Meine Vorbereitungen für den großen Abflug

oder: Mich emotional mit dem Tod vertraut machen!

Rüdiger Standhardt

> Vielmehr sollten wir das, was uns im Zusammenhang mit Sterben und Trauer beunruhigen könnte, endlich einmal zu Ende denken. Es ist hilfreich, sich auch emotional mit dem Tod vertraut zu machen, und zwar rechtzeitig, bevor der Ernstfall eintritt – ein Ernstfall, von dem wir mit absoluter Sicherheit wissen, dass er eines Tages eintreten wird. Eine solche innere Vorbereitung ist Fürsorge und Vorsorge im besten Sinne. Sie sagt uns, mit welchen Entscheidungen uns der Ernstfall konfrontieren wird. Eine Vorbereitung nimmt nicht schon vorweg, wie wir uns entscheiden werden, aber sie verhindert kopfloses Zustimmen und erlaubt stattdessen ein Innehalten.
>
> *Frith Roth*

Wir gehen zum Autohändler und lassen uns für ein neues Auto beraten, wir suchen eine Immobilienberaterin auf, weil wir eine Wohnung mieten oder kaufen wollen, doch ein Bestattungsunternehmen aufzusuchen, um uns darüber zu informieren, was nach unserem Ableben zu tun ist, ist für viele Menschen noch keine Selbstverständlichkeit. Der Dalai Lama sagte mit 58 Jahren, dass er mit den Vorbereitungen zu seinem Tod so gut wie fertig ist. Ich habe einige Mensch rund um die 60 gefragt, wie es mit den eigenen Vorbereitungen nach dem Tod aussieht und fast alle haben mich komisch angeschaut. Nimmt man jedoch aufmerksam am Leben teil, dann fällt auf, dass auch Menschen vor dem 60. Lebensjahr sterben (bei mir sind es zwei von drei Studienfreunden) und daher macht es Sinn, sich bereits *jetzt* diesem Aspekt des Menschseins zuzuwenden mit zwei Vorteilen: Sind auch diese letzten Dinge geregelt, lebt es sich entspannter und die Angehörigen haben es nach dem Tod viel leichter, weil die letzten Wünsche vorliegen.

Meine Forschungsreise

In den Tagen rund um den Jahreswechsel 2020/2021 spürte ich, dass die Zeit gekommen war, mich intensiver als je zuvor mit dem Thema Sterben und Tod zu beschäftigen. Zwar hatte ich mich schon viele Jahre zuvor, insbesondere in der Begleitung von Zivildienstleistenden und

im Zusammenhang mit meinen Seminaren *Die 50 überschritten*, immer wieder neu mit dem Tabuthema Tod beschäftigt, doch jetzt wollte ich tiefer einsteigen. Zunächst entstand die Idee, ein neunmonatiges Online-Achtsamkeitstraining (www.lebensterbentod.de) zu konzipieren, um Menschen die Möglichkeit zu eröffnen, in Gemeinschaft mit anderen Menschen und mit achtsamer Wegbegleitung diese Themen anzugehen. Meine Intention war, dass jede und jeder ein persönliches Vorsorge-Handbuch entwickelt und zugleich viele berührende Impulse zu den sechs Themen Stille, Leben, Sterben, Tod, Trauer und Transzendenz erhält. Das Jahr 2021 stand dann ganz unter diesem Thema. Ich habe die unterschiedlichsten Bücher gelesen, ein vierwöchiges Praktikum bei einem Bestatter absolviert, mir verschiedene Krematorien angeschaut, meine eigene Urne getöpfert, mit vielen Bestatter:innen, Trauerrednern, Trauerbegleitern und Autor:innen gesprochen, verschiedene Seminare besucht, inspirierende Filme angeschaut, Ausstellungen, Messen, Stadt- und Waldfriedhöfe besucht, mein eigenes Vorsorgehandbuch aktualisiert und erweitert, an einer Weiterbildung zum Hospizbegleiter teilgenommen und meine ehrenamtliche Tätigkeit aufgenommen. Und weil die Menschen in meiner Umgebung mitbekamen, was ich tat, gab es viele, zum Teil sehr berührende Gespräche über Endlichkeit, Sterben und Tod, und nicht selten erhielt ich für mein neues Projekt wichtige Impulse.

Meine Vorbereitung

Die individuelle Vorbereitung für „den großen Abflug“ sieht bei jedem Menschen anders aus. Viele Menschen vermeiden dieses Thema und daher ist es spannend einmal der Frage nachzugehen, welche verschiedenen Aspekte bedacht werden sollten, um dann festzulegen, wie das Ganze umgesetzt werden kann. Nachfolgend erzähle ich von den sieben Aspekten, die mir in den letzten drei Jahren meiner persönlichen Vorbereitung wichtig geworden sind.

TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen heißt das Buch (mit zwei Übungs-CDs), dass ich im Februar 2022 im Verlag Klett-Cotta veröffentlicht habe. Die Praxis der Achtsamkeit hat mich mein Leben lang beschäftigt und in diesem Buch beschreibt ich einen professionellen, wirkungsvollen und weltanschaulich neutralen Weg zur Bewusstseins-entwicklung. Die Lesenden erfahren etwas über die Kraft der Stille und werden durch vier genau beschriebene Achtsamkeitstrainings zur Tat inspiriert angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung unseres Planeten. Dieses Buch ist mein *berufliches Vermächtnis.*

Die Kunst, den Tod in das Leben einzuladen heißt mein neustes Buch, es ist mein *privates Vermächtnis* und erscheint im Februar 2023. Dieses Buch erhält viele erfrischende Denkanstöße zu den Themen Stille, Leben, Sterben Tod, Trauer und Transzendenz, inspirierende Fragen, die zur Selbstreflexion ermutigen sowie spannende Impulse von Sabine Mehne, Sabine Kistner und Stephanie Gotthardt. Dieses Buch ist eine Einladung, den Forschergeist zu entwickeln, um das Leben in der ganzen Fülle zu erfahren. Im Vorwort zu diesem Buch schreibt David Roth: „In diesem Buch von Rüdiger Standhardt teilen er und seine Gastautoren Erfahrungen und Ideen mit Ihnen, die helfen werden, Trauer und Tod anzunehmen. Es geht nicht darum, etwas zu überwinden, zu verdrängen oder zu bewältigen. Es geht darum, den Tod als Teil des Lebens zu begreifen und über die Annahme der Tatsache, dass jeder von uns sterben muss, ein Gefühl für die eigene Endlichkeit zu bekommen. Der Tod begrenzt das Leben. Durch den Tod wird unsere Lebenszeit zu etwas Kostbarem. Den Tod zurück ins Alltagsleben zu holen, dazu will dieses Buch ermuntern."

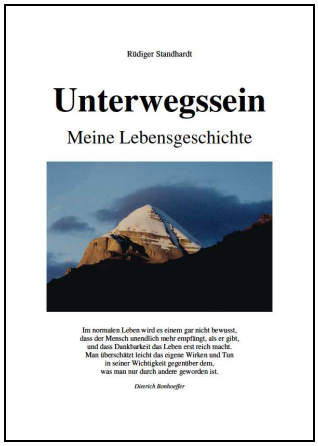
Die Urne im Wohnzimmer. Als ich in meiner Stadt Gießen vor einigen Jahren an einem Bestattungsladen vorbeikam, fielen mir die sehr künstlerisch gestalteten Urnen im Schaufenster auf, die sich für mich wohltuend von den üblichen Urnen unterschieden und ich wusste sofort: *So eine Urne wünsche ich mir!* Im Sommer 2021 habe ich mir mit Unterstützung von Helga Klaiber meine Urne getöpfert und sie anschließend in meinem Zuhause in Gießen in meinem Wohnraum auf einem kleinen Wandschränkchen aufgestellt.
Und so erfreue ich mich jetzt jeden Tag an diesem besonderen Kunstwerk und werde zugleich an zwei Dinge erinnert: Ich werde bei meinem Sterben nichts von meinen materiellen Dingen mitnehmen, die mir heute noch wichtig sind und wann ich diese Reise antrete, ist noch ungewiss. Vielleicht habe ich viel Zeit und werde 100 Jahre alt, vielleicht ist aber meine Zeit auch schon in den nächsten Wochen oder Monaten abgelaufen. Ganz egal, wie es kommen wird, die Urne erinnert mich daran, *lebendig und wach in der Gegenwart zu leben und das kostbare Leben aus ganzem Herzen zu lieben.*

Der Sargbücherschrank im Esszimmer. Für mich wird die Frage immer wichtiger, wie ich die Endlichkeit und die Vergänglichkeit meines Lebens willkommen heißen kann, was ich tun kann, mich immer wieder daran zu erinnern, dass meine Zeit auf dieser Erde zeitlich begrenzt ist. Zwei Fragen sind für mich von zentraler Bedeutung: *Was ist wirklich, wirklich wichtig? Was braucht es, damit ich „abflugbereit“ bin?* Und so habe ich mir bei Patric Stromberg in Gießen einen einfachen Kiefernsarg gekauft, mein Schreiner Hans-Peter Paffrath aus Königswinter hat mir fünf Regalböden eingebaut und nun steht dieses schöne Stück „gefüllt“ mit Büchern über das Leben, das Sterben und den Tod in meinem Esszimmer. Wenn ich gestorben bin, brauchen meine Angehörigen nur die Zwischenböden herausnehmen und dann werde ich in diesen Sarg hineingelegt und nach meinem letzten Fest in einem Krematorium verbrannt.

