Über das Tabuthema Tod

Selbstbestimmter leben – auch am Ende des Lebens!

Rüdiger Standhardt

Immer mehr Menschen ist ein Anliegen, nicht nur selbstbestimmt das eigene Leben zu leben, sondern auch die letzte Zeit, wenn es um das Älterwerden und das Sterben geht. Lange Zeit waren die Themen „Sterben“ und „Tod“ für viele Menschen ein Tabuthema, doch in den letzten Jahren ist viel in Bewegung gekommen. Das so lange vermiedene Thema der Endlichkeit wurde durch viele Filme und Veröffentlichungen, durch Seminare, Kongresse und Messen aufgegriffen und entstanden ist ein neues und lebendiges Bewusstsein für diese wichtige letzte Phase des Lebens.

Und so haben die Menschen jetzt die Wahl: Sie können ein bewusstes oder ein unbewusstes Leben führen, sie können das Thema der eigenen Vergänglichkeit vermeiden oder sich diesem Thema neugierig und mit Forscher-Geist zuwenden. Sie können ein Leben in der „light“-Variante führen oder ein Leben in Fülle. Und ein Leben in Fülle bedeutet immer auch: Die Themen Sterben, Tod und Abschied gehören dazu.

Eigenes Bett oder Schläuche und Maschinen? Circa 80 Prozent aller Menschen wünschen zuhause zu sterben, denn die Vorstellung, am Ende an Maschinen und Schläuchen zu hängen, ist wenig erfreulich. Doch kommt es meist anders, denn nur maximal 25 Prozent der Menschen erleben einen Tod im eigenen Bett. Wie kommt es zu dieser großen Diskrepanz? Es hat wohl viel damit zu tun, dass es nicht ausreicht, sich einen Tod zuhause zu wünschen, sondern dieser Wunsch muss auch mit den engsten Menschen kommuniziert werden, es sollte geklärt werden, wer im Notfall kontaktiert wird und wer auf keinen Fall um Hilfe gebeten werden soll. Auch gilt es zu besprechen, ob es für den Sterbenden und die Angehörigen in Ordnung ist, „vorzeitig“ zuhause zu sterben, anstatt weitere medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auf jeden Fall geht es darum, sich umfassend zu informieren, mit den nächsten Angehörigen ehrliche Gespräche zu führen und die offenen Fragen zu klären. Damit wird die Wahrscheinlichkeit eines Todes zuhause erheblich erhöht – wie es dann am Ende kommen wird, wissen wir alle natürlich nicht.

Aktionismus oder Zur-Besinnung-Kommen? Viele Menschen haben ihre Vorsorge nicht geregelt. Obwohl alle Menschen sterben werden, haben nur 30 Prozent der Menschen diese Aufgabe erledigt. Die wichtigen Unterlagen für die Zeit nach dem Tod sind entweder nicht vorbereitet oder wenn es sie gibt, dann sind sie oft nicht sortiert oder nicht gut auffindbar. Die Folge ist, dass die Angehörigen nach dem Tod ganz viel Zeit dafür verwenden müssen, alle organisatorischen Dingen zu klären. Damit kommt das wichtigste Thema - das Zur-Besinnung-Kommen und di Trauer für den Verstorbenen – meist viel zu kurz. Doch es kann auch ganz anders sein, wenn die Verstorbene zu Lebezeiten einen Vorsorgeordner mit allen wichtigen Dokumenten sowie den letzten Wünschen zwischen Tod und Beerdigung erstellt hat.

Streit oder friedliches Zusammensein? Wer mit Bestattern oder Trauerrednern spricht, der erfährt zuweilen heftige Geschichten im Rahmen einer Beerdigung. Da werden von den Angehörigen die unterschiedlichsten Vorstellungen zum Ausdruck gebracht. Gestritten wird darüber, welcher Sarg es sein soll und welche Blumen passend sind, was der Trauerredner sagen soll oder nicht und wie eine anschließende Feier aussehen soll. Und es bräuchte nicht viel, um die ganzen Auseinandersetzungen zu vermeiden. Der Mensch, der jetzt tot ist, hätte sich nur zu Lebzeiten die Zeit nehmen müssen, um alle den Fragen zwischen Tod und Beerdigung zu bedenken und klare Entscheidungen zu treffen, was nach dem Ableben geschehen soll. Und wenn dann das Ganze noch schriftlich dokumentiert und im Vorsorge-Handbuch hinterlegt worden wäre, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es am Ende keinen Streit, sondern ein entspanntes Zusammensein gibt.

