

Die Spirituelle Verfügung

A. Belastendes und Anstrengendes

1. Wenn ich in meinem bisherigen Leben Schwieriges, vielleicht sogar Zerstörerisches erlebt habe, wie ich damit umgegangen, so dass ich mein Leben heute durchaus lebe?
 - Was hat mich besonders verletzt und wie haben sich die Wunden geschlossen?
 - Was hat mir geholfen, weiter zu leben?
 - Wie hat sich mein Leben damals verändert?
2. Welche Erwartungen würden mich in meinem Sterbeprozess besonders belasten und anstrengen?
 - Ängste
 - Verluste
 - Enttäuschungen
 - Schmerzen
 - Alleinsein
 - anderen Menschen (oder der Gesellschaft) zur Last fallen
 - die falsche Musik
 - mein verändertes Äußeres
 - andere
3. Welche „unerledigte Angelegenheiten“ möchte ich noch erledigen, bevor ich sterbe?
 - abzuschließende Projekte
 - Regelungen für das Fortleben der Familie
 - meinen „Frieden mit Gott“
 - Ich muss mich noch versöhnen mit ...
 - Ich habe noch eine „Rechnung offen“ mit ...
 - andere:
4. Wenn.....nicht wäre, würde es **mir** gut gehen beim Sterben.
5. Wenn.....nicht wäre, würde es **Euch** sicher besser gehen bei meinem Sterben.
6. Bei unheilbarer Krankheit und Erwartung stark eingeschränkter Lebensqualität....
 - wünsche ich eine umfassende Aufklärung
 - wünsche ich schonende, schrittweise Aufklärung
 - sollen nur meine Betreuer umfassend aufgeklärt werden
 - soll auch meine Familie umfassend aufgeklärt werden
 - wünsche ich Menschen, die mit mir aufgeklärt werden
 - wünsche ich mir Menschen, die mich dann unterstützen und bei mir sind oder mich allein lassen, so wie ich es mir dann wünsche
7. Wie bin ich mit den anderen Menschen bislang umgegangen?
 - bei Behinderungen
 - bei Leiden, Krankheiten, Schmerzen
 - bei seelischem und sonstigem Leid
 - bei deren Sterben und Tod

8. Wie waren meine Beziehungen zu anderen Menschen bislang gestaltet?
 - Habe ich anderen Menschen in schwierigen Situationen
 - beigestanden oder bin ich Ihnen eher ausgewichen, eher geflüchtet?
 - Habe ich mir von anderen Menschen gern helfen lassen?
 - War ich schon einmal auf andere Menschen angewiesen? Fühle
 - ich mich dabei geborgen oder abhängig, befreit oder eingeengt?
 - Was hat mir geholfen, das Angewiesen-Sein auf andere
 - ihnen sogar dankbar zu sein?
 - Was war mir dabei eher hinderlich?
9. Ich möchte so lange leben wie möglich,...
 - solange ich einigermaßen gesund bin
 - solange eine Aussicht auf Besserung besteht
 - auch wenn ich für immer bewusstlos bin
 - auch wenn ich geistig unzurechnungsfähig bin
 - auch wenn ich dem Tod nahe bin
 - auch wenn ich ständig die Hilfe anderer benötige
10. Ich möchte so lange leben wie möglich...
 - nach den Maßstäben, die Gott mir setzt
 - wenn es noch Menschen gibt, für die ich wichtig bin
 - auch wenn ich nicht mehr sprechen kann
 - auch wenn ich nicht mehr hören kann
 - auch wenn ich dem Tod ganz nahe bin
 - auch wenn die anderen Menschen mich nicht mehr erreichen können
11. Ich wäre bereit, Leid und Schmerzen zu ertragen...
 - sogar wenn die Behandlung die Klarheit meines Denkens beeinträchtigt
 - sogar wenn die Behandlung mich müde und schläfrig macht
 - sogar wenn die Behandlung unbeabsichtigt meine Lebensspanne verkürzt
12. Ich könnte auch Schmerzen ertragen...
 - wenn ich dadurch den kommenden Tod besser erkennen kann
 - wenn das meinen Geliebten und Freunden Kraft geben würde
 - wenn ich dadurch noch Unerledigtes erledigen könnte
 - wenn ich dadurch meine Wachheit behalte
13. Wenn ich sterbe, möchte ich...
 - in vertrauter Umgebung sein
 - im Kreis der mir nahe stehenden Personen sein
 - dort sein, wo medizinische und menschliche Betreuung gesichert ist
14. Wenn des Sterben beendet ist...
 - beginnt meines Erachtens die Verwesung
 - gehe ich in eine andere Welt
 - bleibe ich irgendwie bei euch
 - beginnt das Leben
 - sind alle Sorgen und Schmerzen beendet
 - sollen sich alle freuen/sollen alle intensiv weinen
 - werde ich lachen und glücklich sein
 - fangen die Sorgen erst richtig an

