

# Inhaltsverzeichnis

---

Geleitwort . . . . .	5
Vorwort zur 2. Auflage . . . . .	7
Anschriften . . . . .	16
Autorenvorstellung . . . . .	17

## Teil 1

### Allgemeine Theorie

<b>1</b>	<b>Gibt es ein „gutes Sterben“?</b> . . . . .	20
	<i>M. Wasner, P. Mayer</i>	
<b>1.1</b>	<b>Kulturelle Veränderungen im Umgang mit Sterben und Tod</b> . . . . .	20
<b>1.2</b>	<b>Sterben und Tod heute</b> . . . . .	22
1.2.1	Ausgegrenztes und institutionalisiertes Sterben . . . . .	22
1.2.2	Langsames und einsames Sterben . . . . .	23
1.2.3	Ritual- und trauerarmes Sterben . . . . .	23
1.2.4	Auswirkungen auf das soziale Netz . . . . .	23
1.2.5	Enttabuisiertes und autonomes Sterben . . . . .	26
<b>2</b>	<b>Sterbeprozess: wissenschaftliche Grundlagen</b> . . . . .	28
	<i>P. Mayer, M. Wasner</i>	
<b>2.1</b>	<b>Die Anfänge: das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross</b> . . . . .	30
<b>2.2</b>	<b>Neuerer Erklärungsansatz: Sterben als dynamischer Prozess</b> . . . . .	31
<b>3</b>	<b>Die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen</b> . . . . .	32
	<i>P. Mayer, R. Maier</i>	
<b>3.1</b>	<b>Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen</b> . . . . .	32
3.1.1	Die physischen Bedürfnisse . . . . .	34
3.1.2	Die psychosozialen Bedürfnisse . . . . .	39
3.1.3	Die spirituellen Bedürfnisse . . . . .	41
<b>3.2</b>	<b>Besonderheiten bei Sterbenden mit Demenz</b> . . . . .	42
3.2.1	Physische Bedürfnisse . . . . .	44
3.2.2	Psychosoziale Bedürfnisse des Sterbenden . . . . .	48
3.2.3	Psychosoziale Bedürfnisse der Angehörigen . . . . .	50
3.2.4	Spirituelle Bedürfnisse . . . . .	51
<b>4</b>	<b>Die Rolle des Therapeuten und Begleiters</b> . . . . .	53
	<i>P. Mayer</i>	
<b>4.1</b>	<b>Die Begleitung Sterbender</b> . . . . .	54
4.1.1	Unterstützung geben – aber in welcher Weise? . . . . .	54
4.1.2	Die Not und das Leiden des Sterbenden verstehen . . . . .	55
<b>4.2</b>	<b>Die Begleitung der Angehörigen</b> . . . . .	57
4.2.1	Intrafamiliäre Bezugspersonen . . . . .	58
4.2.2	Extrafamiliäre Bezugspersonen . . . . .	58
4.2.3	Exfamiliäre Bezugspersonen . . . . .	59

4.2.4	Berufliche Bezugspersonen . . . . .	59
4.2.5	Angehörige sind Trauernde . . . . .	60
<b>4.3</b>	<b>Selbstenwicklung des Therapeuten und Begleiters</b> . . . . .	<b>60</b>
4.3.1	Vom Helfenwollen zum Dienen . . . . .	61
4.3.2	Sich des eigenen Leids bewusst werden . . . . .	62
4.3.3	Das Bewahren des Personseins . . . . .	63
4.3.4	Positive Interaktionen. . . . .	64
<b>5</b>	<b>„Die drei Grundkonflikte am Lebensende“</b> . . . . .	<b>67</b>
	<i>P. Mayer, R. Maier</i>	
<b>5.1</b>	<b>Vergebungsarbeit – Ein Verständnis von Vergebung</b> . . . . .	<b>69</b>
5.1.1	Die drei Grundbeziehungen oder das 3-fache Liebesgebot . . . . .	70
5.1.2	Ziel der Vergebungsarbeit . . . . .	71
5.1.3	Stand der Vergebungsforschung . . . . .	71
5.1.4	Die Marker der Nicht-Vergebung . . . . .	72
<b>5.2</b>	<b>Umgang mit dem subjektiven Schuldleben Sterbender</b> . . . . .	<b>73</b>
<b>5.3</b>	<b>Instrumentalisierte Schuldvorwürfe in der Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden</b> . . . . .	<b>76</b>
<b>5.4</b>	<b>Gewissenskonflikte und subjektives Schuldleben bei BegleiterInnen</b> . . . . .	<b>77</b>
5.4.1	Innerer und äußerer Rahmen des subjektiven Schuldlebens . . . . .	77
5.4.2	Klärungsprozess durch Schul- und Vergebungsarbeit. . . . .	77

