

# Dem Tod seinen Schrecken nehmen



Wie ist die Angst der Gesellschaft vor dem Tod zu überwinden?

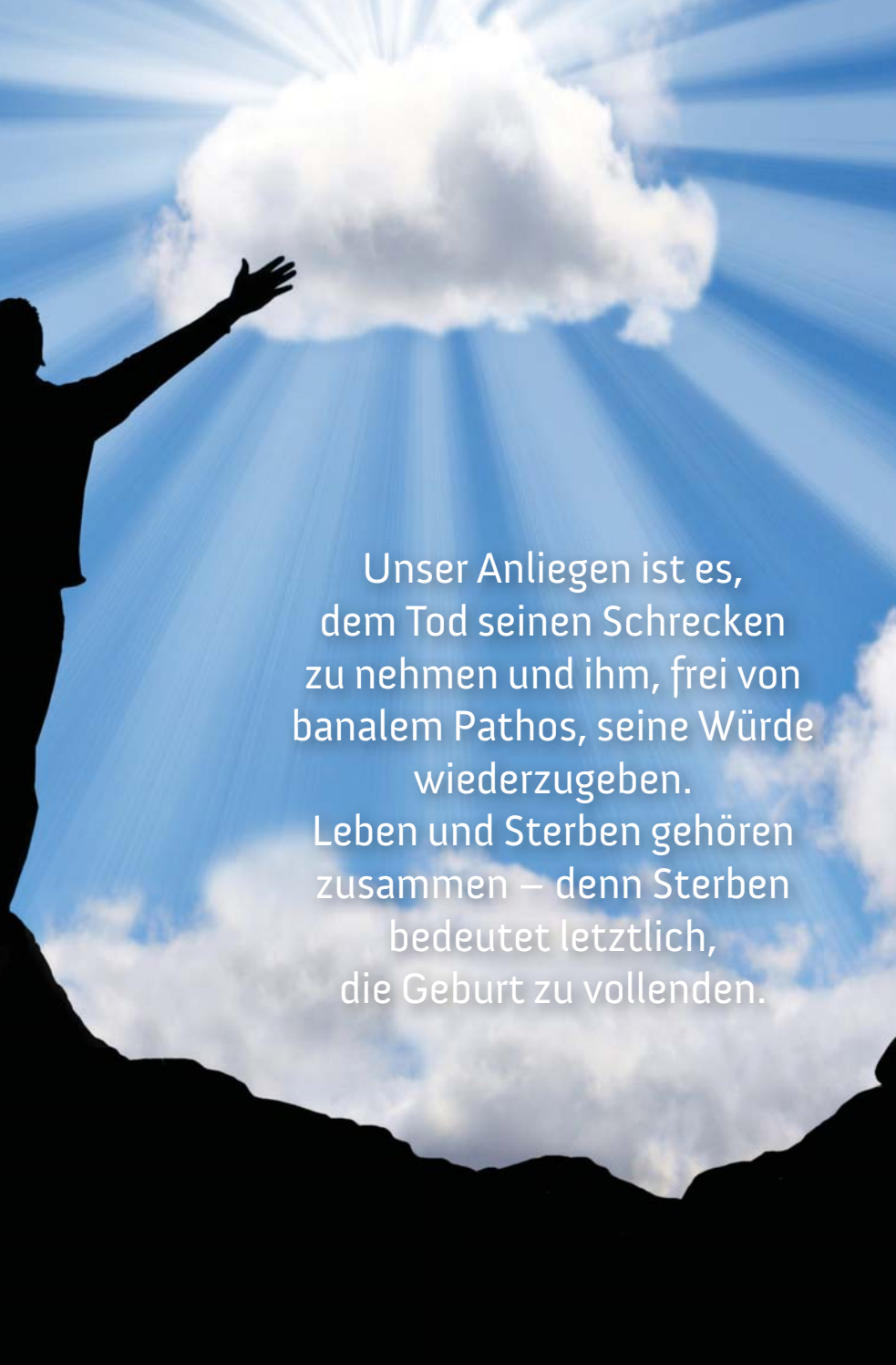
Die immer noch herrschende Verdrängung des Todes bedeutet eine katastrophale Ausgrenzung Schwerkranker, Sterbender und Hinterbliebener und damit eine tiefgreifende soziale Verarmung. Kaum ein Thema löst mehr unreflektierte Angst und Abwehr aus als der Tod. Doch er ist „todsicher“, eine Realität, die jeden ohne Ausnahme trifft. Früher oder später. Aus diesem Grund bedarf es in unserer Gesellschaft eines neuen Umgangs damit, sowohl in pflegenden und heilenden Berufen als auch in unserer Gesellschaft allgemein.

