	52
5.2.3	Nebenwirkungen .....	52
5.2.4	Anwendung und Dosierung .....	52
5.2.5	Selbstmedikation .....	54
5.3	<b>Atemübungen aus dem Yoga .....</b>	55
5.3.2	Kompatibilität .....	56
5.3.3	Nebenwirkungen .....	56
5.3.4	Anwendung und Dosierung .....	56
5.3.5	Selbstmedikation .....	57
5.4	<b>Bachblütentherapie .....</b>	57
5.4.1	Indikation .....	57
5.4.2	Kompatibilität .....	58
5.4.3	Nebenwirkungen .....	58
5.4.4	Anwendung und Dosierung .....	58
5.4.5	Selbstmedikation .....	59
5.5	<b>Basale Stimulation® .....</b>	59
5.5.1	Definition .....	59
5.5.2	Ziele und Grundsätze .....	59
5.5.3	Wahrnehmungsangebote .....	60
5.5.4	Indikation .....	60
5.5.5	Kompatibilität .....	61
5.5.6	Nebenwirkungen .....	61
5.5.7	Anwendung und Dosierung .....	61
5.5.8	Basale Stimulation® durch persönliche Bezugspersonen .....	62
5.6	<b>Entspannungsverfahren .....</b>	62
5.6.1	Einzelne Entspannungsverfahren .....	63
5.6.2	Indikation und Kontraindikation .....	63
5.6.3	Kompatibilität .....	63
5.6.4	Nebenwirkungen .....	63
5.6.5	Anwendung und Dosierung .....	64
5.6.6	Selbstmedikation .....	64
5.7	<b>Homöopathie .....</b>	64
5.7.1	Indikation .....	64
5.7.2	Kompatibilität .....	65
5.7.3	Nebenwirkungen .....	65
5.7.4	Anwendung und Dosierung .....	65

5.7.5	Selbstmedikation .....	66
<b>5.8</b>	<b>Meditation .....</b>	<b>66</b>
5.8.1	Indikation .....	67
5.8.2	Kompatibilität .....	67
5.8.3	Nebenwirkungen .....	67
5.8.4	Anwendung und Dosierung .....	67
5.8.5	Selbstmedikation .....	67
<b>5.9</b>	<b>Musiktherapie .....</b>	<b>68</b>
5.9.1	Definition und Ziele .....	68
5.9.2	Indikation .....	69
5.9.3	Kompatibilität .....	69
5.9.4	Nebenwirkungen .....	69
5.9.5	Anwendung und Dosierung .....	69
<b>5.10</b>	<b>Phytotherapie .....</b>	<b>70</b>
5.10.1	Indikation .....	70
5.10.2	Kompatibilität .....	71
5.10.3	Nebenwirkungen .....	71
5.10.4	Anwendung und Dosierung .....	71
5.10.5	Selbstmedikation .....	74
<b>5.11</b>	<b>Spagyrik nach Alexander von Bernus .....</b>	<b>74</b>
5.11.1	Indikation .....	75
5.11.2	Kompatibilität .....	76
5.11.3	Nebenwirkungen .....	76
5.11.4	Anwendung und Dosierung .....	76
5.11.5	Selbstmedikation .....	76
<b>6</b>	<b>Komplementäre Sterbebegleitung auf physischer Ebene .....</b>	<b>77</b>
<b>6.1</b>	<b>Dermatologische Symptome .....</b>	<b>78</b>
6.1.1	Dekubitus .....	78
6.1.2	Juckreiz .....	81
<b>6.2</b>	<b>Gastrointestinale Symptome .....</b>	<b>84</b>
6.2.1	Diarrö .....	84
6.2.2	Obstipation .....	88
6.2.3	Übelkeit/Erbrechen .....	91
<b>6.3</b>	<b>Respiratorische Symptome .....</b>	<b>94</b>
6.3.1	Dyspnoe .....	94
6.3.2	Husten .....	96
<b>6.4</b>	<b>Schmerzen .....</b>	<b>99</b>
6.4.1	Myofasziale Schmerzen .....	99
6.4.2	Neuropathischer Schmerz .....	102
6.4.3	Viszerale Schmerzen .....	104
<b>6.5</b>	<b>Neurologische Symptome .....</b>	<b>106</b>
6.5.1	Delirantes Syndrom .....	106
6.5.2	Krampfanfälle zerebral .....	108
6.5.3	Spastik .....	110
6.5.4	Muskelkrämpfe .....	111
6.5.5	Schlaflosigkeit .....	113
6.5.6	Schwindel .....	117
<b>6.6</b>	<b>Urogenitale Symptome .....</b>	<b>118</b>

