

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

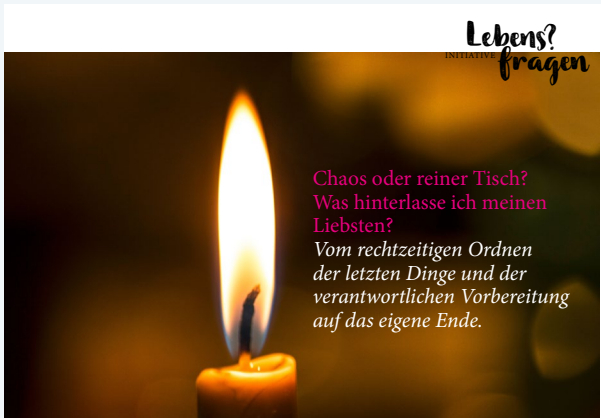
DIDAKTIK

INITIATIVE **Lebens?  
fragen**

D



**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

Der Tod stellt vieles in Frage. Wir wissen, dass wir einmal sterben müssen. Doch Fragen zum eigenen Tod verschieben viele auf „später“. Was würden Sie noch regeln und in Ordnung bringen, wenn Sie wüssten, wann Sie sterben? Welche Fragen stellen sich – mitten im Leben – im Blick auf das Lebensende für Sie selbst und für Ihre Angehörigen? Die Beschäftigung mit dem Lebensende kann unmittelbar Auswirkungen auf die Lebensführung haben, daher kann es kaum zu früh sein, die Frage nach den eigenen Erwartungen an das Leben(sende) zu stellen.

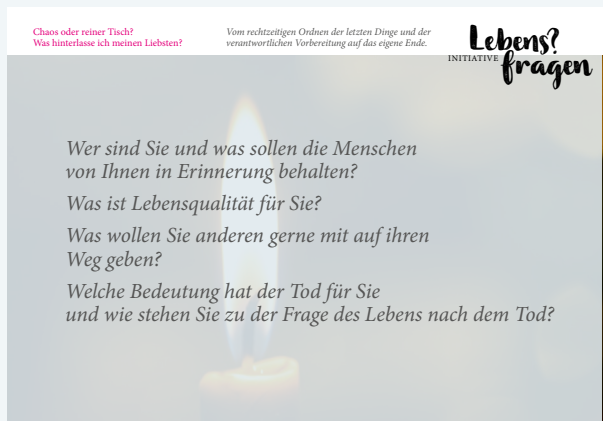
## ! Impuls

### Auseinandersetzung mit dem Lebensende

Häufig wird der Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensende ausgewichen: „Das hat ja noch Zeit!“ Die Beschäftigung damit wird verschoben und geschieht dann nicht selten reduziert auf das Unterschreiben von Vollmachten und das Aufsetzen eines Testamentes. Diese Einheit des Kurses Lebens?fragen lädt dazu ein, sich rechtzeitig mit dem eigenen Lebensende auseinanderzusetzen. Sie lädt auch dazu ein, diese Auseinandersetzung nicht nur auf das Ordnen des eigenen Nachlasses zu beschränken.

**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



Bevor rechtlich bindende Vollmachten unterschrieben werden und der eigene Nachlass geregelt wird, stellen sich auch andere, viel größere Fragen:

- Wer sind Sie und was sollen die Menschen von Ihnen in Erinnerung behalten?
- Was ist Lebensqualität für Sie?
- Was wollen Sie anderen gerne mit auf ihren Weg geben?
- Welche Bedeutung hat der Tod für Sie und wie stehen Sie zu der Frage des Lebens nach dem Tod?

Haben Sie sich schon damit auseinandergesetzt?  
Es ist Zeit. Das Leben ist endlich!

## Austausch

Besorgen Sie eine große Auswahl an Bildern, von denen sich jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin drei aussuchen darf unter der Fragestellung: „Welches der Motive drückt für Sie Lebensqualität aus?“.

