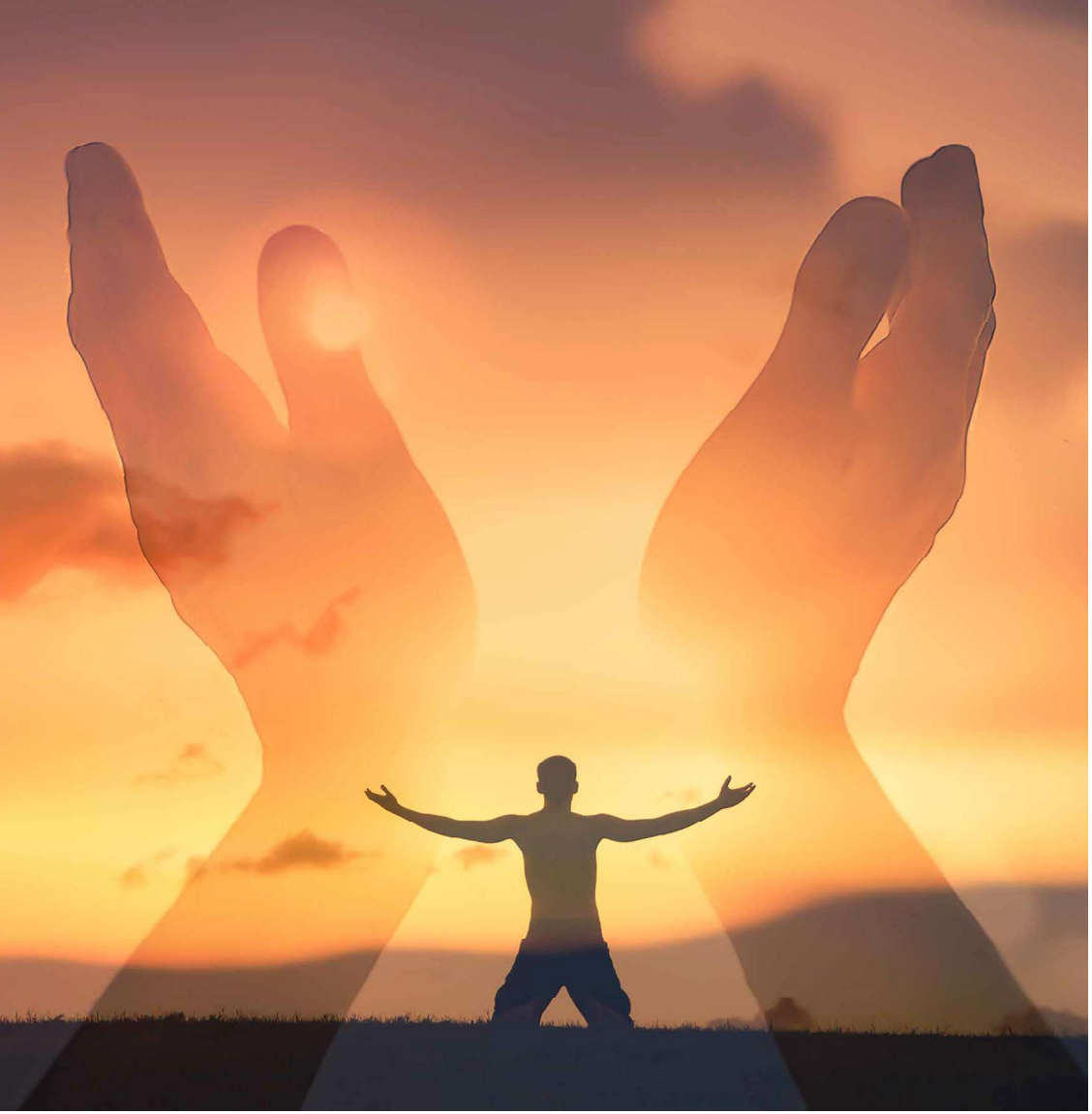

TRAUERKULTUR

DEN TOD INS LEBEN EINLADEN, UM WIRKLICH ZU LEBEN

Der Achtsamkeitstrainer und Autor Rüdiger Standhardt hat ein ganz besonderes Online-Achtsamkeitstraining über das Leben, das Sterben und den Tod entwickelt.

Fotos: KieferPix/Shutterstock.com

Herr Standhardt, Sie empfehlen den Menschen, den Tod ins Leben einzuladen. Auf den ersten Blick erscheint dies recht gewöhnungsbedürftig. Was kann uns der Tod lehren?
Der Tod kann uns lehren, ganz wach und präsent zu leben, zu wissen, dass dieses kostbare Geschenk, als Mensch zu leben, jederzeit – vielleicht schon heute Abend – enden kann und dass es nicht sinnvoll ist, Wesentliches zu verschieben. Auf dem Sterbebett hat noch kein Mensch gesagt: „Schade, dass ich nicht mehr gearbeitet habe", aber Sterbende bedauern zuweilen, dass sie ihren Liebsten nicht mehr Aufmerksamkeit und Liebe geschenkt haben.

