

Letzte Dinge in sieben Schritten

Was kann uns Lebenden helfen, die Angst vor dem Tode auszuhalten.

Was Angst macht, verdrängt man gerne; Verdrängtes macht wiederum oft Angst. Die Bestatterin und Theologin Ursula Meinen-Wagner aus Utzenstorf rät, sich mit dem Sterben auseinanderzusetzen, um anschließend wieder das Leben zu feiern. Das bedeutet nicht, dass wir überall das Negative, Endliche sehen müssen. Aber wir können im Alltag üben, das Leben als endlich zu erkennen und dessen Wert zu schätzen.

1. Leben Sie bewusst.

Sich folgende Punkte ins Bewusstsein zu holen, ermöglicht uns, ohne Angst das Leben zu feiern.

- Heissen Sie jeden neuen Tag willkommen und nutzen Sie ihn: Leben Sie verbunden mit und im Jetzt.
- Verabschieden Sie jeden zu Ende gehenden Tag; jedes Einschlafen ist ein kleines Sterben.
- Akzeptieren Sie Krankheitszeiten, sie gehören zum Leben.

- Kaufen Sie bewusst und dankbar ein. Nichts steht endlos zur Verfügung. Das hilft, auch das Leben als kostbar und begrenzt zu verstehen.
- Verabschieden Sie sich bewusst von anderen Menschen, wenn Sie auseinander gehen.
- Anerkennen Sie, dass nicht alles machbar ist, und dass das durchaus positiv sein kann. Diese Dimension lässt uns wissen, dass das Leben nicht unbegrenzt ist.

5. Sie können nicht alles regeln, schon gar nicht über Ihren Tod hinaus.

Wir können wünschen, aber es sind unsere Angehörigen, die eines Tages mit unserem Tod klar kommen müssen. Dinge überlegen und gestalten zu dürfen, hilft ihnen oft auf dem Weg der Trauer.

6. Erstellen Sie die die folgenden Dokumente, versehen Sie diese mit Ort, Datum und Ihrer Unterschrift.

- Aktuelle Patientenverfügung
 - Ihr Entscheid zur Organspende
 - Aktuelle Adresslisten
 - Liste mit den wichtigsten Bankverbindungen, Versicherungen und Schlüsseln.
 - Liste mit Zugangsdaten und Passwörtern für Ihre Computerdaten.
 - Liste mit Angaben, wo Sie welche, Ihnen wichtige Dinge, haben.
 - Dokument mit Ihren Wünschen für den Todesfall
- Überarbeiten Sie die Dokumente alle zwei Jahre, datieren und unterschreiben Sie sie erneut. Informieren Sie unbedingt zwei Personen Ihres Vertrauens und den Hausarzt, wo Sie diese Dokumente aufbewahren.

2. Begehen Sie Gedenktage an liebe Menschen und gestalten Sie diese, wie es für Sie stimmt.

Wenn wir unseren Verstorbenen liebevoll einen bestimmten Platz in unserem Leben geben, können wir uns das Jahr hindurch freier mit dem Leben verbinden und unseren eigenen Platz finden.

3. Machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie sterben und bestattet werden möchten.

Sich diese Punkte ins Bewusstsein zu holen, ermöglicht uns, ohne Angst das Leben zu feiern.

- Wen möchten Sie am Lebensende bei und um sich haben?
- Haben Sie Wünsche zur Aufbahrung?
- Wünschen Sie eine Kremation oder eine Erdbestattung?
- Haben Sie besondere Wünsche zur Bestattungsfeier?

4. Reden Sie mit Ihren Liebsten und Angehörigen über Tod und Bestattung.

Es ist wichtiger, was Sie gemeinsam besprechen, als was Sie aufschreiben. Sie sollten voneinander wissen, was Sie wünschen oder gar nicht möchten. Nur so kann man sich damit auseinandersetzen.

7. Stossen Sie gemeinsam an auf das Leben

Machen Sie sich Gedanken über die Bestattung von Angehörigen, die noch leben?

Sprechen Sie sie darauf an, drängen Sie aber nicht. Sprechen Sie von sich:

- «Manchmal beschäftigt mich das; ich weiss gar nicht, was Du Dir wünschst.»
- «Mir würde es helfen, wenn Du uns sagen würdest, was Du möchtest und was nicht.»
- «In mir ist eine Unruhe; ich mache mir Gedanken...».

Bedenken Sie aber Ihre eigene, innere Haltung:

Jeder Mensch hat seinen eigenen Tod – Wir haben nicht das Recht, darüber zu urteilen. Der andere muss gar nichts, er darf sein wie er ist.

Wenn Sie Fragen haben: Viele Bestattungsunternehmen bieten auf ihrer Homepage Formulare zur Unterstützung an. Das Bestattungswesen ist in der Schweiz auf Gemeindeebene geregelt. Es ist deshalb sinnvoll, sich vor Ort bei der Verwaltung zu erkundigen.

Zusammengestellt: Marie-Isabelle Bill

