



Der Berufsverband  
für Trainer, Berater  
und Coaches

# News & Facts

## Alles hat ein Ende

von Peter Cristofolini, Ehrenmitglied im BDVT

---

Lassen Sie uns heute über ein Tabu – Thema sprechen, über das Sterben. Kaum einer spricht darüber. Und doch wird es jeden treffen – heute, morgen oder später, plötzlich oder nach langer Krankheit.

Die meisten Menschen wünschen sich einen schnellen Tod, nachts im Schlaf. Aber es ist die Frage, ob ein erlebtes Sterben nicht sinnvoller ist, mit ein oder zwei verständnisvollen Freunden oder Verwandten an der Seite (bloß nicht die ganze Familie). Eine Alternative ist es allein zu sterben, alles Revue passieren lassen und zufrieden zu sein.

Die Kunst vom Leben Abschied zu nehmen ist unsere größte Aufgabe. Also, bereiten wir uns darauf vor. Ich bin nun 77 und hätte schon früher darüber nachdenken müssen. Erst die Todesfälle in den letzten Jahren und Trauerreden, die ich halten musste, haben mich nachdenklich gemacht.

### Was Sterbende bereuen

---

Die Australierin Bronnie Ware hatte im Internet einen Blog „The Top Five Regrets of the Dying“, die Zusammenfassung erschien als Buch. Die meistgenannten fünf Vorwürfe sind :

Ich wünschte, ich hätte so gelebt wie ich es wollte statt mich ständig nach anderen zu richten.

Ich wünschte ich hätte mich nicht nur auf meine Arbeit konzentriert.

Ich wünschte ich hätte öfter meine Gefühle gezeigt.

Ich wünschte ich hätte engeren Kontakt mit meinen Freunden gehabt.

Ich wünschte ich hätte versucht glücklicher zu sein.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Noch haben Sie Zeit das zu ändern. Am besten Sie fangen sofort an.

### 10 sind besser als 100

---

Schreiben Sie doch mal auf, welches Ihre 10 liebsten Verwandten und Freunde sind. Diese Kontakte sollten Sie intensiv pflegen, Sie brauchen diese Menschen jetzt und in Ihren letzten Lebensmonaten. Also, wann haben Sie diese 10 (oder auch mehr) besucht, gesprochen, mit ihnen telefoniert. Denn 10 intensive Freundschaften sind mehr wenn als 100 Facebook Kontakte.

### Öfter bedanken, loben, streicheln

---

Zur Vorbereitung auf das Sterben gehört auch die Begleichung der Schulden, gemeint sind hier nicht nur die finanziellen. Es geht auch um den Dank für Freundlichkeit und Liebe, Hilfe und Ratschläge, Unterstützung und Pflege.



Der Berufsverband  
für Trainer, Berater  
und Coaches

# News & Facts

Wie oft hat man geschimpft und wie oft gelobt, sich bedankt? Dazu gehören auch Körperkontakt wie Berühren und Streicheln – ja, auch Sex kann es sein.

Ich muss es zugeben: Erst nach dem Tode meiner Frau Veronika weiß ich wie viel ich Ihr verdanke. Ich hätte es ihr früher sagen sollen.

## Eigene Wünsche erfüllen

---

Sie wollten schon immer mal eine Reise nach Grönland machen oder ein Designerkleid kaufen oder Fallschirmspringen oder einen Tanzkurs besuchen oder...., schieben Sie es nicht auf, es ist später als Sie denken. Viele Sterbende bereuen sich einen Herzenswunsch nicht erfüllt zu haben.

## Testament und einstweilige Verfügung

---

Auch wenn Sie erst 50 sind, ein gültiges Testament sollten Sie haben. Ein handschriftliches Testament mit Datum und Unterschrift ist schnell verfasst und Sie können es jederzeit ändern und neu verfassen.

Geben Sie es einem Anwalt oder einer Vertrauensperson zur Aufbewahrung. Und die einstweilige Verfügung regelt was mit Ihnen bei Entscheidungsunfähigkeit geschehen soll. Wichtig sind auch die finanziellen Dinge, wer darf beispielsweise über Ihre Konten verfügen? Lassen Sie sich beraten oder lesen Sie Ratgeber zu diesen Themen.

