



Dankbarkeit und Sterben

Kein Widerspruch

Als mein Opa im Sterben lag

Ich durfte ihn in dieser Phase pflegen und Zeit mit ihm verbringen. Von außen wurde beschlossen, ihn nicht über seinen Zustand aufzuklären, was mich ärgerte, da ich davon ausging, dass er wohl spüre, dass es dem Ende zugeht und er vielleicht darüber sprechen möchte, vielleicht Ängste hat etc.

Als er wieder einmal starke Schmerzen hatte, sagte ich mit Gedanken daran, dass er bald sterben würde und damit vom Schmerz befreit wäre, zu ihm, dass es bald besser wird. Daraufhin antwortete mein Opa: „**Schätzchen, das wird nichts mehr.**“ Worauf klar war, dass er natürlich über seinen Zustand Bescheid wusste. **So haben wir begonnen, über seinen bevorstehenden Tod zu sprechen.**

Als er müde war und schlafen wollte, nahm er meine Hand und sagte, dass er nach diesem Gespräch für immer einschlafen könnte. Bis zu diesem Zeitpunkt hat es noch einige Wochen gedauert. **Aber ich bin dankbar, mit meinem Opa dieses Gespräch geführt zu haben.**

Ich bin dankbar, dass ich in seinen letzten Stunden bei ihm sein durfte. **Ich bin dankbar, dass ich sein Fels in dieser Zeit sein durfte.** Und letztlich bin ich dankbar, dass er von seinem monatelangen Leid erlöst wurde.



Dankbarkeit und Sterben

Kein Widerspruch

Wenn ein Mensch lange Zeit schwer krank ist und leiden muss, ohne dass es eine Aussicht auf Besserung gibt, ist es **eine Gnade, sterben zu können**, dafür kann man dankbar sein.

Mein Mann lag nach einem Herzstillstand zehn Tage im Koma. Alle Untersuchungen wiesen darauf hin, dass es keine Möglichkeit auf ein weiteres Leben gibt, welches auch nur annähernd „lebenswert“ sei.

Trotz des unsagbaren Leides, welches wir durch den Tod erfuhren, war ich dankbar, dass er nicht Wochen oder Monate als Wachkomapatient leben musste, zumal wir im Vorfeld über eine solche Situation gesprochen hatten und er dieses absolut nicht wollte!!!

Ich persönlich glaube nicht, dass jeder Sterbende in so eine Gefühlslage kommen kann, sodass er Dankbarkeit empfindet. **Sicherlich ist dies nicht abhängig von materiellem Reichtum :-)**



Dankbarkeit und Sterben

Kein Widerspruch

Meine Tante (96) sagt: "Ich habe ein schönes Leben gehabt, viele schöne, auch weniger schöne Dinge erlebt, **im Miteinander und im Glauben habe ich Halt gefunden**. Ich kann ruhig meinem sicher nicht fernen Tod entgegensehen, ich habe keine Angst."

In ihren letzten Lebenstagen hat meine Mutter sich so oft bei mir bedankt, für jeden Handgriff. Und ich habe ihr dann immer gedankt.

Mein Eindruck war: Ihr Danke sagen gilt nicht allein für den jetzigen Moment, sondern für das im Leben gemeinsam erlebte insgesamt! **Ein Danke für das Da sein und unser Miteinander.**

Dankbare Menschen sterben leichter, sehen im Tod entspannter und friedlicher aus als Menschen, die mit sich und allem gehadert haben.



Assoziationen zu Dankbarkeit

Dankbarkeit kann ein Druckmittel sein, wenn Erwartungen daran verknüpft sind. Zum Beispiel, ein Sohn oder eine Tochter MUSS für die Eltern da sein, ihnen jeden Wunsch erfüllen...

Ein Danke muss immer von innen heraus kommen, ehrlich, unverfälscht. Dann ist es echter Dank – und nur der macht glücklich. Beide: die Dank empfangende und die Dank aussprechende Person.

Dankbarkeit ist **eine Grundhaltung** in meinem Leben. Es tut mir gut, dankbar zu sein.

„Sag schön danke“ fordern Eltern ihre kleinen Kinder auf und wollen ihnen damit gutes Benehmen beibringen. Gut so.
Noch besser: **gutes Vorbild sein.**



Akademie
Hospiz-Verein Bergstraße e.V.

