

Spirituelle Verfügung

Entwurf Prof. Dr. Franco Rest, Dortmund

Mit dem folgenden Text wird versucht, den vielen aus vorhandenen oder eingeredeten Ängsten der Menschen heraus provozierten „Patientenverfügungen“ ein geistiges „spirituelles“ Instrument entgegen zu halten. „Patientenverfügungen“ fordern Menschen manchmal zur Bereitschaft auf, sich in einer gedachten „schlimmen“ Situation am Ende des Lebens nicht mehr medizinisch versorgen, sondern mit Methoden der Nichtversorgung und ggf. Tötung eher „entsorgen“ zu lassen. Hospize und Palliativmedizin sind jedoch dagegen angetreten, den Menschen zu helfen, ihr Leben ungestört, unverzögert, unbeschleunigt, persönlich, sozial integriert, lebenssatt, spirituell angenommen, schmerzkontrolliert und begleitet zu vollenden. Mit dem Ausfüllen von Formularen sog. Patientenverfügungen allein kommen wir diesem Ziel keineswegs näher; sie dienen vielleicht ganz anderen Zwecken. Deshalb wäre die Beantwortung bzw. Erstellung der hier im Entwurf vorgelegten „Spirituellen Verfügung“ allen anderen Schritten unbedingt und zusammen mit vertrauten Personen zeitlich und inhaltlich vorzuziehen. Vielleicht entfällt dann sogar jegliche Nachfrage nach weiteren „Verfügungen“.

A. Belastendes und Anstrengendes

1. Wenn ich meinem bisherigen Leben Schwieriges, vielleicht sogar Zerstörerisches erlebt habe, wie bin 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. Was (welche Erwartungen) würde 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
 - Bestimmte Düfte
 - Menschen bei mir, die ich nicht bei mir haben will
 - Eine von anderen Gestaltete Atmosphäre, die nicht zu mir passt
 - Die Meinung der anderen, sie wüssten, was ich brauche
 - Andere:
3. Welche „unerledigten 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.....
 - Ich möchte noch einen Abschiedbrief schreiben

- Ich muss noch einige Briefe beantworten
 - Andere:
4. Wennnicht 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 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
 - ◆ Menschen, die ich nicht mochte, mit denen ich aber trotzdem zusammen war
 - ◆ Konnte ich Beziehungen beenden oder war mir das bislang unmöglich?
 8. Wie bin ich mit Schuldgefühlen umgegangen gegenüber Menschen, die ich nicht mochte?
 9. Habe ich gelernt, dass ich nicht alle Menschen mögen muss?
 10. 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 gerne helfen lassen?
 - ◆ War ich schon einmal auf andere Menschen angewiesen? Fühlte ich mich dabei geborgen oder abhängig, befreit oder eingeengt?
 - ◆ Was hat mir geholfen, das Angewiesen-Sein auf andere Menschen zu ertragen, ihnen sogar dankbar zu sein?
 - ◆ Was war mir dabei eher hinderlich?
 11. Waren mir andere Menschen / und wenn, welche
 - Eine Hilfe
 - Oder eine Plage?
 12. Fühlte ich mich in schweren Stunden / und wenn, von wem „verstanden“?
 13. Ich möchte solange 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
- ◆

14. Ich möchte solange 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
- ◆

15. 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
- ◆

16. 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
- ◆

17. Wenn ich sterbe, möchte ich.....

- ◆ in vertrauter Umgebung sein
- ◆ im Kreis der mir nahestehenden Menschen sein
- ◆ dort sein, wo medizinische und menschliche Betreuung gesichert ist
- ◆ dass ihr versucht, herauszufinden, ob das, was ich jetzt entscheide, dann noch zutrifft, oder ob ich vielleicht anders denke
- ◆

18. Wenn das 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

19. Wem möchte ich noch „Lebe wohl!“ sagen? Und wem nicht?

20. Wie möchte ich „Auf Wiedersehen!“ sagen? Und wem nicht?

21. Wen wollte ich unbedingt noch anrufen?

22. 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!

- Ich möchte nichts vorweg nehmen; meine Angehörigen und Freunde sollen selber entscheiden und gestalten
- Andere:

23. Habe ich jemanden bestimmt, der alles regelt?

- Einen Testamentsvollstrecker
- Einen Bestatter / Welchen Bestatter? / Habe ich mit ihm alles besprochen?
- Habe ich eine Trauerfeier geplant?

24. Wem möchte ich noch und zwar was vergeben?

25. Welche Vergabungsmöglichkeit möchte ich verweigern?

26. Welche Segenswünsche möchte ich noch geben?

27. Welche Segenswünsche möchte ich vermeiden / verweigern?

C. „Endliche“ Augenblicke

28. Wie betrachte ich das hinter mir liegende Leben

- ◆ als geglückt
- ◆ als ausgewogen
- ◆ mit Höhen und Tiefen
- ◆ als missraten
- ◆ trotz seiner Schattenseiten als akzeptabel
- ◆ als eine bewusste Entwicklung
- ◆ in jeder Phase als wertvoll
- ◆ noch nicht als wirklich abgeschlossen
- ◆ ich erwarte noch.....
- ◆ oder:

29. 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

30. Wen möchte ich bei mir haben, wenn ich sterbe?

- ◆ aus der Familie
- ◆ vom Freundeskreis
- ◆ welches Tier

31. Wen möchte ich keinesfalls bei mir haben, wenn ich sterbe?

- ◆ aus der Familie
- ◆ vom Bekanntenkreis
- ◆ Menschen, die ich bis zu diesem Zeitpunkt nicht gekannt habe und die mich lediglich aufgrund einer bestimmten Rolle (z.B. in der Öffentlichkeit oder im Beruf) begleiten möchten
- ◆ welches Tier