Tauschen Sie sich in kleinen Gruppen zu drei oder vier Personen zu den gewählten Bildern aus!

Geeignete Bilder finden Sie z. B. unter:

<https://www.magdalenen-verlag.de/gute-laune/gute-laune-blocke>

<https://metafox.eu/de/product/metafox-deep-pictures-gefuehlswelten/>

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



## Aktionsschritt

Lesen Sie folgenden Auszug aus einem Nachruf auf das eigene Leben:

„Ich wünsche allen Menschen, dass sie bis zu ihrem letzten Atemzug das machen können, was sie am glücklichsten gemacht hat. Vor allem Eleonora möchte ich danken für alles, was sie für mich getan hat. Am meisten für ihre Idee, dass ich an dem Ort sein und irgendwann auch vergehen kann, den ich am meisten liebe. Eleonora soll ihn weiterführen. Tut bitte Rosen auf meinen Sarg. Allerdings bloß keine rosa-farbenen.“

*Selbstverfasster Nachruf des Kochs Luigi an seine Ehefrau Eleonora. Er durfte in ihrem gemeinsamen kleinen italienischen Ristorante „La Rosa“ sterben.*

## Austausch

Fragen Sie in die Gruppe:

- Wie ist Ihre spontane Reaktion auf diesen Text?
- Mit welchen Gefühlen sieht Luigi seinem Ende entgegen?
- Wie hat sich Eleonora wohl gefühlt?
- Wie möchten Sie in Erinnerung bleiben?
- Welche Vorsorge ist Ihnen wichtig?

*Hier kann, muss aber nicht laut geantwortet werden. Eventuell kann die Antwort für sich auf einem Blatt Papier notiert 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

## ! Impuls

**Bereite dich auf dein Ende vor!**

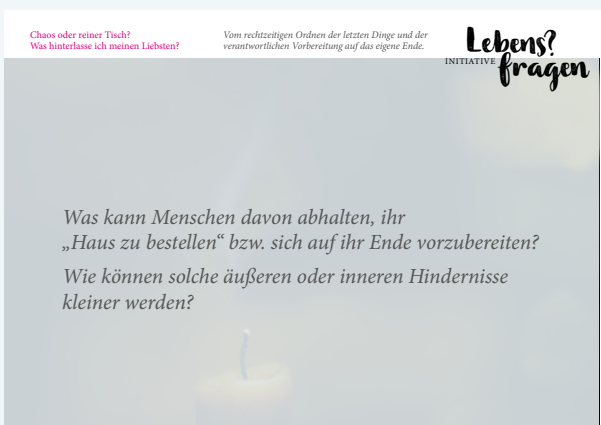
Das alttestamentliche Buch der Könige erzählt von einem Propheten, der das dem König Hiskia direkt auf den Kopf zusagt. (2. Könige 20,1) Durch göttliches Eingreifen bekommt der König 15 Jahre an Lebenszeit geschenkt, aber die Frage nach dem Lebensende bleibt in der Luft. Wann ist der Moment gekommen, dass ein Angehöriger oder Freund sich traut, einen Sterbenden damit zu konfrontieren, dass seine Stunde geschlagen hat oder wann kann ich selbst anerkennen, dass ich sterbend bin?



## ! Austausch

Fragen Sie in die Gruppe und sammeln Sie die Äußerungen auf einer Flipchart:

- Was kann Menschen davon abhalten, ihr „Haus zu bestellen“ bzw. sich auf ihr Ende vorzubereiten?
- Wie können solche äußeren oder inneren Hindernisse kleiner 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

## ! Impuls

### Klug werden

Bei christlichen Trauerfeiern oder dem Ewigkeitssonntag wird häufig Psalm 90, 12 zitiert: „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) Der Beter will die Kostbarkeit jedes einzelnen Tages ins Bewusstsein rücken. Jeder einzelne Augenblick soll als Gabe eines guten Schöpfergottes staunend angenommen und als Herausforderung bestanden werden. Lebenskunst ist hier die von Gott erbetene „Befähigung, zum Leben Ja zu sagen und dieses Ja zu leben“ (Erich Zenger, katholischer Theologe). Wer den Gedanken an die Endlichkeit des Lebens und an den eigenen Tod zulässt, wird eine veränderte Perspektive auf das Leben im Allgemeinen und die verbleibende Lebenszeit gewinnen.

