

# Inhaltsverzeichnis

	Danke an ...	9
	Einleitung.	11
<b>1.</b>	<b>Über das Sterben</b>	<b>19</b>
1.1	Die zwei Unbegreiflichkeiten: Anfang und Ende des Lebens.	21
1.2	Von unserer Bedeutungslosigkeit und unserer Einmaligkeit	23
1.3	Über Integration	25
1.4	Der gesellschaftliche Blick auf das Sterben.	31
1.5	Sterben und christliche Tradition: »Ars moriendi« – »Memento mori«	36
1.6	Die bio-psycho-sozial-ökologische Sicht auf den sterbenden Menschen	42
1.7	Bioethische Aspekte: Der einzelne Mensch ist überfordert! – Grundzüge einer »Co-responsibility«	49
1.7.1	Sterbehilfe aus ethischer Sicht	50
1.7.2	Sterbehilfe aus juristischer und medizinrechtlicher Sicht	54
1.7.3	Gemeinsame Verantwortung – »Co-responsibility«	57
<b>2.</b>	<b>Gedanken und Anregungen für betroffene Mitmenschen und professionelle HelferInnen.</b>	<b>61</b>
2.1	Das Sterben betrifft uns mehr oder weniger	63
2.2	Über die Haltung im Kontakt mit Sterben und Tod	64
2.3	Fragebogen I	67

<b>2.4</b>	Über gesunde Trauer ... und gleichzeitige andere Gefühle und Probleme . . . . .	<b>70</b>
<b>2.5</b>	Über komplizierte Trauer . . . . .	<b>77</b>
<b>2.6</b>	Der Kohärenzsinn beim Sterben . . . . .	<b>80</b>
<b>2.6.1</b>	Zum Kohärenzsinn im Allgemeinen . . . . .	<b>80</b>
<b>2.6.2</b>	Was hat dieser Kohärenzsinn mit dem Sterben zu tun? . . . . .	<b>81</b>
<b>2.7</b>	Über den Trost. . . . .	<b>84</b>
<b>2.8</b>	Das Denken an das eigene Sterben . . . . .	<b>88</b>
<b>2.8.1</b>	Das Spannungsfeld zwischen MACHEN und LASSEN . . . . .	<b>90</b>
<b>2.8.2</b>	Von den Erfahrungen anderer lernen . . . . .	<b>92</b>
<b>2.8.3</b>	Selbsterfahrung . . . . .	<b>93</b>
<b>2.9</b>	Das Sterben miterleben . . . . .	<b>95</b>
<b>2.9.1</b>	»Austherapiert« – die Stunde von Palliative Care und Hospiz . . . . .	<b>96</b>
<b>2.9.2</b>	Wie erleben und leben die sterbenden Menschen selbst ihre letzte Zeit? . . . . .	<b>102</b>
<b>2.9.3</b>	Und die, die beim Bett sitzen? . . . . .	<b>105</b>
<b>2.9.4</b>	Das eigentliche Sterben . . . . .	<b>107</b>
<b>2.9.5</b>	Und jetzt? . . . . .	<b>115</b>
<b>2.9.6</b>	Angehörige, pflegende Angehörige und professionelle Pflegerinnen . . . . .	<b>117</b>
<b>2.9.7</b>	Das Arbeitsumfeld. . . . .	<b>119</b>
<b>2.10</b>	Kinder und das Sterben. . . . .	<b>120</b>
<b>2.11</b>	Wenn ein Kind stirbt. . . . .	<b>127</b>
<b>2.11.1</b>	Die besondere Erschütterung . . . . .	<b>127</b>
<b>2.11.2</b>	Das Recht des Kindes auf seinen Tod . . . . .	<b>128</b>
<b>2.11.3</b>	Ein Kind liegt im Sterben. . . . .	<b>129</b>
<b>2.11.4</b>	Und wenn ein Kind gestorben ist ... . . . . .	<b>130</b>
<b>2.11.5</b>	Todesfälle in Institutionen für Kinder und Jugendliche . . . . .	<b>132</b>
<b>2.12</b>	Wichtige Regelungen . . . . .	<b>142</b>
<b>2.12.1</b>	»Solange ich noch lebe, möchte ich ...«: Vorsorgevollmacht, Patientinnenverfügung etc. . . . .	<b>142</b>