Anhand dieser drei Beispiele wird deutlich, dass es Sinn macht, sich *frühzeitig* mit allen Fragen rund um das Sterben, den Tod und den Abschied zu beschäftigen. Das von mir entwickelte *Online-Achtsamkeitstraining „Den Tod ins Leben holen, um wirklich zu leben“* bietet interessierten Menschen die Gelegenheit, sich in einem Zeitraum von neun Monaten mit allen relevanten Themen intensiv zu beschäftigen. Ausführlicher Informationen finden sich unter: www.lebensterbentod.de

Und was sagen Teilnehmende, die diesen spannenden inneren Bewusstwerdungsprozess durchlaufen haben? Nachfolgend kurze Kommentare von zwei Frauen und zwei Männern:

Das Seminar und die direkte und offene Art von Rüdiger (Standhardt) haben es mir ermöglicht die Augen und das Herz für wesentlich Fragen meines eigenen Lebens und Sterbens zu öffnen und hoffentlich offen zu halten. Hierbei werden mich die liebevoll zusammengestellten Materialien und Anregungen unterstützen. (Reyk Albrecht, Hochschullehrer)

Die Trainingsleitung durch Rüdiger Standhardt war hervorragend und seine große Bereitschaft, für alle auftretenden Fragen und Anliegen zu den Themen Sterben, Tod und Lebenskunst zur Verfügung zu stehen, hat mir sehr gut gefallen. (Diana Welter, Landwirtin)

Das Training hat den Tod ins Leben geholt, ihn befreit von Tabus und Ängsten und damit mein Leben sehr bereichert. Mir wurde noch mehr als vorher bewusst, was wirklich wichtig ist und zählt. Die Unannehmlichkeiten des Alltags stehen nicht mehr so sehr im Vordergrund. Alles relativiert sich zugunsten des Wesentlichen in meinem Leben. (Siegfried Dannwolf, Geschäftsführer)

Durch die Vielfalt der Themen zu „Tod und Leben“, die ausgewogene Mischung zwischen Information und Anregung zur Selbsterfahrung, die Aufforderung zur Achtsamkeit und den wöchentlichen Erfahrungsaustausch fühle ich mich gestärkt und in gewisser Weise „vorbereitet“ um meine „Rest-Lebenszeit“ noch bewusster und mit Freude zu genießen. (Ulrike Stepper, Sozialarbeiterin)

Zum Abschluss noch einen kleinen Überblick über die wichtigsten Themen des Online-Achtsamkeitstrainings:

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben
- Auf meinen Spuren: Erfahrungen mit Sterben und Tod im eigenen Leben
- Das persönliche Vorsorge-Handbuch in drei Schritten erstellen

- Lebensrückschau: Die wichtigsten Stationen erkennen
- Wünsche für die Sterbephase festlegen
- Kommunikation über das Sterben und den Tod einüben
- Unsere große Chance: Lieben lernen im Hier und Jetzt
- Der krönende Abschluss: Die magische Liste vor der Kiste

Wer sich auf diese Entdeckungsreise einlässt, der lebt viel befreiter, weil er ein zentrales Thema unseres Menschseins nicht mehr verdrängen muss und so sagte eine Teilnehmerin am Ende eines der letzten Trainings: „Ich habe durch das Online-Achtsamkeitstraining die Leichtigkeit des Seins entdeckt." Was für ein Geschenk, so etwas sagen zu können und so erinnert mich diese Aussage an Albert Schweitzer, der gesagt hat: *Wenn wir in Gedanken mit dem Tode vertraut sind, nehmen wir jede Woche, jeden Tag als ein Geschenk an, und erst wenn man sich das Leben so stückweise schenken lässt, wird es kostbar.*

Zur Person

Rüdiger Standhardt ist Dipl.-Pädagoge, Trainer für achtsame Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung, Coach sowie Autor zahlreicher Buchveröffentlichungen und Artikel. Er praktiziert seit 1979 Meditation, ist Trauerredner und ehrenamtlicher Sterbebegleiter. Sein persönliches Motto *lautet: Mutig, lebendig und humorvoll leben und zugleich stets „abflugbereit" sein.*

Homepage: www.forumachtsamkeit.de

Im Februar 2023 erscheint sein neues Buch mit dem Titel **Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen**. Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied.