



## Vorab

Diese Gedanken sind eine Idee, wie es gehen kann, sich auf den eigenen Tod vorzubereiten. Ich werde hier nicht morbide Stimmung verbreiten oder dergleichen, sondern eher launig erzählen. Eine Kollegin sagte neulich in einem Interview: „Alles sorgsam vorbereiten, - und dann fröhlich weiterleben“.

Mitunter klingen hier beschriebene Aufgaben doch sehr weit hergeholt – ich bin Praktiker und ein Satz, den ich immer wieder höre: „Hätte ich doch ...“

## Information

Alle Sterbe-Vorbereitungen bedingen einer gewissen Informiertheit und es ist gut, dass mittlerweile die Hemmschwelle etwas geringer geworden ist, über das Thema Tod und Sterben zu reden.

### Was kommt auf mich zu

Viele Menschen beschäftigen sich erst dann mit dem eigenen Sterben, wenn es einen aktuellen Anlass gibt. Wenn der Anlass eine eigene Erkrankung ist, dann wird dir meist sehr genau gesagt, was auf dich zukommt. Aber fast nie bekommst du Zeitangaben, wunderbarerweise sind wir Menschen sehr unterschiedlich.

### Medizinisch

Aber wie wird die Krankheit verlaufen, was gibt es für Perspektiven, wie wird mein Sterben aussehen – frag deine Ärztin. Bitte um klare Aussagen und nimm am besten jemanden mit. Ich biete, wie viele meiner Kolleginnen, einen Begleitservice, um als Übersetzer zu fungieren. Das kann aber auch eine gute Freundin, ein Seelsorger oder eine weitere Ärztin sein. Du hast ein Recht auf eine zweite Meinung, die kannst du nutzen, um alle Befunde noch einmal erklären zu lassen

Mach dir einen Plan, was du noch unbedingt erledigen musst, was du noch willst, was du noch möchtest und was noch schön wäre, wenn...

### Häuslich / Heim

Wie lange kannst du zu Hause bleiben, was gibt es dazu für Alternativen? Was brauchst du an medizinischer oder pflegerischer Unterstützung? Brauchst du Technik?

### Sozial

Na ja, wo sind denn die ganzen Freunde, wenn an der Wohnungstür steht „Hier wird gestorben!“ Wer singt mit dir, welche Freunde kannst du re-aktivieren?



## **Meine Sterbe-Vorbereitungen** – Notizen zum Vortrag

Oder: Wie bringst du deinen Freundinnen bei, dass du jetzt gerade alleine sein willst.

Aber auch: Wer geht mit deinen Kindern zur Einschulung, wer kümmert sich um den selber pflegebedürftigen Freund, den du bisher versorgt hast?

### **Was gibt es**

Aus dem obigen ergibt sich eine Liste von Anforderungen – jetzt suchen wir Lösungen.

#### **Medizinisch**

Frag die Krankenkasse. Die haben mittlerweile alle eine gute Stelle namens „Pflegerberatung“ oder ähnlich. Dann such nach „Hospizverein“ oder „Palliativverein“, die haben meist sehr gute Kontakte und Ideen.

#### **Häuslich / Heim**

Wenn du Unterstützung brauchst, wer zahlt diese oder den Verdienstausschlag deiner Unterstützer? Wenn du besondere Technik brauchst – lässt sich die dort hinbringen, wo du sein willst?

#### **Sozial**

Die erste Suchstelle kann die Kommune sein. In den Städten gibt es eigentlich überall eine Stelle der Hilfeverwaltung. Da sind nicht nur Pflegedienste zu finden, sondern es gibt meist auch eine gute Übersicht der Ehrenamtlichen Unterstützung.

#### **Ende**

Du kannst nicht mehr? Du hältst das Leben nicht mehr aus? Auch dafür gibt es natürlich einen nicht einfachen aber vorhandenen Weg. Es gibt die „Deutsche Gesellschaft für humanes Sterben“ und ähnliche Vereine wie „Dignitas“, die dich begleiten können.

#### **Danach**

Wenn du gestorben bist, kommt deine Bestattung.

Was möchtest du anziehen, wie möchtest du liegen, wer soll noch einmal kommen, wer soll informiert werden? Du kannst nicht sicher sein, dass es so passiert, aber wünschen...

