

# INHALT

**Geleitwort** 8

**Vorwort** 10

**Wenn die Welt aus den Fugen gerät** 16

**Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit** ..... 16

Angst, deine neue Gefährtin ..... 17

Der Angst einen Namen geben ..... 19

Raus aus der Starre ..... 20

Vom Druck, alles richtig machen zu wollen ..... 21

Selbstmitgefühl ganz praktisch ..... 21

Mit den eigenen Kräften haushalten ..... 22

Die Bettkantenentscheidung ..... 23

Gesund Grenzen setzen ..... 24

Vier Entscheidungsfilter ..... 25

Warum Selbstfürsorge nichts mit Egoismus zu tun hat ..... 26

**Vorweggenommene Trauer** ..... 27

Traueraufgaben statt Trauerphasen ..... 28

Die Unterschiedlichkeit der Trauer aushalten ..... 33

Ungeliebte Gefühle ..... 34

**Abschied will gelernt sein** ..... 42

Wir kommen hier alle nicht lebend raus ..... 43

Rede ich den Tod herbei? ..... 44

**Leben bis zuletzt** ..... 45

Grenzen erkennen und wahren ..... 47

Sowohl-als-auch statt Entweder-oder ..... 48

Mit allen Sinnen fühlen ..... 50

**Um wen geht es eigentlich?** ..... 51

Wenn die Krankheit den Menschen verändert ..... 51

**Wer oder was trägt mich jetzt?** ..... 53

Hilfreiche und weniger hilfreiche Menschen ..... 53

Ein Netz vielfältiger Unterstützung .....	54
Professionelle Begleitung .....	56
<b>Spiritualität am Lebensende</b> .....	60
Was kann, was darf, was möchte ich glauben? .....	61
Was wir aus Nahtoderfahrungen lernen können .....	61
Könnte es sein, dass wir im Tod gar nicht allein sind? .....	63
Und wenn doch nichts nach dem Tod kommt? .....	64
Was trägt in dieser fragilen Zeit am Lebensende? .....	65
<b>Notfallübungen</b> .....	66
Butterfly Hug – Schmetterlingsumarmung .....	66
Die Atmung beruhigen .....	68
Imagination deines sicheren Ortes .....	70

## **Miteinander reden**

**74**

<b>Das große Schweigen</b> .....	75
Der erste Schritt: Das Gute würdigen .....	77
Den Gesprächseinstieg finden .....	78
Hilfreiche Rituale .....	80
Mehr fragen als sagen .....	81
Die Kunst des Zuhörens .....	83
Die Kunst, sich einzufühlen .....	84
Sich schrittweise an den Kern herantasten .....	85
Wenn nur eine Seite sprechen möchte .....	86
Was tun bei unrealistischen Hoffnungen? .....	87
<b>Humor als Katalysator</b> .....	89
Humor gibt Wind unter die müden Flügel .....	90
<b>Offene Baustellen</b> .....	92
Im Angesicht des eigenen Todes: Der Blick zurück .....	93
Wenn Konflikte dein Herz schwer machen .....	93
Unausgesprochenes aussprechen .....	94
Konflikten ins Auge schauen .....	94
Reden – aber wie? .....	95

Ho'oponopono – ein Vergebungsritual . . . . .	97
Wenn die andere Konfliktpartei bereits verstorben ist . . . . .	99

## **Kinder einbeziehen 100**

<b>Zutrauen statt zumuten</b> . . . . .	101
Die Last des Ungesagten . . . . .	101
Wie du Kinder stärken kannst . . . . .	102
Kinder haben ein Recht auf Information . . . . .	103
Die Kompetenz der Kinder achten . . . . .	104
Trauer zeigt sich ganz unterschiedlich . . . . .	105
<b>Im Gespräch bleiben</b> . . . . .	106
Achte auf deine Formulierungen . . . . .	107
Deine Gesprächsbereitschaft ist das A und O . . . . .	108
Die wichtigste Botschaft: „Du bist nicht schuld“ . . . . .	109
Du bist das Muster, an dem Kinder sich orientieren . . . . .	109
Den Bedürfnissen Raum geben und mitgestalten . . . . .	111

