

# Die Feier des Lebens

## Nicht nur arbeiten, sondern auch feiern!

*Rüdiger Standhardt*

Am Ende unseres Lebens werden wir uns vielleicht fragen, warum wir immer so viel und fleißig gearbeitet haben und warum wir uns nicht mehr Zeit für uns selbst genommen haben. Vielleicht werden wir uns auch fragen, warum wir das Geschenk des Lebens nicht intensiver gefeiert haben. Wir brauchen nicht abwarten, bis die Sterbestunde gekommen ist, sondern können bereits heute innehalten, uns auf das Wesentliche ausrichten und das Leben freudig feiern.

### **Wer bereut schon auf dem Sterbebett nicht mehr Zeit im Büro verbracht zu haben?**

*Stephen R. Covey*

Vor fast fünfundzwanzig Jahren habe ich einige Freunde von mir eingeladen, um mit mir und meiner Partnerin jede neue Jahreszeit zu feiern. Wir haben uns Zeit genommen, ausführlich zu kochen und leckeren Wein zu trinken, wir haben gemeinsam etwas gestaltet oder unternommen und wir haben uns in einer sehr persönlichen Weise darüber ausgetauscht, was gerade in unserem Leben geschieht, was uns beglückt und herausfordert. Einmal im Quartal auf diese persönliche und berührende Weise zusammenzukommen empfanden wir als ein großes Geschenk und so erlebten wir diese einzigartigen Begegnungen knapp zwanzig Jahre lang.

Nach einer längeren Zeit der Zäsur knüpfte ich mit meinem neuen Angebot „Die Feier des Lebens. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit“ an diese alte Tradition an und habe die schöne Grundidee weiterentwickelt. Wir treffen uns ab sofort einmal im Quartal in einem schönen Landhotel in unmittelbarer Nähe eines Bestattungswaldes. Wir nehmen uns Zeit für die Stille und das Zur-Besinnung-Kommen, wir feiern das Leben mit einem köstlichen mehrgängigen Menü, wir erhalten Impulse zu einem Schwerpunktthema (z.B. die Magie der Dankbarkeit oder die Kunst des Liebens), nehmen uns Zeit für die Beantwortung einiger Fragen zur Lebenskunst und tauschen uns über unsere Erfahrungen und Einsichten aus. Und zuletzt gehen wir zu der Andachtstelle vom Bestattungswald und erleben dort im Angesicht der Endlichkeit des Lebens ein berührendes Lebensritual, denn Leben Sterben Tod sind eine Einheit und nur aus der Erfahrung der Einheit erleben wir die ganze Fülle des Lebens.

Wenn ich an die Feier des Lebens denke, sind mir drei Aspekte wichtig:

## **1. Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens**

Eine dankbare Einstellung zu entwickeln ist das größte Geschenk, was wir uns selber machen können, denn Dankbarkeit zu erleben heißt, den Reichtum unseres Daseins wahrzunehmen und in der Fülle des Lebens zu sein. So selbstverständlich dieser Satz klingt, so ist er leider in unserem Alltag alles andere als eine gelebte Haltung, weil viele Menschen es sich angewöhnt haben, auf all das zu schauen, was fehlt, problematisch oder negativ ist und all das übersehen, was positiv ist, auch wenn das Leben vielleicht gerade – beispielsweise durch die Corona-Pandemie - nicht ganz einfach ist. Menschen hingegen, die die Schönheit des Lebens bewusst und mit einem dankbaren Herzen erleben, sind viel glücklicher, strahlen eine positive Energie aus und ziehen zugleich mit ihrer Freude angenehme Menschen an. Die Feier des Lebens lädt uns ein, die Magie der Dankbarkeit zu erleben und zu kultivieren:

**Ein Turbolader zur Selbstakzeptanz  
und damit zu einem freudvollen Leben  
ist die Dankbarkeit.**

*Paul J. Kohtes*

## **2. Es ist später, als Du denkst**

Ein Buch, was ich in diesen Tagen las, lautet: *Es ist später, als Du denkst*. Die meisten Menschen verdrängen die Endlichkeit des Lebens und tun so, als würden sie ewig leben. Doch bei vielen von uns liegt die meiste Lebenszeit bereits hinter uns und es gibt keinen Grund, irgendetwas aufzuschieben. Es geht in unserem Alltag um Achtsamkeit, Präsenz und Bewusstheit, um die Frage, ob die wesentlichen Dinge in meinem Leben auch einen angemessenen Raum bekommen. Oder anders ausgedrückt: Lebe ich so, als ob ich bald sterben würde? Wie geht es mir mit der Vorstellung, dass ich in genau sechs Monaten sterben werde? *Welches sind die fünf „Dinge“, die ich vorher noch tun muss oder will?* Oder ist bereits alles in meinem Leben getan und ich bin „abflugbereit“?

John Izzo, von dem ich diese Fragestellung habe, schreibt dazu: „Wenn Sie nur noch ein halbes Jahr zu leben haben und die Dinge auf Ihrer Liste so wichtig sind, dass Sie sie vorher noch unbedingt erledigen müssen, sind sie dann nicht auch wichtig genug, um sie trotzdem zu erledigen – ganz gleich, wie viel Zeit Ihnen noch bleibt?“ Es lohnt sich, sich selber in jedem Quartal neu diese Frage zu stellen, um zu lernen, immer Wesentlicher zu werden.

**Wenn wir begreifen,  
dass es kein weiterer Tag ist,  
sondern ein Tag weniger, werden wir beginnen,  
die wirklich wichtigen Dinge wertzuschätzen.**

*Autor mir unbekannt*

### 3. Die Ehrfurcht vor dem Leben

Wir leben in einer Zeit der globalen Krise. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass wir eine grundlegende Veränderung unserer Lebensweise brauchen, damit nicht nur wir selbst, sondern auch unsere Kinder und Enkel auf einem lebenswerten Planeten leben können. Für einen solchen tiefgreifenden Veränderungsprozess braucht es ein klares Bewusstsein über den Zustand unserer Erde, eine Kultur der Stille und Achtsamkeit, einen Paradigmenwechsel von der Konkurrenz zur Kooperation, eine Abkehr vom Konsum- und Wachstumszwang, sowie eine Wirtschaftsordnung, bei der nicht Kapitalvermehrung, sondern Ökologie und Gerechtigkeit an erster Stelle stehen. Für den Aufbruch in eine lebenswerte Zukunft braucht es Mut, Freude und Entschlossenheiten und es gilt der Satz von Mahatma Gandhi: *Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.* Die Feier des Lebens ist eine konkrete Ermutigung für unseren notwendigen inneren und äußeren Wandel.

**Lasst uns unsere Zeit so gestalten,  
dass man sich an sie erinnern wird,  
als eine Zeit, in der eine neue Ehrfurcht  
vor dem Leben erwachte,  
als eine Zeit, in der nachhaltige Entwicklung  
entschlossen auf den Weg gebracht wurde,  
als eine Zeit, in der das Streben nach Gerechtigkeit  
und Frieden neuen Auftrieb bekam und  
als eine Zeit der freudigen Feier des Lebens.**

*Die Erd-Charta*

