

# „Ich bin so am Leben, mir macht selbst Sterben keine Angst!“ A. Bourani

1. Die Geschenke des eigenen Lebens erkennen → Fülle und Dankbarkeit → Liebe
2. Schattenseiten „belichten“ → Versöhnung und Vergebung → Freiheit
3. Vorbereitung auf das Sterben → Hoffnungen – Wünsche - Visionen
4. Ganz konkret: Übe zu sterben, jetzt!

## → Vorbereitung auf den Tod

- Patienten-Verfügung/Vollmacht/Testament
- Gespräche mit Kindern/Familie/Freunden
- Mein Vermächtnis ... Briefe an Kinder/Partner/Freunde?
- Bestattungsart/Finanzierung/Feier ...  
Beispiel: Wünsche für Lied oder Text ... in persönlichem Ordner hinterlegen

## → Aufräumen – im eigenen Leben – immer wieder

- Stimmigkeit überprüfen: Beruf/Beziehungen/Freundschaften/Lebensform/Wohnform ...
- Schreibtisch/Büro/Werkstatt/Keller/Dachboden → Klarheit
- eigene Biographie anschauen – Vermächtnis schreiben - Briefe/Fotos aussortieren
- Unerledigtes im Herzen in Frieden bringen → Versöhnung und Vergebung
- schlechte Erinnerungen/Belastendes loslassen
- Beispiel: Frau K. und das Adressbüchlein

## → Beispiele fürs Loslassen – und Abgeben

- Kleider und Anderes: Aussortieren/Recyceln/Verschenken
- Bilder an den Wänden austauschen (Gewohnheiten durchbrechen – Neues ausprobieren)
- Abschied nehmen von: Gesundheit? Fitness? Selbstständigkeit? Geistiger Klarheit?
- Führerschein abgeben?
- Mit warmen Händen schenken: Erbe zu Lebzeiten vermachen/Erinnerungsstücke verteilen ...
- Briefe/Geschenke von den Kindern an die Kinder zurückgeben?
- Möbel (z.B. verkaufen – mit dem Erlös etwas Neues kaufen oder spenden ...
- Wohnfläche reduzieren – umziehen ...  
Beispiel: Professor (85 J.) mistet pro Monat zwei Meter im Bücherregal aus

## Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
5. Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.

Bronnie Ware

Frage: Was würde ich bedauern?

Ich wünschte, .....

Darauf achte ich ab morgen: .....