

Fragen und Impulse zur Vorbereitung auf mein eigenes Lebensende

von Alwine Deege (inspiriert durch Petra Hugo)

Was wünsche ich mir wenn ich an mein eigenes Lebensende denke?
Was wären für mich wichtige Bedingungen und Bedürfnisse für meine Sterbezeit?

Folgende Fragen können Anregung sein und Impulse geben sich auf den eigenen Abschied vorzubereiten:

Was wäre mir wichtig für meinen Körper, wenn er auf das Sterben zugeht?

Welche Umgebung wünsche ich mir für meine Abschiedszeit?

Welche Menschen möchte ich als meine Begleiter?

Welche unerledigten Dinge würde ich vorher noch erledigen? Was würde ich noch gelebt haben wollen?

*Habe ich eine Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht & Vorsorgevollmacht?
Wem vertraue ich es an, für die Erfüllung meiner Bedürfnisse einzutreten wenn ich selbst es nicht mehr kann?*

Habe ich Wünsche für meine Abschiedsgestaltung? (Augenblicke nach dem Tod, Aufbahrung, Abschiedsfeier, Abschiedsort, Bestattungsform...)

Habe ich ein Testament? Was möchte ich wem hinterlassen?

Würde ich mir einen Lebensrückblick wünschen? Wie könnte dieser aussehen?

Was habe ich in die Welt gebracht und was würde fehlen wenn ich nicht mehr bin?

Was könnte mir in der Todesstunde helfen mich fallenzulassen und hinzugeben? Welches Bild vom Tod, Lieder, Meditation, Musik, Berührung, Gebet können mir spirituelle Nahrung sein?

Was sind meine Vorstellungen vom Sterben/ Tod/ Jenseits – was geschieht im Augenblick des Todes? Will ich mich damit befassen?

Was kann ich JETZT schon tun, um gute Bedingungen für mein Lebensende zu schaffen und mich darauf vorzubereiten?

Was ist wichtig in meinem Leben, dass ich einmal gut sterben kann?

Was kann ich in diesem Jahr / kommenden Monate tun?

Was möchte ich ganz konkret als Nächstes tun? (Ein 1. kleiner oder großer Schritt)
