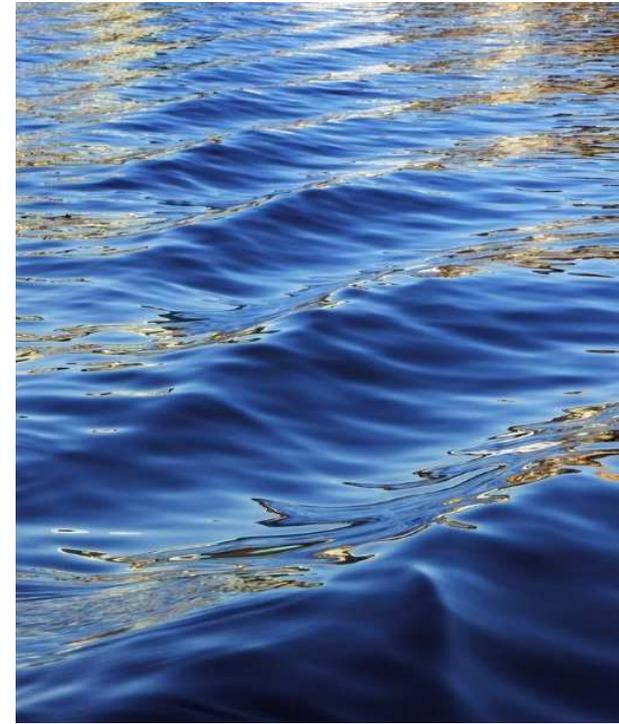




Beziehungs-  
Weisen am  
Lebensende



# Beziehungs-Weisen am Lebensende

1. **Beziehungs-Weisen...**  
Grundlegendes aus systemischer Sicht
  2. **...am Lebensende**  
Grundlegendes bezüglich Sterben und Tod
  3. **Beziehungs-Weisen am Lebensende:**  
Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben
- 
- A decorative horizontal bar at the bottom of the slide, consisting of a light green segment on the left and a lime green segment on the right.