Erdbestattung, Feuerbestattung, Re-Erdigung sind die mir geläufigen Wege für den Körper, dann ist die Frage der Ruhestätte – Sargwahl, Urnenwahl, Platz der Erinnerung wie Friedhof, Friedwald, See, Fluss, am Berg - ...

Ich empfehle, hier intensiv mit den Hinterbleibenden zu reden, denn vielleicht legen die gar keinen Wert auf deine gewählte Form.



## Was hat das für Konsequenzen

Wenn du eine Patientenverfügung ausstellst, musst du jemanden aussuchen, der sie durchsetzen kann.

Wenn du dir einen richtig tollen Eichensarg wünschst und zusätzlich dass deine Kinder die Sargträger sind – Eiche ist teuer und schwer.

Wenn du dir wünschst, dass du zu Hause sterben willst, verlangst du von irgend jemanden, zumindest rudimentär, das zu begleiten. Also als Mindestbetreuung einmal täglich nachsehen, wie es dir geht.

Wenn du sagst, du möchtest in deinem ehelichen Schlafzimmer Sterbefasten durchführen, und dein Mann kann das nicht aushalten – dann wird er hinterher niemals mehr in dem Zimmer schlafen wollen. Vielleicht.

Nimm dir die Liste „Was gibt es“ noch einmal und überlege, wen du mit deinen Wünschen auch berührst – und sprich es an. Du hast die Handlungshoheit, die anderen reagieren nur auf dein Sterben.

## Was kostet das

Ja, nimm die Liste von oben jetzt noch einmal und schreib Preise dahinter ;-)

Und dann frag etwas rum: Eine Grabstelle auf dem Peiner Friedhof = 2400€, das ganze auf dem Friedhof im Vorort Vöhrum = 1400€

Böses Kapitel – auf der einen Seite. Auf der anderen Seite: Wenn du weißt, was es kostet, nimm dir einen Kredit und sag deinen Erben, sie sollen das Erbe ausschlagen. Oder starte früh genug ein Crowdfunding und hinterlasse noch ein wenig Gemeinsamkeit!

Ich hatte einmal ein Gespräch zur Vorbereitung auf Sterbefasten und wir kamen auf Kosten von rund 8000€. Die Frau meinte, das habe sie nicht – wir haben die Idee Crowdfunding besprochen. 4 Wochen später rief sie an, sie hätte das Geld beisammen.

## Dokumentation

Die ganzen Vorbereitungen münden in verschiedene Wunschzettel und Handlungsanweisungen. Wenig hilfreich ist es, alles nicht zu dokumentieren. Ebenso wenig hilft es, alles auf dem Laptop gespeichert zu haben, der mit Kennwort gesichert ist.

## Wie dokumentieren

Manche Dokumente benötigen einer bestimmten Form, manche nicht. Ich persönlich finde es auf alle Fälle hilfreich, alles was geht am PC zu schreiben, und dann die Ausdrucke sichtbar zu deponieren. Oder im Kühlschrank eine Notfalldose mit deutlichen Hinweisen auf die Findorte.



## Meine Sterbe-Vorbereitungen – Notizen zum Vortrag

Bankvollmachten (!über den Tod hinaus!) sind meist nur in der Bank selber unter Anwesenheit der Beteiligten zu erledigen, ein Testament muss entweder handschriftlich mit Datum und Unterschrift oder vor einem Notar erstellt werden.

Alles andere (unter <https://sterbelotse.de/mehrwert> gibt es eine Übersicht) bedarf keiner besonderen Form.

### Wie aktuell halten

Wenn du dich früh um dein Sterben kümmerst, ist deine ganze Vor-Überlegung vielleicht nur noch in Teilen aktuell, wenn es dann soweit ist. Ich empfehle, an einem festen Tag im Jahr mit Freunden gemeinsam bei einer Tasse Tee die Dokumente durchzugehen und dann vielleicht zu revidieren. Das kann zwei Wochen nach Sommerferienende sein oder am 14. März. Nimm den Laptop mit, damit du gleich anpassen kannst, was dir auffällt.

## Veröffentlichung

Die guten Überlegungen zur Dokumentation deiner Wünsche sollten abgeschlossen werden mit der Überlegung, wie und wo du deine Dokumente auffindbar machst. Es gibt eine bundesweite Initiative <https://notfalldose.de/> die propagiert, dass du den Findort deiner Dokumentation im Kühlschrank in einer Dose hinterlegst.

Du kannst alle deine Wünsche frei formulieren (Bierdeckel-Saga) und hoffen, das alles verstanden wird.

