

**Chaos oder reiner Tisch?
Was hinterlasse ich meinen Liebsten?**
*Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten
Dinge und der verantwortlichen
Vorbereitung auf das eigene Ende.*

BASISINFORMATIONEN

Lebens?
INITIATIVE
fragen

B



Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

*Niemand weiß,
wann er sterben
wird.*

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist unangenehm. Viele weichen ihr aus und verschieben die Beschäftigung mit den letzten Dingen. Das kann ich später regeln!

Diese Kurs-Einheit ist eine Einladung, verantwortlich über das eigene Lebensende nachzudenken. Es nicht darauf ankommen zu lassen, dass den eigenen Angehörigen hier Ungeordnetes hinterlassen und Verantwortung verschoben wird.

Wann bestelle ich mein Haus?

„Bereite dich auf dein Ende vor! Du wirst von diesem Krankenlager nicht wieder aufstehen!“ (2. Könige 20, 1, Gute Nachricht Bibel) So spricht ein Prophet des Alten Testaments zu einem König. Martin Luther übersetzt: „Bestell dein Haus!“ Der König bittet daraufhin, dass sein Leben noch länger andauern darf und er bekommt durch ein göttliches Eingreifen noch 15 Jahre geschenkt. Niemand weiß, wann er sterben muss. Aber: „Bereite dich auf dein Ende vor!“. In welcher Lebenssituationen ist es dringend geboten, eine solche Aufforderung innerlich oder von jemandem zu hören? Wann lassen Menschen es zu, dass sie – solange sie es noch bewusst tun können – ihr Vermächtnis, ihre letzten Dinge ordnen?

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

*Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten
Dinge und der verantwortlichen
Vorbereitung auf das eigene Ende.*

Lebens? INITIATIVE fragen

Verschiedene Impulse können Menschen davon abhalten, ihr „Haus zu bestellen“:

- zu vermeiden, sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen („Ist es schon so weit?“),
- die Anstrengung zu scheuen, auch unerfüllte Lebensqualität anzusehen,
- in seiner Eitelkeit im Blick auf nicht Gelungenes gekränkt zu sein,
- Angst zu haben vor dem Thema und den damit verbundenen Gefühlen,
- die Uneinigkeit von Angehörigen u. v. m.

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod hat Konsequenzen für die Gestaltung der (verbleibenden) Lebenszeit.

Was ändert sich, wenn ich mein Ende bedenke?

„Lass uns erkennen, wie kurz unser Leben ist, damit wir zur Einsicht kommen.“ (Psalm 90, 12, Gute Nachricht Bibel) Oder: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ (Luther 2017) Dieses Gebet aus Psalm 90 wird häufig bei Beerdigungen zitiert und richtet sich dann an die Lebenden. Wer selbst lebensbedrohlich erkrankt ist oder sich bewusst schon aus dem Leben heraus auf sein Lebensende vorbereiten möchte, ist mit diesem weisen Rat gut bedient. Doch die Perspektive auf das Leben und auf das, was einem Menschen wirklich wichtig ist verändert sich auch, wenn ein gesunder Mensch, der mitten im Leben steht, seine Sterblichkeit ernst nimmt. In Gesprächen mit Menschen, die ihren Tod vor Augen haben, bedauern Menschen nicht, dass sie zu wenig gearbeitet oder ferngesehen haben, sondern sie wünschten sich, mutiger zu sich selbst gestanden zu haben, statt sich an die Erwartungen angepasst zu haben. Sie wünschten sich, nicht so viel gearbeitet zu haben, ihren Gefühlen mehr Ausdruck verliehen zu haben, den Kontakt zu Freunden gehalten zu haben oder sich mehr Freude gegönnt zu haben (siehe: „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ von Bronnie Ware).

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod hat Konsequenzen für die Gestaltung der (verbleibenden) Lebenszeit. Darum ist sie notwendig und kann nicht zu früh begonnen werden.

Chaos oder reiner Tisch?**Was hinterlasse ich meinen Liebsten?**

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Je nachdem, wie die Frage zum Leben nach dem Tod beantwortet wird, verändert das die Perspektive auf das eigene Sterben.

Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Ist mit dem Tod alles aus, oder wird es ein Weiterleben geben? Neben der Meinung, dass am Ende endgültig Schluss ist, steht die Antwort der Religionen, dass der Mensch nach seinem Tod weiterexistiert. Je nachdem, wie die Frage zum Leben nach dem Tod beantwortet wird, verändert das die Perspektive auf das eigene Sterben und beeinflusst auch die Trauer der Angehörigen. Im christlichen Glauben ist die Fragestellung zum Leben nach dem Tod eng mit der Person von Jesus Christus verbunden. Die ersten Christinnen und Christen berichten im Neuen Testament, dass Jesus am Kreuz starb und am dritten Tag von seinem Vater zu neuem Leben auferweckt worden ist. Mit diesem Schöpferischen, göttlichen Handeln wurde zum ersten Mal die bisherige Linie des Todes durchbrochen. Diejenigen, die an Jesus glauben und so eng mit ihm verbunden sind, hoffen darauf, dass diese Gemeinschaft auch den Tod überdauert und dass Gott die Toten am Ende zu einem neuen ewigen Leben auferwecken wird. Dabei ist die Vorstellung von ewigem Leben nicht einfach die Verlängerung unseres bisherigen Lebens, sondern die Hoffnung auf eine vollkommene Lebensfülle. Jesus Christus spricht: „Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt.“ (Johannes 11, 25)

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Was ist mir aktuell wichtig und was soll eine Rolle spielen, wenn mein Lebensende naht?

Die Kernfrage: Was ist für mich Lebensqualität?

Angesichts des Lebensendes, aber selbstverständlich nicht nur dann, stellt sich die Frage: Was ist für mich Lebensqualität? Welche Rolle spielen die Säulen der Identität für mich: Gesundheit, Beruf, Freundschaften, Geld und Glaube? Was ist mir aktuell wichtig und was soll davon eine bedeutende Rolle spielen, wenn mein Lebensende naht? Wie verändern eine Krankheit, unterschiedliche medizinische Behandlungen und das Sterben diese Qualitäten? Was mag ich gerne und was ist mir wichtig? Welche Hoffnungen und Ängste habe ich? Erst aus einer inhaltlichen Auseinandersetzung mit den Fragen nach der eigenen Lebensqualität, ergeben sich die Entscheidungen im Blick auf rechtliche Fragen am Lebensende.

.....

Eine besondere Broschüre mit Piktogrammen und in leichter Sprache¹:

Zukunftsplanung zum Lebensende.

Mein Wille!

herausgegeben von Bonn Lighthouse e. V. 2017.

<https://bonn-lighthouse.de/>

.....

¹ Hinter „leichter Sprache“ verbirgt sich ein Programm, das durch bestimmte Regeln sicherstellt, dass sie von Menschen z. B. mit einer Lern-Behinderung verstanden wird.

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Psalmen sind eine Atemhilfe der Seele.

Spiritualität am Lebensende

Wichtig für das Nachdenken über das eigene Lebensende sind Fragen, wie:

Welche Qualität wird meinem Leben durch meinen persönlichen Glauben verliehen?

Welche Formen von Spiritualität – Gebet und Ritualen, spielen für mein Leben eine Rolle?

Welche können am Lebensende eine Hilfe sein?

Die Psalmen sind eine Atemhilfe für die Seele. Sie können Menschen Worte für ihre wechselhaften Gefühle geben, die sie selbst nicht wagen zu formulieren oder die ihnen fehlen. Die Mehrheit der Psalmen sind Klagepsalmen und erlauben den offenen Fragen und Zweifeln Worte zu verleihen. Das Buch Hiob ist ein anspruchsvoller Diskurs über Gerechtigkeit, Leid und Trauer. Viele Kunstwerke können dabei helfen, dem Nachdenken über Endlichkeit und Trauer einen Anblick zu geben. Eine brennende Kerze leuchtet und symbolisiert zugleich das Leben, das sich verzehrt.

.....

Literaturtipp: Georg Steins (Hg):

Schweigen wäre gotteslästerlich.

Die heilende Kraft der Klage

Würzburg: Echter 2000.

.....

Chaos oder reiner Tisch?**Was hinterlasse ich meinen Liebsten?**

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

So individuell jedes menschliche Leben geführt wird, so individuell ist auch der Prozess des Sterbens.

Spannungsfelder

In drei Bereichen stehen Reflexion und Entscheidungen am Lebensende in besonderen Spannungsfeldern.