**1. Beziehungs-Weisen...**  
**Grundlegendes aus systemischer Sicht:**



# 1. Beziehungs-Weisen...

## Grundlegendes aus systemischer Sicht:



**Autopoiese:** sich selber erfinden, sich erneuern, sich erschaffen

**Homöostase:** die Selbstregulation, das Aufrechterhalten eines Gleichgewichtszustandes

**1. Beziehungs-Weisen...**  
**Grundlegendes aus systemischer Sicht:**



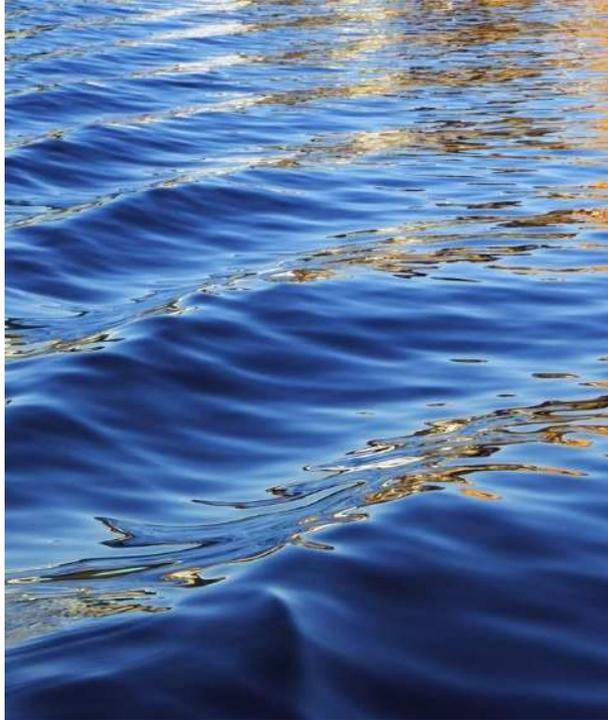
# 2. ...am Lebensende

## Grundlegendes bezüglich Sterben und Tod:





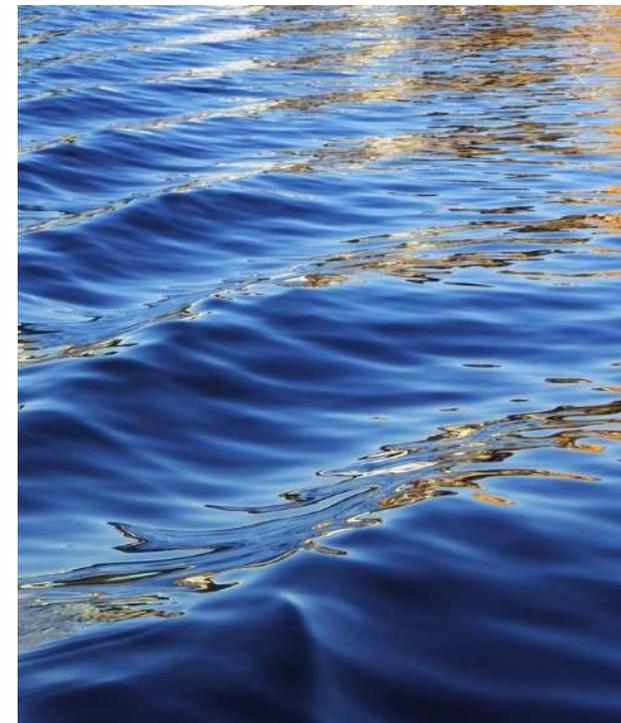
Sterben und Tod erleben alle Menschen zuerst an anderen Menschen und dann, am Ende des eigenen Lebens, allererst und einmalig an sich selbst und mit sich selber.





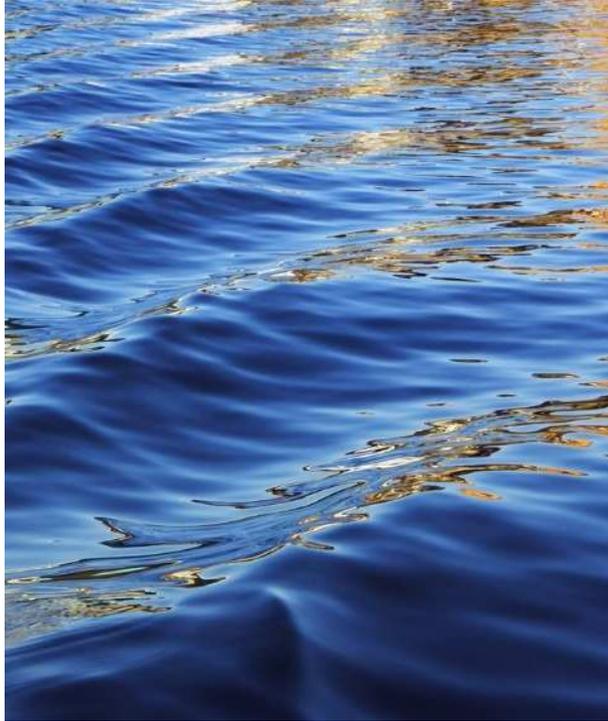
Dass der Mensch sich seiner  
Endlichkeit bewusst wird, den Tod  
anderer Menschen mit der  
persönlichen Endlichkeit in Beziehung  
setzt, leitet seine Menschwerdung  
ein.