Immer wieder in unserem Leben sind wir mit Abschied, Trennung und Verlust konfrontiert. Der Tod eines nahe stehenden Menschen hebt die eigene Welt aus den Angeln, kostet Kraft, lässt den Fluss des eigenen Lebens erstarren. Denn der Tod ist uns nicht so vertraut wie das Leben, wird verdrängt oder gar ignoriert. So sind auch Raum für Trauer und ein angemessener Umgang selten möglich.

Auch die Begegnung mit trauernden Menschen fällt vielen sehr schwer, man fühlt sich hilflos, ratlos. Dabei ist gerade in solchen Momenten menschlicher Beistand

und Mitgefühl wichtig. Tief erschüttert in ihrem Glaubens- und Weltbild, sind Menschen in der Trauerphase sehr verletzlich, aufgewühlt, unzugänglich. Verständnisvoller Beistand und angemessene Unterstützung sind notwendig, um sich mit der Realität des Todes zu versöhnen.

Schmerz und Trauer brauchen Raum, aber auch Unterstützung von Menschen, die professionelle Hilfe bei der Trauerbewältigung zu geben wissen und Wege aufzeigen, die – trotz Verlust – ein eigenständiges und erfülltes Leben wieder ermöglichen, damit alles wieder in Fluss kommt.



Unser Anliegen ist es,  
dem Tod seinen Schrecken  
zu nehmen und ihm, frei von  
banalem Pathos, seine Würde  
wiederzugeben.  
Leben und Sterben gehören  
zusammen – denn Sterben  
bedeutet letztlich,  
die Geburt zu vollenden.

jedoch eng miteinander vernetzt sind und interdisziplinär zusammenarbeiten. Die Akademie-Fachbereichsleiter beschäftigen sich seit vielen Jahren auch mit spirituellen und philosophischen Ansätzen und Sichtweisen auf die Welt, stellen sich im Zusammenhang mit ihren Fachbereichen auch den großen Fragen nach dem Ewigen und Vergänglichen und entwickeln gemeinsam Antworten.

## Herausforderung für Medizin und Gesellschaft

Geht es um Sterben und Tod, zeigt sich ein grundlegender Wandel in der medizinischen Ethik: Früher galt als einziges Ziel, Leben zu retten und zu verlängern und dafür die Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Zwischenzeitlich stellt sich zunehmend die Frage, ob die Medizin noch darf, was sie inzwischen alles kann. Ist Lebensverlängerung nurmehr Selbstzweck und wie steht es mit der Lebensqualität, die verbleibt, wenn die Lebensdauer nach allen Regeln der Medizin verlängert wird? Fragen, die im Zuge der öffentlichen Diskussion um aktive Sterbehilfe und Autonomie des Patienten bei der Therapiewahl immer wieder zu hören sind. Die Skepsis der Menschen in punkto medizinische Innovationen wächst.

Gesundheit, Krankheit und Tod sind mehr als nur naturwissenschaftliche Tatbestände, es sind soziale Konstruktionen, die einem kulturellen Wandel unterworfen sind. Die Frage, was der Mensch ist und was Krankheit und sein Tod für ihn bedeuten, lässt sich nicht allein naturwissenschaftlich und aus Sicht der modernen Medizin beantworten. Der Tod ist mehr als eine Null-Linie auf dem EKG und mehr als der Stillstand der Hirnfunktionen. Das Sterben ist mehr als der Weg zum Tod, und die Trauer mehr als ein bloßer Verarbeitungsmechanismus. Was nicht bedeutet, dass Disziplinen wie Religion, Theologie oder Philosophie der Medizin vorschreiben, wie sie zu handeln und sich zu verhalten hat. Wertefragen dieser Art können nicht autoritär entschieden werden. Erstrebenswert ist ein interdisziplinäres Gespräch aller Wissenschaften miteinander, um strittige Fragen in Anthropologie und Ethik anzustoßen und weiterzuführen.

