

Inhalt

Geleitwort von Dieter Birnbacher..... 8

Prolog I bis III 13

Prolog I..... 13

Prolog II 14

Prolog III..... 14

**Plädoyer für ein selbstbestimmtes Sterben in Form von
freiwilligem Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit
(FVNF) – nicht nur für Hochbetagte 19**

Grundsätzliche Überlegungen..... 19

Selbstbestimmung als oberstes Prinzip..... 19

Chronisch krank und/oder austherapiert 27

FVNF: Ein natürlicher Tod..... 35

Eine freiwillige Entscheidung..... 39

Palliativversorgung und Sterbefasten..... 46

Persönliche Überlegungen..... 52

Warum?..... 52

Schulmedizin? Nein danke..... 59

Meiner Zeit voraus 69

Immer schon war ich zu früh 69

Meine Nahtoderfahrung und die Weltbildfrage .. 73

Was wirklich zählt im Leben 81

Von hinten denken 86

Unser Wohnmodell – einer wird übrig bleiben 86

Offenes Sprechen mit der Familie und Freunden..... 92

Erfüllung letzter Wünsche..... 102

Leben bis zum Schluss	108
Wie schön, noch auf der Welt zu sein!	108
Lieber gut geschminkt als vom Leben gezeichnet.	117
Vorbilder	121
Vollendung meiner Lebensaufgabe und Lebensbilanz .	125
Ordnung schaffen	131
Mein Vermächtnis an die Kinder	135
Praktische Überlegungen	139
Vorbereitung meiner letzten großen Reise	139
Letzte-Hilfe-Kurse	143
Vertrauen	144
Formale Dinge.....	147
Meine Reisebegleitung	151
Plan B für den Notfall	157
Vorsorge ohne Familie.....	160
Sterben üben	163
Totenfürsorge und Totenwache	169
Sarggeschichten	176
Adieu	178
Bestattung	181
Die Trauerfeier und die Totenrede	186
Trauer	188
Anhang	194
Listen	194
Vorher	194
Währenddessen	196
Danach.....	197
Adressen	198
Literatur	205