

FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

Liebe Freundin

Wie du weisst, beschäftige ich mich mit der Zukunft von Sterben & Tod.
Selbst sie sind dem Wandel der Zeit unterworfen.

Meine Arbeit funktioniert mit, über und durch mein Netzwerk.
Ich habe dir hier ein Set geschickt, welches ich dich bitte ausgefüllt an mich zu
retournieren (frankiertes Couvert ist mit dabei).

Es ist wichtig, dass dies analog geschieht. Deine Antworten hätte ich gerne
handschriftlich. Es wird etwas Zeit beanspruchen. Das Material wird alleinig von mir
gesichtet und weder publiziert noch sonst wie veröffentlicht. Nach der
Aufarbeitung wird es entsorgt. Fragen, welche dir zu intim sind musst du nicht
beantworten. Ich habe dir mein beantwortetes Set beigelegt, das scheint mir fair.
Ich bitte dich aber, es erst nach ausfüllen deines Sets zu lesen.

Es gibt keine vorgefertigten Antworten, kein Multiplechoice oder Wertesystem.
Auch mehrere Antworten zur selben Frage sind möglich.

Nimm dir etwas Zeit, fülle das Set alleine aus. Deine Antworten stimmen für dich
und müssen weder gefallen noch befriedigen.

Merci bist du Teil meiner Arbeit.

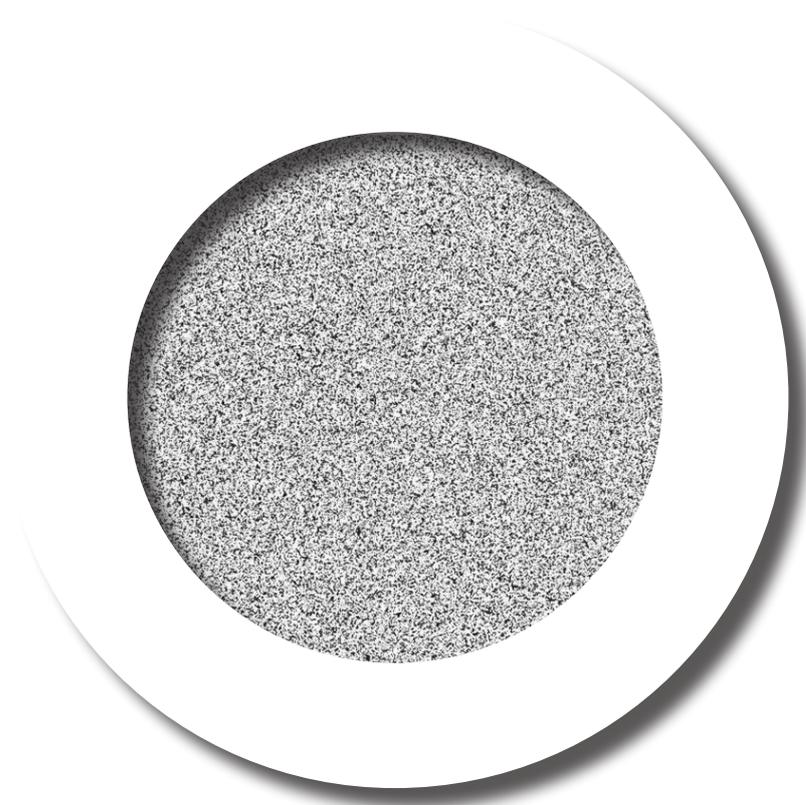
Andrea



FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

WAS IST DER TOD FÜR DICH?
Zeichne. Füge einen Satz hinzu.



Der Tod ist für mich ein körper- und formloses, flirrendes Schwarz oder
Weiss mit Masse.



FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

BESCHÄFTIGST DU DICH GEDANKLICH MIT DEM TOD?

Ich lebe mit einer Angststörung. Die Angst vor dem Tod ist ein Teil dieser Störung, welche mich seit meiner Jugend begleitet.

Ich habe mich bisher nicht getraut, mich mit ihm zu beschäftigen.

Bis heute hat er bloss mich beschäftigt.

FÜRCHTEST DU DICH VOR DEM TOD?

Ich fürchte mich vor der unumkehrbaren Auslöschung meines subjektiven psychischen und physischen Erlebens. Vor der Beendung meiner geistigen Aktivitäten und Funktionen. Von meiner Auflösung als Subjekt.



FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

IST DER TOD GUT ODER SCHLECHT?

