„Alt werden heißt, die Dinge loszulassen, bevor Sie einem genommen werden“

(Autor unbekannt).

Mein Leben – das Technische

Sind alle Unterlagen für Versicherungen, Zeitungsabos, Finanzen usw. ordentlich und nachvollziehbar abgelegt? Gibt es jemand, der in Ihr System eingeweiht ist, der eine Zeichnungsberechtigung oder zumindest eine Vorsorgevollmacht hat?

Mein Leben – Erinnerungen

Schreiben Sie auf, oder erzählen Sie auf Tonband etc.: Was hab ich erlebt, gelernt, geschafft? Was hat das damals für mich bedeutet, was bedeutet es heute? Ob mit System oder durcheinander, wie Sie wollen. Sie werden noch einmal einen anderen Blick auf Ihr Leben gewinnen. Für andere wird es leichter werden, nachzuvollziehen, wer Sie denn eigentlich sind. Für sich selbst können Ihre Erinnerungen wie eine Schatzkiste sein. Dass Sie sie aufgeschrieben haben, ermöglicht auch anderen Menschen, diese Kiste für Sie zu öffnen.

Fotoalbum: gestalten Sie ein – möglichst robustes (neue, großformatige Abzüge machen lassen) – Album mit Bildern aus Ihrem Leben: Was / Wer war wichtig? Beschriften Sie diese Bilder gut, dann können auch Menschen mit Ihnen darüber reden, die von Ihrem Leben nicht viel wissen.

Mein Leben – Gegenstände

Machen Sie einen Rundgang durch Ihre Wohnung. Schauen Sie in alle Kasterl und Laden. Was ist da? Ist es wichtig? Warum? Was verbinde ich mit den Dingen? Wofür bin ich dankbar?

Entscheiden Sie, ob Sie etwas bis zuletzt begleiten soll, oder ob Sie es bewusst und dankend aus der Hand legen möchten. Notieren Sie, was bleiben soll, wenn möglich auch: warum.

Ausmisten kann befreien!

„Dieses und jenes hat mir lange Zeit gute Dienste geleistet. Jetzt ist die Zeit vorüber, ich lasse es zurück.“ Das ist die Einstellung, die Ihnen nicht nur Kummer erspart, sie schenkt auch Freiheit.

Mein Leben – der Ort

Wo haben Sie im Lauf Ihres Lebens gelebt? Was haben Sie an den einzelnen Orten geschätzt, was weniger?

Dort, wo Sie heute Leben: Können Menschen, mit denen Sie gern in Kontakt bleiben möchten, Sie hier gut erreichen? (realistisch bleiben!) Können Menschen, von denen Sie sich Hilfe erhoffen/erwarten, Sie hier gut erreichen?

Wenn nicht: lässt sich das verbessern? Wie? (Mit den Betroffenen absprechen!)

Wichtig für Angehörige: Die Kontaktdaten meiner Freund*innen! So können diese über Krankenhausaufenthalte, Heimeinzug usw. informiert werden.

Mein Leben – im Alltag

Beobachten Sie sich selbst in ihrem Alltag, als ob Sie ein Verhaltensforscher wären.

Was tun und treiben Sie den ganzen Tag?

Was davon macht Freude, tut gut? Warum?

Wobei sind Sie froh, wenn Sie das einmal bleiben lassen könnten?

Was ziehen Sie gern an, was essen Sie gern, welchen Radiosender hören Sie?

Schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf! Und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen für die Zukunft!

Vor allem: Wird mir das, was mir wichtig ist, auch in Zukunft möglich sein?

z.B. Kann ich meine Wohnung barrierefrei verlassen? Sind Geschäfte/Arzt usw. zu Fuß oder mit verkraftbaren Taxikosten erreichbar?

Schreiben sie eine Liste von Dingen, die Ihnen am Herzen liegen! Erzählen Sie Ihren Angehörigen davon!

Mein Leben – ganz anders

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Auch beim Altwerden.

Sie haben das schon oft gemacht: Damit zurechtkommen, dass es anders läuft als erhofft/geplant. Was war da? Was hat Ihnen dabei geholfen? Was haben Sie daraus gelernt? Schreiben Sie es auf!

Umgehen mit Veränderungen kann man üben. Ändern Sie immer wieder etwas in Ihrem Leben: kaufen Sie in einem anderen Geschäft ein. Wählen Sie andere Wege, um von A nach B zu gelangen. Kosten Sie Speisen, die Sie noch nie gegessen haben. Verwenden Sie Produkte einer anderen Marke als gewohnt. Fahren Sie irgendwohin, wo Sie noch nie waren (es reicht ein anderer Stadtteil) und verbringen Sie einen Tag dort. Fangen Sie ein Gespräch mit einem fremden Menschen an. Schauen Sie beim Arzt oder Frisör in Zeitschriften, die Sie sonst lieber liegen lassen.

Kurz: Suchen Sie Situationen, in denen Sie erleben: Ich kann's auch anders!

Mein Leben – am Ziel

Das Lebensende kann überraschend kommen.

Wie viel lebensverlängernde Maßnahmen möchten Sie? - Wie unbedingt ist Ihr Lebenswillen?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Patientenverfügung!

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, was Sie sich erhoffen, was Sie nicht möchten.

Wie/Wo möchten Sie bestattet werden? Wissen Ihre Angehörigen davon? Oder überlassen Sie gern diesen die Entscheidung? Muten Sie sich und Ihren Angehörigen solche Gespräche zu. Es ist wichtig, sich ohne Zeitdruck damit zu beschäftigen. Es überfordert, völlig unvorbereitet ein Begräbnis zu organisieren.

Was Sie heute alles tun können, um morgen gut leben zu können!