## Teil 2

### Praxis der interdisziplinären Sterbe- und Trauerbegleitung

<b>6</b>	<b>Bewährte Therapieverfahren</b> . . . . .	<b>80</b>
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, G. Huber, R. Maier, P. Mayer, D. Wagenlechner, M. Wasner</i>	
<b>6.1</b>	<b>Anthroposophische Medizin</b> . . . . .	<b>82</b>
6.1.1	Der menschliche Organismus . . . . .	82
6.1.2	Begleitende anthroposophische Therapien . . . . .	83
<b>6.2</b>	<b>Aromatherapie</b> . . . . .	<b>84</b>
6.2.1	Indikation. . . . .	84
6.2.2	Kompatibilität . . . . .	85
6.2.3	Nebenwirkungen . . . . .	85
6.2.4	Anwendung und Dosierung . . . . .	86
6.2.5	Selbstmedikation . . . . .	88
<b>6.3</b>	<b>Atemübungen aus dem Yoga</b> . . . . .	<b>88</b>
6.3.1	Indikation. . . . .	89
6.3.2	Kompatibilität . . . . .	90
6.3.3	Nebenwirkungen . . . . .	90
6.3.4	Anwendung und Dosierung . . . . .	90
6.3.5	Selbstmedikation . . . . .	90
<b>6.4</b>	<b>Bachblütentherapie</b> . . . . .	<b>90</b>
6.4.1	Indikation. . . . .	91
6.4.2	Kompatibilität . . . . .	92
6.4.3	Nebenwirkungen . . . . .	92
6.4.4	Anwendung und Dosierung . . . . .	92
6.4.5	Selbstmedikation . . . . .	93

<b>6.5</b>	<b>Basale Stimulation</b> . . . . .	93
6.5.1	Definition . . . . .	93
6.5.2	Ziele und Grundsätze . . . . .	93
6.5.3	Wahrnehmungsangebote . . . . .	94
6.5.4	Indikation . . . . .	94
6.5.5	Kompatibilität . . . . .	94
6.5.6	Nebenwirkungen . . . . .	94
6.5.7	Anwendung und Dosierung . . . . .	95
6.5.8	Basale Stimulation durch persönliche Bezugspersonen . . . . .	95
<b>6.6</b>	<b>Entspannungsverfahren</b> . . . . .	96
6.6.1	Einzelne Entspannungsverfahren . . . . .	97
6.6.2	Indikation und Kontraindikation . . . . .	98
6.6.3	Kompatibilität . . . . .	98
6.6.4	Nebenwirkungen . . . . .	98
6.6.5	Anwendung und Dosierung . . . . .	98
6.6.6	Selbstmedikation . . . . .	98
<b>6.7</b>	<b>Homöopathie</b> . . . . .	98
6.7.1	Indikation . . . . .	99
6.7.2	Kompatibilität . . . . .	99
6.7.3	Nebenwirkungen . . . . .	100
6.7.4	Anwendung und Dosierung . . . . .	100
6.7.5	Selbstmedikation . . . . .	100
<b>6.8</b>	<b>Meditation</b> . . . . .	101
6.8.1	Indikation . . . . .	101
6.8.2	Kompatibilität . . . . .	101
6.8.3	Nebenwirkungen . . . . .	101
6.8.4	Anwendung und Dosierung . . . . .	102
6.8.5	Selbstmedikation . . . . .	102
<b>6.9</b>	<b>Musiktherapie</b> . . . . .	103
6.9.1	Definition und Ziele . . . . .	103
6.9.2	Indikation . . . . .	104
6.9.3	Kompatibilität . . . . .	104
6.9.4	Nebenwirkungen . . . . .	105
6.9.5	Anwendung und Dosierung . . . . .	105
<b>6.10</b>	<b>Phytotherapie</b> . . . . .	105
6.10.1	Indikation . . . . .	106
6.10.2	Kompatibilität . . . . .	106
6.10.3	Nebenwirkungen . . . . .	106
6.10.4	Anwendung und Dosierung . . . . .	107
6.10.5	Selbstmedikation . . . . .	110
<b>6.11</b>	<b>Spagyrik nach Alexander von Bernus</b> . . . . .	110
6.11.1	Indikation . . . . .	111
6.11.2	Kompatibilität . . . . .	112
6.11.3	Nebenwirkungen . . . . .	112
6.11.4	Anwendung und Dosierung . . . . .	112
6.11.5	Selbstmedikation . . . . .	112