1. Persönliche Fragen am Lebensende

Die persönlichen Fragen am Lebensende werden alle Bereiche des Lebens betreffen – sie kreisen nicht nur um die Gesundheit und den Lebenswillen, sondern auch um den Stellenwert von Arbeit und Leistung, von Partnerschaft und Beziehungen, um Geld und gegebenenfalls Glaubensfragen.

So individuell jedes menschliche Leben geführt wird, so individuell ist auch der Prozess des Sterbens. Menschen haben immer wieder danach gefragt, ob es für den Prozess des Sterbens bestimmte typische Merkmale gibt. Im späten Mittelalter sind Erbauungsbücher erschienen, die Sterbende und Sterbebegleiter in die „Kunst des Sterbens“ (lateinisch: ars moriendi) einführen wollten. In der neueren Zeit hat Elisabeth Kübler-Ross auf der Grundlage einer Vielzahl von Gesprächen, die sie mit Sterbenden geführt hat, fünf typische Phasen des Sterbens hervorgehoben (Interviews mit Sterbenden, Berlin 1987, 40 – 114).

Sterbephasen nach Kübler-Ross

- Nichtwahrhabenwollen und Isolierung
- Zorn
- Verhandeln
- Depression
- Zustimmung

Chaos oder reiner Tisch?**Was hinterlasse ich meinen Liebsten?**

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Diese von Elisabeth Kübler-Ross beschriebenen Sterbephasen dürfen nicht starr interpretiert werden. Das Sterben jedes Menschen ist anders. Phasen können gleichzeitig oder in anderer Reihenfolge ablaufen. Aspekte können sich wiederholen oder überhaupt nicht beobachtet werden. Die Beschreibung der fünf Phasen der Trauer nach Kübler-Ross können sowohl für Sterbende als auch für Angehörige und Begleitpersonen eine wichtige Hilfe sein, um besser zu verstehen, welche unterschiedlichen Emotionen und Impulse Trauerprozesse auslösen.

Der Friedhof in Hannover-Ricklingen hat „Räume der Stille“ unter freiem Himmel eingerichtet, die es ermöglichen, die Phasen Verleugnung, Zorn, Verhandlung, Schwermut und Annahme nachzuempfinden. Die dazugehörige Broschüre kann das Konzept auch für Menschen fruchtbar machen, die nicht vor Ort diese große Gartenanlage nutzen können.

.....

Beschreibung und Onlinebroschüre:

<https://www.hannover.de/Kultur-Freizeit/Naherholung/Gärten-genießen/Friedhöfe-in-Hannover/Die-Friedhöfe-der-Landeshauptstadt-Hannover/Stadtfriedhof-Ricklingen/Die-Räume-der-Stille>

.....

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Die Fragen zum Lebensende sind zunächst Beziehungsfragen, die aus dem Leben über den Tod hinausragen.

2. Beziehungen am Lebensende

Krisensituationen sind eine Qualitätsprobe für die Beziehung zu Verwandten und Freunden. Welche Beziehungen sind tragfähig, belastbar und vertrauensvoll? Welche Beziehungen sind belastend, kompliziert oder sogar vergiftet? Beziehungen angesichts des Todes zu „ordnen“ kann viel Kraft kosten, aber eine lohnende Anstrengung sein. „Soweit es möglich ist und auf euch ankommt, lebt mit allen in Frieden.“ (Römer 12, 18). Welche Beziehungen können noch geklärt oder sogar versöhnt werden?

Angesichts des Lebensendes ist es wichtig, sich über die Qualität und Nähe zu Menschen ganz bewusst Gedanken zu machen, um die rechtlichen Fragen für das Lebensende frühzeitig beantworten zu können. Die Fragen nach Patientenverfügung, Vollmachten, Nachlass und Erbe sind zunächst Beziehungsfragen, die aus dem Leben über den Tod hinausragen. Diese Regelungen sollten auch mit den Personen, die man „einsetzt“ vorher besprochen werden.

Wer am Lebensende offen nach Beziehungen fragt, entdeckt vielfältige Spannungsfelder: von Nähe und Distanz, von Vertrauen und Misstrauen, von Liebe und Hass, von Zuneigung und Eifersucht, von Vergebung und Rache ...

Chaos oder reiner Tisch?**Was hinterlasse ich meinen Liebsten?**

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Ausführliche Informationen und Vorlagen für eine „Christliche Patientenverfügung“ (Nr. 20 in der Reihe Gemeinsame Texte der Deutschen Bischofskonferenz und Evangelischen Kirche in Deutschland) bestellbar unter:

<https://www.ekd.de/Christliche-Patientenvorsorge-15454.htm> oder www.dbk-shop.de.

