

Fragebogen:

Wir laden Sie ein: Machen Sie bei unserer Aktion mit!

Was bedeutet für mich „gutes Sterben“? Eine sehr berührende und persönliche Frage. Vielleicht ist sie auch beängstigend. „Nein, damit will ich mich nicht beschäftigen ...“ Vielleicht doch!? Wir möchten Sie einladen, mit uns eine gemeinsame Aktion zu starten.

Wir wollen diese Frage stellen und gemeinsam Antworten suchen und damit eine sehr konkrete Auseinandersetzung mit den Themen Sterben und Tod anregen. Noch immer wird diesen in vielen Teilen der Gesellschaft ausgewichen. Wir wünschen, dass der Mut wächst und das Tabu schwindet. Hierzu sind schon viele Impulse durch die Öffentlichkeitsarbeit des Hospizvereins erreicht worden.

Mit diesem Projekt bieten wir Ihnen einen weiteren Schritt an. Wir haben einen Fragebogen erstellt und zum Einstieg vier beantwortete Reaktionen abgedruckt. Sie zeigen exemplarisch wie die Antworten aussehen könnten. In Worten, Fotos, Gemälden oder Symbolen können wir der Frage nach „gutem Sterben“ näherkommen.

Auf der folgenden Seite finden Sie einen Fragebogen mit Raum für Ihre Gedanken. Wir laden Sie ein, sich an unserem Experiment zu beteiligen. Sie können in Ruhe dieser Frage einmal nachspüren. Es kann gleichzeitig eine Beantwortung bzw. ein Hinweis nach „gutem Leben“ sein. Um sich leichter dar-an zu wagen, gibt es eine ganze Seite mit Impulsfragen - hier als kleine Gedankenwolken abgebildet.

Was tun Sie dann mit den Antworten?

1.) Sie verwahren den Fragebogen ganz für sich allein und überdenken ihn nach ein paar Jahren.

2.) Sie nehmen ihn als Gesprächsanstoß für einen Ihnen nahestehenden Menschen oder im Kreise ihrer Familie.



Was ist gutes Sterben?

3.) Sie stellen uns den Bogen für die Hospizarbeit zur Verfügung. Da Sie nur Alter und Geschlecht angeben (falls Sie überhaupt wollen) bleibt ihre Anonymität auf alle Fälle gewahrt.

Wir planen, mit Ihren zurückgesandten Fragebögen evtl. eine Ausstellung oder Bildermappe zusammenzustellen. Danke für Ihren Mut und Ihre Mitarbeit.

**Cilly Dörr, Gudrun Fehlow-Mielke,
Ingrid Rehfeldt**

**Einsenden an:
Hospizarbeit Region Wolfsburg e.v.,
Eichendorffstr. 7-9, 38440 Wolfsburg
info@hospiz-wolfsburg.de;**

Für mein Sterben wünsche ich mir...



Welche Bilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Gedanken fallen mir dazu ein? Was mir wichtig ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren.

Hier ist Platz für weitere Gedanken.....

Ich möchte für mich in Ruhe und beduht Abschied
nehmen. Allen für mich eine Rückmeldung haben
können und mich von Liebes Weggeführten verabschieden.
Lieber wenige Menschen die wichtig sind.
Jahr brauche ich das Gefühl von Ruhe und
Geborgenheit. Gut versorgt und möglichst schmerz-
und angstfrei.

Ich möchte gern so viel wie möglich draußen in
der Natur sein. Frische Luft atmen, Wind, Sonne
und Regen fühlen, Vogelstimmen hören, Licht
farben und Gestirne sehen.

66 Jahre Weiblich

hier kann Alter und Geschlecht angegeben werden

Für mein Sterben wünsche ich mir...



Welche Bilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Gedanken fallen mir dazu ein? Was mir wichtig ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren.

Hier ist Platz für weitere Gedanken.....

Ich hoffe auf eine innere Ruhe nach dem Sturm des Anknüpfens, des Nicht-Wahr-Haben-Wollens und der Traurigkeit. Ich hoffe auf eine Zeit des tiefen Friedens, des Loslassens. Ich hoffe, dass Menschen, die mir nahe sind, in dieser Phase mit mir zusammen zurückblicken auf das, was wir gemeinsam erlebt haben. Auf schöne Lebensphasen, besondere Momente, alltägliche Situationen. Ich hoffe, erkennen zu können, mein Leben genutzt, gefühlt, gelebt und für andere bereichert zu haben.

Ich wünsche mir Menschen um mich, die den Abschied gemeinsam mit mir aushalten, die die letzte Zeit nutzen, um die Dinge miteinander zu verwirklichen, die dann noch erlebt werden wollen.
Ich wünsche mir, dass gesagt ist, was gesagt werden sollte, beieinander zu sein.
gelebt werden sollte, dass einfach nur noch Zeit ist.

Ich möchte mich geborgen und gehalten fühlen, umsorgt, vielleicht wie im Meer schwimmend, vom Wasser getragen, von den Wellen bei leichtem Wind geschaukelt.
Ich möchte mich fühlen, wie beim Lesen eines guten Buches an einem warmen Sommertag gemütlich im Schatten sitzend, ich möchte mich selbst verlieren und in eine andere Welt entschweben.
Ich wünsche mir das Gefühl, im Reinen zu sein mit mir und anderen.

Weiblich, 55 Jahre

hier kann Alter und Geschlecht angegeben werden

Für mein Sterben wünsche ich mir...



Welche Bilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Gedanken fallen mir dazu ein? Was mir wichtig ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren.

