

Fragen zum Leben und Sterben



Hospizbewegung
Weingarten • Baienfurt
Baindt • Berg e.V.

Fragen zum Leben und Sterben

Besonders in der Corona-Pandemie werden wir alle täglich durch die Medien an den Tod erinnert. In der Hospizbegleitung ist das Thema „**Endlichkeit**“ immer präsent.

In den letzten Monaten stellten wir uns Fragen, die uns bewegen und suchten nach Antworten.

Mit einem Fragebogen haben wir drei Personengruppen

- Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen, junge Menschen und Senior*innen -

gebeten, uns ihre ganz persönlichen Antworten darauf zu geben.

Die Antworten sind für uns spannend und berührend.

Einen Teil davon haben wir für eine Wanderausstellung ausgewählt.

Sie wird an verschiedenen Orten zu sehen sein.

Gleichzeitig wollen wir hier gerne alle Antworten zugänglich machen.

Sie sind in ihrer Gesamtheit eine besondere Anregung, die eigene Haltung zum Leben und Sterben zu bedenken.

Wir danken allen ganz herzlich, die sich Zeit genommen haben für unsere Fragen.

Das war an manchen Stellen eine persönliche Herausforderung – vielen Dank, dass Sie sich darauf eingelassen haben!

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

In welchen Situationen denke ich an mein Lebensende?

- Wenn jemand im Freundes-/Bekanntenkreis stirbt, vor allem, wenn er/sie jünger ist.
- Wenn ich selber sehr krank bin.
- Manchmal in der Hospizbegleitung.
- Eigentlich denke ich nicht an mein Lebensende.
- Ich glaube, dass ich mich, wenn es so weit ist, gut mit dem Sterben arrangieren kann.
- Ich denke immer wieder ans Sterben. Es ist ein Gedanke, der zwar nicht dauernd im Vordergrund steht, aber ich bin mir bewusst, dass der Tod auch schnell und unerwartet kommen kann.
- Wenn ich Todesanzeigen von Gleichaltrigen lese.
- Jeden Tag, der Schlaf ist ein Erinnerungszeichen.
- Bei Schmerzen und Traurigkeit.
- Bei der Begleitung von schwerkranken Menschen, die gleich alt sind.
- Je älter ich werde; bei besonders schönen Erlebnissen.
- Wenn mir klar wird, dass in meinem Leben noch etwas offen ist, etwas, das ich noch erleben, fühlen möchte.

Junge Menschen 21-25 Jahre

- ❖ Wenn ich dran denke, dann während dem Meditieren.
- ❖ Wenn ich andere Menschen sterben sehe.
- ❖ Ich denke sehr selten an mein Lebensende.
- ❖ In Situationen/Momenten, in denen ich ans Altsein denke und mir ausmale/erträume, was ich dann alles erlebt habe und wie ich dann lebe.
- ❖ Wenn unerwartet ein Unfall passiert.
- ❖ Ich denke an mein Lebensende, wenn ich an Umwelt Themen wie die Klima Erwärmung denke. Wie wird unser Planet in 50 Jahre aussehen? Wie weit wird der Mensch sich vom Organismus entfernt haben und gegen die Naturkraft streben?
- ❖ Wenn jemandem der mir nahe steht etwas passiert.
- ❖ Während depressiven Episoden und bei Gedanken an verstorbene Angehörige.
- ❖ In Situationen auf der Autobahn, wenn jemand zu dicht auffährt oder ähnliches.

Senior*innen 63-90 Jahre

- Wenn ich ein wenig depressiv bin, wenn ich übers Sterben lese oder einen Film anschau, denke ich ans Sterben.
- Wenn ich alleine bin und nicht beschäftigt, oder wenn ich in einem Film oder Buch darauf stoße.
- Nachts, wenn ich nicht schlafen kann, wälze ich solche Gedanken.
- Je älter ich werde, desto angstfreier werde ich.
- Ich denke öfter daran, dass mein Leben endlich ist. Es beängstigt mich nicht. Es ist einfach eine Tatsache.
- Wenn ich heil aus einer Situation mit Lebensgefahr herauskomme.
- Wenn ich in der Zeitung Todesanzeigen lese und die Jahrgänge durchschaue.
- Bei Beerdigungen und wenn ich krank bin.
- Bei (eigener) schwerer Krankheit.
- Nie über Tod nachgedacht.
- Wenn ich nachts nicht schlafen kann.
- In der Coronazeit oft daran gedacht.
- Wenn eine Diagnose noch offen ist.
- Ich denke öfters ans Sterben, gerade wenn es mir nicht gut geht oder wenn jemand aus dem Bekanntenkreis stirbt oder schwer erkrankt.
- Ich will jetzt noch nicht daran denken oder mich damit auseinandersetzen.
- Wenn ich meine Enkel sehe. Ich möchte sie gerne aufwachsen sehen, wissen, was aus ihnen wird.