## Austausch

Fragen Sie in die Gruppe und notieren Sie die Antworten auf einer Flipchart:

- Was bedauern oder bereuen Menschen, wenn sie ihren eigenen Tod vor Augen haben, im Blick auf ihre Lebensgestaltung?
- Wie kann es die Art und Weise der Lebensführung verändern, wenn Ihnen bewusst wird, dass Ihre Tage gezählt sind?

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

## ! Impuls

### Nihilismus, Atheismus oder Theismus?

Ist mit dem Tod alles aus (Nihilismus, Atheismus) oder stellt er ein Durchgangsstadium zu einer veränderten Form des Weiterlebens dar? Der Gedanke an ein Weiterleben nach dem Tod oder gar eine christlichen Auferstehungshoffnung beeinflusst auch die Vorbereitung auf das eigene Sterben und die Verlusterfahrung von Angehörigen. Jesus Christus verspricht ein ewiges Leben: „Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt.“ (Johannes 11, 25)

## 👣 Aktionsschritt

Fordern Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer heraus, sich zu positionieren: Auf einer Skala von 1 – 10. Für wie wahrscheinlich halten Sie ein Leben nach dem Tod? (10 sehr wahrscheinlich, 1 unmöglich). Sie können je nach Gruppengröße die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach vorne an ein vorbereitetes Flipchart bitten und mit Klebepunkten arbeiten oder die Anwesenden notieren ihre Zahl auf einem am Tisch ausgelegten Zettel und zeigen diesen hoch.

**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

## ! Impuls

### Weiterleben nach dem Tod

Mitch Albom schreibt in der Widmung zu seinem Buch „Die fünf Menschen, die dir im Himmel begegnen“: „Jeder hat seine eigene Vorstellung vom Himmel und jede Religion ihr eigenes Konzept. Sie alle verdienen Respekt. Die hier vorgestellte Idee (...) verkörpert den Wunsch, dass mein Onkel und andere wie er – Menschen, die sich hier auf Erden bedeutungslos vorkamen – am Ende erkennen, wie wichtig sie waren und wie sehr sie geliebt wurden.“ (Goldmann-Verlag, München 2004).

„Gott wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben und keine Traurigkeit, keine Klage und keine Quälerei mehr. Was einmal war, ist für immer vorbei.“ (Offenbarung 22,4)





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



## Austausch

Fragen Sie die Gruppe:

Was verändert sich durch die Annahme eines Lebens nach dem Tod für den Umgang mit der eigenen Endlichkeit?

## ! Impuls

Individuelle Prägung der Lebensqualität

Zu den Säulen der Identität eines Menschen gehören Gesundheit, Arbeit und Beruf, Freundschaften und Beziehungen, Finanzen sowie Glaube und Spiritualität. Wie sehr diese Faktoren die Lebensqualität eines Menschen ausmachen, ist sehr unterschiedlich ausgeprägt. Die Zufriedenheit und das Glück eines Menschen lassen sich nicht verobjektivieren. Deswegen ist die Auseinandersetzung und die Frage nach der eigenen Lebensqualität die entscheidende Voraussetzung, um die Vorsorge für das Lebensende und die damit verbundene Entscheidungen begründet treffen zu können. Einschränkungen durch Krankheit, medizinische und pflegerische Maßnahmen und der Sterbeprozess stellen die Lebensqualität auf die Probe.