## Besitz belastet

---

Entlasten Sie sich, verschenken und vererben Sie schon zu Lebzeiten. Ich möchte ein negatives Beispiel bringen: Ein 85jähriger Firmenchef hat immer noch alle Fäden in der Hand. Er zahlt seinem 60jährigen Sohn nur ein kleines Gehalt. Die Mitarbeiter nennen ihn „Junior“ – was hat dieser alte Mann von seinem Erbe, wenn der Vater stirbt.

Deshalb macht es Sinn, Geld, Haus, Wertsachen früher abzugeben, auch wegen der Erbschaftssteuer. Ich habe 75% meines Vermögens vererbt, der Rest ist meine Reserve für Altersvorsorge und Krankheiten.

## Die letzten Jahre genießen

---

Wer geht schon gern in ein Altenheim? Manchmal geht es nicht anders und dann sollte es ein gutes sein. Nicht warten sondern sich rechtzeitig informieren und vergleichen. Leider spielt dabei auch das Geld eine große Rolle.

Oder vielleicht selbst eine Alten – Wohngemeinschaft gründen mit gegenseitiger Hilfe.

Noch ein offenes Wort : Keine Scheu vor einem Hospiz! Ich war überrascht von der Pflege und medizinischer Betreuung. Todkranke erleben meist schöne Monate oder gar Jahre in liebevoller Umgebung fast ohne Schmerzen und Ängste. Ähnlich ist es mit Palliativpflege zuhause. Bei Schmerzen ist Morphium sofort zur Hand.



Der Berufsverband  
für Trainer, Berater  
und Coaches

# News & Facts

## Begräbnis regeln

---

Es klingt makaber: Ich soll jetzt einen Sarg oder eine Urne aussuchen. Aber solche Entscheidungen bei klarem Verstand machen das Sterben leichter. Wie soll die Trauerfeier gestaltet werden? Wer soll reden, welche Musik gespielt werden? Was steht in der Anzeige, wer soll informiert werden? Sind Kränze oder besser Spenden gewünscht? Was ist umzustellen oder zu kündigen wie Fachzeitschriften. Machen Sie es Ihren Angehörigen und sich selber leicht – regeln Sie das.

## Ein Glücksbuch anlegen

---

Ich hab mir da etwas ausgedacht: Wenn man stirbt sollte man nicht an Negatives denken, positive Gedanken erleichtern das Sterben. Was war schön, welche Glücksmomente hat es gegeben, wann eine lange Zufriedenheit, Erfolg im Beruf, Liebe zum Ehepartner und den Kindern, intensive Freundschaften?

All diese schönen Erinnerungen kommen mit kurzen Notizen, Fotos, Sprüchen, flachen Souvenirs in Ihr ganz persönliches GLÜCKSBUCH. Dieses Buch kann immer wieder korrigiert werden und es wird umfangreicher, denn es gibt auch in Ihrem Leben viel Glück und Zufriedenheit. Sie müssen nur darüber nachdenken und es aufschreiben oder fotografieren.

Dieses persönliche Glücksbuch sollte nachts neben Ihrem Bett liegen, im Büro oder auf Reisen mit dabei sein. Dann ist es auch beim Sterben zur Hand – welch ein Glück!

## Loslassen

---

Keiner weiß, was Sie, was mich erwartet. Klinisch tote Menschen, die wieder ins Leben zurückgeholt wurden, berichten von Tunneln zum Licht, Kontakten zu Verstorbenen. Fast immer sind die Berichte positiv. So schlimm kann der Tod nicht sein.

Aber es ist das Ungewisse, das uns Angst macht. Gläubige der unterschiedlichen Religionen haben es leichter, denn sie glauben an die Auferstehung.

Jeder muss selbst wissen wie er seinen Frieden mit dem Tod macht. Entstehen und Vergehen ist der Kreislauf des Lebens und das ist zu akzeptieren.

In Zufriedenheit sollte das eigene Leben beendet werden.

## Heute ist heute

---

Ja, wir sollten auf das Sterben vorbereitet sein. Das heißt aber nicht, nur noch an den eigenen Tod zu denken. Heute ist heute, nutze den Tag.

Deshalb habe ich mir ein neues Auto bestellt und den nächsten Urlaub geplant. In diesem Sinne einen guten Tag.