B „Wiedersehen“, Vergebung, Grüße

15. Wem möchte ich noch „Lebe wohl!“ sagen? Und wem nicht?
16. Wem möchte ich „Auf Wiedersehen!“ sagen? Und wem nicht?
17. Wen wollte ich unbedingt noch anrufen?
18. Wie bereite ich meine geliebten und befreundeten Menschen für ihre Trauer-Arbeit in der Zeit vor, wenn ich gegangen bin?
 - maßgeschneiderte „Geschenke der Liebe“
 - persönliche Briefe
 - Mitteilungen anderer Art
 - Photo-Alben
 - Sammelalben
 - Videoaufnahmen
 - genaue Verteilung der Erbschaft
 - habe meine Todesanzeige entworfen
 - habe meinen Grabstein fertig
 - meine rituellen und liturgischen Wünsche habe ich festgelegt
 - Schaut bitte in meine Schubladen
 - anderes.....
19. Wem möchte ich noch und zwar was vergeben?
20. Welche Vergebungsmöglichkeit möchte ich verweigern?
21. Welche Segenswünsche möchte ich noch geben?
22. Welche Segenswünsche möchte ich vermeiden/verweigern?

C. „Endliche“ Augenblicke

23. Wie betrachte ich das hinter mir liegende Leben
 - als geglückt
 - als missraten
 - trotz seiner Schattenseiten als akzeptabel
 - noch nicht als wirklich abgeschlossen
 - ich erwarte noch.....
 - oder:
24. Was vermute/erwarte ich, wird sich mit mir ereignen während meiner letzten „endlichen“ Augenblicke?
 - Körperlich
 - Emotional/Gefühlsmäßig
 - Spirituell/Geistlich
 - Wie verändert sich meine Umgebung?
 - Wohin gehe ich?
 - Was kommt mir entgegen?
 - Außerdem.....
 - Nichts
25. Wen möchte ich bei mir haben, wenn ich sterbe?
 - aus der Familie
 - vom Freundeskreis
 - welches Tier

26. Wen möchte ich keinesfalls bei mir haben, wenn ich sterbe?
- aus der Familie
 - vom Bekanntenkreis
 - welches Tier
27. Wo möchte ich sein, wenn ich sterbe?
- Zu Hause
 - Im Krankenhaus
 - In einem Pflegeheim
 - In einem Hospiz
 - In einer schönen Landschaft- und welche?
 - Auf dem Gang nach/zu
 - Wo sonst.....
28. Welche „Riten für den Hinübergang“ würde ich mir wünschen während meines Sterbens?
- Gebete
 - Texte
 - Lieder/Gesänge
 - sonstige Musik
 - Religiöse Rituale
 - Streicheln und andere Berührungen
 - Öffnung der Fenster/der Türe
 - Duftendes Öl
 - Einige Tropfen von.....auf meiner Zunge
 - Die Farbe.....um mich her
 - andere
29. Ich habe schon manchen Abschied, manche Trennung erlebt. Wie bin ich damit umgegangen?
30. Vor mir liegt noch Leben, liegt noch Zeit.
- Welche Pläne habe ich?
 - Welche Wünsche habe ich?
 - Was ist für diese Zeit wirklich wichtig?
 - Was könnte ich alles getrost lassen?

