



Abb. 1: Konkrete Wünsche für die eigene Trauerfeier anzugeben, kann für Angehörige eines Tages hilfreich und entlastend sein.

TEIL 2

Weil auch das eigene Leben endlich ist:

Welche Vorbereitungen können getroffen werden?

Aus dem antiken Rom stammt die lateinische Redewendung „Memento mori!“ Damit sollten Menschen daran erinnert werden, dass sie eben nicht ewig leben und dass es angesichts dieser Tatsache angebracht ist, sich auf den eigenen Tod vorzubereiten. Inwiefern sich gerade Einsatzkräfte, die mit taktischen Lagen konfrontiert werden, mit der Bedrohung und Endlichkeit ihres Lebens auseinandersetzen sollten, wurde bereits im ersten Teil dieses Beitrages diskutiert. In den folgenden Ausführungen soll es nun um die Frage gehen, welche konkreten Vorbereitungen im Hinblick auf das eigene Lebensende sinnvoll und hilfreich sein könnten. Die einzelnen Hinweise sind dabei keinesfalls als verbindlich einzuhaltende Vorgaben zu verstehen. Bei diesem sehr individuellen Thema sollte jeder Leser vielmehr selbst prüfen und kritisch reflektieren, was für ihn angebracht und stimmig erscheint.

Viele Optionen

Wenn man sich grundsätzlich dafür entschieden hat, sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen und entsprechende Vorbereitungen zu treffen, kann jeder Einzelne durchaus einiges tun (1, 2) (Tab. 1). Zu betonen ist jedoch, dass eine gedankliche Vorbereitung auf die Möglichkeit des eigenen Todes keinesfalls fatalistisch bzw. resignativ missverstanden werden darf. Dass angesichts gegebener Risiken, die mit der Ausübung des Einsatzdienstes verbunden sind, zunächst einmal alles getan werden muss, um für

die größtmögliche Sicherheit von Einsatzkräften zu sorgen, versteht sich von selbst. Dennoch bleibt trotz aller Bemühungen um Eigenschutz, Deeskalation und Prävention immer ein Restrisiko – und auf dieses Restrisiko kann auf unterschiedliche Weise reagiert werden.

Gedanken über den Tod

Zunächst einmal kann es angebracht sein, die eigenen Vorstellungen von Tod, von der Bedeutung des Todes und einem etwaigen (Weiter-)Leben zu klären.

Autor:

Prof. Dr. Harald Karutz
Diplom-Pädagoge
MSH Medical School
Hamburg
Fakultät Humanwissenschaften
harald.karutz@
medicalschoo-
hamburg.de

Insbesondere sollten Ängste, Sorgen und Befürchtungen, aber auch Wünsche und Hoffnungen in den Blick genommen werden, die mit persönlichen Todesvorstellungen verbunden sind. Dabei geht es sowohl um Überlegungen, die sowohl auf sich selbst als auch auf andere Menschen im eigenen Umfeld bezogen sind: Für alle weiteren Vorbereitungen bildet dieses grundsätzliche Nachdenken über das Thema ein wesentliches Fundament.

.....
Keinesfalls dürfen Vorbereitungen für den eigenen Todesfall dazu führen, Maßnahmen des Eigenschutzes bzw. die persönliche Sorgfalt im Hinblick auf Sicherheitsaspekte zu vernachlässigen.

Bereitlegen von Dokumenten

Wichtige Unterlagen sollten so vorbereitet und aufbewahrt werden, dass Hinterbliebene darauf raschen Zugriff haben können und sie an die Informationen kommen, die sie beim Todesfall unbedingt benötigen. Idealerweise wird eine Dokumentenmappe oder ein entsprechender Aktenordner angelegt, in dem die wichtigsten Unterlagen zusammengefasst sind. Dazu gehören z. B. Versicherungsverträge, Mitteilungen zur Rente bzw. Pension sowie verbindliche Informationen darüber, ob man ggf. als Organspender zur Verfügung stehen möchte oder nicht. Darüber hinaus sollten eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung sowie ein Testament vorhanden sein:

- Mit einer Vorsorgevollmacht kann eine Vertrauensperson bevollmächtigt werden, im Bedarfsfall stellvertretend bestimmte rechtliche Angelegenheiten zu regeln. Eine Vorsorgevollmacht ermöglicht auf diese Weise ein hohes Maß an Selbstbestimmung, setzt aber sehr großes Vertrauen zu der Person voraus, die mit dieser Vollmacht ausgestattet werden soll.
- In einer schriftlich dokumentierten Patientenverfügung wird für den Fall einer Einwilligungsunfähigkeit vorsorglich festgelegt, dass in bestimmten Situationen bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind. Dadurch wird sichergestellt, dass der eigene Wille umgesetzt wird, auch wenn er in der aktuellen Situation ggf. nicht mehr geäußert werden kann.
- Ein Testament regelt den eigenen Nachlass, d. h. dass hier in einem gesetzlich vorgegebenen Rahmen festgelegt werden

kann, welche Hinterbliebenen welches Erbe erhalten sollen. Damit ein Testament gültig ist, müssen allerdings verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein. Ein Testament muss z. B. handschriftlich verfasst und unterzeichnet werden. Zudem müssen der Ort und das Datum des Verfassens sorgfältig dokumentiert sein.