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

Lebens? fragen
INITIATIVE



Aktionsschritt

Zeigen Sie den Film:
„Dein Onkel liegt im Krankenhaus“

→ Siehe Film im DOWNLOAD

Text zu dem Film:

→ Siehe Text unter ARBEITSMATERIALIEN

Austausch

Bitten Sie die Gruppe, sich noch einmal ihre ausgewählten Karten anzuschauen. Fordern Sie die Gruppe auf, sich anhand der Bildkarten auszutauschen:

- Was mögen Sie gerne und was ist Ihnen wichtig?
• Was bedeutet für Sie Lebensqualität?
• Was ist für Sie so wichtig, dass Sie auch an Ihrem Lebensende nicht darauf verzichten wollen?

**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

## ! Impuls

### Ordnung statt Chaos

Wer sich Zeit dafür nimmt, seine Wünsche, Beziehungen und Lebensbedürfnisse zu ordnen, sorgt für sich selbst und für seine Angehörigen: Sie machen den entscheidenden Schritt, Ihren Angehörigen kein Chaos, sondern auch ein Vermächtnis zu hinterlassen. Ihre innere (und äußere) Ordnung hat direkte Auswirkungen auf Ihre verbleibende Lebenszeit. Falls Sie im Krankheitsfall nicht mehr entscheidungsfähig sind oder nach Ihrem Tod, müssen Ihre Angehörigen nicht mutmaßen, was Ihnen wichtig war oder sich aufwändig Zugang zu Ihrem digitalen, finanziellen oder persönlichen Nachlass erstreiten.

## ! Austausch

Fragen Sie die Gruppe und fordern Sie sie auf, mit Klebepunkten auf einer Flipchart anzuzeigen, welche der Vorsorgeoptionen sie schon getroffen haben: Mit welchen konkreten Hilfsmitteln und Dokumenten, haben Sie sich schon beschäftigt, um Ihr Vermächtnis zu ordnen?

- Generalvollmacht
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung
- Behandlungswünsche
- Testament
- digitaler Nachlass

**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**

! **Impuls**

**Sich die richtigen Fragen stellen**

Bevor eine Patientenverfügung oder andere Vollmachten ausgefüllt werden können, ist es wichtig, sich grundlegend über eigene Werte und Wünsche klar zu werden. Daher ist es hilfreich für Sie und Ihre Angehörigen, sich über einige Fragen zu eigenen Werten und Prioritäten Gedanken zu machen und die persönliche Sicht in Stichworten oder einfachen Worten niederzulegen. Die intensive Auseinandersetzung damit sollte zuhause geschehen. In dieser Veranstaltung können wir nur eine kleine Einführung in die Fragestellungen geben.

Der Fragenkatalog unterteilt sich in drei Bereiche:

→ Siehe Texte unter ARBEITSMATERIALIEN

**Fragen zu dem, was für Sie Lebensqualität ist**

- Wollen Sie noch möglichst lange leben oder ist Ihnen Lebensqualität wichtiger als Lebensdauer?
- Was ist ein „lebenswertes Leben“ für Sie?
- Welches Mindestmaß an Selbständigkeit ist für Sie unbedingt notwendig?
- Inwiefern können Sie sich vorstellen, pflegebedürftig zu sein? Wie würden Sie damit umgehen?
- Inwiefern können Sie sich vorstellen weiterzuleben, wenn Sie nicht mehr mit den Menschen in Ihrer Umgebung kommunizieren können?
- Wie gehen Sie mit schwierigen und leidvollen Erfahrungen um? Können Sie sich gut helfen



**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

lassen oder regeln Sie lieber alles selbst?

- Haben Sie Angst, anderen zur Last zu fallen?
- Wo möchten Sie an Ihrem Lebensende sein – zuhause, im Pflegeheim, Hospiz oder Krankenhaus?

**Fragen zu Beziehungen und Freundschaften**

- Welche Rollen spielen Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen in Ihrem Leben?
- Haben Sie gerne vertraute Menschen um sich, wenn es Ihnen schlecht geht oder ziehen Sie sich dann lieber zurück?

