

Lebe so, als wäre es nächsten Sonntag zu Ende

Kristina Auer

Herr Standhardt, Sie geben Online-Kurse zum Umgang mit dem Tod und haben ein Buch geschrieben mit dem Titel „Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen“. Warum sollte man sich schon mit dem Tod beschäftigen, während man noch mitten im Leben steht?

Es gibt im Leben keine Sicherheit, außer diese eine: Wir alle werden irgendwann sterben. Dazu kommt auch noch, dass niemand von uns weiß, wann das passieren wird. Deshalb halte ich es für eine gute Idee, sich damit möglichst früh auseinanderzusetzen. Und es gibt noch einen weiteren Grund: In meinen Kursen sagen die Menschen oft, sie hätten über die Auseinandersetzung mit dem Tod die Leichtigkeit des Seins entdeckt. Und das ist gar nicht mal so überraschend. Denn es kostet viel Energie, das Thema ständig wegzudrücken. Auf die Dauer ist das ganz schön anstrengend. Je mehr man sich mit dem Tod beschäftigt, desto entspannter wird man. Will man die Lebensfülle entdecken und wirklich zum Wesentlichen vordringen, dann würde ich immer sagen: Lebe so, als wäre es nächsten Sonntag zu Ende.

Warum verdrängen wir den Tod eigentlich so häufig? Und war das schon immer so?

Nein. Noch in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts sind die meisten Menschen zu Hause gestorben. An vielen Orten war es der Normalfall, dass sich die Angehörigen darum gekümmert haben, den Toten zu waschen und anzukleiden. Es war auch normal, sich in den eigenen vier Wänden von dem Gestorbenen zu verabschieden. Es kamen Menschen vorbei, da wurden Geschichten erzählt, es wurde gemeinsam geweint und gelacht. Das heißt also, man ist dem Tod in der Gemeinschaft begegnet. Und was ganz wichtig ist: Man hat auch wirklich einen toten Menschen gesehen. Erst durch diese direkte Erfahrung wird es möglich, den Tod wirklich zu begreifen.

Dass sich diese Tradition geändert hat, hat meiner Ansicht nach viel mit den Nachwirkungen des Zweiten Weltkriegs in Deutschland zu tun. Die Katastrophe war so groß, es sind so viele Menschen gestorben, dass man möglichst schnell damit abschließen und nach vorne schauen wollte. Man wollte damit nichts mehr zu tun haben. Also hat man die Totenfürsorge nach und nach komplett in die Hände professioneller Bestatter übergeben.

Jetzt, nach vielen Jahrzehnten, beginnt sich die Kultur wieder langsam zu ändern und es gibt wieder mehr Ansätze, die dem Sterben etwas offener begegnen. Für die allermeisten Menschen ist es aber immer noch eine Überwindung, einen toten Menschen zu sehen. Das

zeigt, dass hier eine Entfremdung stattgefunden hat. Moderne Bestatterinnen und Bestatter ermuntern uns, uns dieses Land sozusagen zurückzuholen.

Sie raten dazu, sich aktiv in Situationen zu begeben, in denen es um das Sterben geht. Für die meisten Menschen ist diese Vorstellung eher unangenehm. Wie geht man da vor?

Es gibt viele Zugänge, um sich mit dem Tod zu beschäftigen. Ich habe zum Beispiel vor zwei Jahren ein vierwöchiges Praktikum bei einem Bestatter gemacht, weil ich wirklich verstehen wollte: Was machen die da und wie machen die das? Was mich dort sehr beeindruckt hat, war der Umgang mit den Trauernden. Für mich war es hilfreich zu sehen, wie die Menschen in dieser für sie sehr belastenden Situation an die Hand genommen wurden und man ihnen ein Maximum an Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet hat.

Eine andere Möglichkeit ist es, ehrenamtlich in einem Hospiz zu arbeiten. Man kann aber auch zu einem Krematorium gehen und fragen, ob man sich das mal einen Nachmittag lang anschauen darf; oder darum bitten, bei einer Leichenschau in einer Klinik dabei sein zu dürfen. Wie man das macht ist eigentlich egal. Es geht darum, die eigene Komfortzone zu verlassen und dem Thema Tod gegenüber eine offene und interessierte Haltung zu entwickeln – sozusagen eine Entdeckerfreude oder eine kindliche Neugierde.

