

Inhalt

Vorwort	10
1. Die Angst vor dem Tod und das Verdrängen	15
Persönliches Betroffen-sein	16
Was half mir in dieser wirklich schweren Zeit?	18
Hatte ich Angst vor dem Tod?	19
Formen der Vermeidung, des Ausweichens und der Verdrängung	21
Unwissenheit macht Angst	26
Angst als Grundbefindlichkeit unseres Lebens	29
Formen der Angst vor dem Sterben, dem Tod und einem Danach	31
Angst ist Schwarz	33
2. »Ars vivendi – ars moriendi«	
Lebenskunst – Sterbekunst	35
Gesundheitsreligion	35
Krankheiten – Gefährten unseres Lebens	39

Die Botschaft der Krankheiten	41
Auf die Krankheit hören lernen	45
Leiden und Krankheit annehmen lernen – Patientenbeispiele	47
Rembrandts Bild »Rückkehr des verlorenen Sohnes« und seine Heilkraft	49
Suchen und Finden auf meiner Lebensreise	53
Der Tod gehört zum Leben	56
3. Wissen hilft – Was beim Sterben geschieht	58
Der äußere Sterbeprozess	58
Die Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross	59
Kritik am Modell von Elisabeth Kübler-Ross	61
Symptome der Finalphase des Sterbens	64
Phänomene an der Grenze zum Tod	67
Symptome unmittelbar vor dem Tod	69
Der gelöste Gesichtsausdruck nach dem Eintritt des Todes	70
Sterbegleitung von Max W. – Im Sterben zum Freund werden	72
Der innere Sterbeprozess	75
Die fünf Sterbephasen im Tibetischen Totenbuch	76
Der fundamentale Unterschied zwischen naturwissenschaftlicher und geistig-spiritueller Deutung von Sterben und Tod	81

4. Geburt und Tod – Erstaunliche Ähnlichkeiten	83
Leben, um zu sterben – Sterben, um zu leben	85
Sterbeamme – Lebensamme	88
Sterben, Tod und danach Niemandsland?	90
Verdrängte Trauer kann krankmachen	91
Hinter den Grenzen des Erklärbaren	93
Materialismus und Nihilismus hinterlassen innere Leere	94
Spiritualität als Lebenshilfe	95
5. Sinsorge – Seelsorge – Lebenssorge	99
Die eigene Krankheit als Lehrer – eine Patientenbegegnung	100
Verschiedene Sprachebenen und Sprachspiele	102
Logotherapie – Eine Sinndeutungshilfe	105
Der Wille zum Sinn	107
Die drei Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse	108
Trotzmacht des Geistes, Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz	109
Die tragische Trias: Leid, Schuld und Tod	111
Tragischer Optimismus und Verwirklichung von Werten	113
Die »positive Ansteckung« eines Vorbildes	113

Schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte	117
Maria L. – Gelingendes Annehmen und Umdeuten von Schwerem	119
Anna Schäffer aus Mindelstetten – Sinn finden in der spirituellen Deutung von Krankheit	120
Positive Vorbilder im Umgang mit Leid	122
Viktor E. Frankls Scheunengleichnis	123
6. Bestattung – Klassisch oder modern?	128
Verschiedene Ursachen für den Wandel	129
Weg vom Pfarrer – hin zum Bestatter	129
Ökologische Nachhaltigkeit rund um die Bestattung	131
Kirchliche Bestattung und freie Beerdigungen	132
Hilfreiche Rituale	135
<i>Sarg/Urne bemalen</i>	136
<i>Kerze anzünden</i>	137
<i>Seifenblasen oder Luftballon steigen lassen</i>	138
<i>Blumensamen säen</i>	140
<i>Blumen am Grab</i>	141
<i>Wunderkerze oder Sternwerfer entzünden</i>	143
<i>Brief, Wunschkarte, Bild</i>	145
<i>Letzte persönliche Worte am Grab</i>	147
<i>Und nach der Bestattung?</i>	147
<i>Trauerkreise</i>	148
<i>Digitale Erinnerung und Trauerbewältigung</i>	149

7. Der Sargmaler vom Bodensee	151
Eine bereichernde Begegnung	152
Schmetterlinge – Freudlinge	153
Särge zu bemalen hat eine lange Tradition	157
Interview mit dem Sargmaler vom Bodensee	159
Ein anderes Umgehen mit dem Tod	188
8. Wo sind die Toten und was kommt dann?	189
Veränderungen in der Glaubenslandschaft	191
Der Trost der Kohlmeise	192
Der Verlust Gottes in moderner Zeit	194
Mein gewachsener persönlicher Glaube	196
Patientenbesuch bei Renate M. auf der Palliativstation	200
Christlicher Glaube – Auferstehung – Persönliche Gottesbeziehung	202
Das Angebot an Möglichkeiten der Sinndeutung wird größer	205
Ahnenverehrung und Ahnenkult	206
Ägyptisches Totenbuch	211
Tibetisches Totenbuch	212
Mit Hoffnung inspirieren	214
Eine Sterbende nimmt einen verstorbenen Säugling mit	216

Dante Alighieris »Göttliche Komödie« als Blaupause einer Seelenreise	219
Hinter dem Horizont – Das Ende ist nur der Anfang	221
Sensitive, Medien und Jenseitskontakte	224
Das britische Medium Paul Meek	226
Was »dürfen« Christen?	230
Verständnisvoller Weggefährte sein	232
Die verstorbene Oma hilft bei schwerem Autounfall	233
Anmerkungen	236
Verwendete und weiterführende Literatur	243