Ich sehe den Tod als in starkem Masse als Befreier von Sorgen, Ärger, Mühsal und Schmerzen. Und ich sehe es als positiv an, dass jedes Leben und damit auch meines ein Ende hat.

WAS KOMMT NACH DEM TOD?.

Für mich stellt der Tod das absolute Ende meines Selbst dar. Andererseits glaube ich, dass wenn wir aus Sternenstaub entsprungen sind, uns auch wieder in Form von Teilchen und Energie verteilen.



FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

WAS IST STERBEN FÜR DICH?

Suche ein Bild und klebe es auf. Schreibe einen Satz zum Bild.

Für mich ist Sterben ein Prozess.



FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

BESCHÄFTIGST DU DICH MIT DEM STERBEN?

Weder litt oder leide ich an einer Krankheit, noch ist in meinem nahen Umfeld jemand krank. Mit dem Sterben habe ich in meinem Leben noch keine Erfahrung gemacht. Wenn ich mich damit beschäftige – ausgelöst durch Alltagsereignisse – überwiegen die Sorgen. Ich kann dem Sterben nur wenig Positives abgewinnen und fühle mich nicht auf das Sterben vorbereitet.

HAST DU FURCHT VOR DEM STERBEN?

Ja. Ich habe Angst davor alleine zu sterben. Ich rede mir ein, dass eine gewisse Vorbereitung und Auseinandersetzung mit meinem Sterben im Heute mir in der Zukunft dabei helfen wird, gut Sterben zu können. Für mich ist Sterben aber nicht zwangsläufig mit Leiden, Schmerzen und Einsamkeit verbunden.

GIBT ES «GUTES» STERBEN? MUSS ES GUT SEIN?

Für mich wäre gutes Sterben, wenn ich am Ende meines Lebens nichts bereuen würde. Das wäre für mich gut. Nicht die Art und Weise wie ich sterben werde muss gut sein.

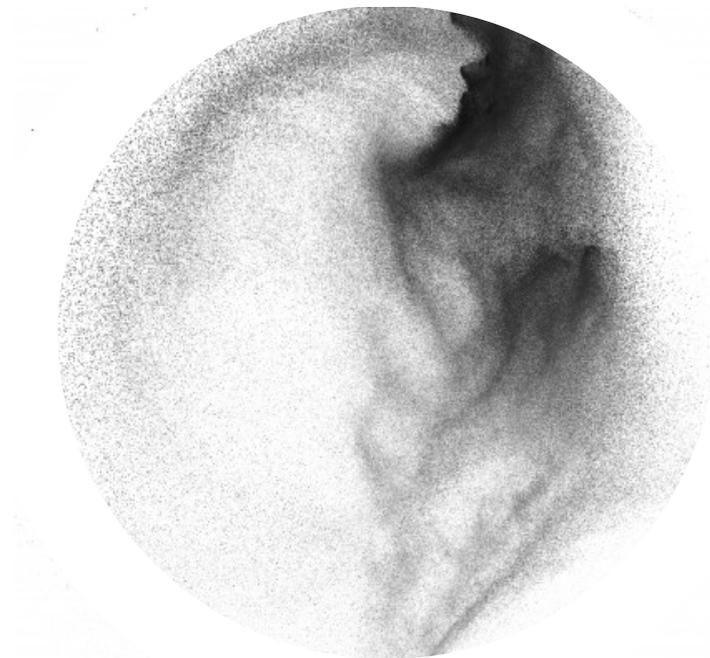


FUTURE DEATH LAB

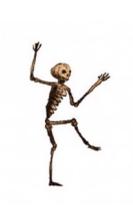
DESIGNING
THE
INEVITABLE

WENN ICH MIR MEIN STERBEN AUSSUCHEN KÖNNTE WÜRDE ES SEIN WIE...

Vervollständige den Satz und suche ein entsprechendes Bild dazu.



TIEF AUSATMEN:



FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

DAS DANACH. DU BIST GESTORBEN. WAS GESCHIEHT?