<b>7</b>	<b>Komplementäre Sterbebegleitung auf physischer Ebene</b> . . . . .	113
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, D. Wagenlechner</i>	
<b>7.1</b>	<b>Dermatologische Symptome</b> . . . . .	114
7.1.1	Dekubitus . . . . .	114
7.1.2	Juckreiz . . . . .	118
<b>7.2</b>	<b>Gastrointestinale Symptome</b> . . . . .	122
7.2.1	Diarrhö . . . . .	122
7.2.2	Obstipation . . . . .	125
7.2.3	Übelkeit/Erbrechen . . . . .	128
<b>7.3</b>	<b>Respiratorische Symptome</b> . . . . .	131
7.3.1	Dyspnoe . . . . .	131
7.3.2	Husten . . . . .	134
<b>7.4</b>	<b>Schmerzen</b> . . . . .	137
7.4.1	Myofasziale Schmerzen . . . . .	137
7.4.2	Neuropathischer Schmerz . . . . .	140
7.4.3	Viszerale Schmerzen . . . . .	142
<b>7.5</b>	<b>Neurologische Symptome</b> . . . . .	144
7.5.1	Delirantes Syndrom . . . . .	144
7.5.2	Krampfanfälle zerebral . . . . .	146
7.5.3	Spastik . . . . .	148
7.5.4	Muskelkrämpfe . . . . .	150
7.5.5	Schlaflosigkeit . . . . .	152
7.5.6	Schwindel . . . . .	155
<b>7.6</b>	<b>Urogenitale Symptome</b> . . . . .	157
7.6.1	Dysurie . . . . .	157
7.6.2	Harnwegsinfekte . . . . .	159
7.6.3	Harninkontinenz . . . . .	162
7.6.4	Harnverhalt . . . . .	164
<b>7.7</b>	<b>Weitere Symptome</b> . . . . .	165
7.7.1	Fieber . . . . .	165
7.7.2	Infektionen . . . . .	168
7.7.3	Körperliche Schwäche . . . . .	170
7.7.4	Mundpflege bei Austrocknung/Verpilzung u. a. Ursachen . . . . .	172
7.7.5	Ödeme . . . . .	173
7.7.6	Schwitzen . . . . .	175
<b>8</b>	<b>Komplementäre Sterbebegleitung auf psychischer Ebene</b> . . . . .	178
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, D. Wagenlechner</i>	
<b>8.1</b>	<b>Belastende natürliche Gefühle</b> . . . . .	178
8.1.1	Aggression . . . . .	178
8.1.2	Angst . . . . .	180
8.1.3	Depression . . . . .	185
8.1.4	Unruhe . . . . .	187
<b>8.2</b>	<b>Veränderte Empfindungen des Schwerstkranken</b> . . . . .	188
8.2.1	Verwirrtheit . . . . .	188

