

INHALT

Vorwort	9
Einleitung.....	15
Leben in der Liebe – Sterben in Achtsamkeit	15
1. Erlebnisberichte und spirituelle Erfahrungen.....	19
Der Stern von Bethlehem	19
Sterben im Kreise der Familie	25
Ehrfurcht vor dem Sterben	32
Die Suche nach Durchgang und Öffnung.....	36
Die Hilfe der Engel.....	39
Sterben – eine lichtvolle Erfahrung.....	42
Mein Out-of-Body-Erlebnis.....	47
Der Fall Gilberte.....	50
2. Licht in der Dunkelheit	55
Ein außergewöhnliches Sterben.....	55
Ich trage dich durch alles, was kommt, hindurch.....	60
Die Kraft des Kreuzes in der Sterbestunde	64
Das Kreuz als Hilfe	65
Der Segen des Kreuzes	66
Nachricht vom Kreuz	68
Tschüss Mami, ich geh jetzt.	70
Das Leben, das ich selbst gewählt.	80
Taiga und Stella	82
Haben Tiere übersinnliche Fähigkeiten?	87
In Freude leben.....	89

Das Leben vor dem Sterben.....	94
Erfolgreich alt werden	100
Was verkürzt, was verlängert das Leben?	102
3. Gezeiten der Trauer	103
Trauer ist Liebe	103
Die Allgegenwart der Trauer	108
Organtransplantationen: Ethische Überlegungen	111
Oft gestellte Fragen	117
4. Trauerrituale im Wandel der Zeit	121
Aufbahrung und Erdbestattung	123
Abschiedszeremonien	125
Mit Freuden erwartet – tot geboren	127
5. Schrittweise den Weg finden	129
Empathie in der Sterbebegleitung: Ich fühle mit dir, ich bin mit dir	129
Gebet.....	131
Modell Sterbebegleitung	132
Aussöhnung.....	135
Abschiednehmen ermöglichen	138
Vom Bedürfnis nach Alleinsein.....	140
Schwierige Fragen am Krankenbett.....	144
Wegbegleitung für Angehörige und Betreuungspersonen	148
Was muss nach einem Todesfall zuerst getan werden?	151

6. Liebe in Tat und Wahrheit	157
Von guten Mächten wunderbar geborgen.....	157
Die bedingungslose Liebe	163
7. Werke der Barmherzigkeit	165
Hungrige speisen.....	165
Kranke besuchen: Ein Dienst am Mitmenschen	174
Welche Voraussetzungen sind nötig, damit ein Krankenbesuch gut verläuft?.....	176
Ich sehe deine Tränen.....	178
Wie man trösten könnte	181
Was keinesfalls ausgesprochen werden sollte	182
Zum Ausklang.....	185
Sterben, eine lichtvolle Erfahrung	185
Danksagung.....	191
Literaturhinweise	193