Bestattung/Beerdigung

31. Wem soll mein Tod mitgeteilt werden?
32. Wer soll auf keinen Fall eine Anzeige erhalten?
33. Habe ich eine Liste für meine Hinterbliebenen erstellt, damit ihnen alles leichter wird? Wo ist diese Liste?
34. Habe ich Ordnung in meinen Schubladen und Schränken?
35. Wie soll die Todesanzeige oder andere Form von Mitteilung aussehen, die ich gern den Menschen zukommen lassen möchte?
36. Habe ich meine Anzeige/Mitteilung mit meinen Verwandten und Freunden besprochen?
37. Gibt es ein besonderes „Outfit“ (Kleidung, Aussehen), in dem ich bestattet werden möchte?

38. Wie sollen sich die Menschen kleiden, die meinen letzten Weg begleiten?
39. Möchte ich etwas in meinem Sarg mitnehmen, das man mir hineinlegen soll?
40. Sind die notwendigen Vorsorgepapiere leicht erreichbar bzw. wo befinden sich meine wichtigen Dokumente?
 - Geburtsurkunde
 - Name und Adresse von Familienmitgliedern
 - Wichtige biografische Tatsachen
 - Welche Unterlagen sollen sofort vernichtet werden?
 - anderes:
41. Wie möchte ich, dass man sich an mein Leben erinnert (und dies zelebriert)?
 - Einen Baum/eine Blume pflanzen
 - Eine Schenkung machen
 - Ein Denkmal errichten
 - Ballons aufsteigen lassen
 - Was soll auf dem Grabstein stehen?
 - Ein Feuer machen, in welchem verbrannt wird...!
 - Lachen und Freude
 - anderes:
42. Wenn Menschen mir zur Ehre eine Spende leisten wollen, wohin soll diese Spende gehen?
43. Welche sonstigen finanziellen Aktionen und Transaktionen sollen mein Begräbnis begleiten?

Totenwache/Besucher

44. Möchte ich noch Besucher oder eine Totenwache?
 - Wer soll bei der Wache dabei sein?
 - Wer soll auf keinen Fall dabei sein?
45. Wen würde ich gerne jetzt schon dazu einladen?
46. Möchte ich einen offenen oder geschlossenen Sarg?
47. Welche Form von Gottesdienst oder Begräbnisfeier möchte ich für mich bei der Totenwache gestaltet wissen?
 - Welche Texte?
 - Welche Lieder?
 - Was auf keinen Fall?

Bestattung und Gedächtnis

48. Wo soll meine Bestattung stattfinden?
49. Welche Blumen oder andere Symbole/Dekorationen möchte ich?
50. Welche Musik möchte ich beim Begräbnis?
51. Was soll gelesen werden?
52. Soll jemand/ und wenn wer, meine Grabrede/Nachruf halten?

53. Ich habe eine eigene Rede vorbereitet. Sie liegt ...
54. Möchte ich jemanden als meinen „Prediger“/Priester etc. benennen?
55. Wer soll Sargträger werden?
56. Soll meine Bestattung individuell gestaltet werden?
Wie persönlich möchte ich das Begräbnis?
57. Welche Form von Gottesdienst oder Gedächtnisfeier/Trauerfeier möchte ich?

Gedanken zum „Weiterleben“

58. Was denke ich, geschieht „Mir“ im Augenblick meines Todes?
59. Wohin werde ich gehen, wird mein „Ich“ gehen nach einem irdischen Leben?
60. Teile ich meinen Glauben bezüglich des Nachtodlichen und meines „Endlichen Aufenthalts“ mit den geliebten Menschen meines Lebens?
61. Wie werde ich mich „fühlen“, wenn ich verstorben bin?
62. Wie schmeckt der Tod? Und welche Farbe hat er?
63. Ist der Tod männlich oder weiblich?
64. Habe ich irgendwas als Information oder Mitteilung über meine Gedanken zum Tod und zum „Sein danach“?
 - Bilder
 - Geschichten
 - Orte
 - Ereignisse
 - Anderes:.....

Mit wem habe ich über all diese Dinge eingehend gesprochen, so dass er/sie meine Vorstellungen interpretieren könnte, wenn ich es selbst nicht mehr vermag?

Aus: Sterbebeistand, Sterbebegleitung, Sterbebeleit:
Handbuch für den stationären und ambulanten Bereich, Prof. Dr. Franco Rest, Dortmund