Informationen zu diesen Dokumenten, auch mit optional vorgegebenen Textbausteinen, finden sich zur Auswahl im Internet. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich beim Verfassen allerdings immer, den Rat einer Fachperson bzw. eines Notars in Anspruch zu nehmen. Werden bestimmte rechtliche Vorgaben nicht sorgfältig beachtet, können Dokumente z. B. ungültig sein. Wichtig ist außerdem, dass der Auf-

Tab. 1: Vorbereitungen für den eigenen Todesfall – Vorschlag einer „Checkliste“

Thema	Konkretisierung
Gedanken über den Tod	<ul style="list-style-type: none"> • Klärung eigener Todesvorstellungen und der Bedeutung des Todes für sich und das persönliche Umfeld • Klärung von persönlichen Ängsten und Befürchtungen, aber auch von Wünschen und Hoffnungen
Bereitlegen wichtiger Dokumente	<ul style="list-style-type: none"> • Unterlagen zu Versicherungen und Renten- bzw. Pensionsansprüchen • Organspendeausweis • Vorsorgevollmacht • Patientenverfügung • Testament
Formulieren von Abschiedsworten	Verfassen von Briefen oder Anfertigen von Audio- und Videoaufzeichnungen für Menschen aus dem persönlichen Umfeld
Überlegungen für die eigene Trauerfeier	<ul style="list-style-type: none"> • Wünsche zu Bestattungsart und -ort, zur Musik, zur Kleidung der Trauergäste, zu Sargbeigaben usw. • Erarbeitung von Vorschlägen für den Ablauf der Trauerfeier
Regelung des digitalen Erbes	<ul style="list-style-type: none"> • Fortführung von Internetseiten und Accounts in den sozialen Medien • Bereitstellen der erforderlichen Passwörter und Zugangsdaten
Regelung finanzieller Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitstellen von Bank- bzw. Kontounterlagen und ggf. Kreditunterlagen • Abschließen einer Sterbegeldversicherung
Aufzeichnen von Erinnerungen	Dokumentation besonderer Stationen des eigenen Lebensweges sowie besonders prägender Momente für Hinterbliebene
Hinterlassen von Tröstendem und Mutmachendem	Dokumentation von besonderen Zitaten, Lieblingsmusik, Segenssprüchen sowie Orten und Gegenständen, die für einen selbst eine besondere Bedeutung haben
Organisatorische Aspekte	Festlegungen darüber, wie Angehörigen eine Todesnachricht übermittelt werden und wer sich nach dem eigenen Tod um bestimmte Anliegen kümmern soll

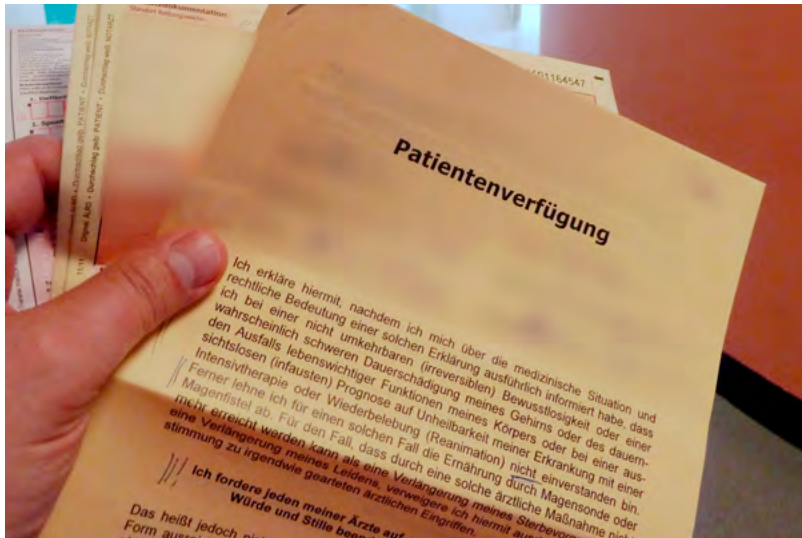


Abb. 2: Eine Patientenverfügung sorgt dafür, dass der eigene Wille Beachtung findet, auch wenn man ihn selbst womöglich nicht mehr äußern kann.

bewahrungsort der Dokumente den Hinterbliebenen bekannt ist und sie im Bedarfsfall darauf auch Zugriff haben.