32. 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:

33. Welche „Riten für den Hinübergang“ würde ich mir wünschen während meines Sterbens?

- Gebete
- Texte
- Bilder
- Der Raum sollte warm / nicht zu warm sein
- Der Raum sollte hell / nicht zu hell sein
- Ich möchte Körperkontakt / Handkontakt zu.....
- 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
- Im Moment des Sterbens möchte ich allein / nicht allein sein
- Anderes:

34. Ich habe schon manchen Abschied, manche Trennung erlebt. Wie bin ich damit umgegangen?

35. Vor mir liegt noch Leben, liegt noch Zeit.

- ◆ Welche Pläne habe ich?
- ◆ Welche Wünsche habe ich?

- ◆ Was ist mir für diese Zeit **wirklich wichtig**?
- ◆ Was könnte ich alles **getrost lassen**?

36. Was wollte ich immer mal machen, habe es aber nie getan / gekonnt?

D. Bestattung / Beerdigung

37. Wem soll mein Tod mitgeteilt werden?

38. Wer soll auf keinen Fall eine Anzeige erhalten?

39. Habe ich eine Liste für meine Hinterbliebenen erstellt, damit ihnen alles leichter wird?
Wo ist diese Liste?

40. Habe ich Ordnung in meinen Schubladen und Schränken?

41. Wie soll die Todesanzeige oder andere Form von Mitteilung aussehen, die ich gerne den Menschen zukommen lassen möchte?

42. Hab ich meine Anzeige / Mitteilung mit meinen Verwandten und Freunden besprochen?

43. Gibt es eine besonderes „Outfit“ (Kleidung, Aussehen), in dem ich bestattet werden möchte?

44. Wie sollen sich die Menschen kleiden, die meinen letzten Weg begleiten?

45. Gibt es Briefe, Texte o.a., die nach meinem Tode versandt, bzw. bei Texten (wenn möglich) öffentlich gemacht werden sollen?

45. Möchte ich etwas in meinem Sarg mitnehmen, das man mir hineinlegen soll?

46. Sind die notwendigen Vorsorgepapiere leicht erreichbar bzw. wo befinden sich meine wichtigen Dokumente?

- Geburtsurkunde
- Name und Adresse von Familienmitgliedern
- Wichtige biographische Tatsachen
- Welche Unterlagen sollen sofort vernichtet werden?
- Weiteres

47. Wie möchte ich, dass mein Leben erinnert (und zelebriert) werden soll?

- 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:

48. Wenn Menschen mir zur Ehre eine Spende leisten wollen, wohin soll diese Spende gehen?

49. Welche sonstigen finanziellen Aktionen und Transaktionen sollen mein Begräbnis begleiten?

E. Totenwache / Besucher

50. Möchte ich noch Besucher oder eine Totenwache?

- ◆ Wer soll bei der Wache dabei sein?
- ◆ Wer soll auf keinen Fall dabei sein?

51. Wen würde ich gerne jetzt schon dazu einladen?

52. Möchte ich einen offenen oder geschlossenen Sarg?

53. Welche Form von Gottesdienst oder Begräbnisfeier möchte ich für mich bei der Totenwache gestaltet wissen?

- ◆ Welche Texte?
- ◆ Welche Lieder?
- ◆ Was auf keinen Fall?

F. Bestattung und Gedächtnis

54. Wo soll meine Bestattung stattfinden?

55. Welche Blumen oder anderen Symbole / Dekorationen möchte ich?

56. Welche Musik möchte ich beim Begräbnis?

57. Was sollte gelesen werden?

58. Soll jemand / und wenn wer, meine Grabrede / Nachruf halten?

59. Ich hab eine eigene Rede vorbereitet. Sie liegt.....

60. Möchte ich jemanden als meinen „Prediger“ / Priester etc. benennen?

61. Wer soll Sargträger werden?

62. Soll meine Bestattung individuell gestaltet werden? Wie persönlich möchte ich das Begräbnis?

63. Welche Form von Gottesdienst oder Gedächtnisfeier /Trauerfeier möchte ich?

G. Gedanken zum „Weiterleben“

64. Was denke ich, geschieht mir „Mir“ im Augenblick meines Todes?

65. Wohin werde ich gehen, wird mein „Ich“ gehen nach meinem irdischen Leben?

66. Teile ich meinen Glauben bezüglich des Nachtodlichen und meines „Endlichen Aufenthalts“ mit den geliebten Menschen meines Lebens?

67. Wie werde ich mich „fühlen“, wenn ich verstorben bin?

68. Wie schmeckt der Tod? Und welche Farbe hat er?

69. Ist der Tod männlich oder weiblich?

70. Habe ich irgend etwas als Information oder Mitteilung über meine Gedanken zum Tod und zum „Sein danach“?

- ◆ Bilder
- ◆ Geschichten
- ◆ Orte
- ◆ Ereignisse
- ◆ Anderes:.....

71. Habe ich irgendwelche Gedanken zum „Jüngsten Gericht“?

- Habe ich (begründete) Angst davor?
- Vertraue ich auf Gottes Liebe, die sicher größer ist als meine Schuld
- Das ist kein Thema für mich
-

72. 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?

73. Ich möchte diese „Spirituelle Verfügung“ im Abstand von.....Jahren wieder durchsehen und ggf. korrigieren / ergänzen!

Datum

Unterschrift