DAS LETZTE FEST
AUF DAS
Das Leben feiern

Das Vorsorge-Handbuch im Büro begleitet mich schon seit vielen Jahren und ist der wichtigste Aktenordner. Warum? Dieser gelbe Aktenordner enthält grundlegende Informationen und Dokumente zu meiner Person, wenn es um meinen „Abflug“ geht. Nach einem persönlichen Brief an meine beiden erwachsenen Söhne und Erläuterungen zum Vorsorge-Handbuch, habe ich in einem ersten Kapitel alles zusammengetragen, was mir zum Thema „Lebenskunst“ wichtig ist, was mir einerseits so wichtig ist, dass ich mich selbst regelmäßig daran erinnern will, andererseits sind diese Texte auch ein Teil meines „Erbes“ an meine beiden Söhne. Im zweiten Teil finden sich alle Dokumente: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament etc. Im dritten Teil stehen meine letzten Wünsche, was in der Zeit zwischen Tod und Beerdigung geschehen soll und welches Abschlussfest ich mir wünsche. Dann gibt es noch ein viertes Kapitel, in dem ich meine mir wichtigsten Gegenstände aufgelistet habe, jeweils mit einem Kommentar, warum mir diese Gegenstände so wichtig sind. Wie in vielen Büchern gibt es am Ende auch noch ein persönliches Schlusswort.
Viele Menschen haben leider ein solches Vorsorge-Handbuch nicht und hinterlassen am Ende viel Unklarheit, sodass die Angehörigen darüber nachdenken müssen, was sich dieser Mensch gewünscht haben könnte. Ein Akt der Liebe ist es, ein solches Vorsorge-Handbuch zu Lebzeiten zu erstellen und aktuell zu halten – ja, noch viel schöner ist es, mit diesem Vorsorge-Handbuch zu leben und es nicht nur sachlich „abzuarbeiten“, sondern es liebevoll und persönlich zu gestalten. Ich nehme mir zwischen den Jahren die Zeit, das Handbuch zu aktualisieren und zu erweitern. Auf diese Weise handelt es sich nicht um einen einmaligen To-Do-Aspekt, der „abgehakt“ werden muss, sondern um ein dynamisch-prozesshaftes Geschehen. Das Vorsorge-Handbuch ist ein Ausdruck, wo ich selber mit den Themen „Leben-Sterben-Tod“ innerlich stehe und fördert zugleich mein Wach- und Lebendig-Sein. Im Online-Achtsamkeitstraining „Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben“ begleitet ich Menschen bei der Erstellung eines solchen Handbuches.

Meine Lebensgeschichte heißt Unterwegssein. Das Schreiben meiner Lebensgeschichte war ein Akt der Bewusstwerdung und Selbstwürdigung. Es ist ein Geschenk sich über sein eigenes Unterwegssein klarer zu werden, sich zu erinnern und das ganze Leben in den Blick zu nehmen. Wichtige Fragen dabei sind: *Wofür bin ich dankbar? Was war herausfordernd? Was habe ich gelernt? Wo bin ich gescheitert? Worauf kommt es im Leben besonders an? Welche Menschen haben mich geprägt, gefördert und gefordert?* Ich habe einen längeren Text geschrieben ganz chronologisch von 0 – 60 Jahren und dann habe ich in einem zweiten Schritt Texte über die für mich wichtigsten Menschen verfasst. Jetzt bin ich gespannt, was mir noch alles einfallen wird und wie meine Lebensgeschichte weiterwachsen wird.


Rüdiger Standhardt

Unterwegssein

Meine Lebensgeschichte

Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewusst,
dass der Mensch unendlich mehr empfängt, als er gibt,
und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.
Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun
in seiner Wichtigkeit gegenüber dem,
was man nur durch andere geworden ist.