Du planst die ein bis fünf Tage nach deinem Tod:

1. Dein Tod wird festgestellt
2. Eine Fachperson (z.B BestatterIn) hilft deinen Angehörigen
3. Du wirst an einem Ort deiner Wahl z.B Zuhause, auf dem Friedhof oder im Krematorium (in einem Sarg) aufgebahrt oder du wünschst keine Aufbahrung.
 - Je nach Zustand deines Körpers ist eine Aufbahrung von bis zu 5 Tagen möglich
 - Individuelle Kleidung, Frisur & Make-Up, Beigaben wie Schmuck oder Erinnerungen sind möglich
4. Leidzirkulare werden verschickt (Einladung an Beisetzung oder Trauerfeier oder beides)
5. Du wirst Erdbestattet oder Kremiert
6. Es gibt eine Beisetzung mit anschliessender Trauerfeier und Leichenschmaus
7. Du kommst in ein Grab, Familiengrab, Gruft, Gemeinschaftsgrab, Urnengrab, Friedwald etc. oder wirst verstreut.

Bitte beschreibe so detailliert wie möglich, was du dir bei den einzelnen Punkten wünschst. Das kann auch stichwortartig sein.

Achte dabei nicht auf Machbarkeiten, rechtliche oder finanzielle Hindernisse.

Es geht um deine Vorstellung und deren exakten beschrieb.

ALS HILFESTELLUNG UND ALS INSPIRATION:

Welche Kleidung trägst du (...im Sarg)? Wie siehst du aus? Wo bist du?

Was wäre dir wichtig? Wer soll wie Abschied nehmen?

Was soll gesagt oder geschrieben werden?

Welche Musik soll gespielt werden?

Wo? Jahreszeit? Drinnen, Draussen?

Was sind No Go's?

Religion, Kirche, Spiritualität?

Hier darfst du auch gerne meinen Bogen zur Hand nehmen und schauen, wie ich mir die Tage nach meinem Ableben vorstelle. Schreibe auf das leere Blatt.



FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

DAS DANACH. DU BIST GESTORBEN. WAS GESCHIEHT?

Du planst die ein bis fünf Tage nach deinem Tod:

Ich wünsche mir eine Aufbahrung Zuhause. Ich möchte an einem Fenster liegen. Ich möchte ein schönes Kleid tragen. Momentan wäre es wohl mein Leoparden Ein-teiler und roter Lippenstift. Das wichtigste ist mein Siegelring. Dann würde ich mich freuen, wenn jemand meiner Liebsten mich auf dem Weg in's Krematorium begleiten würde. Ich würde mir wünschen, dass sie bei meiner Einäscherung dabei sind. Da-nach können sie mich an einem oder mehreren Orten verstreuen. Es wäre schön, wenn bei der Verstreuerung meiner Asche eine kleine Abschiedsfeier gehalten werden würde. Ich wünsche weder eine kirchliche Zeremonie noch eine religiöse oder spiri-tuelle Begleitung. Die Feier wünsche ich mir im kleinen Kreis. Familie und Freunde. Die sollen doch eine lustige/schöne Anekdote mitbringen und einander vorlesen. Es darf gelacht werden. Danach soll Simon meine Grabrede halten und vorlesen was ich aufgeschrieben habe. Dort würde ich hauptsächlich zu Luz sprechen. Anstelle des Leichenschmaus im Resti fänd ich ein Picknick ganz toll. So ein Sommerfest. Wenn ich im Winter sterbe können ja alle in einem gemütlichen Häuschen sitzen, reden und essen. Vielleicht ja in der Waldruh? Einen Teil meiner Asche sollen meine Liebs-ten an einem Ort ihrer Wahl – wo sie gerne hingehen und an mich denken möchten – verstreuen. Mir ist's ja dann bisschen egal. Super fände ich, wenn der andere Teil meiner Asche zu einem späteren Zeitpunkt (z.B an einem schönen Familienfest) in einer kleinen Rakete in die Luft geschossen werden würde. Dann wäre ich auch ein bisschen dabei, wenn etwas Schönes geschieht.

Details: Ich hätte gerne einen Holzsaarg aus heller Pappel mit hellgrauer Ausstat-tung. Bestickt und beklebt sollte er sein. Würde das gerne selber vorbereiten zusam-men mit Freunden und Familie. Lara wäre sicher toll als Ausstatterin. Stelle mir das bisschen Frida-Kahlo- mässig vor. Farbig, viel Natur und auch schöne Blumen. Statt einer Urne möchte ich ein Stoffsäckchen, auch bestickt und beklebt. Wenn jemand ein Lied spielen möchte dann für mich bitte Furr von Blitzen Trapper.