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Welche Gedanken und Gefühle habe ich dabei?

- Jeder Tod spiegelt die eigene Sterblichkeit wider.
- Dann fühle ich eigene Ängstlichkeit, Trauer, Sorgen, wie wird es mir ergehen.
- Jedoch auch Freude und Dankbarkeit – ich lebe!
- Da ich keine Kinder habe, die ich zurücklasse, fällt das Gehen bestimmt nicht ganz so schwer.
- Manchmal macht es mir Herzklopfen, daran zu denken, dass ich irgendwann betroffen sein werde, manchmal ist auch etwas Erleichterung dabei, dass alle Sorgen, Ängste, Anstrengungen ein Ende haben werden.
- Vor Urlaubsreisen fällt mir das Abschiednehmen schwer.
- Gefühle sind nicht erschreckend, Tod und Leben gehören zusammen wie Hebamme und Totengräber.
- Dann ist alles vorbei und das beruhigt mich.
- Ich bin dankbar darüber, dass ich so viele ehrenamtlichen Dienste wahrnehmen kann.
- Vergänglichkeit wird real.
- Traurige Gedanken.

Junge Menschen 21-25 Jahre

- ❖ Ich empfinde es dabei als zu früh.
- ❖ Ich habe Angst, dass etwas Unvorhersehbares passiert.
- ❖ Ich spüre Neugier und auch Freude auf das, was in meinem Leben noch kommt und letztendlich spüre ich auch Vertrauen, dass es richtig und gut kommen wird.
- ❖ Ich stelle mir den Prozess vor wie sich mein Bewusstsein transformiert und wie wichtig es für mich ist gute Eindrücke für den Geist im Leben zu sammeln. Mein Leben bekommt dann einen tiefen Sinn.
- ❖ Das macht mir Sorge und Angst.
- ❖ Dann wird einem wieder bewusst, wie schnell das Leben doch vorbei sein kann.
- ❖ Wenn ich in einer gefährlichen Situation bin oder einer riskanten Situation oder einer, in der ich selbst nicht die Kontrolle habe (bspw. Bei hoher Geschwindigkeiten auf der Autobahn).

Senior*innen 63-90 Jahre

- Angst habe ich keine, aber angenehm ist es mir nicht.
- Ich habe Angst davor, Hilfe zu brauchen und zur Last zu fallen.
- Ich wünsche mir einen schnellen Tod, kein langsames Dahinsiechen und die Hilfe anderer in Anspruch nehmen müssen.
- Dankbar, dass es noch nicht zu Ende ist, aber nachdenklich, was ich alles noch nicht erledigt hätte, wenn es tatsächlich aus wäre.
- Manchmal bedrückend.
- Dankbar, dass ich noch da sein kann.
- Ich befasse mich damit, will es aber nicht wahrhaben.
- Trotz 90 Jahren lebe ich noch gerne, man muss täglich aktiv sein.
- Meine Mutter ist so alt geworden, da habe ich noch Zeit, das gibt mir Zuversicht.
- Wenn man sich nicht verabschieden kann, ist es furchtbar.
- Alleine sterben; beim Sterben nicht alleine sein, nur beim Sterbezeitpunkt alleine sein.
- Man möchte nicht darüber reden, es kommt sowieso anders.
- Auch der Verstorbene kann keine Auskunft geben, wie das Sterben ist.
- Es kommen Fragen: Wer kümmert sich um mich? Wie fühlt sich das Sterben an? Was passiert beim Sterben?

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Habe ich Angst vor dem Sterben? Wenn Ja oder Nein – weshalb?

- Ich kann mich theoretisch mit dem Thema Sterben auseinandersetzen, aber auf mein eigenes Sterben kann ich mich nicht vorbereiten, vielleicht wachse ich hinein.
- Ich glaube, jeder Mensch hat einen ganz eigenen Lebensende-/Sterbeprozess.
- Es ist gut, dass ich es nicht weiß, raus aus der Gedankenspirale, das Leben ruft!
- Wenn das Sterben kein leidender langer Weg wird, habe ich keine Angst davor.
- Angst habe ich momentan beim daran denken nicht, aber wie das dann akut sein wird – ich denke, dass ich dann u.a. auch Angst haben werde.
- Was mir vermutlich schwerfallen wird, sind die Prozesse des Abschiednehmens, sich Trennens und Loslassens.
- Ich habe keine Angst vor dem Sterben, denn das Leben ist nun mal endlich.
- Angst vor Schmerzen.
- keine Angst, ich vertraue auf die Barmherzigkeit Gottes.
- Energie geht nicht verloren.
- gegenwärtig keine Angst.
- was danach kommt, stelle ich mir einfacher als das Leben vor.