**Fragen zum Thema Spiritualität**

- Welche Rolle spielen Spiritualität oder Religion in Ihrem Leben, gerade auch im Hinblick auf Krankheit und das Lebensende?
- Was ist Ihnen in Bezug auf Ihr Lebensende wichtig?

Beantworten Sie die Fragen zuhause. Mit diesen Stichworten können Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt, Betreuer bzw. Ihren Angehörigen suchen. Damit geben Sie Ihrem Gegenüber eine Vorstellung davon, wie Sie „ticken“ und können konkrete Festlegungen in Ihrer Vorsorgevollmacht treffen.

**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



## Erteilen von Vollmachten bedeutet Selbstbestimmung im Verhinderungsfall

Eine Vorsorge für das Lebensende umfasst folgende Bereiche:

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

Stellen Sie als Kursleiter oder Kursleiterin die Grundzüge dieser Vorsorgeregungen anhand der nächsten Beameransicht vor und verweisen Sie auf Vorlagen und Internetseiten zur Vertiefung. Am hilfreichsten ist es, wenn Sie konkrete Formulare und Informationen in ausgedruckter Form oder als Ansichtsexemplare zur Verfügung stellen. Ausführliche Informationen und Vorlagen für eine „Christliche Patientenvorsorge“ stehen unter [www.dbk-shop.de](http://www.dbk-shop.de) zur Verfügung (Nr. 20 in der Reihe Gemeinsame Texte der Deutschen Bischofskonferenz und Evangelischen Kirche in Deutschland).

Wenn ein Mensch noch entscheidungsfähig ist, kann er durch diese vier 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.

**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

## Vorsorgevollmacht oder Generalvollmacht

Mit der Vorsorge- oder Generalvollmacht ernennen Sie eine Person zu Ihrer Vertreterin bzw. zu Ihrem Vertreter. Diese Person kann für Sie rechtliche Dinge regeln, wenn Sie dazu nicht mehr in der Lage sind. Dazu gehören z. B. Bankgeschäfte. Im Umgang mit Banken ist es als Bevollmächtigter immer vorteilhafter, eine Generalvollmacht vorweisen zu können, die durch einen Notar ausgestellt werden muss.

Vorsorgevollmachten werden nicht uneingeschränkt anerkannt, z. B. wenn es darum geht, eine Immobilie verkaufen zu müssen, um die Kosten des Pflegeheims bezahlen zu können. Die Vollmacht sollte unbedingt über den Tod hinaus erteilt werden, denn der Bevollmächtigte soll ja auch noch handlungsfähig bleiben, wenn es um die Beerdigung geht und um das Bezahlen diverser Rechnungen. Formulare für verschiedene Zwecke gibt es z. B. beim Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz zum Download.

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

Das Erteilen einer Vorsorge- oder Generalvollmacht fällt vielen, häufig alten, Menschen nicht leicht. Vermeintlich geben sie damit schon in gesunden Zeiten ihr Selbstbestimmungsrecht an einen Bevollmächtigten ab. Diese Ängste sind oft nicht rational und deshalb auch nicht rational zu beantworten. Allerdings sollte sich jeder bewusst machen, dass Kinder sich in der Regel selbstverständlich um ihre Eltern kümmern wollen, Kinder und Eltern sich gut kennen, in der Regel auch ein Vertrauensverhältnis besteht. Kinder empfinden das Zögern der Eltern hinsichtlich einer Vollmacht oft als Misstrauen trotz stetigen Bemühens und leiden daran. Zum einen wegen des persönlichen Verhältnisses, zum anderen, weil viele Erledigungswege umso komplizierter und aufwändiger sind, wenn keine Vollmacht erteilt wurde.