Hier steht auch ein kostenloser Download der Broschüre zur Verfügung.

3. Rechtliche Fragen am Lebensende

Eine Vorsorge für das Lebensende umfasst vier Bereiche:

- Vorsorgevollmacht oder Generalvollmacht
- Patientenverfügung inklusive Behandlungswünschen
- Testament
- digitaler Nachlass

Wenn ein Mensch noch entscheidungsfähig ist, kann er durch diese Verfügungen im Vorfeld einer Erkrankung oder des Sterbens seinen Willen zum Ausdruck bringen. Sie kommen vor allem dann zum Tragen, wenn ein Patient selbst nicht mehr in der Lage ist, seinen aktuellen Willen zu äußern und selbst zu entscheiden: Wer soll mich in einem solchen Fall als meine Vertrauensperson rechtlich vertreten (Bevollmächtigter)? Was sollen Ärzte und medizinisches Personal beachten, wenn ich meinen Willen nicht äußern kann oder wer soll für mich in diesem Fall entscheiden? Solche Fragen sind drängender geworden, da die medizinischen Möglichkeiten so fortschreiten, dass eine beabsichtigte Lebensverlängerung zu einer belastenden Sterbeverlängerung führen kann.

Wenn Leben ein Geschenk von Gott ist, gehört auch in allen Phasen des Lebens die Vorsorge sowohl für das eigene Leben als auch für das Sterben dazu. Wie kann auch die letzte Lebensstrecke in Würde gelebt werden? Dafür wollen Schmerztherapie, Palliativmedizin, Hospizarbeit, Pflege und mitmenschliche und geistliche Begleitung Voraussetzungen schaffen.

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Wenn es um Menschen mit psychischen Erkrankungen geht, die Vorsorge treffen wollen, empfehlen wir: Die Patientenverfügung für ein selbstbestimmtes Leben ohne Zwangspsychiatrie www.patverfue.de. Auch Menschen mit psychischen Erkrankungen fühlen sich damit gut versorgt.

Zum selbstbestimmten Handeln am Lebensende gehören auch die Entscheidungen, die über den eigenen Tod hinaus weisen: das Testament und der Umgang mit dem digitalen Nachlass.

Gesetze regeln den Nachlass eines Menschen ohne Testament. Ein Testament legt also eine vom Grundsatz abweichende Verteilung des privaten Besitzes fest. Mit einem Testament können also Konflikte der Hinterbliebenen gemildert (aber auch gesteigert) werden. Möchte ich meinen Angehörigen einen friedvollen Umgang mit meinem persönlichen Besitz ermöglichen? Ein Testament kann dazu ein wichtiger Beitrag sein. Der Zugang zu digitalen Konten und sozialen Netzwerken steht Angehörigen rechtlich nicht automatisch zu. Daher kann es sehr hilfreich sein, die Zugänge zu diesen Konten und Kommunikationsplattformen zu ermöglichen und zu übertragen, gegebenenfalls auch nur, damit sie gelöscht werden können und nicht digital verewigt werden. Diese Vorsorge geschieht unter sich stark verändernden rechtlichen Bedingungen.

Chaos oder reiner Tisch?**Was hinterlasse ich meinen Liebsten?**

Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens? INITIATIVE fragen

Ordnung statt Chaos

„Habe ich mein Haus bestellt?“ Diese Lebensfrage fordert dazu auf, sein eigenes Leben mit seinen Qualitäten, Wünschen und Beziehungen zu ordnen und es auch möglichen Hinterbliebenen nach dem Lebensende geordnet zu hinterlassen. Wer seine Angelegenheiten mitten im Leben regelt, wird sich einigen grundlegenden Lebensfragen bewusst gestellt haben. Wer sie ordnet, ermöglicht auch Angehörigen, zu trauern und nicht rund um die Uhr mit organisatorischen Fragen und Problemen beschäftigt zu sein.

