

Sabine Mehne

Ich sterbe, wie ich will

Meine Entscheidung zum Sterbefasten

Mit einem Geleitwort von Dieter Birnbacher

Ernst Reinhardt Verlag München

Sabine Mehne, Darmstadt, ist Autorin. Bis zu ihrer Krebserkrankung 1995 war sie als Physiotherapeutin und systemische Familientherapeutin tätig. Sie setzt sich seitdem intensiv mit dem Sterben auseinander. Zahlreiche Vorträge und Lesungen, u. a. über selbstbestimmtes Sterben.

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autoren große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. -- Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02886-3 (Print)

ISBN 978-3-497-61250-5 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61251-2 (EPUB)

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Coverfoto: © Katrin Denkewitz, Bad Homburg

Fotos im Innenteil: S: 117, links: Udo Schäfer, rechts: Berhold Mehne

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

*Gewidmet den Gegangenen, Gegenwärtigen
und Kommenden meiner Familie*

Inhalt

Geleitwort von Dieter Birnbacher 8

Prolog I bis III 13

Prolog I 13

Prolog II 14

Prolog III 14

**Plädoyer für ein selbstbestimmtes Sterben in Form von
freiwilligem Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit
(FVNF) – nicht nur für Hochbetagte** 19

Grundsätzliche Überlegungen 19

Selbstbestimmung als oberstes Prinzip 19

Chronisch krank und/oder austherapiert 27

FVNF: Ein natürlicher Tod 35

Eine freiwillige Entscheidung 39

Palliativversorgung und Sterbefasten 46

Persönliche Überlegungen 52

Warum? 52

Schulmedizin? Nein danke 59

Meiner Zeit voraus 69

Immer schon war ich zu früh 69

Meine Nahtoderfahrung und die Weltbildfrage .. 73

Was wirklich zählt im Leben 81

Von hinten denken 86

Unser Wohnmodell – einer wird übrig bleiben 86

Offenes Sprechen mit der Familie und Freunden 92

Erfüllung letzter Wünsche 102

Leben bis zum Schluss	108
Wie schön, noch auf der Welt zu sein!	108
Lieber gut geschminkt als vom Leben gezeichnet.	117
Vorbilder	121
Vollendung meiner Lebensaufgabe und Lebensbilanz .	125
Ordnung schaffen	131
Mein Vermächtnis an die Kinder	135
Praktische Überlegungen	139
Vorbereitung meiner letzten großen Reise	139
Letzte-Hilfe-Kurse	143
Vertrauen	144
Formale Dinge	147
Meine Reisebegleitung	151
Plan B für den Notfall	157
Vorsorge ohne Familie	160
Sterben üben	163
Totenfürsorge und Totenwache	169
Sarggeschichten	176
Adieu	178
Bestattung	181
Die Trauerfeier und die Totenrede	186
Trauer	188
Anhang	194
Listen	194
Vorher	194
Währenddessen	196
Danach	197
Adressen	198
Literatur	205