Der „Halbgott in Weiß“ hat ausgedient und ist menschlichen Ärzten mit menschlichen Schwächen gewichen. Hin und wieder

## Alles fließt... *Panta Rhei*

*Panta Rhei* – der Name der Akademie in Inning am Ammersee ist Programm. Platons Ausspruch ist die kürzeste Formulierung der Flusslehre Heraklits und bedeutet: „Das ewig Gleiche (der Fluss) ist ständiger Veränderung unterworfen.“

Gudrun Huber, Gründerin und Leiterin der *Akademie Panta Rhei*, will dem Tod die Schreckensmaske nehmen, ihm einen Platz im Leben geben und als Teil des Lebens verstehen. Denn ihrem Verständnis nach ist der Tod die Vollendung der Geburt.

In diesem Sinne versteht die *Akademie Panta Rhei* auch Geburt, Leben und Tod. Grundlegend für ihre Arbeit ist die Akzeptanz, dass sich das Dasein permanent wandelt und fließend ist. Wer auch immer zur Akademie kommt, wird mit diesem Grundverständnis empfangen und auf seinem Weg unterstützt.

Die Akademie hat mehrere Fachbereiche – Krisenmanagement, Medizin, Palliative Care, Demenz, Psychologie, Philosophie und Spiritualität –, die als eigenständige Abteilungen mit erfahrenen Fachleitern und Experten organisiert sind, in der Praxis



Die größte Herausforderung im Leben wie im Sterben ist die Angst in all ihren Erscheinungsformen. Allen Problemen liegt letztendlich die Angst zugrunde.

formulieren Ärzte-Soaps den Wunsch, dass Mediziner doch Superhelden oder Wunderheiler sein sollten. In diesem Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit befinden sich die Ärzte der neuen Generation. Allesheiler und Sterbebegleiter zugleich sein, Full-service jederzeit abrufbar: darauf sind die nachwachsenden Mediziner-Generationen noch unzureichend vorbereitet. Es fehlen Strukturen, um mit Kollegen, Patienten und Angehörigen entsprechend zu kommunizieren. Die Akademie erarbeitet konkrete Hilfen und geht in den Dialog mit der Ärzteschaft, um gemeinsam Raum im Klinikalltag für den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zu schaffen.

### Wo Sterben einen Platz gefunden hat

Zwischenzeitlich entwickelt sich – noch sehr langsam – eine Kultur um das „Ende“ und die Medizin muss nicht mehr hinter vorgehaltener Hand zugeben, dass nicht alle Menschen heilbar sind. Hospize, palliative Betreuung, Trauerbegleitung und Patientenverfügung zeugen von einem achtsameren Umgang mit Sterben und Leid.

Patienten, die nicht mehr zu heilen sind und deren Erkrankung so weit fortgeschritten ist, werden in der *Palliativmedizin* (palliativ: schmerzlindernd) fürsorglich behandelt. Oberstes Ziel ist, ihre Lebensqualität zu erhalten bzw. zu steigern und Symptome zu lindern.

Palliative Care beinhaltet die ganzheitliche Betreuung von Schwerkranken und Sterbenden. Dazu gehört auch die Betreuung der Angehörigen, und zwar aus physischer, psychischer, sozialer und spiritueller Sicht. In der Palliativmedizin wird das Sterben als „ein Teil des Lebens“ anerkannt und ein menschenwürdiges „Leben bis zum Tod“ ermöglicht. Ganz im Sinne der Begründerin der Hospizidee (1967), der Engländerin *Dame Ciceley Saunders*: „Nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern den Tagen mehr Leben geben.“ Hier also hat bereits ein Umdenken in Bezug auf Sterben und Tod stattgefunden: Der nahende Tod wird nicht verdrängt oder tabuisiert, die Sterbenden stehen im Leben. Die stetige Entwicklung in diesem Bereich gibt Hoffnung.

### Die Vision der Akademie

Der Tod geht uns alle an, jeder von uns wird sterben. Daher ist es gut, in der Fülle des Lebens dafür zu sorgen, dass Sterben, Tod und Trauer einen angemessenen Platz in unserer Gesellschaft, in unserer Familie und im eigenen Bewusstsein bekommen. Die *Akademie Panta Rhei* hat die Vision, einen Beitrag zur Veränderung unserer Gesellschaft zu größerer geistiger Gesundheit und Lebensfreude hin zu leisten. Dazu gehört unabdingbar die Integration der natürlichen Realität des Todes. Die Verdrängung des Todes in unserer Gesellschaft führte dazu, dass Menschen meist in Krankenhäusern, Altenheimen, Pflegeheimen, Hospizen

und nur noch selten zu Hause sterben. In vielen Fällen ist das Pflegepersonal anwesend, eventuell die engsten Angehörigen, leider viel zu oft gar niemand.