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

*Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten
Dinge und der verantwortlichen
Vorbereitung auf das eigene Ende.*

Lebens? INITIATIVE fragen

Literaturempfehlungen:

Petra Anwar / John von Duffel
Was am Ende wichtig ist
München: Piper 2013

Reimer Gronemeyer / Andreas Heller
In Ruhe sterben
München: Pattloch 2014

Elisabeth Kübler-Ross
Interviews mit Sterbenden
Freiburg: Herder 2018 (Neuausgabe der
erweiterten Ausgabe 2009),
Erstauflage: Stuttgart / Berlin: Kreuz 1971

Klaus Rösler
Vorbereitet sterben.
Wenn der Tod ins Leben tritt
Kassel: Oncken 2004

Christiane zu Salm
Dieser Mensch war ich.
Nachrufe auf das Leben
München: Goldmann 2013

Bronnie Ware
5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen
München: Goldmann 2015

Mitch Albom
**Die fünf Menschen, die dir im
Himmel begegnen**
München: Goldmann 2019

Chaos oder reiner Tisch?

Was hinterlasse ich meinen Liebsten?

*Vom rechtzeitigen Ordnen der letzten
Dinge und der verantwortlichen
Vorbereitung auf das eigene Ende.*

INITIATIVE **Lebens?
fragen**

Impressum:

Autoren der Einheit

Prof. Dr. Michael Rohde ist Pastor der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Hannover-Walderseestraße und Mitglied der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge e. V.

Sabine Schmidt arbeitet seit 30 Jahren als Krankenschwester und seit über 3 Jahren als Koordinatorin, Einrichtungsleitung und Palliative Care Fachkraft im ambulanten Hospizdienst des Diakoniewerkes Kirchröder Turm e. V.

Herausgeber:

PROVITA Stiftung
(Selbständige kirchliche Stiftung
bürgerlichen Rechts)

Franz-von-Kessler-Str. 38, 50321 Brühl
0172 / 5963911

info@provita-stiftung.de
www.provita-stiftung.de

Stiftungsvorstand:

Dr. Detlev Katzwinkel (Vorsitzender)
Dr. Heike Fischer (Geschäftsführerin)
Prof. Dr. Friedhelm Loh (Vorstand)

Spendenkonto:

IBAN DE15 4526 0475 0016 3897 00
BIC GENODEM1BFG
Spar- und Kreditbank Witten

Konzeption und Design

www.gute-botschafter.de

Lebens? INITIATIVE fragen

Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens



9 EINHEITEN MIT JE EINEM SCHWERPUNKTTHEMA

1. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Stern? Schnuppe? Geschöpf?
Was ist der Mensch und was macht ihn besonders?
Von unserem Wert und unserer Einzigartigkeit.

Lebens?
INITIATIVE fragen

2. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Hauptsache gesund!
Was sollten wir alles wissen und was nicht?
Von den Chancen und Grenzen der pränatalen Diagnostik.

Lebens?
INITIATIVE fragen

3. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Vorsicht, zerbrechlich!
Leben schützen? Leben beenden?
Wie weit wollen wir gehen?
Von Anfang eines Menschen, von Konflikten und von unterschiedlichen Perspektiven.

Lebens?
INITIATIVE fragen

4. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Heute bestellt, morgen ein Held!
Was tun, wenn die Wiege leer bleibt?
Von Reagenzgläsern, Mächtigkeiten und Grenzen.

Lebens?
INITIATIVE fragen

5. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Anders als erwartet ...
Wenn plötzlich aus freudiger Erwartung Abschied wird?
Zum Umgang mit dem Verlust eines ungeborenen Kindes.

Lebens?
INITIATIVE fragen

6. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Altwerden ist nichts für Feiglinge!
Was, wenn die Spielräume immer enger werden?
Von Konflikten, Pflegebedürftigkeit und Demenz.

Lebens?
INITIATIVE fragen

7. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Ohne Koffer, ohne Handy, ohne Geld...
Wie gelingt die letzte Reise?
Von der Kunst menschenwürdig zu sterben.

Lebens?
INITIATIVE fragen

8. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Chaos oder reiner Tisch?
Was hinterlasse ich meinen Liebsten?
Zum rechtzeitigen Ordnen der letzten Dinge und der verantwortlichen Vorbereitung auf das eigene Ende.

Lebens?
INITIATIVE fragen

9. EINHEIT Ein Kursangebot zu den herausfordernden Fragen des Lebens

Hilf es, wenn wir beim Sterben helfen?
Zum Ringen um das Leben, die Sterbebegleitung und das Sterben auf Verlangen.

Lebens?
INITIATIVE fragen