Wird man zu einem glücklicheren Menschen, wenn man sich mit seiner eigenen Endlichkeit auseinandersetzt?
Das würde ich nicht pauschal sagen, richtig ist aber, dass die Ängste geringer werden. Wenn der Satz „Lieben heißt die Angst verlieren" stimmt, dann gilt er auch umgekehrt: Wenn ich meine Ängste verliere, kann ich wirklich lieben. Die Menschen in meinem Online-Achtsamkeitstraining sagen am Ende oft Sätze wie: „Ich habe durch das Training die Leichtigkeit des Seins entdeckt."

Wie muss man sich konkret Ihr Achtsamkeitstraining zum Thema Tod vorstellen? Die Sitzungen finden online statt?
Das Achtsamkeitstraining „Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben" dauert neun Monate. Einmal im Monat komme ich mit den Teilnehmenden via Zoom für zwei Stunden zusammen. Bei jedem der neun Treffen gibt es zu Beginn eine Praxis der Achtsamkeit, um innere Ruhe zu finden, dann einen Austausch über die Erfahrungen der letzten Wochen, ein Schwerpunktthema mit kompakten Informationen von meiner Seite sowie einen Austausch zu zweit und mit allen. Am Ende gibt es konkrete Impulse, wie das Schwerpunktthema in den nächsten vier Wochen vertieft werden kann. Unmittelbar nach einer solchen Einheit erhält jede/r einen ca. 25-seitigen Studienbrief als PDF.

Gibt es auch einen Austausch unter den Teilnehmenden?
Ja, einerseits während der monatlichen Sitzung mit mir und dann bekommt jede/r dieses Trainings einen Lernpartner. Mit diesem Lernpartner gibt es einen wöchentlichen Austausch via Zoom oder Telefon über das jeweiligen Schwerpunktthema bzw. verschiedene Reflexionsfragen. Die Teilnehmenden berichten mir, dass sie sich zuvor noch nie mit einem Menschen so tief und umfassend ausgetauscht haben und führen diese Lernpartnerschaft meist nach dem Training fort.

Warum empfehlen Sie, den eigenen Abschied selbst zu planen und die letzten Dinge möglichst bald zu regeln?
Vielen Menschen wollen so selbstbestimmt wie möglich leben. Wenn dies auch am Ende gelten soll, dann ist es wichtig herauszufinden, wie mein Gestaltungsspielraum aussieht und was ich alles beachten oder vorbereiten muss, damit meine Wünsche auch Wirklichkeit werden. 80 % der Menschen wollen zu Hause sterben, doch nur 20 % sterben zu Hause. Warum ist das so? Viele Menschen wollen sich nicht ernsthaft mit der Frage beschäftigen: „Wie will ich nicht sterben?" und noch weniger wollen sie mit ihren Liebsten offen und konkret besprechen.

Zum Abschluss noch eine persönliche Frage: Haben Sie schon alles vorbereitet für Ihren Tod?
Ich bin glücklich sagen zu können: „Ich bin abflugbereit!" Ich habe nicht nur ein umfassendes Vorsorge-Handbuch entstehen lassen, sondern ich habe auch meine Lebensgeschichte aufgeschrieben. Außerdem ist mein letztes Zuhause in meiner Wohnung: Meine wunderschöne Urne, die ich vor zwei Jahren getöpfert habe, und mein einfacher Kiefernsarg, aus dem ein Bücherregal entstanden ist. Beide stehen in meinem Esszimmer.

Mehr zum Achtsamkeitstraining und zu Rüdiger Standhardt vom Forum Achtsamkeit erfahren Sie auf der Website forumachtsamkeit.de bzw. per Mail info@forumachtsamkeit.de oder telefonisch unter 0160 - 84 61 353.

Infos zum Autor

Rüdiger Standhardt ist Diplom-Pädagoge, hat evangelische Theologie studiert und ist seit 1988 selbstständig in der Erwachsenbildung tätig. Er ist Institutsleiter des „Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching" sowie Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren, Trainer für Persönlichkeitsentwicklung, Trauerredner, ehrenamtlicher Hospizbegleiter sowie Autor verschiedener Buchveröffentlichungen.

Rüdiger Standhardt: **Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen – Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied.**
Verlag Klett-Cotta, 228 Seiten, 28 Euro, E-Book: 27,99 Euro