Hans-Georg Gadamer



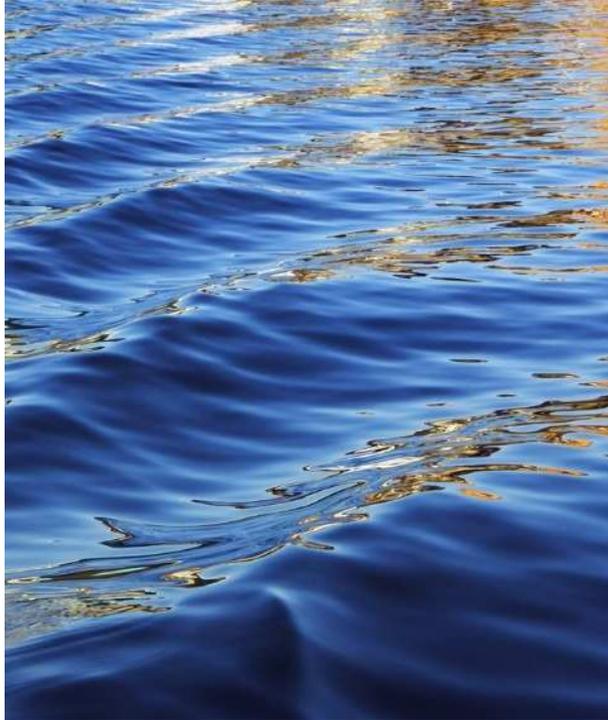


Sterbende leben! –  
So wie Lebende  
sterben werden, so  
leben Sterbende noch.



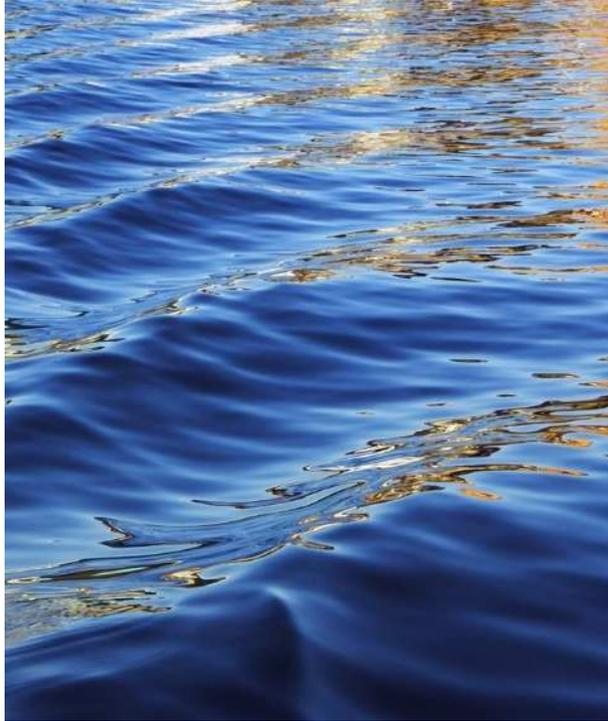


Sterben ist ein  
Lebensprozess,  
Sterben ist letztes  
Leben.





Leben ist  
beziehungsreich bis  
zum Schluss.





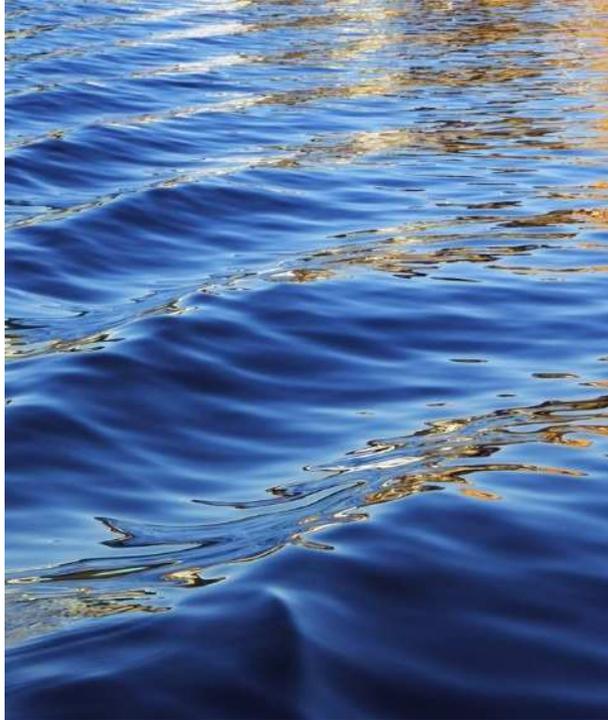
Der Tod ist der  
„Schrittmacher des  
Sinns“.