WAS ICH GERNE NOCH SAGEN MÖCHTE:

Meine zwanzig Erkenntnisse bisher:

1. Allgemeine Furcht vor dem Sterben: An mein Sterben zu denken macht mir viel Angst, mehr als zwei Dritteln aller Befragten. Was fürchte ich genau? Was kann schlimmstenfalls passieren? Um mit der Angst umzugehen, kann ich mich über die vielen Hilfen informieren, die es für Schwer- kranke gibt.
2. Gedankliche Beschäftigung mit dem Sterben: Ich beschäftige mich weniger mit dem Sterben als die meisten anderen Menschen. Alltagsereignisse lösen bei mir keine Gedankenans Sterben aus. Ich lehne Gedanken daran eher ab oder messe ihnen keine grosse Bedeutung zu.
3. Furcht vor Einsamkeit beim Sterben: Einsam zu sterben macht mir viel Angst. Es ist mir sehr wichtig nicht alleine zu sein und Beistand von Freunden und Familie zu bekommen.
4. Furcht vor Abhängigkeit, Würde- und Fähigkeitsverlust beim Sterben: Mir macht es grosse Angst, grundlegende Fähigkeiten und meine Würde zu verlieren. Ich fürchte mich auch davor, von anderen abhängig zu werden.
5. Furcht vor körperlichem Leiden beim Sterben: Die häufig auftretenden körperlichen Begleit- erscheinungen des Sterbens, wie lange Krankheit, Bverfall Schme zen und Atemnot, machen mir sehr viel Angst.
6. Positive Einstellung zum Sterben: Wie die meisten Menschen kann ich dem Sterben nur wenig Positives abgewinnen und fühle mich nicht auf das Sterben vorbereitet. Die Sorgen überwiegen.
7. Auf das Sterben im Allgemeinen bezogene negative Erwartungen: Wie für die meisten Menschen ist Sterben für mich nicht zwangsläufig mit Leiden, Schmerzen und Einsamkeit verbunden.
8. Allgemeine negative Reaktionen auf den Tod: Für mich ist der Tod schrecklicher und ängstigen- der als für die meisten Menschen.
9. Gedankliche Beschäftigung mit dem Tod: Ich denke gelegentlich an den Tod und bewerte diesen als Sinnvoll. Das kann mir helfen, den rest meines Lebens so weit wie möglich in meinem Sinn zu planen.
10. Positive Einstellung zum Tod: Ich sehe den Tod als positiver als die meisten Menschen und verbinde mit ihm auch wohltuende, angenehme Erfahrung sowie Erfüllung, Erlösung und Glück.
11. Furcht vor vorzeitigem Tod: Ich habe mir viel vorgenommen und fürchte, nicht alles davon bis zu meinem Tod erledigen zu können.
12. Der Tod als Ende des psychischen Erlebens: Ich bin mehr als die meisten Menschen davon über- zeugt, dass der Tod mein subjektives psychisches Erleben beendet. Alle Aktivitäten und geistigen Funktionen sind für mich mit dem Tod ausgelöscht.
13. Der Tod als Erlösung: Ich sehe den Tod als in starkem Masse als Befreier von Sorgen, Ärger, Mühsal und Schmerzen.
14. Akzeptieren des Todes als natürliches Ende: Ich sehe es als positiv an, dass jedes Leben und damit auch meines ein Ende hat.
15. Gedankliche Beschäftigung mit dem Danach Es ist mir wichtig mich um Dinge im Diesseits zu kümmern und nicht um das Jenseits. Gedanken an das Jenseits sind für mich tendenziell Zeitver- schwendung.
16. Jenseitsglaube: Für mich stellt der Tod das absolute Ende dar.
17. Furcht vor dem Danach: Die Ungewissheit darüber, was nach dem Tod kommt, macht mir Angst. Zudem Sorge ich mich um das weitere Schicksal meines Körpers und weiss nicht genau, ob mein Bewusstsein noch mit meinem Körper verknüpft ist.
18. Rechenschaft ablegen: Ich gehe fest davon aus, dass ich nach dem Tod keine Rechenschaft ablegen muss.
19. Den Leichnam zur Verfügung stellen: Ich lehne es ab, dass mein Leichnam verwendet wird. Die Integrität meines Körpers, auch nach meinem Tod, ist mir wichtig.
20. Sorge um Angehörige: Ich Sorge mich stärker als andere um meine Angehörigen und fürchte die Auswirkungen meines Todes auf meine Nächsten.

FUTURE DEATH LAB

DESIGNING
THE
INEVITABLE