Junge Menschen 21-25 Jahre

- ❖ Keine Angst vor dem Tod, nach einem vollendeten Leben stelle ich es mir schön vor, zu sterben. Wie der Schlaf nach einem anstrengenden Tag und schönen Erinnerungen und Gedanken im Kopf.
- ❖ Ich habe keine Angst vorm Sterben. Wenn der Zeitpunkt für mich gekommen ist, ist es so. Aber der Weg wird für mich noch nicht zu Ende sein. Irgendwo und Irgendwie wird es weiter gehen.
- ❖ Ich habe Angst vor dem Moment in dem klar ist, dass ich nun sterbe, dass es schmerzhaft ist.
- ❖ Vor dem Sterben und Tod an sich habe ich keine Angst, sondern bin voller Vertrauen, dass es ein guter Prozess und Ort sein wird.
- ❖ Ich habe keine Angst vor dem Sterben, aber ich möchte viel loslassen, hergeben und schenken, damit ich nicht an etwas, während dem Sterben anhafte.
- ❖ Ich habe selbst, bis jetzt keine Angst zu sterben. Aber es ist ein Gefühl der Beklemmung, wenn andere Sterben (obwohl es immer darauf ankommt, wie jmd. stirbt). Wenn meine Oma mit 90 Jahren stirbt und davor Alzheimer hatte, finde ich es in Ordnung und auch ein Leidensende, wenn man gehen kann.

Senior*innen 63-90 Jahre

- Nicht unbedingt, nur wenn ich mich nicht mehr äußern könnte, in der Zeit davor und die Umwelt/Umstehenden nicht mehr wahrnehmen könnte.
- Ich habe keine Angst vor dem Sterben. Sterben gehört zum Leben. Ich habe nur Angst vor Schmerzen und Siechtum. Und ich hoffe, dass ich den richtigen Zeitpunkt erkenne, um rechtzeitig darauf zu reagieren und hoffe, dass ich auch die Kraft dazu habe.
- Keine Angst, nur vor dem Weg zum Sterben.
- Vor Schmerzen habe ich Angst.
- Das Miterleben eines Sterbenden kann zuversichtlich sein.
- Ich denke nicht daran, deshalb habe ich keine Angst.
- Keine Angst, weil ich mein Leben gelebt habe.
- Ein wenig Angst habe ich, aber mehr davor, wie ich sterbe.

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Habe ich Angst vor dem Sterben? Wenn Ja oder Nein – weshalb?

- Ich kann mich theoretisch mit dem Thema Sterben auseinandersetzen, aber auf mein eigenes Sterben kann ich mich nicht vorbereiten, vielleicht wachse ich hinein.
- Ich glaube, jeder Mensch hat einen ganz eigenen Lebensende-/Sterbeprozess.
- Es ist gut, dass ich es nicht weiß, raus aus der Gedankenspirale, das Leben ruft!
- Wenn das Sterben kein leidender langer Weg wird, habe ich keine Angst davor.
- Angst habe ich momentan beim daran denken nicht, aber wie das dann akut sein wird – ich denke, dass ich dann u.a. auch Angst haben werde.
- Was mir vermutlich schwerfallen wird, sind die Prozesse des Abschiednehmens, sich Trennens und Loslassens.
- Ich habe keine Angst vor dem Sterben, denn das Leben ist nun mal endlich.
- Angst vor Schmerzen.
- keine Angst, ich vertraue auf die Barmherzigkeit Gottes.
- Energie geht nicht verloren.
- gegenwärtig keine Angst.
- was danach kommt, stelle ich mir einfacher als das Leben vor.

Junge Menschen 21-25 Jahre

- ❖ Andererseits bei einem Unfall von einer jungen Person, welche dann im Koma liegt und lange keiner weiß, ob sie es schafft oder nicht, ist es viel mehr eine Angst so lange sterben zu müssen. Und schrecklich zuzusehen und nichts mehr machen zu können. Das ist dann ein Gefühl des Versagens.
- ❖ Ich habe keine Angst vor dem Sterben. Ich bin aber sehr traurig, wenn ich daran denke, was ich hier alles vermissen werde. Vielleicht zeigt sich hier die Anhaftung und die Mühe des Loslassens.
- ❖ Ich habe keine Angst vor dem Sterben, nur Angst nicht gut genug gewesen zu sein in diesem Leben.
- ❖ Verpasste Gelegenheiten.
- ❖ Menschen nicht verziehen zu haben.
- ❖ Anderen nicht oft genug gesagt, wie wertvoll sie mir sind.
- ❖ Menschen in Not nicht genug geholfen zu haben.
- ❖ Nicht genug für eine bessere Welt gekämpft zu haben.
- ❖ Mir nicht genug Mühe gegeben einen Unterschied zu machen.

Senior*innen 63-90 Jahre

- Nein, weil Wiedersehenserwartung und Erlösung von Leiden.
- Nein, der Tod ist natürlich.
- Das Ungewisse bereitet Ängste.
- Angst vor dem Sterben ja, Angst vor dem Tod nicht unbedingt.
- Ich habe keine Angst vor dem Sterben – kann ja nicht so schlimm sein.
- Habe keine Angst vor dem Sterben, jedoch vor einem langen Leidensweg davor.
- Ich habe keine Angst, nach langer Leidenszeit kann Sterben Erlösung sein.