Viktor E. Frankl





Der Tod als radikale  
Verlusterfahrung des  
Lebens macht dessen  
Wert erst erfahrbar.



### 3. **Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben**

- Trauer über den Verlust des eigenen Lebens
- Rituale leben / sich in Ritualen zuhause fühlen
- Wahrhaftigkeit sich und anderen gegenüber leben
- Den Sinn des Lebens auch im Sterben behalten
- Das Motiv des „zum letzten Mal“ leben
- Die Tatsache, dass es im Sterben zum ersten Mal im Leben nicht mehr um das Überleben geht, als Befreiung erfahren
- Bilanz ziehen
- Leben, was noch gelebt werden soll
- Realisierbare Wünsche nicht verschieben
-

### **3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben**

- Abschied nehmen vom eigenen Leben und Anpassung an die Endlichkeit
- Das gelebte Leben akzeptieren
- Das Fragmentarische des eigenen Lebens akzeptieren
- Selbstgestaltung des Sterbens (da es kaum etwas Wesentlicheres im eigenen Leben zu gestalten gibt)
- Soziale Interaktion (der Mensch bleibt solange mit sich und seinem Leben in Kontakt, solange andere Menschen mit ihm in Kontakt bleiben)
- Selbststeuerung und Selbstentwicklung im Angesicht des Todes

3. **Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben**

## **Abschied nehmen vom eigenen Leben und Anpassung an die Endlichkeit**

1. Die Freiheit zu sehen und zu hören, was ist, statt zu sehen und zu hören, was sein sollte oder einmal sein wird.
2. Die Freiheit zu sagen, was du fühlst und denkst, statt zu sagen, was du darüber sagen solltest.
3. Die Freiheit zu fühlen, was du fühlst, statt zu fühlen, was du fühlen solltest.
4. Die Freiheit, um das zu bitten, was du möchtest, statt immer auf die Erlaubnis dazu zu warten.
5. Die Freiheit, um der eigenen Interessen willen Risiken einzugehen, statt sich dafür zu entscheiden, »auf Nummer Sicher zu gehen« und »das Boot nicht zum Kentern zu bringen«.

3. **Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben**

## **Abschied nehmen vom eigenen Leben und Anpassung an die Endlichkeit**

1. Was sehe und höre ich im Moment, was macht mein Hier und Jetzt aus? (Konzentration auf das Gegenwärtige)
2. Was fühle und was denke ich? Was davon möchte ich wann wem ehrlich sagen? (Finden und Kommunizieren des ganz Eigenen und des Eigentlichen)
3. Was fühle ich in aller Radikalität und Ehrlichkeit tief und weit, ganz und gar? (Abstreifen von Werten und Normen, die den persönlichen emotionalen Zustand unterdrücken)
4. Was möchte ich bekommen und haben? Von wem kann und will ich das Gewünschte haben? (Ausleben eines berechtigten letzten Egozentrismus)
5. Was möchte ich noch tun? Ich lasse mich nicht von dem abhalten, was ich noch tun kann oder noch tun sollte! (Ohne Rücksicht auf Verluste, denn es gibt nichts mehr zu verlieren; das „Noch“ des eigenen Lebens leben)

3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben

## Das gelebte Leben akzeptieren

# Schatzkiste

Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich. Man muss sich hüten, in den Erinnerungen zu wühlen, sich ihnen auszuliefern, wie man auch ein kostbares Geschenk nicht immerfort betrachtet, sondern nur zu besonderen Stunden und es sonst nur wie einen verborgenen Schatz, dessen man sich gewiss ist, besitzt, dann geht eine dauernde Freude und Kraft von dem Vergangenen aus.

