

J V J ? I

Bernard Jakoby

Geheimnis Sterben

*Was wir heute über den
Sterbeprozess wissen*

Langen Müller

45t)

Inhalt

EINLEITUNG

1. KAPITEL

Der Mensch und sein Tod.15

Sterben in der heutigen Gesellschaft 15 •
Vergänglichkeit 22 • Meditation: Jugend-
wahn 24

2. KAPITEL

Grundlegende geistige Aspekte unseres Lebens.25

Es gibt keinen Tod 25 • Die Bedeutung von
Lebenskrisen 27 • Das Wesen des Spirituel-
len 30 • Meditation: Vertrauen 33

3. KAPITEL

Die Bedeutung der Nahtoderfahrung für unser Leben und Sterben.35

Historische Quellen 35 • Der Kode der Nah-
toderfahrung 38 • Die wesentlichen Merk-
male 40 • Koma 49 • Persönlichkeitsverände-

rungen 53 • Negative Nahtoderlebnisse 59
Meditation: Liebe 64

4. KAPITEL

Der äußere Sterbeprozess. 65

Bericht über das Sterben eines Menschen 65 •
Die Bedeutung von Elisabeth Kübler-Ross 68 •
Die fünf äußeren Sterbephasen 71 • Medi-
tation: Sterben 81

5. KAPITEL

Die unerledigten Geschäfte. 83

Themen sterbender Menschen 83 • Die Frage
nach dem Sinn 87 • Die Konfrontation mit der
Angst 92 • Meditation: Schmerz 97

6. KAPITEL

**Sterbebettvisionen - häufig auftretende
Phänomene im Sterbeprozess des
Menschen. 99**

Sterbeerlebnisse in der Geschichte 99 •
Die heutige Situation 103 • Forschungser-
gebnisse 105 • Die Angehörigen 108 •
Die häufigsten Phänomene im Sterbepro-
zess 110 • Die symbolische Sprache
sterbender Menschen 119 • Das Wissen
Sterbender von ihrem bevorstehenden
Tod 120 • Meditation: Boten 126

7. KAPITEL

Was können wir noch tun?127

Praktische Hinweise für die Begleitung 127 •
Der Prozess der Ablösung der Elemente 130 •
Meditation: Wenn der Filter bricht 134

8. KAPITEL:

Das Wesen der Liebe im Sterbeprozess.135

Der Maßstab der Liebe 135 • Die Liebe im All-
tag 138 • Mangel an Liebe 141 • Meditation:
Mutter 145

9. KAPITEL

Die fünf inneren Sterbephasen.147

Das Hin- und Herpendeln des sterbenden
Menschen zwischen den Welten 147 • Medita-
tion: Der Augenblick des Todes 157

10. KAPITEL

Rituale der Trauer.159

Abschied nehmen 159 • Trauerrituale 161 •
Alternative Ansätze zur Trauerbewältigung 163 •
Meditation: Verlust 166

11. KAPITEL

Nach dem Tod.167

Das Erleben der jenseitigen Welt 167 • Das unmittelbare Erleben nach dem Tod 176 • Die unterschiedlichen Sphären der jenseitigen Welt 180 • Gebet: Herr 187

NACHWORT

Sterben in Zeiten der Überalterung.189

ANHANG.197

Anmerkungen 197 • Literatur 201 • Nützliche Adressen 204 • Kontakt 206 • Danksagung 206