

18 Fragen zum spirituellen Testament von Lisa Freund

1. Gehören Sie einer Religionsgemeinschaft an? Wenn ja, welcher?

Notieren Sie den Namen, die Adresse und mögliche Ansprechpartner.



2. Sollen Vertrauenspersonen Ihrer spirituellen Gemeinschaft über Ihre Krankheit, Ihr Sterben und Ihren Tod informiert werden und wie?

Wenn ja, geben Sie die Adresse, Email und Telefonnummer an (in Absprache mit der Person)

Was soll diese Person bzw. die Gemeinschaft tun?

(z. B. den Kontakt mit der Gemeinde halten, Sie immer informieren, Ihre Bitten um Gebetspraxis und Rituale für Sie weiterleiten, Ihren spirituellen spirituellen Lehrer informieren und mehr)



3. 3. Möchten Sie sich von der Gemeinschaft, der Familie, Nahestehenden auf besondere Weise verabschieden und wenn ja wie?



4. Welche Wünsche haben Sie für die spirituelle Begleitung vor dem Tod?

Wünschen Sie den Besuch einer spirituellen Freund*in, eines Priesters, Pfarrers, Rabbis, Imams, von Gemeindemitgliedern, eines spirituellen Lehrers? Wünschen Sie ein Gespräch und/oder eine spirituelle Praxis, wie z. B. die Krankensalbung, das Abendmahl, das Vorlesen heiliger Schriften, Gebete, gemeinsame Meditation, Kontemplation, gemeinsames Singen, die Rezitation heiliger Texte oder besondere Rituale...?



Wer soll kommen und wann?



Was wünschen Sie sich und wann?



Was soll auf keinen Fall passieren?



5. Wünschen Sie eine besondere körpertherapeutische, emotionale, musik- oder kunsttherapeutische Begleitung?

Wenn ja, welche? Wer soll kommen und wie soll der Ablauf sein?



Was soll auf keinen Fall geschehen?



6. Sollen heilige Symbole in Ihrem Raum sein, beispielsweise das Kreuzifix, Statuen, Bilder, Räucherwerk?

Soll ein kleiner Altar aufgebaut werden? Wenn ja, wer soll das tun, was soll darauf sein, wo soll er hin?



Was möchten Sie nicht?



7. Gibt es Gebete, Texte, Musik, wichtige Sätze, die an Ihrem Bett gesprochen/gespielt werden sollen, wenn Sie nicht mehr bei Bewusstsein sind?

Wenn ja welche? Sollen die gedruckt vorliegen oder sichtbar an einer Wand hängen oder von einem Audio oder einer DVD abgespielt werden und in welcher Situation?



Was möchten Sie nicht?



8. Wünschen Sie spirituelle Begleitung im Sterbeprozess und Moment des Todes, falls das möglich ist?

Wenn ja, welche und von wem?



Was ist Ihnen besonders wichtig?



Was soll nicht passieren?



9. Wie soll mit Ihrem Leichnam umgegangen werden?



Wünschen Sie eine besondere spirituelle Begleitung nach dem Tod?



Wenn ja, welche und wie und vom wem?



Möchten Sie noch unberührt liegen, wenn ja, wie lange nach dem Tod?



Wer darf Sie berühren und wie?



Wollen Sie eine Leichenwäsche und Einkleidung Ihres Leichnams, wenn ja, von wem und wie? (z. B. unter Abspielen des Ave Maria oder einer Mantrarezitation, spezielle Abläufe, Gesänge)



10. Gibt es Rituale, die nach Ihrem Tod am Totenbett vollzogen werden sollen?

Wenn ja, welche, wie, von wem und wann?



Dürfen die Angehörigen in ihrer jeweiligen eigenen spirituellen Tradition von Ihnen Abschied am Totenbett nehmen?



Was wollen Sie nicht?



11. Haben Sie spezielle Wünsche für den Transport und die Aufbewahrung des Leichnams bis zur Trauerfeier?



Wer soll sich darum kümmern?



12. Gibt es besondere Wünsche für die Trauerfeier?

Wenn ja, welche?



13. Haben Sie besondere Wünsche für Ihr Begräbnis?

Wenn ja, welche?



14. 14. Gibt es spezielle Praktiken, die für Sie nach dem Tod ausgeführt werden sollen?

Wenn ja, welche, in welchen Zeiträumen, von wem, wie, wo?



Was wollen Sie nicht?



15. Möchten Sie, dass Geld- oder Sachspenden von Ihnen an spirituelle oder gemeinnützige Projekte bzw. Einzelne weitergeleitet werden?

Dieser Passus kann auch ins Testament als Vermächtnis übernommen werden.



Wenn ja, in welcher Höhe, an welche Projekte, wer soll das tun?



Was soll nicht geschehen?



16. Was soll im Umgang mit Ihrem Leichnam auf keinen Fall passieren?



17. Zusätzliche Anmerkungen/Wünsche



18. Letzter Satz

„Es ist auch in Ordnung, wenn die Dinge anders geschehen.“

Die Veröffentlichung von „18 Fragen zum spirituellen Testament“ bzw. der Download erfolgt mit freundlicher Genehmigung vom Knauer Verlag/MensSana. Die Grundversion des spirituellen Testaments finden Sie in meinem Taschen-Buch: *Sterben können*, 2014, Knauer/MensSana, S. 61 f.

Die Veröffentlichung von „18 Fragen zum spirituellen Testament“ bzw. der Download erfolgt mit freundlicher Genehmigung vom Knauer Verlag/MensSana. Die Grundversion des spirituellen Testaments finden Sie in meinem Taschen-Buch: *Sterben können*, 2014, Knauer/MensSana, S. 61 f.