Assoziationen zu Dankbarkeit

„Danksagung“, was für ein steifes Wort für eine im eigentlichen Sinn doch **lebendige Aktion**.

Vielleicht sollten wir an jede Ecke **einen Korb voller DANKE-Wörter** stellen, damit sich Menschen daraus bedienen können, um sie weiterzugeben.

Mein Nachdenken über Dankbarkeit hat dazu geführt, dass ich sehr gerne etwas zurückgeben möchte. **Ich glaube, ich möchte Zeit geben**. Ich beabsichtige, beim nächsten oder übernächsten Ehrenamtlichencafé vorbeikommen, um einen tieferen Einblick in die Hospizbegleitung zu gewinnen.

Danken heißt nicht unbedingt das Wort auszusprechen. Lächeln, nicken, tief einatmen und den Kopf neigen – **es gibt viele Arten Dank auszudrücken**.



Akademie
Hospiz-Verein Bergstraße e.V.

Assoziationen zu Dankbarkeit

Viel ist erreicht, um **ein Sterben unter würdigen Bedingungen** zu ermöglichen. Dennoch bin ich **noch nicht vollends dankbar**, weil

- seit einigen Jahren eine Gegenbewegung in Richtung **aktive Sterbehilfe** stattfindet
- **unsägliche öffentliche Debatten** geführt werden über einzelne Menschen, die an Geräten künstlich am Leben gehalten werden
- **zuviel Medizin und Medizintechnik** manchmal verhindern, dass ein Mensch auf ganz natürliche Weise sterben darf.

Wer dankbar ist, ist **gesund im Herzen**, bescheiden und zufrieden.

Kurz: glücklich!

Dankbarkeit öffnet das Herz. Es macht **gute Laune** dankbar zu sein.

Es weitet den Blick auf das Leben! Dankbare Menschen sind glückliche Menschen.

Dankbarkeit macht mein Leben lebensfroh und schenkt mir

große Zufriedenheit.



Große und kleine Gründe dankbar zu sein

Wenn ich dankbar bin, **fühle ich mich gut.**

Ganz besonders **dankbar bin ich für die Mitarbeiter des Hospizes,** die mir in meiner Trauer geholfen haben, nur durch ihr DA SEIN.

Ich bin dankbar für **die Liebe meiner Tochter** und dass ich durch Sie eine Art der Liebe erfahren und spüren darf, welche ich in Worten nicht auszudrücken vermag.

Ich bin dankbar für eine **Freundschaft,** die uns durch Höhen und Tiefen begleitet und zu wissen, dass wir immer füreinander da sind.

Ich bin dankbar, unsagbar geile **Sex** zu erleben.

Es gibt kleine Momente, in denen ich innehalte und **die Schönheit unserer Erde** bewundere, zum Beispiel die Blumen mit ihren Farben und Düften.



Große und kleine Gründe dankbar zu sein

Ich bin auch dankbar für die vielen **Künstler und Musiker**, die durch ihre Arbeit anderen Menschen Gutes tun.

Dankbarkeit gibt mir das Gefühl, dass ich nicht ohnmächtig bin – ich kann **etwas zurückgeben**.

Persönlich bin ich dankbar, bei einem Unfall vor einigen Jahren eine **Nahtoderfahrung** gemacht zu haben. Weil ich dadurch zu der Erkenntnis gekommen bin, dass es nach dem Tod einen Ort gibt, wo man die Menschen, die einem sehr wichtig waren, wiedersehen kann. **Es ist einfach schön, an ein Wiedersehen zu glauben**.

Ich bin dankbar für Freiheit!

Ich bin dankbar für die **Freundlichkeit der Menschen**, die mir immer wieder begegnet.

Ich bin dankbar für die **erlebte Vergangenheit**.



Große und kleine Gründe dankbar zu sein

Ich bin dankbar für meine Existenz!

Dankbarkeit ist eine seltene Blume geworden in unserer autonomiegeprägten Zeit. Wir sollten sie, sooft wir sie in uns finden, freigiebig verschenken.

Ich bin dankbar, wenn ich etwas erkennen oder einsehen kann.

Dankbarkeit, dem Leben gegenüber, schenkt mir die Möglichkeit leichter Abschied zu nehmen.