Hier ist Platz für weitere Gedanken.....

Wie groß ist der Unterschied zwischen Geburt und Tod? Sind diese zwei Dinge derselbe Vorgang, nur an ihrer Richtung unterscheidbar? In unserer modernen Welt scheinen sowohl Geburt als Tod direkt mit dem Geruch von Desinfektionsmitteln und anderer Krankenhauseindrücken zu tun zu haben.
Ich wurde in einem Krankenhaus geboren, aber hoffe das sich zumindest dieser Aspekt meiner Geburt nicht in meinem Tod widerspiegelt.
Ich hoffe aber auch, dass sich mein Tod an der Geburt, und viel fundamentaler, von meiner Geburt abhebt: Ich hoffe, dass ich, wenn ich denn dann sterbe, erschöpft bin. Nicht ausgelaugt, gestresst, oder müde, aber erschöpft, wie man nur erschöpft ist nachdem einen Berg bestiegen hat, der so hoch ist, dass man sich nicht sicher war ob es bis zur Spitze schafft.
Im Taoismus heißt es, dass die Macher machen, Wissenden wissen, Gelehrten lernen, und die Weisen vergessen. Ich hoffe, dass ich, wenn ich denn dann sterbe, weise genug bin, dass ich bereit bin, vergessen zu werden - nicht, weil vergessen werden besonders erstrebenswert ist, sondern weil es unumgänglich ist. Wir schreiben als Säuglinge, um nicht vergessen oder übersehen zu werden, weil wir wissen, dass wir auf die Aufmerksamkeit anderer angewiesen sind, um zu leben. Das beginnt mit unseren Eltern und geht im Laufe unseres Lebens über zu unseren Freunden und Lebenspartnern. Wir hoffen, zu keinem Zeitpunkt übersehen oder vergessen zu werden, und ich hoffe, dass wenn die Zeit kommt und ich gehe, ich meine Ruhe in der Stille gefunden habe, dass ich nicht mehr wie ein Säugling aus Angst vor dem Vergessen schreie, sondern so bedacht und leise vergessen werde, wie ein weiser Taoist vergisst.

20, männlich

hier kann Alter und Geschlecht angegeben werden

Für mein Sterben wünsche ich mir...



Welche Bilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Gedanken fallen mir dazu ein? Was mir wichtig ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren.

Hier ist Platz für weitere Gedanken.....

"Ist doch Sterben wie nackt im Wind zu stehen und zu vergehen, wie Schnee in der Sonne. Ist doch das Erlöschen des Atems wie das Befreitsein vom rastlosen Dahintreiben, damit das Leben emporsteigt, sich entfaltet, um unbelastet Gott zu schauen." K. Gibran
Ich möchte für meine letzten Tage und Stunden in entspannter Atmosphäre zuhause oder in einem Hospiz sein. Umgeben von gewohnten Dingen und Erinnerungen möchte ich mich in Ruhe verabschieden - vor allem von mir vertrauten Menschen, die ab und zu vorbei kommen. Am liebsten wäre mir ein Raum, dessen Fenster bodentief zu öffnen sind, so dass ich die Freiheit habe, hinaus in das Blätterwerk eines Baumes zu schauen oder sogar im Bett unter einem Baum zu liegen. Die Freiheit ist mir auch beim Atmen wichtig, so dass mein Kopfteil erhöht sein soll und auch nachts ein Blick nach draußen möglich ist.
Mein Atem ist mir mehr denn je als enger Begleiter bewusst - bis er erlöscht.
Ich kann mir andererseits gut vorstellen, in der Adventszeit zu sterben - mir gefällt das heimelige Gefühl der besonderen Geborgenheit mit vielen Lichtern.
Wenn ich Pflege brauche; dann gern freundlich zugewandt und humorvoll; ohne Drängen und mit der Möglichkeit, Schmerzen oder Beschwerden bei Bedarf zu lindern.
In meinen Händen spüre ich gern Steine, Marmor oder Holz und höre meine Lieblingsmusik. Das Leben darf weiter gehen, so dass Geräusche des Alltags und Gespräche willkommen sind.

Weiblich, 42 Jahre

hier kann Alter und Geschlecht angegeben werden

Für mein Sterben wünsche ich mir...



Welche Bilder, Fotos, Symbole, Gerüche, Musik, Gedanken fallen Ihnen dazu ein? Verwenden Sie die drei Kästchen, um aufzumalen, zu kleben, zu schreiben oder zu symbolisieren, was Ihnen wichtig ist.

Hier ist Platz für weitere Gedanken.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
Schreiben Sie hier noch, wenn Sie mögen, Ihr Alter und Ihr Geschlecht.

Wie will ich sterben?

Über ein gutes Sterben für sich nachzudenken – das fällt wohl Niemandem leicht. Und doch ist es eine Gewißheit: wir alle werden sterben. Wir planen und regeln Sovieles in unserem Leben – wie wäre es also, wenn Sie für eine der persönlichsten Erfahrungen, die wir erleben können, ein paar Gedanken aufschreiben, was Ihnen wichtig ist?

Will ich in Ruhe sein oder tut mir Ablenkung gut?

Wen würde ich gern um mich haben?

Was will ich auf gar keinen Fall?

Wer oder was würde mir Trost geben?

Was ist mir wichtig?

Wie möchte ich gepflegt werden?

Welches Gefühl möchte ich spüren?

Woran erinnere ich mich gern?

Will ich Medikamente, die mich beruhigen oder Schmerzen lindern?

Welcher Gedanke tut mir gut?

Was brauche ich, um bereit zu sein?