Du kannst Formulare herunterladen, eine Checkliste gibt es beispielsweise hier: <https://sterbelotse.de/wp-content/uploads/2022/02/checkliste-grossenelke.pdf>

Oder du gehst zu einem Notar. Notare haben ein System, in dem bundesweit deine Patientenverfügung für berechnigte Personen einsehbar ist. Die Kosten sind moderat, habe ich gehört.

## Organisation

Nehmen wir einmal an, du hast alles organisiert, und nun geht es los...

### Wer weiß was

Du hast (hoffentlich) nicht nur alles organisiert, sondern auch deine Pläne geteilt. Hier ist es gut, wenn die verschiedenen Knotenpunkte voneinander wissen und der jeweiligen Weitergabe der Kontaktdaten zugestimmt haben.



## Meine Sterbe-Vorbereitungen – Notizen zum Vortrag

Trübelig ist das manchmal in Patchworkfamilien, wenn die verschiedenen Generationen von Partnern und Partnerinnen immer noch eine Rolle spielen - und zumindest miteinander funktionieren.

Kleiner Tipp: Die ganzen „Profis“ unterliegen der Schweigepflicht, du kannst sie nach deinen Wünschen von dieser Schweigepflicht entbinden.

### Wer kümmert sich

Benenne vielleicht sehr gezielt, wer sich um was kümmert. Meine Schwester hat sich um alles mit Geld gekümmert (und mich natürlich gefragt) und ich mich um Pflege (und sie hat mit gepflegt).

Es ist sehr wichtig, klare Strukturen zu schaffen, und wenn du das gerade nicht kannst, delegiere das. Und dann ist diese klare Struktur ein wunderbares Gelände, an das du dich anlehnen kannst. Daher mein Tipp: Lass los, lass die anderen machen, du kümmerst dich nur um dein Sterben, den Rest machen die anderen.

## Wer kann unterstützen

Ich empfehle, eine Liste zu machen, ohne gleich immer zu sagen „...bestimmt nicht“

Fragen kannst du immer, wenn du darauf gefasst bist, dass du vielleicht eine Abfuhr bekommst. Und wenn du offen fragst, kann dein Gegenüber auch offen antworten. Ich habe mit Kolleginnen Regeln für die Kommunikation<sup>1</sup> aufgeschrieben, die ich am Beginn einer Beziehung gerne bespreche. Und warum nicht auch bei einer neuen Herausforderung...

### Familie

Da denken die meisten als erstes dran. Das ist in vielen Familien auch ein schwieriges Thema, weil wir es einerseits nicht gewohnt sind, uns mit dem Tod auseinanderzusetzen und andererseits oft nicht klar und aufrecht gelernt haben zu kommunizieren.

Oft können wir in der Familie nicht „leer“ reden sondern haben noch unsere alten Geschichten. Dazu kommen noch die gesellschaftlichen „Verpflichtungen“ im Sinne von „Du willst doch deinen Vater nicht ins Heim geben“ oder ähnliches.

Aber: Familie kennt sich gut und von daher ist der Personalpool „Familie“ am besten einzuschätzen.

Und es muss ja nicht ausschließlich an die Familie gedacht werden, die Aufgaben können ja aufgeteilt werden.

---

<sup>1</sup> <https://sterbelotse.de/wp-content/uploads/kommunikation.pdf>



## Meine Sterbe-Vorbereitungen – Notizen zum Vortrag

### Das „Dorf“

„**Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen!**“ ist ein afrikanisches Sprichwort, und bei den Sterbeamten wird das fortgesetzt **„und zum friedlichen Sterben auch“**.

Das Dorf ist kein räumliches Siedlungselement, sondern die Gemeinschaft, die nicht fest und formal verbunden ist, aber füreinander einsteht.

Zum „Dorf“ in diesem Sinne gehört der Chor, der Fußballverein, die Glaubensgemeinde, Freunde, Kolleginnen – alle, die in Verbindung mit dir stehen.

Und natürlich – der Chor wird nicht am Bett sitzen und pflegen – aber ein Ständchen im Hausflur schmettern – wie schön.

So ist es deine Aufgabe (die du gerne delegieren kannst), die einzelnen Qualitäten abzufragen und um Unterstützung zu bitten. Warum nicht den Fußballverein bitten, dass die wöchentlich eine Kiste Wasser bringen und den Rasen mähen?

