

# Abflugbereit

## Online-Achtsamkeitstraining von Rüdiger Standhardt

Eigenes Bett oder Schläuche und Maschinen? 80 Prozent aller Menschen wünschen sich zu Hause 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.

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 die Trauer um den Verstorbenen – meist viel zu kurz. Doch es kann auch ganz anders sein, wenn die Verstorbene zu Lebzeiten 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.

Das von dem Diplom-Pädagogen Rüdiger Stanhardt entwickelte Online-Achtsamkeitstraining „Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben“ bietet interessierten Menschen die Gelegenheit, sich in einem Zeitraum von neun Monaten mit allen relevanten Themen intensiv zu beschäftigen.

Das Online-Achtsamkeitstraining „Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben“ beginnt am 6. März; das Online-Achtsamkeitstraining „Das einzigartige Experiment. Ein Jahr so zu leben, als wäre es Dein letztes Jahr“ am 27. März.

Ausführliche Informationen unter

[www.lebensterbentod.de](http://www.lebensterbentod.de)



Rüdiger Stanhardt.

**PIETA**  
12. FACHMESSE FÜR BESTATTUNGSBEDARF  
UND FRIEDHOFSTECHNIK

26 - 27  
MAI  
2023

MESSE DRESDEN  
[www.pieta-messe.de](http://www.pieta-messe.de)