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Endet das Leben mit dem Tod - was denke ich?

- Der Körper vergeht, das irdische Leben endet.
- Mein Verstand kann nicht über den Tod hinausdenken.
- Ich glaube jedoch, es gibt etwas, was über den Verstand hinaus geht, dass es ein geistig-seelisches Energiebewusstsein gibt, was über den Tod hinaus bleibt und wirkt.
- Ich glaube, dass das Leben nach dem Tod in der bisherigen Form zu Ende ist.
- Die Seele oder eine Energie wird vielleicht wieder geboren.
- Ich glaube, dass das Essentielle meiner Person in Form einer Energie bleiben wird.
- Der Glaube lässt mich gelassen sein und neugierig auf das was da noch kommt.
- Ich glaube an Reinkarnation.

Junge Menschen 21-25 Jahre

- ❖ Ja, ich lebe jedoch in den Herzen meiner Angehörigen weiter.
- ❖ Das Leben wird so wie es jetzt ist enden. Es wird aber in einer anderen Form weitergehen. Wie diese Form aussehen wird, weiß ich aber nicht.
- ❖ Ich denke, dass irdische Leben mit Körper endet mit dem Tod.
- ❖ In den Herzen/Erinnerungen der anderen Menschen und unseren Taten/Handlungen leben wir noch weiter, hinterlassen Spuren.
- ❖ Das Leben unserer Seele und unseres Geistes endet nicht mit dem Tod, glaube ich.
- ❖ Für unser Wesen, Seele und Geist ist die Erde eine Station, in der viel Entwicklung stattfindet und danach geht die Reise weiter, in welcher Form auch immer.
- ❖ Ich denke, dass der Tod so ist, als ob man einschlafen würde, kein Leben danach, vielleicht ein langer Traum oder dunkel.

Senior*innen 63-90 Jahre

- Weil ich christlich geprägt bin, endet das Leben nicht mit dem Tod.
- Leben endet mit Tod.
- Verwandlung oder Ende: ich bin offen.
- Nach dem Tod ist alles aus.
- Überlebende spüren immer wieder lebendige Beziehung zu Verstorbenen (Hilfe, Rat,..).
- Man kann fast nicht glauben, dass alles zu Ende ist.
- Ist wirklich alles zu Ende?
- Ja, denke das Leben endet mit dem Tod.
- Nach dem Tod geht es auf andere Art weiter, andere Art von Aufgaben gibt es, eben anders.
- Auf alle Fälle ist es dann immer gut.
- Es soll 7 Wohnungen geben, die man mit jedem Sterben durchlaufen darf, dann ist man gereinigt, vollendet und frei.

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Junge Menschen 21-25 Jahre

Senior*innen 63-90 Jahre

Endet das Leben mit dem Tod - was denke ich?

- Seele verkörpert sich so lange wieder, bis sie ihre endgültige Befreiung erlebt.
 - Weiterleben bei Gott, wo es keine Krankheiten und Sorgen mehr gibt, nur Freude, Ruhe, Frieden und Geborgenheit.
 - Nach dem Tod bin ich aufgehoben im „göttlichen Urgrund“.
 - Alles ist gut, so wie es ist.
 - Meine Asche wird zu Erde, somit bin ich ein Teil der Erde.
 - Meine Energie bleibt in den Beziehungen zu anderen Menschen, die zurückbleiben.
 - Mein Glaube sagt mir, dass es ein Leben nach dem Tod gibt, darauf vertraue ich.
- ❖ Ich werde mich überraschen lassen.
 - ❖ Nein, ein neues Leben beginnt wieder nach dem Tod. Etwas stirbt und etwas Neues entsteht.
 - ❖ Ich habe Mühe damit, dass wir Menschen Dinge versuchen zu verstehen, die wir gar nicht wissen können und auch nicht müssen.
 - ❖ Ich stelle mir diese Frage selbst oft. Und wünsche mir, dass das Leben nicht mit dem Tod endet. Dass hinter alldem etwas Tieferes steckt. Denn der Glaube daran gibt dem Leben mehr Sinn und mit diesem Sinn zu leben macht es vielleicht manchmal einfacher.
- Ich glaube an einen 'lieben Gott', dem ich mein Leben anvertrauen kann und er alles zum Guten wendet. Ich habe eine Vorstellung davon, wie das Leben nach dem Tod aussehen wird. Ich denke, dass die Seelen in einer eigenen Welt weiterleben. Diese Seelen unterstützen auch uns Lebende. Das ist beruhigend für mich. Sollte es nach dem Tod nichts mehr geben, ist es auch in Ordnung.
 - Nein es endet nicht, wir sehen uns wieder.
 - Ich glaube, dass ich meinen Mann wieder treffe.
 - Ja, nach dem Tod gibt es nichts mehr.
 - Das Leben endet mit dem Tod. Ich bin dann nur noch in den Gedanken meiner Lieben und da hoffe ich, dass sie liebevoll und humorvoll an mich denken.
 - Ich möchte glauben, dass es weiter geht, bin aber skeptisch. Ich möchte, dass es weiter geht.
 - Ich möchte, dass es weiter geht.