Wichtig ist für mich immer die Freiheit, abzulehnen. Wenn du mich nicht fragst, nimmst du mir diese Freiheit.

Und wichtig ist es, dass du dir vor Augen führst, dass Helfen Spaß macht und Befriedigung gibt!

### Dienstleister

Klar, der Pflegedienst ist der erste, an den du vielleicht denkst. Aber wenn der Fußballverein nicht in Frage kommt, findest du bei den Kleinanzeigen natürlich jemanden, der oder die deinen Rasen mäht und dir eine Kiste Wasser holt.

Dann sind die unterschiedlichen ehrenamtlichen Dienste natürlich Dienstleister, die können dich besuchen, vorlesen, einkaufen, mit dir spazieren gehen – alles ist möglich.

## Sterbefasten

Na ja, viele Menschen im normalen Verlauf von „Geborenwerden, Leben, Altwerden, Sterben“ machen Sterbefasten, ohne darüber zu reden und ohne dass die Umgebung das falsch findet.

In letzter Zeit wird das Sterbefasten aber auch von nicht ganz alten hinfälligen Menschen gewählt, und es wird dann darüber gesprochen.

Das finde ich gut.

### Entscheiden

Irgendwann im Verlauf einer Krankheit oder nach Unfall oder Trauma kommt bei allen Menschen der Moment „Ich kann nicht mehr!“



## Meine Sterbe-Vorbereitungen – Notizen zum Vortrag

Aus diesem Moment kann entstehen „Ich muss etwas ändern“ oder „Ich höre jetzt auf, \_so\_ kann ich nicht leben“.

Du entscheidest. Auch das Bundesverfassungsgericht hat im Februar 2020 entschieden, dass du ein Recht auf Sterben hast.

Du bist die Person, die dein Leben aushalten können muss.

Der einzige Weg, den ich (Andreas) derzeit gut begleiten kann, ist das Sterbefasten. Ich werde sehr genau betrachten, ob ich dich begleiten kann, aber, und das ist mir wichtig: Du entscheidest. Und ich (und andere sicher auch) hinterfragen deine Entscheidung.

Und du wirst die Entscheidung nicht einfach so treffen. Aber wenn du die Entscheidung getroffen hast und mit dem Sterbefasten begonnen hast, bist du die Person, die eine Zeit lang die Entscheidung noch einmal umdrehen kann.

## Bekanntgeben

Ich finde, das heilsame am Sterbefasten ist, dass du möglichst wenig verletzend agierst. Wenn du den Lieben in deiner Umgebung sagst, dass du mit dem Leben langsam aufhören willst, dann gibst du ihnen die Chance, sich von dir zu verabschieden.

Ihr könnt die Trauerfeier mit dir zusammen machen, ihr könnt ein letztes gemeinsames Essen veranstalten – und niemand muss nach deinem Tod leben mit dem Gefühl „hätte ich das eher gewusst, hätte ich doch noch ...“ und dem bei Suizid oft hinterbleibenden Schuldgefühl.

Und dann, nicht zu unterschätzen, können sich auch die Profis positionieren, die dich begleiten müssen. Meist braucht es Schmerzmedikamente und / oder Beruhigungsmittel, die in der Schlussphase gespritzt werden müssen. Es reicht also nicht, die letzten Wochen immer eine Schmerztablette an die Seite zu legen, sondern dein Hausarzt muss starke Medikamente zum Spritzen verordnen, der Pflegedienst soll dich nicht zum Trinken drängeln, ... die müssen alle Bescheid wissen und reagieren mitunter verschnupft, wenn sie mitbekommen, dass sie Sterbefasten begleiten sollen und jetzt quasi mit im Boot sind, ohne eingeladen zu sein.

## Unterstützer

Oben schon gesagt: Hausarzt, eventuell Pflegedienst – aber wichtiger ist ein dauernd anwesender Mensch, der Mundpflege unterstützen und später durchführen kann. Meine bisherigen Erfahrungen sind, dass die osteuropäischen Pflegemenschen nicht mit der Idee des Sterbefasten mitgehen können und lieber wieder aufpäppeln.

Die notwendigen „Pflegeverrichtungen“ oder eher Handreichungen kann jede Person schnell lernen, für wirklich pflegerische Aufgaben kann der Pflegedienst kommen.

Ich kann die notwendigen Handreichungen zeigen, ich kann als Telefonjoker bereitstehen und ich kann auch TagUndNachtwachen übernehmen.