

**Claudia Filker** ist Pfarrerin und Kommunikations-trainerin für Paare. Sie lebt in Berlin.

**Hanna Schott** ist Autorin vieler erfolgreicher Bücher für Kinder und Erwachsene und leitet die Redaktion der Zeitschrift P&S Magazin für Psychotherapie und Seelsorge. Sie lebt in Haan/Rheinland.

Beide sind die Erfinderinnen und Autorinnen der Talk-Boxen, die schon zehntausende Menschen ins Gespräch gebracht haben. ([www.talk-box.de](http://www.talk-box.de))

**Almut Schweitzer-Herbold** ist selbstständige Designerin und hat die Boxen gestaltet. Sie lebt in Wuppertal.

[www.dhvp.de](http://www.dhvp.de) / Deutscher Hospiz- und Palliativverband  
[www.letztehilfe.de](http://www.letztehilfe.de) / Letzte-Hilfe-Kurse  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

## Abschied nehmen

### Think-Box – Zeit, die richtigen Fragen zu stellen

Wir nehmen ein Leben lang Abschied. Manchmal froh („Guck mal, mein Zahn wackelt!“), manchmal wehmütig („Bergwandern? Da machen meine Gelenke nicht mehr mit“). Aber wenn es um den letzten Abschied geht, sind wir doch alle ungeübt und meist hilflos. Das gilt sowohl für unseren eigenen letzten Abschied als auch für unseren Abschied von Menschen, denen wir verbunden sind.

Für diese **Think-Box** haben wir bewusst die doppelte Perspektive gewählt: Was wünsche ich mir, wenn ich an mein eigenes Sterben denke? Wovor habe ich Angst? Und was wünscht sich wohl der Mensch, den ich in seinen letzten Jahren oder auch Tagen begleite? Was fürchtet er? Wie können wir einander auf eine Art nahe sein, die beiden Seiten gut tut?

**Think-Boxen** sind keine Lebenshilfebücher. Es geht nicht darum, alle Texte auf allen Karten zu lesen oder gar durchzuarbeiten. Nimm einfach eine Karte heraus – zufällig oder weil ein Wort oder ein Gedanke dich anspricht – und steck sie in die Jackentasche. Wenn du in der S-Bahn sitzt oder irgendwo warten musst, kannst du sie herausziehen und darüber nachdenken. Am Abend fällt dir der Impuls wieder in die Hand, und du fragst vielleicht jemanden aus deiner Familie oder deinem Freundeskreis, was er dazu denkt. Oder du notierst du dir ein paar Stichwörter, weil du den Gedanken später gern weiterverfolgen möchtest. Was dich nicht anspricht, lässt du im Karton. Vielleicht ist es ein andermal „dran“. Es könnte auch sein, dass du ein oder zwei Impulskarten schon bald einem nahen Menschen zeigen willst: „Können wir mal darüber reden?“

Auch in anderer Hinsicht ist diese **Think-Box** kein Ratgeber oder Lebenshilfebuch: Wir geben keine Antworten

auf die meistgestellten Fragen zum Thema Tod und Sterben. Wir wollen „nur“ allen Beteiligten helfen, die richtigen Fragen zu stellen, und einige Impulse geben. Wir glauben nämlich, dass nichts so wichtig ist wie die richtigen Fragen. Dafür brauchen wir Mut. Mut, das Thema Vorsorgevollmacht anzusprechen, über das Testament nachzudenken und über das, was man hinterlassen möchte – nicht nur im materiellen Sinn. Mut, sich guten wie belastenden Erinnerungen zu stellen. Und vielleicht braucht man ja sogar Mut, um von seiner Hoffnung zu sprechen?

### **Think-Box – allein, zu zweit oder in der Gruppe**

In guten Tagen über das Schwere nachdenken, auch das geht mit der **Think-Box** „Abschied nehmen“. Von Tod und Sterben sind ausnahmslos alle Menschen betroffen – darüber zu reden fällt oft dennoch schwer. Mit den Impulsen dieser Box könnt ihr euch in einem Gesprächskreis, bei einer Fortbildung oder einem Seminar dem Thema nähern.