

Ein Jahr lang so leben, als sei es das letzte

Stefanie Walter

Zehn Menschen nahmen an einem ungewöhnlichen Experiment teil: Sie taten so, als würden sie nur noch ein Jahr leben. Für viele war es ein Jahr mit überraschenden Erkenntnissen.



Foto bei der 60. Geburtstagsfeier mit der Feier eines Lebensrituals im Ruhewald Laubach

Gießen (epd). „Das Jahr ist rum.“ Ein Jahr lang haben zehn Menschen aus ganz Deutschland etwas versucht, was der Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt ein „einzigartiges Experiment“ nennt: Sie lebten so, als sei dieses Jahr ihr letztes.

Alle zwei Monate schalten sie sich online per Zoom zusammen, reden, machen kleine Meditationen, denken über Texte und Gedichte nach. Zwischendurch erhalten sie per Mail Briefe mit Gedanken und Aufgaben, tauschen sich mit Gesprächspartnern aus, schreiben ihre Autobiographie und üben sich in Achtsamkeit und Meditation. Alles mit dem Ziel, dem eigenen Tod gedanklich näher zu kommen.

Geht das? Kann man so leben, als habe man nur noch ein Jahr? Standhardt, der sich schon lange mit dem Thema befasst und Bücher darübergeschrieben hat, sagt: „Das bewusste Leben mit der eigenen Endlichkeit ist ein unheimlicher Gewinn.“

Zu Beginn gibt er den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Fragen mit auf den Weg: Was sind meine drei wichtigsten Ziele für die Zeit des Experiments? Wer will ich am Ende dieses Jahres sein? Es gehe darum, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Und letztlich um die Frage: „Bin ich abflugbereit?“

„4.000 Wochen“ lautet der Titel eines Buches des britisch-amerikanischen Journalisten Oliver Burkeman. 4.000 Wochen – so lange dauert das Leben eines 80-jährigen Menschen. Das sei absurd kurz, schreibt Burkeman, aber kein Grund für panische Vorsätze, „unbedingt das meiste aus dieser begrenzten Zeit zu machen“. Die kurze Lebensspanne bringe vielmehr die Freiheit, „sich für wenige Aufgaben zu entscheiden, die einem wirklich wichtig sind“.

„Das Experiment hat gezeigt, wie schnell man wieder in den alten Trott verfallen kann“, sagt Denise, eine der Teilnehmerinnen. „Man ist schnell wieder dabei, weniger achtsam zu sein.“ Sie habe sich während des Jahres mit ihrer eigenen Biografie auseinandergesetzt. „Es ist ein gutes Mittel, auf Themen zu gucken, die auf mein Leben großen Einfluss haben.“ Im Seminar erzählt eine Teilnehmerin, dass sie durch die Biografie-Arbeit eine große Dankbarkeit für ihre Mutter entwickelte, die sehr viel tragen musste und trotzdem so viel Fürsorge geben konnte. Sie habe einen Perspektivwechsel vollzogen, lobt Standhardt, und sei sozusagen „hinter die Mutter getreten“ – ein Gewinn.

Eine Buchempfehlung habe sie angeregt, sich mit ihren Schattenseiten zu beschäftigen, berichtet die Teilnehmerin Sabine. Sie neige zum Beispiel zur Rechthaberei: „Sich das mal anzugucken und zu sagen: Das gehört auch zu mir – das macht meine Persönlichkeit rund und mich als Person ganz.“ Standhardt schickt ein Zitat in die Runde, das dem Psychiater C.G. Jung zugeschrieben wird: „Willst du gut sein oder ganz?“ Viele Leute sagten, das Leben sei so schwer. „Warum ist es das?“ Gutsein zu erreichen, falle sehr schwer. Er plädiere für Leichtigkeit: „Wir sind Menschen, wir machen Fehler, manches gelingt, manches erst im zweiten Anlauf.“

Sich mit den eigenen Schattenseiten zu befassen und „wohlwollend und milde“ mit eigenen Fehlern umzugehen – das hält auch die Psychologin Corina Aguilar-Raab für eine gute Vorbereitung auf den Tod. Der Tod sei für Menschen schlecht zu akzeptieren. „Wir können uns nicht vorstellen, dass wir nicht sein können.“ Das Problem lasse sich nur mit „Akzeptanz und Annehmen“ bewältigen. „Dabei ist oft ein Glaube hilfreich, egal, wie er inhaltlich ausgestaltet ist: dass Dinge einen Sinn ergeben, selbst wenn sich dieser mir nicht sofort erschließt“, erklärt die Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Mannheim.

Dennoch fällt den Teilnehmern die Vorstellung schwer, dass nach diesem einen Jahr wirklich Schluss sein könnte. „Durch all die interessanten Themen ist mir das etwas weggerutscht“, bedauert Sabine. „Das habe ich nicht wirklich in meinen Kopf bekommen“, bestätigt Denise. „Aber dieser Zeitpunkt blieb trotzdem im Hinterkopf. Ich wollte Dinge verändern, und deshalb war die Frage: Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Dieser Ein-Jahres-Termin sei auch nur die Einladung zu einer Reise gewesen, betont Trainer Standhardt: „Und Reisen können unterschiedliche Verläufe nehmen.“

Evangelischer Pressedienst, 2. November 2023

Infos zum einzigartigen Experiment: <https://forumachtsamkeit.de/das-einzigartige-experiment/>