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Hat dies eine Bedeutung für mein Leben?

- Ja, Dankbarkeit und Freude, dass ich lebe und mit meinem Partner hoffentlich noch vieles genießen darf.
- Es ist wichtig, in diesem Leben ein guter Mensch zu sein.
- Die gedachte Einbettung in ein 'größeres Ganzes' entlastet mich in diesem Leben und relativiert meine Bedeutung.
- Bewusst leben.
- Zeit nicht vergeuden.
- Eigenen Egoismus überkommen.
- Ich will positive Energie zurücklassen.
- Am Ende meines Lebens möchte ich für alles einstehen können, was ich entschieden, gelebt und geliebt habe.

Junge Menschen 21-25 Jahre

- ❖ Ich schätze schöne Dinge umso mehr im Hier und Jetzt.
- ❖ Ich möchte daher mein Leben auf der Erde so erfüllend wie möglich leben und verantwortlich wie möglich.
- ❖ Verantwortlich mit meinen Beziehungen und der Erde und der Gemeinschaft und erfüllend, so dass sich das ganze Potenzial meines Wesens entfalten kann und wirken kann.
- ❖ Auf jeden Fall erkennt man oft einen friedlichen Gesichtsausdruck und eine seltsame Schwingung in der Luft, als ob da noch was wäre, deshalb spreche ich auch immer noch mit Toten und öffne das Fenster, um sie ziehen zu lassen.
- ❖ Ich glaube, dass mehr dahintersteckt als nur dieses Leben. Aber oft habe ich auch Zweifel.

Senior*innen 63-90 Jahre

- Ja, man sollte jeden Augenblick genießen, als wäre es der letzte und sollte wichtige Dinge nicht auf die lange Bank schieben und dankbar sein für jeden Tag, den man noch verbringen durfte mit seinen Lieben.
- Ich denke, dass nach dem Tod nichts mehr kommt. Das hat keine Bedeutung für mein Leben.

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Junge Menschen 21-25 Jahre

Senior*innen 63-90 Jahre

Was würde ich nach meinem Tod am meisten vom Leben vermissen?

- Die Lebendigkeit der Bewegung.
 - Den Blick über den Bodensee.
 - Da ich schon viel erlebt und gesehen habe, würde ich glaube ich nichts vermissen.
 - Eigentlich glaube ich nicht, dass ich etwas vermissen werde, meine Vorstellung vom Land Jenseits ist das von Erfüllung.
 - Meine Familie, insbesondere meine Enkelkinder beim Aufwachsen (2x).
 - Spaziergänge in der Natur.
 - Weiß ich nicht, da ich nicht weiß, was nach dem Tod kommt.
 - Meine Bedürfnisse und Wünsche haben im nächsten Leben wahrscheinlich keine Relevanz.
 - Inkarnation ist ein Weiterleben durch eine Wandlung, es gibt nichts zu vermissen.
- ❖ Familie und Freiheit in der Natur.
 - ❖ Begegnungen mit vielzähligen neuen und alten/treuen Wegbegleitern.
 - ❖ Die menschlichen Begegnungen und Gefühle dabei.
 - ❖ Mich zu spüren.
 - ❖ Tanzen, küssen, singen, lachen.
 - ❖ Sonnenauf- und untergänge.
 - ❖ Die fantastische Natur mit all ihren unglaublichen Wundern und Geschenken.
 - ❖ Musik hören und machen.
 - ❖ Geruch von Heu, Rosen und Kuchen.
 - ❖ Nichts, weil ich dann ja wieder weiterlebe.
 - ❖ Ich würde nichts vermissen, ich bin ja dann tot, aber ich möchte nicht, dass die Menschen, die einem Nahe stehen, sehr traurig sind.
 - ❖ Meine Familie und Freunde.
 - ❖ Duft von frisch gebackenem Kuchen.
- Die Highlights wie gutes Essen, Reisen, gemütliches Zusammensein mit Familie und Freunden, Musik.
 - Kinder, Enkel, Urenkel, Familie.
 - Die Entwicklung der Kinder und Enkelkinder.
 - Keine Gartenblumen mehr schneiden können.
 - Nichts
 - im Jenseits geht es uns dann ganz gut.
 - Natur, Farben, Grün.
 - Die Kinder würde ich vermissen.
 - Menschen, die mir besonders nahestanden.
 - Gute Menschen, mit denen mir es wohl ging.
 - Blumen

Was würde ich nach meinem Tod am meisten vom Leben vermissen?