<b>9</b>	<b>Psychosoziale Begleitung</b> . . . . .	191
	<i>M. Wasner</i>	
9.1	Was bedeutet „psychosoziale Begleitung“? . . . . .	191
9.2	Wer führt die psychosoziale Begleitung durch? . . . . .	193
9.2.1	Stufenmodell psychosozialer Begleitung . . . . .	193
9.3	<b>Bewährte Ansätze</b> . . . . .	194
9.3.1	Sozialrechtliche Information, Beratung und Organisation . . . . .	195
9.3.2	Emotionale Unterstützung . . . . .	195
9.3.3	Unterstützung bei Autonomie-, Kontrollverlust . . . . .	196
9.3.4	Unterstützung bei der Regelung letzter Dinge . . . . .	196
9.3.5	Förderung der Kommunikation . . . . .	197
9.3.6	Trauerbegleitung . . . . .	198
<b>10</b>	<b>Begleitung von Sterbenden und Angehörigen auf spiritueller Ebene</b> . . . . .	199
	<i>G. Huber</i>	
10.1	<b>Spirituelle Haltung des Begleiters</b> . . . . .	199
10.1.1	Mitgefühl . . . . .	199
10.1.2	Die 3 wichtigsten Qualitäten in der Sterbebegleitung . . . . .	200
10.2	<b>Spirituelle Krisen bei Sterbenden und Angehörigen</b> . . . . .	204
10.3	<b>Spirituelle Unterstützung des Sterbenden</b> . . . . .	205
10.3.1	Spirituelles Testament . . . . .	205
10.3.2	Meditationen und Gebete . . . . .	205
10.3.3	Rituale . . . . .	206
10.3.4	Kommunikation über die Gestaltung von Trauerfeier und Bestattung . . . . .	207
10.3.5	Anregungen für eine spirituelle Sterbebegleitung . . . . .	207
<b>11</b>	<b>Trauerbegleitung der Angehörigen</b> . . . . .	209
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, G. Huber, R. Maier, D. Wagenlechner</i>	
11.1	<b>Was ist Trauer?</b> . . . . .	209
11.1.1	Trauerreaktionen . . . . .	210
11.1.2	Lebensfördernde Trauer . . . . .	212
11.1.3	Lebenshemmende oder komplizierte Trauer . . . . .	213
11.1.4	Leitfaden für Begleiter . . . . .	214
11.2	<b>Komplementäre Trauerbegleitung bei physischen Symptomen</b> . . . . .	215
11.2.1	Appetitstörungen . . . . .	215
11.2.2	Bauchschmerzen . . . . .	218
11.2.3	Erschöpfung . . . . .	220
11.2.4	Kopfschmerzen . . . . .	224
11.2.5	Magenschmerzen . . . . .	226
11.2.6	Myofasziale Schmerzen . . . . .	228
11.2.7	Schlafstörungen . . . . .	230
11.2.8	Schwindel . . . . .	233
11.3	<b>Komplementäre Trauerbegleitung bei psychischen Symptomen</b> . . . . .	236
11.3.1	Aggression . . . . .	236
11.3.2	Angst/Panik . . . . .	237
11.3.3	Antriebsverlust . . . . .	239
11.3.4	Hoffnungslosigkeit und Resignation . . . . .	241
11.3.5	Konzentrationsstörungen . . . . .	243

11.3.6	Schnelle Stimmungsschwankungen . . . . .	245
11.3.7	Schreckhaftigkeit . . . . .	247
<b>11.4</b>	<b>Trauerbegleitung von Menschen mit Demenz.</b> . . . . .	<b>249</b>
11.4.1	Physische Ebene . . . . .	250
11.4.2	Psychosoziale Ebene . . . . .	251
11.4.3	Spirituelle Ebene. . . . .	257