Am besten wäre es, nicht erst mit 60 damit anzufangen, all die Chancen zu ergreifen, die das Leben einem bietet, sich mit dem Tod zu beschäftigen. Das hilft dabei, zunehmend entspannter zu werden und zumindest einen Teil der Angst abzulegen. Der Kontakt mit dem Tod wird dann zu etwas Selbstverständlichem.

Und wie kann man sich mit dem eigenen Tod beschäftigen?

In meinem Online-Kurs gibt es die Aufgabe, zu einem Bestatter zu gehen und sich dort für das eigene Begräbnis beraten zu lassen. Es ist aber auch sinnvoll, sich darüber Gedanken zu machen: Wo bin ich in meinem Leben bisher mit dem Tod in Berührung gekommen und wie ist es mir damit gegangen? Es ist also zunächst ein Bewusstwerdungsprozess.

Und dann gibt es eine ganz bodenständige Seite dieser Auseinandersetzung: das Erstellen eines Vorsorgehandbuchs. Natürlich gehören in so ein Buch ganz pragmatische Dinge wie eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht. Aber es gibt noch viele andere Bestandteile. Ich rate zum Beispiel immer dazu, ein Kapitel zum Thema Lebenskunst voranzustellen: Was ist mir im Leben wichtig, worauf kommt es aus meiner Sicht an? Ich möchte dazu einladen, das Vorsorgehandbuch immer wieder in die Hand zu nehmen und auch noch Dinge zu verändern oder zu ergänzen. Dann ist das nicht einfach irgend so ein Aktenordner wie beim Finanzamt, sondern ein richtiges Lebensbuch.

Man sollte auch einen Perspektivwechsel machen und sich fragen: Was würden meine Hinterbliebenen gerne lesen, wenn sie dieses Handbuch aufschlagen? Ich fand das irgendwie nicht so sexy, wenn das mit einem Register und der Patientenverfügung beginnt. Jetzt beginnt mein Handbuch mit einem dreiseitigen Brief an meine Söhne. Darin fasse ich auch zusammen, wie meine Trauerfeier ablaufen soll. Welches Bestattungsunternehmen möchte ich haben, wo findet die Trauerfeier statt, wer soll mein Trauerredner sein – das steht alles ganz konkret da drin. Und natürlich steht dort auch, dass etwas auch verändert werden darf, wenn es für meine Familie nicht passt. Diese Dinge festzuhalten, gibt den Hinterbliebenen im Todesfall

eine Orientierung und ist deshalb eine enorme Erleichterung. Ich betrachte es als einen Liebesdienst.

Sie haben vorhin gesagt, man solle so leben, als ob es nächsten Sonntag vorbei wäre. Ist das nicht ganz schön stressig? Schließlich würde man ja in so einer Situation versuchen, nur noch möglichst schöne Dinge zu machen. An Arbeit wäre da kaum zu denken, an langfristige Pläne wie Altersvorsorge, ein Studium oder eine Familie zu gründen erst recht nicht.

Natürlich ist diese Idee als „Übung“ nur begrenzt umsetzbar und wir können nicht vorher absehen, wie es sich am Ende wirklich anfühlt, wenn wir nur noch kurze Zeit zu leben haben. Es geht dabei auch nicht um Selbstoptimierung. Aber es kann eine Chance sein, sich genau zu überlegen: Was mache ich mit meiner kostbaren Lebenszeit? Wie läuft mein Leben gerade, ist alles richtig so, oder möchte ich etwas verändern? Wie sieht es mit meinen Beziehungen zu anderen Menschen aus? Möchte ich heute Abend wieder vor der Glotze sitzen, oder mache ich mal was anderes? Es geht darum, wach zu sein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und die Lebensenergie konstruktiv einzusetzen.

Kann man am Ende wirklich auf den Tod vorbereitet sein?

Das Ziel ist nicht, vorbereitet zu sein. Es sollte nicht der Eindruck entstehen, dass ich am Ende etwas im Griff habe, wenn ich mich nur intensiv genug mit dem Tod beschäftige. Das kann so sein, muss es aber nicht. Wir müssen uns klar machen, dass wir uns im Nichtwissen befinden. Der Tod ist und bleibt ein Rätsel und wie es dann am Ende ist, wissen wir nicht.

Der Artikel ist am 9. Mai 2023 beim RND erschienen

Infos zum Online-Achtsamkeitstraining: *Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben:*
<https://forumachtsamkeit.de/lebensterbentod/den-tod-ins-leben-einladen/>