

Inhalt

Krankheit und Sterben – eine Möglichkeit der Selbstentwicklung

(Erfahrungen von Anne-Marie Tausch und ihren Angehörigen)

Wie dieser Teil des Buches entstand	9
Anne-Maries Leben vor der Erkrankung	11
Umgang mit der Krebserkrankung	16
Die Zeit schwerer Erkrankung	24
«Wenn ich gehen muß, möchte ich gehen dürfen» – Zeit des Sterbens	43
Erlebnisse und Erfahrungen in den letzten Tagen	51
Die Zeit nach Anne-Maries Tod	57
Die Tage danach	57
Beerdigung	58
Meditationsabend	59
Erfahrungen in den Monaten danach	61
Danielas Erfahrungen	65

Erfahrungen bei der Begleitung Sterbender

Wie dieser Teil des Buches entstand	71
Hilfreiche, erleichternde Erfahrungen	75
Angehörige und Helfer setzen sich mit Sterben und Tod auseinander	75

Den Tod annehmen lernen	79
Der Sterbende setzt sich mit seinem Lebensende auseinander	83
Mit dem Sterbenden sprechen	88
Für den Sterbenden einfühlsam sorgen	99
Begleiter erhalten Hilfe	107
Unterstützung durch die Familie und Freunde	108
Hilfe durch medizinische Helfer	113
Der Sterbende gibt dem Begleiter Kraft	118
Belastungen und Überforderungen	124
Sterben und Tod abwehren	125
Begleiter können den Tod nicht annehmen	130
Der Sterbende vermeidet die Auseinandersetzung	133
Verschweigen und beschwichtigen	138
Angehörige fühlen sich hilflos und belasten sich selbst	147
Angehörige erfahren Mitmenschen als belastend	156
Belastende Erfahrungen mit medizinischen Helfern	160
Medizinische Helfer fühlen sich überfordert	166
Belastende Beziehungen der Helfer untereinander	170
Abschied	174
Frieden und intensive Nähe	174
Was ein sanftes Sterben verhindert	183
Ein Wandel bahnt sich an	188
Begräbnis	191
Belastende Umstände	191
Hilfreiche Bedingungen	196
Die Zeit danach	202
Belastungen	204
Erleichternde Erfahrungen	211
Veränderte Einstellungen zu Sterben und Tod	215
Veränderte Einstellungen zum Leben	222

Erfahrungen bei der Vorstellung des eigenen Sterbens in einer geleiteten Meditation

Wie dieser Teil des Buches entstand	231
Was ist eine geleitete Sterbemeditation?	235
Wie nehmen Menschen die Nachricht von ihrem bevorstehenden Tod auf?	249
Was fühlen Menschen in dieser Situation?	249
Woran denken Menschen nach der Mitteilung, daß sie sterben müssen?	254
An wen wenden sich Menschen nach der Diagnose?	255
Wie möchte ich die letzten Wochen meines Lebens verbringen?	259
Abschiednehmen und Loslassen	272
Angehörige erleichtern es dem Sterbenden zu gehen	274
Angehörige belasten den Sterbenden	276
Der Sterbende nimmt Abschied	281
Was half dem Sterbenden?	283
Was Sterbenden das Loslassen erschwerte	286
Der Moment des Sterbens – allein oder in Begleitung	291
Was erleben Menschen, wenn sich ihre Seele vom Körper löst?	294
Rückblick auf das Leben	305
Wie wollen Menschen ihr Leben verändern?	317
Das Ende der Meditation: Rückkehr und Rückblick	323
Die Auswirkungen der Meditationserfahrungen auf das tägliche Leben	330
Größere Bewußtheit, andere Werte	333

Hinwendung zu anderen	338
• Mit Tod und Sterben offener und angstfreier umgehen	339
Sterbende besser begleiten	345
Was würden Menschen in einem «neuen Leben» anders machen?	349
Nachwort	356
Literatur	358
Sach- und Personenverzeichnis	360