## Patientenverfügung und Behandlungswunsch

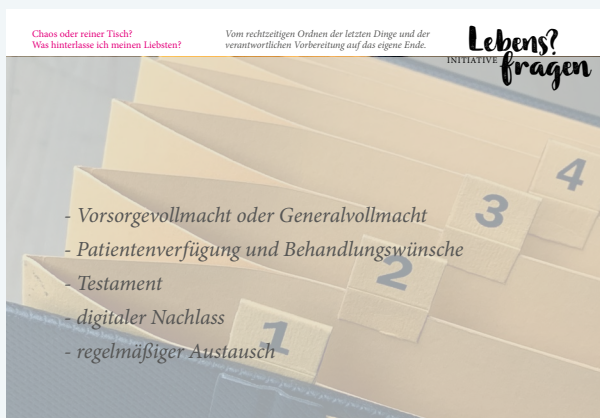
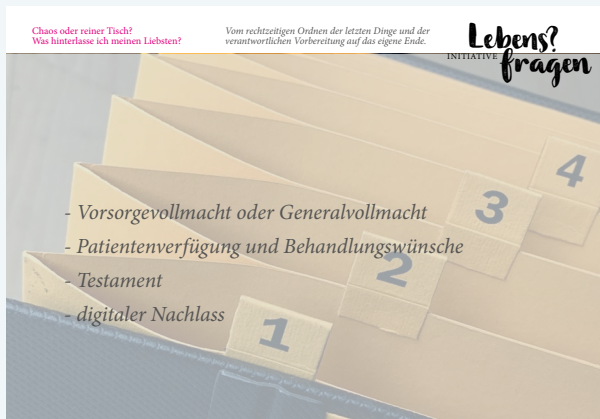
Eine Patientenverfügung kann, muss aber nicht Teil einer Vorsorge- oder Generalvollmacht sein. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, wie das eigene Sterben gestaltet sein soll, wenn man in der Situation nicht mehr selbst äußern kann, was man möchte. Haben Sie im Hinblick auf mögliche Behandlungen konkrete Wünsche? Auch hier gibt es Vorlagen im Internet oder im Buchhandel. Diese Verfügung sollte etwa alle zwei Jahre geprüft, gegebenenfalls verändert oder erneut unterschrieben werden. Im Laufe der Jahre verändern sich die Erfahrungen mit Leid und dessen ertragen können. Außerdem wird sie umso ernster genommen, je jünger die Unterschrift darunter ist. Deshalb die wiederholte Beschäftigung damit.





**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



## Testament

Gesetze regeln den Nachlass eines Menschen ohne Testament. Ein Testament legt 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.

## Digitaler Nachlass

Eine Frage, die sich heute zusätzlich stellt, ist der Umgang mit den Kontakten der sozialen Netzwerke. Der Zugang zu digitalen Konten und sozialen Netzwerken steht Angehörigen rechtlich nicht selbstverständlich 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.

## Regelmäßiger Austausch

Ist eine Vollmacht erteilt worden, ist es sehr hilfreich für alle Beteiligten, immer wieder über die Vorsorgeregulungen und Wünsche zu reden. Medizinische Möglichkeiten schreiten fort. Die eigene Haltung zu Leid und Krankheit verändert sich. Beziehungen entstehen und brechen ab. Der regelmäßige Austausch über die Fragen der Vollmachten festigt eigene Standpunkte und macht es den nahestehenden Personen leichter, Verfügtes zum entsprechenden Zeitpunkt durchzusetzen.

**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

## Menschen mit psychischen Erkrankungen

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](http://www.patverfue.de). Auch Menschen mit psychischen Erkrankungen fühlen sich damit gut versorgt.

## „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



## Aktionsschritt

Abfassung des eigenen Nachrufs

„Gehen Sie davon aus, dass Sie übermorgen sterben werden. Stellen Sie sich das konkret vor. Nehmen Sie Stift und Papier und schreiben Sie einen Nachruf auf sich selbst. Jetzt. Sie haben eine Viertelstunde Zeit.“ Diese Übung ermöglicht, unter Zeitdruck auf den Punkt zu bringen, was Ihnen wichtig ist und was bleibt, wenn man nicht Zeit hat, alle Erinnerungen vor dem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen.

Was würden Sie gerne unter der Überschrift „Dieser Mensch war ich“ über sich sagen?

**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

## 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