Formulieren von Abschiedsworten

An Hinterbliebene können Abschiedsworte gerichtet werden, die sich entweder schriftlich oder auch in Audio- bzw. Videodateien speichern lassen. Hier kann es sich um einfache „letzte Grüße“ handeln, aber vielleicht gibt es auch etwas, das man zu Lebzeiten bedauerlicherweise nicht aussprechen konnte, weil dafür keine Zeit bzw. keine Gelegenheit vorhanden war oder weil auch einfach der Mut und die Kraft gefehlt haben. Es kann z. B. eine Liebeserklärung sein, die Aufklärung eines Missverständnisses, die Auflösung eines Konfliktes oder eines Geheimnisses, die Bitte um eine bedeutsame Entschuldigung, der Ausdruck von Hoffnungen oder Dankbarkeit.

An Kinder können Wünsche für ihre Zukunft gerichtet sein, und vielleicht kann auch eine Botschaft angefertigt werden, die Hinterbliebene erst an einem bestimmten Datum wie z. B. dem 18. Geburtstag, einem Hochzeitstag o. Ä. lesen, anhören oder anschauen sollen. Die einzelnen Nachrichten können kurz und knapp oder sehr ausführlich gestaltet werden – so wie es einem selbst passend erscheint. Auch dazu, wie Hinterbliebene eine Nachricht erreichen soll, können Festlegungen getroffen werden. Ein Audio- oder Videodokument kann z. B. gemeinsam angehört bzw. angeschaut werden. Im Rahmen einer Trauerfeier können einzelne Briefe überreicht werden usw.

Überlegungen für die eigene Trauerfeier

Auch über den Ablauf einer Trauerfeier sowie die Bestattung können sich vorab einige Gedanken

gemacht werden. Dabei könnte u. a. geklärt werden, ob man in einem Sarg oder in einer Urne beigesetzt werden möchte und an welchem Ort man sich die letzte Ruhestätte wünscht: Hier kommen u. a. Urnenfelder, Friedwälder, klassische Grabstätten und Seebestattungen infrage. Möglicherweise sollte auch in die Überlegungen einbezogen werden, ob und wie eine Grabstätte für Hinterbliebene erreichbar ist und ob z. B. ein bestimmter Trauerort gewünscht wird oder nicht.

Vorschläge für die Musik bei einer Trauerfeier können im Fall der Fälle ebenso aufgegriffen werden wie Angaben zum Ablauf, zur Kleidung der Trauergäste oder auch zu Gegenständen, die man auf seine letzte Reise vielleicht mitnehmen möchte. Zu wissen, was sich jemand zu Lebzeiten gewünscht hat, stellt für viele Hinterbliebene eine enorme Entlastung bei den konkreten Planungen dar.

Regelung des digitalen Erbes

Zunehmend von Bedeutung ist, wie nach dem eigenen Tod mit persönlichen Internetseiten, den Accounts in sozialen Medien und auf Datenträgern gespeicherten Dateien umgegangen werden soll. Auch hier ist es angebracht, einige Vorbereitungen zu treffen – auf manchen Social-Media-Plattformen kann nach dem Tod eines Menschen z. B. ein spezieller Gedenkmodus aktiviert werden. Dafür ist allerdings die vorherige Festlegung einer Vertrauensperson erforderlich. Generell sollte daran gedacht werden, dass Hinterbliebene ohne die jeweiligen Passwörter bzw. Zugangsdaten kaum handlungsfähig sind.

Klärung finanzieller Angelegenheiten

Hinterbliebene stehen oftmals vor der Schwierigkeit, sich zunächst einmal einen Überblick über die finanzielle Situation eines Verstorbenen zu verschaffen. Auch ist die Trauerfeier bzw. Bestattung mit einigen Kosten verbunden. Deshalb empfiehlt es sich, Bank- bzw. Kontounterlagen sowie Angaben zu etwaigen Kreditverträgen zugänglich zu machen. Eine Sterbegeldversicherung kann sinnvoll sein. Das Ausstellen einer eigenen Bankvollmacht ist in der Regel nicht erforderlich, wenn ohnehin eine Vorsorgevollmacht ausgestellt worden ist.

Aufzeichnen von Erinnerungen

Besondere Stationen des eigenen Lebensweges oder sehr prägende Momente können aufgeschrieben werden, um sie für Hinterbliebene dauerhaft verfügbar zu machen. Im Rahmen der Trauerbewältigung geben solche Aufzeichnungen eine wertvolle

Hilfestellung, weil mit ihnen an gemeinsame Erinnerungen angeknüpft werden kann und sie grundsätzlich dazu beitragen, dass die Vergangenheit auch nach dem Tod eines Menschen lebendig bleibt. Für Kinder sind solche Dokumente häufig besonders wichtig, weil sie in ihnen womöglich Antworten auf Fragen finden, die sie einem Verstorbenen gern stellen würden, aber nicht mehr stellen können.

