

Meine Einstellung zu Sterben / Tod

Fragen für die persönliche Auseinandersetzung

Methode: Fragebogen, Rundgespräch

Zeit: 90 Minuten

Einleitung

Sterbebegleitung beginnt immer bei mir selbst. Wenn ich innerlich unklar bin, kann ich nur schwer klare Unterstützung geben.

Ich kann dem anderen nur soweit folgen, wie ich selbst in meiner Auseinandersetzung gegangen bin. Ziel des Fragebogens ist, diesen Prozess der eigenen Auseinandersetzung mit Einstellungen und Erfahrungen anzuregen.

Anleitung für den Fragebogen

- Nehmen Sie sich etwas Zeit und einen Stift für Notizen. Natürlich gibt es keinen Zwang zu antworten. Vielleicht gibt es Fragen, die Sie im Moment schmerzhaft sind. Denken Sie daran rechtzeitig aufzuhören. (Der Fragebogen bleibt in Ihrem Besitz!)
- Suchen Sie sich bitte einen Partner, um sich über einzelne Fragen und Ihre Gedanken dazu auszutauschen – soweit Sie das möchten. (Partnerarbeit)

Anregungen für das Gespräch (Runde im Plenum)

- Welche Frage hat Sie besonders beschäftigt?
- Welche Frage hat Sie vielleicht überrascht / irritiert?
- Welche Frage war leicht für Sie zu beantworten?
- Welche Frage bleibt für Sie offen für eine spätere Auseinandersetzung?
- Was nehmen Sie persönlich mit aus Ihrer Auseinandersetzung? (Beispiel: ein Gedanke, der Ihnen wichtig war, oder ein Vorsatz, den Sie gefasst haben.). Sie können diesen zur Bekräftigung und persönlichen Erinnerung unten notieren?

Lernziele

- Die Teilnehmer erkennen und überprüfen ihre eigene Einstellung zum Thema Sterben und Tod.
- Die Teilnehmer nehmen die Bedeutung persönlicher Auseinandersetzung wahr.

Fragebogen

1. Unterscheiden Sie zwischen Tod und Sterben? Fürchten Sie eines mehr als das andere? Was verbinden Sie mit Tod? Was verbinden Sie mit Sterben?
2. Wenn Sie sich mit Tod und Sterben beschäftigen - besonders mit Ihrem eigenen oder dem eines Ihnen lieben Menschen - ist Ihre Beschäftigung damit flüchtig oder tiefgehend? Ist es sehr schmerzlich? Wie? Ist es hilfreich? In welcher Weise?
3. Wenn Sie jetzt eine tödliche Erkrankung hätten, wie viel / wie wenig möchten Sie tatsächlich wissen? Von wem / mit wem möchten Sie es hören?
4. Haben Sie sich schon Gedanken über Bestattung und andere Rituale gemacht? Im allgemeinen? Für Ihnen nahestehende Menschen? Für sich selbst? Wie möchten Sie bestattet werden?
5. Wer wird Ihren Tod betrauern? Ist das wichtig für Sie? Hat es einen Einfluß auf Ihr tägliches Leben?
6. Wie geht es Ihnen im täglichen Leben mit Abschiednehmen? Vermeiden Sie die Situation des Abschiednehmens? Wenn ja, warum?
7. Wie geht es Ihnen mit Loslassen? Können Sie Ihren Partner / Ihre Kinder loslassen, so dass sie selbständig, unabhängig von Ihnen werden / sind?
Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Wohnung entrümpelt?
Verschenken Sie ab und zu mit „warmen Händen“ Ihnen liebgewordene Dinge?
Können Sie die Träume vom Jungsein loslassen?
8. Überdenken Sie Ihre Beziehungen zu Ihnen wichtigen Menschen. Sind diese Beziehungen geklärt? Wenn nein, wann klären Sie diese?