

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Vom passiven zum aktiven Sterben	9
1. Was man über Sterben, Tod und Patientenvorsorge wissen sollte	11
1.1 Mosaiksteine für eine Gesamtbild	11
Vom Begleiten und von Begleitern	11
Vom Sterben und vom Toten	12
Sterben	12
Fragen zum Sterben	14
„Grundfarben“ des Sterbens	15
Sterben in unserer Gesellschaft	16
Ab wann ist man sterbend	18
„Nichts Schlimmes herbeireden“	20
Sterbequalität ist Lebensqualität	21
Grundregeln im Umgang mit Sterbenden	23
Sterben ist wie	24
1.2 Von kurativer zu palliativer Begleitung	29
Die Medizin	30
Die Angehörigen	31
Der Sterbende	33
Spirituelle Begleitung	35
Klare Worte eines Arztes	36
Die Entscheidung	38
Leben bis zum Schluss	40
1.3 Verschiedene Bewusstseinszustände und Vorstadien des Todes	42
Demenz	44
Locked-in-Syndrom (Wachkoma)	45

Apallisches Syndrom	46
Hirntod	47
Tod	48
Herzstillstand und Reanimation	49
Atemstillstand (Apnoe)	51
Fließende Übergänge	52
1.4 Vorsorge treffen	53
Fakten, die die Notwendigkeit der Vorsorge erhellen	54
Vorsorge – die Lösung des Problems	56
Testament	58
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung	58
Organspende	63
Obduktion	69
Vorsorge für Alleinerziehende	72
Problemfeld: Wenn mehrfach verheiratete Menschen sterben	73
Bestattung	75
1.5 Plädoyer für „aktive Sterbehilfe“	76
1.6 Das Wesen des Todes	77
Naturwissenschaftlich betrachtet	77
Der Tod, der große Wandler	78
Der Tod, der große Trenner	79
Der Tod, der große Erlöser	79
Der Tod, der große Lehrmeister	80
2. Das Sterben der Anderen	83
2.1 Zuhause – im Heim – in der Klinik	83
Ein Vergleich	83
Sterben zu Hause	84
Sterben in einer Pflegeeinrichtung	85
Sterben in der Klinik	86

Andere Todesorte	88
Aufbahrung des Toten	88
2.2 Sterbebegleitung	89
Sterbende begleiten heißt loslassen	89
Grundregel: Achtsam sein	91
Wünsche statt Forderungen	91
Anstatt so ... besser so	93
Ohne Worte	95
Gefühle beim Sterben eines lieben Angehörigen	96
„Ich muss sterben“	98
Was, wenn alles gesagt ist?	100
Vier Phasen der Sterbe- und Trauerbegleitung	101
Begleitende Riten für Angehörige	105
2.3 Zu vermeidende Fehler am Sterbebett	108
Versprechen am Sterbebett	108
Der Griff nach oben	111
Umgang mit der eigenen Hilflosigkeit	112
2.4 Fragen und Antworten	113
Sollen Kinder beim Sterben von Angehörigen dabei sein?	113
Kann man erkennen, dass Sterbende Schmerzen haben?	114
Wie lange kann man dem Sterbenden noch etwas sagen?	114
Warum stirbt er/sie gerade in diesen Minuten?	115
Sind Leichen giftig?	116
Was ist nach dem Tod eines Angehörigen zu tun? ...	117
3. Das eigene Sterben	119
3.1 Überlegungen zum eigenen Sterben	119
Grundsätzliche Fragen	119
Wenn sich das Sterben hinzieht	121
Warum sterben wir?	123

Habe ich mich richtig entschieden?	124
Werde ich Schmerzen haben?	126
Werde ich ersticken?	126
3.2 Tod – und was dann?	127
Grundhaltungen	127
Kritik am Auferstehungsglauben	128
Christlicher Glaube	130
Biblische Bilder für das, was uns erwartet	133
Rechenschaft ablegen	136
Das große Wiedersehen	137
4. Glaubenshilfe für das Sterben	138
4.1 Abschiedssegens für die Hinterbliebenen	138
Die biblische Grundlage	138
Segen des Sterbenden an die Hinterbliebenen	139
4.2 Abschiedssegens für den Sterbenden	140
Vorbemerkung	140
Kurze Segensfeier zur Begleitung eines Kranken, der das Sterben verdrängt	142
Abschiedssegens für einen protestierenden Sterbenden	145
Abschiedssegens für einen Organspender	147
Abschiedssegens für einen versöhnten Sterbenden ...	149
Anhang: Gebete, Lieder und Texte für Sterbende und ihre Begleiter	154
Texte und Lieder aus dem Gotteslob	154
Sterbegebete aus dem Evangelischen Gesangbuch	155
Weitere Texte und Gebete	155
Empfehlenswerte Literatur	160