(Dietrich Bonhoeffer)

3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben

**Das gelebte Leben akzeptieren**

# Schatzkiste



3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben

**Das gelebte Leben akzeptieren**

Schatzkiste

Jeder Verlust wird auch Gewinn  
und mehrt die Erinnerung.

Der Schmerz um Vergängliches erneuert  
Und wir bergen die Schönheit, die bleibt.

Christine Busta

3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben  
Das Fragmentarische des eigenen Lebens akzeptieren

# Bruchstücke



3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben

## Das Fragmentarische des eigenen Lebens akzeptieren

# Bruchstücke

Es ist nicht auszudenken, was Gott  
mit den Bruchstücken unseres  
Lebens anfangen wird, wenn wir sie  
ihm ganz überlassen.

Blaise Pascal

3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben

## **Selbstgestaltung des Sterbens**

(da es kaum etwas Wesentlicheres im eigenen Leben zu gestalten gibt)

### Inspirationen zu gestaltetem Abschied durch Gedichte und Texte

Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens  
Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns  
einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht  
ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das  
Hilflose, das von uns Hilfe will.

Rainer Maria Rilke

3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben

## Soziale Interaktion

(der Mensch bleibt solange mit sich und seinem Leben in Kontakt, solange andere Menschen mit ihm in Kontakt bleiben)

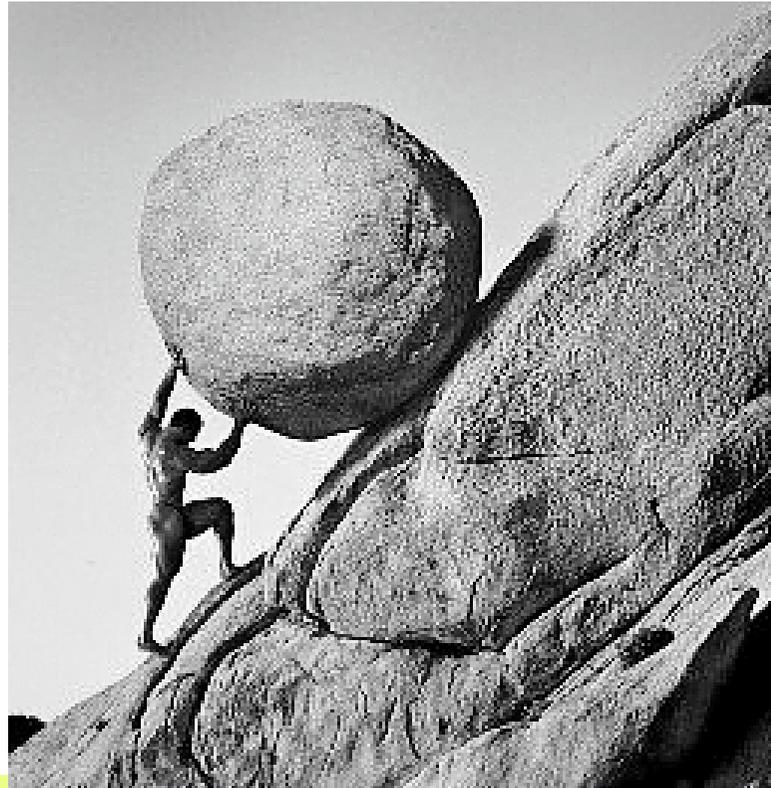
# Briefeschreiben



3. Beziehungs-Weisen am Lebensende: Lebensaufgaben und Lebensgestaltung im Sterben

## Selbststeuerung und Selbstentwicklung

# Der Mythos des Sisyphos





Man muss ins  
Gelingen verliebt  
sein, nicht ins  
Scheitern!

Ernst Bloch

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