- Alle schönen Dinge, die das Leben lebenswert machen.
- Singen und Konzerte mit dem Chor.
- Angehörige, Freunde, Bekannte.
- Heimat und Garten.
- Nahestehende Personen.

- ❖ Den Duft von Rosen.
- ❖ Kuscheln mit meinen Liebsten.
- ❖ Auf dem Bauch meiner Mama zu liegen.
- ❖ Stimmen zu hören.
- ❖ Regen
- ❖ Musik
- ❖ Charango
- ❖ Ich kann jetzt nicht wissen was ich dann, wenn wirklich nichts mehr bleibt, am meisten vermisse. Aber ich denke es sind die Momente des Glücks mit den Menschen, die ich liebe. Wie kann man von diesen Momenten je genug haben?

- gutes Essen
- Angehörige
- Familie, Kinder, Enkel, Freundeskreis
- Ein gutes Viertele und ein gutes Essen.
- Wenn ich tot bin, bin ich tot, da kann ich nichts vermissen.
- Die Menschen und meine Familie.
- Am meisten vermissen würde ich das Miteinander, Gespräche, Berührungen mit meinen Lieben.

Wie möchte ich meine letzte Lebensphase gestalten?

- Heimat und Garten. Wenn möglich möchte ich zuhause bleiben, dort sterben und mind. 2 Tage verbleibe.
- Ich werde Hilfe und Unterstützung von meiner Familie brauchen.
- Ich hoffe, ich wachse in meine letzte Phase hinein, mit all den Ungewissheiten.
- Geistig und körperlich fit.
- Ich möchte mein Leben jetzt schon so leben, dass ich nichts bedaure, wenn ich morgen sterben müsste. Das heißt, möglichst wahrhaftig jeden Tag zu leben, wenig bis gar nichts aufschieben, dafür sorgen, dass meine Lieben wissen, dass ich sie liebe.
- Da sein, wenn ich gebraucht werde.
- Ich bin dankbar für all die schönen Aktivitäten, die ich hoffentlich bis ans Lebensende erleben kann.

- ❖ Viel Zeit draußen mit meinen Liebsten verbringen, ihnen alles Unausgesprochene sagen und meine Liebe und Dankbarkeit zeigen.
- ❖ Meine letzte Lebensphase sollte bei einem vollen Bewusstsein erlebt werden. Ich möchte mich von meinen lieben Freunden/Familien verabschieden können. Letzte schöne Momente mit ihnen haben, um dann selber entscheiden zu können, zu gehen, in Frieden mit allem.
- ❖ Wenn möglich möchte ich in meiner letzten Lebensphase mit meiner Familie und Freunden verbringen, draußen sein, tanzen und Musik hören, also alle Dinge, die mein Herz und Geist erfüllen und zufrieden sein lassen.
- ❖ Ich möchte gerne meditieren und in Mitgefühl und Zufriedenheit leben.
- ❖ Kommt darauf an. Bis jetzt würde ich gerne noch nach Neuseeland reisen, bevor ich sterbe.
- ❖ Gesund, entspannt und frei von Stress.

- Ich wünsche mir bis zum Schluss ein aktives und eigenbestimmtes Leben. Solange es geht mit viel Aktivität / Bewegung /Sport.
- Ich würde mich freuen, wenn ich bis zum Schluss gute Freunde /-innen habe, die mich begleiten.
- Ich möchte sehr gerne noch schöne Reisen unternehmen.
- Am liebsten würde ich in meiner Wohnung bis zum Schluss bleiben.
- Ich nehme es, wie es kommt. Ich bin mit mir und anderen im Reinen.
- Am liebsten umgeben von den Kindern/Enkeln und guten Freunden und mit ihnen feiern, dass es kracht.
- Gerne einmal wenigstens eine große Wandertour unternehmen z.B. Alpenüberquerung oder Moselsteig oder im Schwarzwald.
- Mir ist mein Garten wichtig, den ich noch lange gestalten möchte.
- Ich möchte, dass mein kranker Mann vor mir stirbt.

Wie möchte ich meine letzte Lebensphase gestalten?

- Gesund zu Hause.
- Eigenen Bedürfnissen nachgehen.
- Beziehungen bewusster leben.
- Relativ natürlich, keine Apparate, Medizin.
- Ruhige und vertraute Umgebung.
- Ich möchte mein Umfeld wie eine Oase des Friedens und des Frohsinns gestalten.
- Mich am Schönen erfreuen.
- Vertraute Menschen/Dinge um mich herum.

