Praktisches Abschied nehmen

Schreibe ein Testament und bestimme, wer deinen Besitz erben soll. Schenke einen Teil davon an Gruppen, die sozialen oder spirituellen Zwecken dienen. Löse dich von aller Anhaftung, die du möglicherweise noch in dir spürst. Doch sorge dafür, dass alles über deinen Tod hinaus gut aufgehoben ist und du beruhigt sterben kannst.

Schreibe auch eine Patientenverfügung und lege genau fest, welche Art von medizinischer Versorgung du wünscht bzw. nicht wünscht. Kläre, ob du eine fremdbestimmte Lebensverlängerung mit den modernen Apparaten der Medizin akzeptierst oder eindeutig ablehnst und den natürlichen Tod vorziehst.

Besprich mit deinen Angehörigen, wie sie nach dem Tode mit deinem Leichnam verfahren sollen und welche Form der Bestattung du wünscht.