## **Erinnerungen schaffen 112**

<b>Erleben</b> . . . . .	113
Die eigenen Ressourcen und Bedürfnisse wahren . . . . .	114
Bewusste Abschiede . . . . .	114
<b>Schreiben</b> . . . . .	115
Briefe an die Lieben . . . . .	116
Deine Lebensrückschau . . . . .	116
<b>Video/Audio</b> . . . . .	118
Gespräche am Lebensende . . . . .	118
Botschaften an die Zurückbleibenden . . . . .	119
<b>Weitere kreative Gestaltungsmöglichkeiten</b> . . . . .	120
Erinnerungskiste . . . . .	120
Fotobuch . . . . .	120
Lieblingsrezepte . . . . .	121
Playlist . . . . .	121
Erinnerungsschmuck . . . . .	122

## **Die finale Lebensphase**

**123**

<b>Vom Segen der Palliativmedizin</b> .....	123
Palliativ versus kurativ .....	123
Bestmögliches Leben .....	124
Wann ist es Zeit für eine palliative Begleitung? .....	131
<b>Krankenhaus, Hospiz oder doch zu Hause?</b> .....	132
Palliativversorgung kommt überall hin .....	133
Eine anspruchsvolle Entscheidung .....	138
<b>Die letzte Wegstrecke</b> .....	140
Kommunikation ohne Worte .....	140
Blickkontakt aufnehmen .....	141
Sinneswahrnehmung bis zuletzt .....	142
Letzte Wünsche erfüllen .....	143
Die Schwierigkeit loszulassen .....	144
Die Hand halten, ohne festzuhalten .....	144
„Du darfst gehen“ .....	145
<b>Der letzte Atemzug</b> .....	146
Was jetzt zu tun ist .....	147
Abschied in aller Ruhe .....	148
Hausaufbahrung .....	149
Ärztliche Todesbescheinigung .....	150

## **Die Zeit bis zur Beisetzung**

**152**

<b>Bestattungs- und Grabarten</b> .....	154
Fragen, auf die ihr Antworten finden solltet .....	155
Erd- oder Feuerbestattung .....	156
Der Klassiker: Friedhof .....	157
Bestattungswald .....	158
Seebestattung .....	159
Luftbestattung .....	159
<b>Die Trauerfeier als zentrales Abschiedselement</b> .....	160
Religiöser Ritus oder freie Zeremonie? .....	160

Wo soll die Trauerfeier stattfinden? .....	162
Welche Musik soll gespielt werden? .....	163
Welche Dekoration ist passend? .....	164
Weitere Texte oder Wortbeiträge .....	165
Trauer- und Abschiedsrituale .....	166
Wie kommt der Sarg oder die Urne zum Grab? .....	167
Verbindung für die, die nicht dabei sein können .....	167
<b>Weitere Gestaltungsmöglichkeiten</b> .....	168
Abschiednahme am offenen Sarg .....	168
Sarg- bzw. Urnenbeigaben .....	170
Sarg oder Urne selbst gestalten .....	171
Kerze gestalten .....	172
Traueranzeige in der Zeitung .....	173
Kleine Zeremonie im Krematorium .....	173

## **Rechtliches** **174**

<b>Vorsorgevollmacht</b> .....	175
Hinterlegung im zentralen Vorsorgeregister .....	176
<b>Patientenverfügung</b> .....	176
<b>Notfallordner: Alles auf einen Griff</b> .....	179
Notfalldose .....	180
<b>Testament</b> .....	181
<b>Digitaler Nachlass</b> .....	182
<b>Bankkonten</b> .....	184

## **Dank** **185**

## **Anhang** **188**

Hilfreiche Adressen .....	188
Quellenangaben und Literatur .....	191

## **Register** **193**