<b>2.12.2</b>	»Wenn ich einmal tot bin, möchte ich ...«: Testament, Begräbnis und andere Regelungen . . . . .	147
<b>2.12.3</b>	Sonderfall Organspende . . . . .	150
<b>2.13</b>	Bitten an Ärztinnen/Ärzte und Pflegepersonen . . . . .	152
<b>2.14</b>	Über den Rollen- und Identitätswechsel bei Hinterbliebenen . . . . .	154
<b>2.15</b>	Die weitere Bedeutung der Verstorbenen . . . . .	155
<b>2.15.1</b>	Ahnenverehrung ... . . . . .	159
<b>2.15.2</b>	... und ihr Sinn für unser Leben . . . . .	161
<b>3.</b>	<b>Über das Sterbenwollen . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>3.1</b>	»Suizid«, »Selbstmord«, »Selbsttötung«, »Freitod« ...? Über die Unfassbarkeit, die Grenzen der Sprache und das Schweigen . . . . .	165
<b>3.2</b>	Der gesellschaftliche Blick auf die Selbsttötung. . . . .	169
<b>3.2.1</b>	Die historische Perspektive: Seit wann ist Suizidalität eine Krankheit? Was war und ist sie noch? . . . . .	169
<b>3.2.2</b>	Die medizinische Perspektive . . . . .	173
<b>3.2.3</b>	Die juristische Perspektive . . . . .	174
<b>3.2.4</b>	Die Genderperspektive . . . . .	177
<b>3.2.5</b>	<b>Die poetische Perspektive.</b> . . . . .	<b>178</b>
<b>3.2.6</b>	Zusammenfassung . . . . .	179
<b>3.3</b>	Das Prinzip des Kontinuums: leben wollen – sterben wollen . . . . .	179
<b>3.3.1</b>	Der – ambivalente – Reiz des Sterbenwollens. . . . .	182
<b>3.3.2</b>	Hier geht's immer ums Sterbenwollen ... und wo bleibt das Lebenwollen? . . . . .	188
<b>3.4</b>	»Lebensmüde« – ein eigenartiges, aber sinnvolles Gefühl . . . . .	191
<b>3.5</b>	Sterben sollen und sterben wollen: Mord und Selbsttötung . . . . .	196

<b>4.</b>	<b>Anregungen für betroffene Mitmenschen und professionelle HelferInnen bei Suizidalität und Suizid(-versuch) . . . . .</b>	<b>199</b>
4.1	Fragebogen II . . . . .	201
4.2	Allgemeine Präventionsstrategien . . . . .	203
4.3	Suizidforen. . . . .	206
4.4	Die Mitteilung . . . . .	208
4.4.1	Mögliche Anzeichen . . . . .	208
4.4.2	Verbale Aussagen. . . . .	209
4.5	Hilfreiche Grundsätze im Umgang mit suizidalen Menschen . . . . .	212
4.6	Sich verständigen über den – geteilten – Verzweiflungsanteil im Leben: das Gesprächsmodell von Klaus Dörner . . . . .	215
4.7	Hilfen für Angehörige nach Suizid(versuch) . . . . .	218
4.7.1	Sich ausdrücken und mitteilen hilft. . . . .	219
4.7.2	Gibt es eine letzte Botschaft? . . . . .	220
4.7.3	Mit Kindern über den Suizid sprechen. . . . .	221
4.7.4	»Ich hab’s geahnt« . . . . .	222
4.7.5	Es geht nie mehr ganz vorbei . . . . .	223
4.8	Wenn es bei Profis passiert, dann .... . . . . .	224
4.9	Nach einem Suizidversuch weiterleben . . . . .	229
<b>5.</b>	<b>Worauf es heute ankommt: Zuversicht und Verbundenheit . . . . .</b>	<b>233</b>
	Literatur. . . . .	243
	Wichtige Webadressen. . . . .	251
	Stichwortverzeichnis . . . . .	253