Ich bin so dankbar dafür, in diesem wundervollen, friedlichen Land leben zu dürfen, mit seiner kulturellen Vielfalt, seinen Möglichkeiten sich frei zu entwickeln, seinem Reichtum an Menschen und Natur.



Große und kleine Gründe dankbar zu sein

Ich bin dankbar dafür, dass ich in meiner Zeit als Lehrer keinem wirklich unsympathischen Kind begegnet bin.

Ich bin dankbar für **über siebzig Jahre Frieden** in meiner Heimat.

Ich bin sehr dankbar, in einem Hospiz und mit sterbenden Menschen arbeiten zu dürfen. **Ich empfangen von diesen Menschen so viel mehr, als ich ihnen zu geben vermag.**

Ich bin dankbar, tolerante, geduldige, zuhörende Menschen zu kennen. Ich bin dankbar erkannt zu haben, dass ich selbst hier noch **Aufholpotenzial besitze.**

Ich bin dankbar **für den überraschenden Kuss**, die meine Enkelin dem im Sessel dösenden Opa einfach mal so auf die Backe drückt.



Große und kleine Gründe dankbar zu sein

Ich bin dankbar **für die Anteilnahme des Arztes**, der mich drei Tage nach der für ihn abgeschlossenen Untersuchung anruft, um sich nach meinem Wohlergehen zu erkundigen.

Ich bin dankbar für die Amsel, die mich beim Unkrautjäten aufmerksam und scheinbar ohne Angst begleitet.

Ich bin dankbar für das **bedingungslose Vertrauen**, das meine Enkelkinder mir zeigen.

Wir können dankbar sein, dass es inzwischen viele Möglichkeiten gibt, **Sterbenden beizustehen.**

Danke, liebe Töchter, für **die Art, wie ihr euer Leben lebt!**

Ich habe zwei schwere Krankheiten überlebt. **Ich lebe heute bewusster**, ich nehme Dinge wahr, die ich früher gar nicht bemerkt habe.



Große und kleine Gründe dankbar zu sein

Ich bin dankbar für die **Geborgenheit** in meiner Familie.

Ein großes **Danke an den freundlichen Bäcker**, der mir jeden Morgen gut gelaunt und freundlich entgegenlacht, wenn ich durch die Tür reinkomme und fragt: „Wie immer? Drei Brötchen, ein Schokocroissant?“

Ich bin **dankbar für einfach alles**, was mir in meinem Leben begegnet.

Trotz mancher Sorgen wird immer alles gut werden.
Für diesen sicheren Glauben sage ich „Danke“.

Ich bin dankbar, **dass ich mich trennen konnte** von Menschen, die mir das Leben schwergemacht haben.

Ich bin dankbar, dass irgendwann einmal jemand **die Waschmaschine** und dann später auch jemand **die Spülmaschine** erfunden hat.



Aphorismen zu Dankbarkeit

Dankbarkeit zu fühlen und sie nicht auszudrücken,
ist **wie ein Geschenk** zu verpacken und es nicht zu verschenken.

[Adolphus William Ward]

Dankbarkeit ist eine Pflicht, die erfüllt werden sollte,
die aber zu erwarten keiner das Recht hat.

[Jean-Jacques Rousseau]

Der, welcher etwas Großes schenkt, findet keine Dankbarkeit;
denn der Beschenkte hat schon **durch das Annehmen zu viel Last.**

[Friedrich Nietzsche]

Dankbare Menschen sind die fruchtbarsten Felder, denn sie
geben das Empfangene zehnfach zurück.

[August von Kotzebue]



Aphorismen zu Dankbarkeit

Ich lege **meinen Kopf in deinen Schoss**, aus welchem ich hervorgegangen bin, und danke dir für mein Leben. Dein Kind.

[Paula Modersohn-Becker]

Denke lieber an das, was du hast, als an das, was dir fehlt!

Suche von den Dingen, die du hast, die besten aus und bedenke

dann, wie eifrig du nach ihnen gesucht haben würdest,

wenn du sie nicht hättest.

[Marc Aurel]

Der Wunsch, alles durch sich selbst sein zu wollen, ist ein falscher

Stolz. Auch **was man anderen verdankt, gehört eben zu einem** und

ist ein Stück des eigenen Lebens.

[Dietrich Bonhoeffer]

Dankbarkeit ist der Himmel selber, und es könnte kein Himmel sein,

gäbe es die Dankbarkeit nicht.

(William Blake)