- ❖ Mit lieben Menschen zusammen.
- ❖ In der Natur.
- ❖ Gute Musik, die mich wieder zurück in alte Zeiten versetzt.
- ❖ Mit gutem und gesundem Essen!
- ❖ Im Leben planen wir so viel, aber wir können uns die Zukunft nicht vorstellen. Sie ändert sich dauernd, jeden Moment kann etwas passieren was unser Leben vollständig ändert. Das kann gut oder schlecht sein.
- ❖ Wir können das Leben nicht beeinflussen aber wir können uns bewusst werden was wirklich wichtig ist.
- ❖ Und bevor es zu Ende ist, möchte ich mir bewusst sein darüber was mir wirklich wichtig ist, für was sich all die Mühen gelohnt haben.
- ❖ Ich möchte nicht alleine sein in meiner letzten Lebensphase.
- ❖ Ich möchte Menschen um mich haben, die mich lieben und die ich liebe.

- Man kann noch über dies und das nachdenken.
- Ich möchte mit meinem Mann zusammen alt werden und hoffe, dass wir immer so leben können wie jetzt. Über diese Phase habe ich und wir noch nicht intensiv nachgedacht.
- Ich werde mir jetzt einen Knopf bestellen, ich möchte nicht verletzt in der Wohnung liegen und niemand bekommt es mit.
- Ich möchte meinen Kindern nicht zur Last fallen.
- Eigentlich möchte ich gesund sterben.
- Ich möchte geistigen Beistand.
- Ich möchte nicht alleine sein.
- Keine großen Wünsche mehr.
- Gesund bleiben.
- Niemanden brauchen, unabhängig sterben.
- Warten
- Ade sagen
- Abschied von der Familie nehmen.
- Nicht ganz sinnlos.
- Mit allen Menschen in Frieden sterben.

Gibt es Dinge, die ich zu Ende bringen bzw. vor dem Tod erfahren /erleben möchte?

- Möglichst bewusst und achtsam die Tage erleben.
- Schubladen und Ordner sind noch zu sichten.
- Darüber hinaus Punkte in meiner Patientenverfügung ergänzen.
- Es wäre schön, einige bereichernde soziale Kontakte zu haben.
- Eine Aufgabe zu finden, die mir Freude bereitet und mich erfüllt.
- Altes abschließen und mich davon lösen, offen sein für Neues.
- Wenn es die Gesundheit noch zulässt, würde ich gerne reisen.
- Jeden Tag leben, als wäre es der Letzte.
- Gute Bücher lesen.
- Gute Filme sehen.
- ❖ Einiges von der Welt sehen und viele neue Menschen kennen lernen und eine eigene Familie haben.
- ❖ Vor meinem Tod möchte ich wirksam sein als Mensch.
- ❖ Verantwortung für Natur und Gemeinschaft übernehmen.
- ❖ Mama werden.
- ❖ Pädagogin sein.
- ❖ Neue Impulse für eine friedvollere Welt auf die Erde bringen und umsetzen.
- ❖ Aber die letzte Lebensphase gestalten kann ich jetzt noch nicht.
- ❖ Sich von allen Menschen, die einem Nahe sind, verabschieden.
- Ich möchte alles in Ordnung hinterlassen.
- Das, was ich bis jetzt nicht gesehen und erlebt habe, brauche ich nicht mehr.
- Wichtig, sich verabschieden zu können, gute Erinnerungen austauschen.
- Ich hätte gerne wieder jemanden zum Binokel spielen (Karten spielen), dann wäre ich nicht so einsam/allein, das fehlt mir.

Gibt es Dinge, die ich zu Ende bringen bzw. vor dem Tod erfahren /erleben möchte?

- Bei klarem Verstand sein.
- Sterbesakramente empfangen.
- Eine innere Bereitschaft erlangen, um dankbar Abschied vom Leben nehmen zu können.
- Inneren Frieden erfahren und erleben.
- Weltliche Dinge geordnet zurücklassen.
- Frieden mit meiner Familie, meinem Umfeld.
- Im Garten arbeiten.
- Für andere Menschen da sein.
- ❖ Ich möchte noch alle fremden Länder sehen.
- ❖ Ich möchte schwere Gefühle loslassen und verarbeiten.
- ❖ Alte Freunde treffen.
- ❖ Einen Hund haben.
- ❖ Ängste loslassen.
- ❖ Malen
- ❖ Singen
- ❖ Nochmals nach Südamerika.
- ❖ Echte Zufriedenheit und Dankbarkeit möchte ich gerne erfahren, bevor es vorbei ist.
- ❖ Ich möchte Vergebung erfahren für meine Fehler.

Hospizehrenamtliche 39-81 Jahre

Wie stelle ich mir das Sterben vor?

- Die Körperfunktionen fahren nach und nach runter.
- Werde ich das bewusst erleben, kämpfe ich dagegen an, wird jemand bei mir sein, spüre ich meine Ängste und ängstige ich damit meine Angehörigen?
- Was nehme ich meinem Inneren oder im Außen noch wahr?
- Wie eine Grenze überschreiten in einen neuen unbekanntem Raum eintreten.
- Ich wünsche mir, dass ich dann in einem Zustand der Ruhe und Friedens bin und in Erwartung von „ich werde im Neuen geborgen sein und meinen Platz haben“ die letzten Tage intensiv erleben und mich von meinen Liebsten verabschieden kann.
- Nicht leiden müssen.
- Schmerzfrei.
- Ich kann mir das Sterben nicht vorstellen.

