

Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben

Ein Online-Achtsamkeits-Training



Foto: © Rüdiger Standhardt

Es ist ganz einfach: Jeder Mensch wird geboren und jeder Mensch wird sterben. Unklar ist nur, wann wir sterben werden. Und doch ist es gar nicht so einfach, einen gelassenen Umgang mit dem Natürlichsten der Welt zu finden. Viele Menschen vermeiden aus Angst ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Endlichkeit, was zur Folge hat, dass sie nur wenig über das Sterben und den Tod wissen und oft erschrecken, wenn ein Mensch stirbt. Wie könnte ein Ausweg aus dieser Vermeidungsfalle aussehen? Sich mehr über das Sterben und den Tod informieren, mit anderen Menschen darüber reden und die eigene Bestattungsvorsorge konkret in die Hand nehmen.

Die gute alte Zeit?

Doch blicken wir zunächst einmal zurück und schauen wir, wie es in der *guten alten Zeit* war. Die Menschen starben meist zuhause im Kreise ihrer Angehörigen, und der Verstorbene wurde in den eigenen Räumen aufgebahrt. Die

Menschen nahmen sich zum Abschiednehmen Zeit. Oft kam ein Geistlicher ins Haus und es erfolgte eine Aussegnung. Das Ritual der Totenwache war lebendig, und die Dorfbewohner trugen vielerorts den Sarg zum Friedhof. Und natürlich gab es auch Schattenseiten: Die Menschen lebten meist nicht so lange

Kurz & bündig

Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Trainer für Persönlichkeitsentwicklung, Autor und ehrenamtlicher Sterbebegleiter. Ausführliche Informationen zum Online-Achtsamkeitstraining finden sich unter www.lebensterbentod.de. Jeden Monat findet eine kostenlose Online-Informationsveranstaltung mit Rüdiger Standhardt statt. Termine können erfragt werden beim Forum Achtsamkeit, Tel.: 0641-493605, Mobil: 0160-8461353, E-Mail: info@forumachtsamkeit.de, Homepage: www.forumachtsamkeit.de

wie die Menschen heute, es gab wenig Spielräume, eine Beerdigung nach den eigenen Wünschen zu gestalten und das Thema „Sterben und Tod“ war fest in der Hand der Kirchen.

Und was hat sich zwischenzeitlich verändert, und wie sieht die *gute neue Zeit* aus? Die meisten Menschen leben heute dank der Hochleistungsmedizin und den besseren Lebensbedingungen viel länger als die Generationen zuvor. Eine Beerdigung kann viel individueller und „bunter“ sein als noch vor wenigen Jahrzehnten. Die Hospizbewegung und die Palliativmedizin haben Menschen ermutigt, den Tod als wichtigen Teil des Lebens anzunehmen, diese Phase bewusst zu gestalten und durch eine wirkungsvolle Schmerztherapie unnötige Leiden zu vermeiden. Und natürlich gibt es auch heute Schattenseiten: Gestorben wird meist in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen sowie in Hospizeinrichtungen, obwohl fast alle Menschen zuhause sterben wollen. Der Tod ist meist unsichtbar, Sprachlosigkeit hat sich ausgebreitet und eine bewusste Kultur des Abschiednehmens ist verloren gegangen.

„Wenn man sich mit dem Tod beschäftigt, denken viele, man liebe sein Leben nicht mehr. Es ist umgekehrt: Man lebt bewusster und liebt es auch intensiver.“


Dorothea Mihm

In der Corona-Pandemie dringt die Endlichkeit des Menschen deutlicher als sonst in das Bewusstsein. Viele Menschen vermeiden immer noch aus Angst ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Vergänglichkeit, was zur Folge hat, dass sie nur wenig über das Sterben und den Tod wissen und oft erschrecken, wenn ein Mensch stirbt. Wie könnte ein Ausweg aus dieser Vermeidungsfalle aussehen? Sich mehr über das Sterben und den Tod informieren, mit anderen Menschen darüber reden und die eige-

ne Bestattungsvorsorge konkret in die Hand nehmen. Und wer dies nicht alleine, sondern zusammen mit anderen Menschen tun will, der kann sich durch Rüdiger Standhardt begleiten lassen durch das neue und einzigartige Online-Achtsamkeitstraining *Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben*.

Scheu, sich mit der Endlichkeit zu beschäftigen

Obwohl es nur zwei Gewissheiten im Leben gibt – wir werden alle sterben und wir wissen nicht wann – vermeiden viele Menschen zeitlebens das immer noch tabuisierte Thema Sterben und Tod und empfinden eine Scheu, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. Und so ist es nicht verwunderlich, dass nur wenige Menschen die Fragen, was nach ihrem Tod geschehen soll, in umfassender Weise geklärt haben. Diejenigen jedoch, die sich mit Mut und Entschlossenheit dieser Aufgabe zugewandt haben, berichten davon, dass sie intensiver und entspannter leben, weil die letzten Dinge geregelt sind.

Während es für viele Menschen selbstverständlich ist, eine Hochzeit bereits ein Jahr im Voraus zu planen, ist für die Abschlussfeier eines 

„Im Angesicht des Todes erkennen die Menschen, worauf es wirklich ankommt. Und die Frage drängt sich auf: Was können wir tun, um diese Erkenntnis für uns selbst zu erreichen, bevor es ans Sterben geht?“

Gian Domenico Borasio



Rüdiger Standhardt

Lebens eine solche Planung meistens nicht üblich. Nur 30 Prozent der Deutschen haben eine Verfügung für den Todesfall getroffen. Wenn das anders werden soll, dann ist das neunmonatige Achtsamkeitstraining „Den Tod in das Leben holen“ ein ausgezeichneter Ausweg. In Gemeinschaft mit anderen Menschen, die das gleiche Ziel verfolgen und mit achtsamer Wegbegleitung erleben die Teilnehmenden einen umfassenden Bewusstwerdungsprozess zur Lebenskunst und Kunst des Sterbens und entwickeln zugleich Schritt für Schritt ihr persönliches Vorsorge-Handbuch.

Die Teilnehmenden des Trainings verpflichten sich, täglich mindestens fünfzehn Minuten Achtsamkeit zu praktizieren, Sie haben die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zu zwei schriftlichen Reflektionen und zum wöchentlichen Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings. Sie nehmen an neun Zoom-Meetings à zwei Stunden teil und erhalten insgesamt zehn Studienbriefe zwischen den Meetings. In diesen neun Monaten erarbeiten Sie Ihr „goldenes Buch“, ein persönliches Vorsorge-Handbuch, in dem alles hinterlegt ist, was im Leben und bei einer schweren Erkrankung, dem Sterben und dem Tod wichtig ist. ■

Rüdiger Standhardt



Fotos: © Rüdiger Standhardt

„Das klare Todesbewusstsein von früh an trägt zur Lebensfreude, zur Lebensintensität bei. Nur durch das Todesbewusstsein erfahren wir das Leben als Wunder.“

Max Frisch