Dietrich Bonhoeffer

Mein Kreuz – Wegbegleiter seit 40 Jahren. Mit den klassischen christlichen Kreuzen konnte ich meist wenig anfangen. Ein Kreuz begleitet mich schon seit vielen Jahrzehnten und symbolisiert das Geschenk der bedingungslosen Liebe Gottes. Das Kreuz zeigt eine Person, die eine kleinere Person umarmt: *Gott umarmt den Menschen!* Und ich glaube, dass Gott ein heiterer „Geselle“ ist und sich einen kleinen Spaß ausgedacht hat: Er setzt in Tischgruppen immer diejenigen zusammen, die sich im Leben in besonderer Weise voneinander abgegrenzt haben, die glaubten, besser, heiliger oder einfach anders als andere zu sein. Dieses Kreuz habe ich zu Lebzeiten immer wieder verschenkt, Menschen auf ihrer letzten Reise mitgegeben und so soll es am Ende auch bei mir sein. Dieses kleine Kreuz wird in meinen schlichten Sarg gelegt werden und ist ein Symbol für das, „was die Welt im Innersten zusammenhält.“

Mein Schlusswort

Der Tod ist ein großes Rätsel. Wir sind im Nicht-Wissen und zugleich können wir uns aber mir all den unterschiedlichen Aspekten des Lebens, des Sterbens, des Todes und der Trauer neugierig, interessiert und offen beschäftigen und auf diese Weise unsere Scheu überwinden, innere Freiheit erfahren und so selbstbestimmter unser Ende gestalten. Fritz Roth, dem bekannten Pionier für eine neue Trauer- und Abschiedskultur, ist zuzustimmen, wenn er schreibt: „Eine Vorbereitung nimmt nicht schon vorweg, wie wir uns entscheiden werden, aber sie verhindert kopfloses Zustimmen und erlaubt stattdessen ein Innehalten."

Lerne, mit deiner Stille in Kontakt zu kommen
und zu wissen, dass alles in diesem Leben einen Sinn hat.
Es gibt keine Fehler, keine Zufälle
alle Ereignisse sind Segnungen,
von denen wir lernen können.

Elisabeth Kübler-Ross

Wenn der Tod - wie auch die Geburt - immer auch ein Geheimnis ist, so können wir uns beispielsweise durch ein ehrenamtliches Engagement im Hospizbereich mit dem Sterben vertrauter machen, doch wie es am Ende kommen wird, das liegt *nicht* in unserer Hand. 1969 löste die schweizer-amerikanische Ärztin und Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004) mit ihrer bahnbrechenden Veröffentlichung *Interviews mit Sterbenden* eine breite Diskussion über die letzte Phase im Leben eines Menschen aus und gilt daher als Mitbegründerin der weltweiten Hospizbewegung. Sie ist für viele Menschen ein Vorbild für einen achtsamen Umgang mit sterbenden Menschen. Ihre zentrale Botschaft war, dass die Menschen, die andere Menschen am Ende begleiten, zuvor ihre eigenen Ängste so weit wie möglich bearbeitet haben müssen, denn nur so ist es möglich, für einen Sterbenden mit offenem Herzen dazu sein. Als es mit Elisabeth Kübler-Ross zu Ende ging, da haderte die schwerkranke Sterbeforscherin mit ihrem eigenen Schicksal. Sie litt unter der sozialen Isolation und beklagte sich über ihre Schmerzen und Lähmungen. Sie war nicht einverstanden mit ihrem Leidensweg und protestierte heftig gegen ihre unerfreuliche Lebenssituation. Ihre Schwester Erika Faust-Kübler wunderte sich über Elisabeth Kübler-Ross: „Sie will noch bestimmen, wann sie gehen kann. Ich glaube, sie kann nicht loslassen. Sie ist einfach noch nicht bereit. Und irgendwie irritiert es mich auch. Sie hat so viel über Tod und Sterben geschrieben."

Natürlich wünsche ich jedem Menschen und auch mir selber, dass wir ruhig sterben und zuvor in einer friedlichen Geistesverfassung sind. Aber vielleicht kommt es auch ganz anders, denn Licht und Schatten – wir sehen es bei Elisabeth Kübler-Ross überdeutlich – liegen oft ganz dicht beieinander. So braucht es bei unserem Thema der persönlichen Vorbereitungen wohl immer beides: Spielerische Leichtigkeit, Neugierde und Forschergeist auf der einen Seite und auf der anderen Seite Respekt, Demut und Bescheidenheit.

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.*

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.

Im Zusammenhang mit seinem neusten Buch gibt es zwei innovative Online-Achtsamkeitstrainings: *Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben* und *Das einzigartige Experiment. Ein Jahr so zu leben, als wäre es Dein letztes Jahr.*

Homepage: www.forumachtsamkeit.de