Hinterlassen von Tröstendem und Mutmachendem

Besondere Zitate, Lieblingsmusik, Segenssprüche sowie Orte und Gegenstände, die für einen selbst eine herausragende Bedeutung haben, sollten ebenfalls dokumentiert werden, weil Hinterbliebene darüber mit einem Verstorbenen in Verbindung bleiben können. Gerade für Kinder kann es später sehr wichtig und wertvoll sein zu erfahren, an welche gemeinsamen Momente sich jemand besonders gern erinnert hat.

Organisatorisches

Geregelt werden könnte auch, wem bestimmte Informationen auf welche Weise übermittelt werden sollen. So könnte z. B. vereinbart werden, wie und von wem Angehörige (ganz konkret!) eine Todesnachricht übermittelt bekommen. Auch könnten Absprachen darüber getroffen werden, wer die nächsten Angehörigen bei Vorbereitungen einer Trauerfeier unterstützen soll, wer trauernde Angehörige begleiten kann, wer sich (insbesondere bei Alleinerziehenden!) um die Kinder kümmert usw. Solche Absprachen müssen allerdings so transparent getroffen werden, dass alle Beteiligten voneinander wissen und alle Kontaktdaten vorliegen. Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, Telefon- und Adressenverzeichnisse regelmäßig zu aktualisieren und wiederum so aufzubewahren, dass Angehörige darauf Zugriff haben. Viele Menschen haben ihre persönlichen Kontakte z. B. lediglich auf einem Mobiltelefon gespeichert. Ohne den Zugangscode sind diese Daten jedoch nicht zugänglich.

Abschließende Überlegungen

Die verschriftlichten Überlegungen für den Fall des eigenen Todes sollten regelmäßig überprüft und aktualisiert werden, z. B. einmal im Jahr an einem bestimmten Datum. Wenn man generell gern über den eigenen Tod nachdenken und auch einige Vorbereitungen treffen möchte, sich dazu – warum auch immer – allein aber nicht in der Lage sieht, sollte Unterstützung in Anspruch genommen werden.



Abb. 3: Wo und wie möchte man eigentlich bestattet werden? Auch darüber kann man durchaus einmal nachdenken!

Gespräche mit vertrauten Freunden, Kameraden bzw. Kollegen oder Familienangehörigen können oftmals hilfreich sein.

Selbstverständlich stehen auch Seelsorger in den Einsatzorganisationen oder Fachkräfte in Beratungsstellen für eine fachliche Begleitung bereit. Zugleich kann die verfügbare Fachliteratur bei persönlichen Klärungsprozessen hilfreich sein (2).

Wichtig ist, dass niemand dazu gezwungen wird, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Außerdem sollten Vorbereitungen für den eigenen Todesfall niemals so missverstanden werden, dass sie von Hinterbliebenen im Fall des Falles dogmatisch „abgearbeitet“ werden müssen. Es sollen Hilfestellungen sein, die alle Beteiligten entlasten und erleichtern, aber keine Verpflichtungen, die womöglich noch zusätzlichen Druck aufbauen. Im Übrigen kann es immer auch Umstände geben, die ohnehin Abweichungen von Überlegungen und Planungen unvermeidbar und notwendig machen.

Abschließend soll nicht unerwähnt bleiben, dass es sicherlich nicht angebracht ist, permanent das eigene Lebensende zu befürchten und angesichts der Möglichkeit des eigenen Todes in Panik zu geraten. Bezogen auf die Gesamtzahl aller Einsätze ist das Risiko, in einem Einsatz getötet zu werden, sehr gering. Aber auch unabhängig von Gefahren, die sich aus dem Einsatzdienst ergeben, ist eines sicher: Wir sterben alle – früher oder später. Der Tod ist, ob man es möchte oder nicht, nun einmal Teil des eigenen Lebens. Sich mit dieser Gewissheit zu befassen, kann daher eigentlich nur vernünftig sein. ⊕

Literatur:

1. Hellbach E (2020) Wir müssen übers Sterben reden. Abschied, Tod und Trauer – was wir darüber wissen sollten. Epubli, Berlin.
2. Genthe H (2024) Wichtiges vor dem Lebensende erledigen: Service und Empfehlungen. Evangelische Kirche in Hessen und Nassau. www.ekhn.de/themen/sterbende-menschen-begleiten/impulse-fuer-sterbende-und-angehoerige/zehn-dinge-die-vor-dem-tod-erledigt-werden-koennen (Abruf: 5. Juni 2025).