## Teil 3

### Trauernde Kinder und Jugendliche

<b>12</b>	<b>Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen</b> . . . . .	<b>262</b>
	<i>G. Huber, Ch. Casagrande, U. Bühring, D. Wagenlechner</i>	
<b>12.1</b>	<b>Besonderheiten in der Begleitung junger Menschen</b> . . . . .	<b>263</b>
12.1.1	Trauer und Trauma unterscheiden . . . . .	264
12.1.2	Mit Kindern und Jugendlichen über Sterben und Tod reden. . . . .	265
12.1.3	Wie Kinder und Jugendliche trauern . . . . .	268
12.1.4	Was trauernde Kinder und Jugendliche brauchen . . . . .	272
12.1.5	Rituale anbieten . . . . .	274
<b>12.2</b>	<b>Naturheilkundliche Begleitung junger Menschen.</b> . . . . .	<b>275</b>
12.2.1	Allgemeine Hinweise zu den naturheilkundlichen Verfahren . . . . .	276
12.2.2	Angst . . . . .	277
12.2.3	Alpträume . . . . .	280
12.2.4	Aggression . . . . .	280
12.2.5	Abkapselung . . . . .	281
12.2.6	Appetitlosigkeit . . . . .	282
12.2.7	Bettnässen . . . . .	284
12.2.8	Daumenlutschen . . . . .	284
12.2.9	Schlafstörungen aller Art. . . . .	286
12.2.10	Schockerfahrung . . . . .	287
12.2.11	Schuldgefühle . . . . .	288
12.2.12	Schulprobleme . . . . .	290
12.2.13	Stimmungsschwankungen. . . . .	291
12.2.14	Vorwürfe . . . . .	292

## Teil 4

### Anhang

<b>13</b>	<b>Hilfreiche Adressen</b> . . . . .	<b>294</b>
<b>13.1</b>	<b>Institutionen und Gesellschaften</b> . . . . .	<b>294</b>
<b>13.2</b>	<b>Bezugsadressen zu den Kapiteln 6, 7, 8, 11 und 12.</b> . . . . .	<b>295</b>
13.2.1	Aromatherapie . . . . .	295
13.2.2	Homöopathie . . . . .	295
13.2.3	Spagyrische Therapien . . . . .	295
13.2.4	Antroposophische Therapie . . . . .	295
13.2.5	Bezugsadressen für Wickel. . . . .	295
13.2.6	Bachblütentherapie. . . . .	296
<b>13.3</b>	<b>Adressen zur Kindertrauerbegleitung.</b> . . . . .	<b>296</b>

<b>14</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	297
14.1	Weiterführende Literatur . . . . .	297
14.2	Kap. 1: Gibt es ein „gutes Sterben“? . . . . .	297
14.3	Kap. 2: Sterbeprozess: wissenschaftliche Grundlagen . . . . .	297
14.3.1	Sterbeverläufe in ihrer Bedeutung für das heutige Leben. . . . .	297
14.4	Kap. 3: Die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen . . . . .	298
14.4.1	Lehr-DVD zum Thema Demenz und Palliative Care . . . . .	298
14.5	Kap. 4: Die Rolle des Therapeuten und Begleiters . . . . .	298
14.6	Kap. 5 Schul- und Vergebungsarbeit . . . . .	299
14.7	Kap. 6, 7, 8 und 12: Bewährte Therapieverfahren . . . . .	299
14.7.1	Anthroposophische Medizin . . . . .	299
14.7.2	Aromatherapie . . . . .	300
14.7.3	Atemübungen aus dem Yoga. . . . .	300
14.7.4	Bachblütentherapie . . . . .	300
14.7.5	Basale Stimulation . . . . .	300
14.7.6	Entspannungsverfahren . . . . .	300
14.7.7	Zur selbstständigen Durchführung von Entspannungsverfahren gibt es Anleitungen auf verschiedenen CDs, z. B.: . . . . .	301
14.7.8	Homöopathie . . . . .	301
14.7.9	Meditation . . . . .	301
14.7.10	Meditationsanleitungen gibt es z. B. auf folgenden CDs: . . . . .	301
14.7.11	Musiktherapie . . . . .	301
14.7.12	Phytotherapie. . . . .	302
14.7.13	Spagyrik nach Alexander von Bernus . . . . .	302
14.7.14	Zusatztherapie . . . . .	302
14.8	Kap. 9: Psychosoziale Begleitung . . . . .	302
14.9	Kap. 10: Begleitung von Sterbenden und Angehörigen auf spiritueller Ebene . . . . .	303
14.10	Kap. 11: Trauerbegleitung der Angehörigen . . . . .	304
14.11	Kap. 11.4: Trauerbegleitung von Menschen mit Demenz . . . . .	304
14.12	Kap. 12: Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen . . . . .	304
	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	305