6.6.1	Dysurie .....	118
6.6.2	Harnwegsinfekte .....	120
6.6.3	Harninkontinenz .....	123
6.6.4	Harnverhalt .....	125
6.7	<b>Weitere Symptome</b> .....	126
6.7.1	Fieber .....	126
6.7.2	Infektionen .....	129
6.7.3	Körperliche Schwäche .....	130
6.7.4	Mundpflege bei Austrocknung/Verpilzung u.a. Ursachen .....	132
6.7.5	Ödeme .....	133
6.7.6	Schwitzen .....	135
<b>7</b>	<b>Komplementäre Sterbebegleitung auf psychischer Ebene</b> .....	138
7.1	<b>Belastende natürliche Gefühle</b> .....	138
7.1.1	Aggression .....	138
7.1.2	Angst .....	140
7.1.3	Depression .....	144
7.1.4	Unruhe .....	146
7.2	<b>Veränderte Empfindungen des Schwerstkranken</b> .....	147
7.2.1	Verwirrtheit .....	147
<b>8</b>	<b>Psychosoziale Begleitung</b> .....	150
8.1	<b>Was bedeutet „psychosoziale Begleitung“?</b> .....	150
8.2	<b>Wer führt die psychosoziale Begleitung durch?</b> .....	151
8.2.1	Stufenmodell psychosozialer Begleitung .....	152
8.3	<b>Bewährte Ansätze</b> .....	153
<b>9</b>	<b>Begleitung von Sterbenden und Angehörigen auf spiritueller Ebene</b> .....	157
9.1	<b>Spirituelle Haltung des Begleiters</b> .....	157
9.1.1	Mitgefühl .....	157
9.1.2	Die 3 wichtigsten Qualitäten in der Sterbebegleitung .....	158
9.2	<b>Spirituelle Krisen bei Sterbenden und Angehörigen</b> .....	161
9.3	<b>Spirituelle Unterstützung des Sterbenden</b> .....	162
9.3.1	Spirituelles Testament .....	162
9.3.2	Meditationen und Gebete .....	163
9.3.3	Rituale .....	163
9.3.4	Kommunikation über die Gestaltung von Trauerfeier und Bestattung .....	164
9.3.5	Anregungen für eine spirituelle Sterbebegleitung .....	164
<b>10</b>	<b>Trauerbegleitung der Angehörigen</b> .....	166
10.1	<b>Was ist Trauer?</b> .....	166
10.1.1	Trauerreaktionen .....	166
10.1.2	Lebensfördernde Trauer .....	168
10.1.3	Lebenshemmende oder komplizierte Trauer .....	170
10.1.4	Leitfaden für Begleiter .....	171
10.2	<b>Komplementäre Trauerbegleitung bei physischen Symptomen</b> .....	171
10.2.1	Appetitstörungen .....	171
10.2.2	Bauchschmerzen .....	174
10.2.3	Erschöpfung .....	176

10.2.4	Kopfschmerzen .....	180
10.2.5	Magenschmerzen .....	182
10.2.6	Myofasziale Schmerzen .....	184
10.2.7	Schlafstörungen .....	186
10.2.8	Schwindel .....	189
10.3	<b>Komplementäre Trauerbegleitung bei psychischen Symptomen</b> .....	191
10.3.1	Aggression .....	191
10.3.2	Angst/Panik .....	193
10.3.3	Antriebsverlust .....	194
10.3.4	Hoffnungslosigkeit und Resignation .....	196
10.3.5	Konzentrationsstörungen .....	198
10.3.6	Schnelle Stimmungsschwankungen .....	200
10.3.7	Schreckhaftigkeit .....	202
10.4	<b>Trauerbegleitung von Menschen mit Demenz</b> .....	204
10.4.1	Physische Ebene .....	205
10.4.2	Psychosoziale Ebene .....	206
10.4.3	Spirituelle Ebene .....	212
<b>Anhang</b>	.....	215
11	<b>Hilfreiche Adressen</b> .....	216
11.1	Institutionen und Gesellschaften .....	216
11.2	Bezugsadressen zu den Kapiteln 5, 6, 7 und 10 .....	217
12	<b>Literatur</b> .....	219
13	<b>Abbildungsnachweis</b> .....	226
14	<b>Autoren</b> .....	227
15	<b>Sachverzeichnis</b> .....	228