

Susanne Conrad

Sterben für Anfänger

Wie wir den Umgang mit
dem Tod neu lernen können

Ullstein

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------|-----|
| Vorwort | 9 |
| Von unserem Umgang mit Sterben und Tod | 13 |
| Wenn sich die Truhe öffnet | 18 |
| Das Verdrängen | 20 |
| Die Angst | 29 |
| Vom Sinn des Lebens | 38 |
| Nur eine Frage der Zeit? | 42 |
| Alles – und zwar sofort | 46 |
| Lehrstunden | 53 |
| Das »Konzentrat von Leben« | 65 |
| Das Sterben lernen | 75 |
| Kleine Schritte | 76 |
| Emotionales Aufräumen | 89 |
| Letzte Ziele setzen | 91 |
| Praktische Vorbereitung | 94 |
| Ars Moriendi oder die Kunst, zu sterben | 106 |
| Strohalm und Räderwerk | 109 |
| Wegbegleiter und letzte Hilfe | 112 |
| Einsamkeit und Trost | 117 |
| Wort an Wort | 126 |
| Was passiert beim Sterben? | 132 |
| Vom Festhalten und Loslassen | 139 |
| Gibt es ein »Danach«? | 143 |
| Ich bin da | 149 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Trauer und Neuanfang | 157 |
| Abschiedsrituale | 171 |
| Was von uns bleibt | 189 |
| | |
| Letzte Worte | 198 |
| | |
| Anhang | 201 |
| Anmerkungen | 201 |
| Literaturverzeichnis | 203 |
| Danksagung | 205 |