

Zur Einführung 11

1 Unser Verhältnis zu Sterben und Tod ist ambivalent 19

- Sterben und Tod sind kein Tabu 19
Was ist der Tod? 21
Faszination Sterben und Tod 24
Gesund leben – um nicht zu sterben? 27
Sterben und Tod auf Abstand halten 28
Die moderne Hospiz- und Palliativbewegung 34
Was ist «gutes Sterben»? 38
*Resümee: Sterben und Tod faszinieren
und erschrecken uns zugleich 41*

2 Von wem und wo Sterbenskranken versorgt und gepflegt werden 43

- Sterbenskranken haben ein Anrecht
auf Versorgung und Pflege 43
Die häusliche Pflege und ihre Grenzen 45
Frauen pflegen – Männer halten sich raus 51
Spezialisierung auf die Begleitung Sterbender 53
Spannungen und Konflikte unter den Akteuren 56
*Resümee: Sterbenskranken zu begleiten ist eine
wichtige Lebensaufgabe 61*

3 Warum kein Sterben dem anderen gleicht 63

Sterben «nach Plan»? 63

Das Gemeinsame 68

Das Persönliche 70

Charakter und Beziehungen verändern sich 71

Die Sprache der Sterbenskranken ist tiefgründig 75

Konfrontiert mit der eigenen Lebensgeschichte 77

Lebensqualität und Wohlbefinden bleiben Ziele 81

Angehörige und Freunde kämpfen mit –
oder auch nicht 84

*Resümee: Das Persönliche der Sterbenskranken
würdigen 87*

4 Sterbenskranke wissen, dass sie bald sterben müssen 89

Zwei Erkenntniswege 89

Das persönliche Erleben oder Die Boten des Todes 91

Die Aufklärung durch den Arzt 94

Der Schock und seine Auflösung 98

Wie viel Zeit habe ich noch? 100

Was Angehörige wissen 103

Aufklärungsgespräche belasten die Ärzte 107

Wie wir mit «der Wahrheit» umgehen 110

*Resümee: Die Boten des Todes kommen
und verbreiten Angst 113*

5 Sterbenskranke wollen nicht sterben, sondern leben, leben, leben 115

Was von Sterbenskranken erwartet wird 115

Sterbenskranke weigern sich zu sterben 118

- Der eigene Körper wird zum Feind 121
Der Kampf gegen die zunehmende Abhängigkeit 125
«Warum gerade ich?» 128
Trauern über viele kleine und große Verluste 132
Das (Mit-)Leiden der Angehörigen und Freunde 134
Müssen Leiden und Sterben akzeptiert werden? 138
Resümee: Akzeptieren, dass Sterbenskranke den Tod nicht akzeptieren 141

6 Wie Angst und Hoffnung miteinander konkurrieren 143

- Sterben ohne Angst? 143
Angst und Panikattacken quälen 145
Angststörungen und Depressionen 148
Niemand lebt ohne Hoffnung 151
Die Rolle des Glaubens 155
Das Spannungsfeld «Angst und Hoffnung» 160
Die Ambivalenzschaukel 162
Resümee: Sterbenskranke haben ein Recht auf Angst, Hoffnung und Unruhe 166

7 Wenn das Leben ausgeschöpft ist 167

- Die Einsamkeit – Zwilling des Todes 167
Mit den Kräften am Ende 170
Erschöpfte Angehörige und Freunde 173
Ambivalente Gefühle und Wünsche 177
Den Tod vor Augen haben 179
Sich den Tod vorzeitig holen 181
Sich dem Tod ergeben 186
Endgültiger Abschied? 188

*Resümee: Erschöpfte sehnen sich nach Ruhe
und Frieden* 192

8 Weshalb wir Sterbenskranke besser begleiten müssen 193

Was uns an unserem Ende erwarten könnte 193

Die Macht des Geldes: «Premiumsterben» und
«Arme-Leute-Tod» 194

Sterben im Krankenhaus – ohne Würde? 199

Idee und Wirklichkeit der Palliativstationen 203

Stationäre Hospize – ein Paradies für Sterbende? 207

Pflegeheime entwickeln sich zu Hospizen 211

«Sterbe-Profis» sind auch nur Menschen 217

Sind Pflegeroboter und Euthanasiehäuschen
unsere Zukunft? 221

Die Menschenwürde der Sterbenskranken
und der Betreuenden 227

*Resümee: Der Einzelne und der Staat
verantworten gemeinsam, dass menschen-
würdiges Sterben möglich ist* 230

Zum Schluss:

Ermutigung zu einem besseren Umgang
mit Sterben und Tod 233

Anmerkungen 241

Literatur 246

Dank 253