Junge Menschen 21-25 Jahre

- ❖ Wie hinter einem Schleier, ganz ruhig, viele Gefühle auf einmal, vermischt, alles gedämpft.
- ❖ Friedlich und befreiend.
- ❖ Wenn es plötzlich kommt, werde ich denke ich erschrecken und Angst haben.
- ❖ Dann denke ich, dass es ein schrittweises Lösen vom Körper und seinen Funktionen ist, in dem sich die Seele langsam vom Irdischen löst und hinübergeht.
- ❖ Diesen Übergangsprozess kann man wahrnehmen und spüren und dann erscheint Licht, alles wird immer mehr zu Licht und Wärme, in das man sich getrost und friedvoll und vertrauensvoll hineingeben kann, das einen in Liebe empfängt und man mitgenommen wird auf eine Reise durchs Licht.
- ❖ Vielleicht erinnert man sich nochmal ans ganze Leben.
- ❖ Dass einen die Liebe empfängt und man mitgenommen wird auf eine Reise durchs Licht.

Senior*innen 63-90 Jahre

- Als Erlösung von den irdischen Unzulänglichkeiten und Gefahren.
- Ich stelle mir das Sterben nicht schmerzhaft vor und möchte nicht wieder aufwachen. Ich wünsche mir, einfach einzuschlafen. Ich brauche auch nicht ständig jemand an meinem Sterbebett. Sterben ist etwas Intimes – meine Kinder würden mir genügen.
- Organe hören auf zu arbeiten.
- Schmerzen lassen nach.
- wenn es schnell geht, ist es vielleicht wie bei einer Vollnarkose – man bekommt nichts mehr mit.
- Der Leib ist tot, die Seele/Geist nimmt noch wahr.
- Seele verlässt den Körper.
- Ich habe keine Ahnung.
- Durch die Palliativmedizin /Hospiz keine Schmerzen.

Wie stelle ich mir das Sterben vor?

- Ich wäre nicht gerne allein.
 - Verlassen der eigenen Körperlichkeit, Transformation.
 - Seele lebt weiter.
 - Eintritt in neue Welt, in der ich erneut entscheiden kann, wie es weitergeht.
 - Gemächlich, langsam wird alles weniger und ich erlebe alles bewusst und kann von der Welt Abschied nehmen.
 - Kann ich mir schlecht vorstellen.
 - Entweder kommt es plötzlich oder ist mit langer Krankheit verbunden.
 - Kein Todeskampf.
 - Ruhig einschlafen.
 - Es wird einfach dunkel um mich herum und ich lasse mich los.
 - Ich wünsche mir nicht zu leiden.
 - Gut loslassen können.
 - Kraft und Energie geht Stück für Stück oder Schritt für Schritt oder eher schleichend aus dem Körper.
 - Selbstbestimmt.
 - „Hinüberschlummern“.
- ❖ Sehr frei. Wie ein Sprung vom Sprungbrett, bei dem man in ein unendliches Wasser landet.
 - ❖ In manchen Fällen qualvoll und schmerzhaft (weil man nicht sterben möchte, weil man einen schweren Unfall hatte, weil man eine unheilbare Krankheit hat).
 - ❖ Wie einschlafen eben und der Körper bleibt als Hülle zurück, die "Seele" treibt weiter und „schläft“, träumt, wie auch immer jeder sich das vorstellt.
 - ❖ Als Loslassen von allem Physischem und Psychischen und in eine tiefe Stille versinken.
 - ❖ Ich stelle mir vor das ich die Kraft/Energie bin und mit dem Kosmischen Wind weiterreise.
 - ❖ Wo auch immer... Ich habe Vertrauen.
 - ❖ Ich kann es mir nicht vorstellen.
- Möglichst schnell einschlafen oder ganz unerwartet.
 - Auf jeden Fall soll es schnell gehen.
 - Morgens nicht mehr aufwachen.
 - Es wäre schön, wenn Familie dabei wäre .
 - Sterben kann auch eine Erlösung sein bei schwerer Erkrankung.
 - Wenn es so weit ist, möchte ich loslassen.
 - Ich höre auf zu leben und mein Geist gleitet ins Nichts.
 - Durch eigene Erfahrungen (Oma, Vater, Freunde) weiß ich, dass das Sterben sehr anstrengend, mühsam und qualvoll sein kann. Andererseits ist meine Schwiegermutter kurz vor ihrem 94. Geburtstag an der Schulter ihrer Tochter eingeschlafen, weil sie nicht mehr leben wollte – das ist eine Gnade. So etwas wünsche ich mir auch: einschlafen dürfen, wenn man zu müde geworden ist.