Beobachtungen und Erfahrungen zeigen, dass Medienberichte über Unglücksfälle, Suizide und große Katastrophen mit vielen Toten so fernab der eigenen Lebenswirklichkeit sind, dass daraus kaum die Beschäftigung mit dem eigenen, unausweichlichen Tod resultiert. Der Tod findet woanders statt.

Dabei erinnert uns der Tod unweigerlich an den Sinn unseres Lebens und daran, welchen Sinn wir ihm geben. Wer ihm gedanklich aus dem Weg geht, vermeidet damit auch die Frage nach seinem Lebenssinn. Tod ist Veränderung, die gewaltigste, die wir kennen. Veränderung ist, im Großen wie im Kleinen, allgegenwärtig. Wir alle wissen nicht mit Sicherheit, was eine Veränderung für uns persönlich bringen kann, doch die Erfahrung lehrt uns, dass unsere positive oder negative Einstellung dazu eine große Wirkung auf die Art der Veränderung hat.

Für solche Fragestellungen hat die Akademie u.a. den Fachbereich „Spiritualität“. Dort vermitteln und lehren wir, wie der menschliche Geist funktioniert, was Glück und Leiden bedingt und wie wir uns dem Fluss des Lebens und dem Tod öffnen können. Unter Spiritualität verstehen wir primär die Orientierung und Einstellung gegenüber der Einheit von Leben/Tod.

Die größte Herausforderung im Leben wie im Sterben ist die Angst in all ihren

Erscheinungsformen. Allen Problemen liegt letztendlich die Angst zugrunde. Je vertrauter uns eine Situation ist, desto geringer ist die Angst. Je vertrauter wir uns mit Sterben und Tod – also Veränderung – machen, umso leichter können wir annehmen, was uns das Leben bringt. Für uns gehören Leben und Tod zusammen und sind keine getrennten Bereiche. Was beide auf natürliche Weise verbindet, ist die Liebe, die zulassen und loslassen kann, die alles umfasst, nichts ausschließt, die offen ist und ganz frei von Negativität.

### Aufgaben und Ziele der Akademie

Gu­drun Hu­ber und ihr Team ha­ben sich zum Ziel ge­setzt, ge­sell­schaf­fliche Im­pulse zu ge­ben und An­twor­ten auf die Fra­gen nach ei­nem neu­en Um­gang mit Ster­ben, Tod und Trau­er zu fin­den.

Spe­ziell für Mit­glieder all jener Be­rufs­zwei­ge, die di­rekt und in­di­rekt mit Ster­ben, Tod und Trau­er zu tun ha­ben, bie­tet die *Aka­demie Pan­ta Rhei* fach­spe­zi­fische Vor­trä­ge, Aus- und Wei­ter­bil­dun­gen so­wie Ein­zel­sprech­stun­den an. Die Wei­ter­bil­dun­gs­an­ge­bote sind für Men­schen in hel­fenden und pfle­genden Be­ru­fen, ob haupt- oder eh­ren­amt­lich. Der Fo­kus liegt auf in­ter­ak­ti­ven Se­mi­naren, selb­st­er­fahrungs­ori­en­tierten Me­tho­den und Tech­ni­ken so­wie Pra­xis­übun­gen, we­ni­ger auf the­o­re­ti­schen Kon­zepten.

Die Aka­demie be­schrei­tet neue Wei­ge in der Zu­sam­men­ar­beit und legt in ih­ren Aus- und Wei­ter­bil­dun­gen den Sch­wer­punkt da­rauf, durch in­ter­dis­zi­pli­näre und mul­ti­pro­fes­si­o­nelle Lehr-Teams The­o­rie, prak­ti­sche Er­fah­rung und men­schliche Qua­li­tät zu ve­rei­nen.

„Ver­net­zung“ ist ein wei­te­rer wich­ti­ger Fak­tor, um den kul­tu­rellen und ge­sell­schaf­flichen Wan­del vor­anzutrei­ben. Und so ver­netzt die Aka­demie so­ziale Ein­rich­tun­gen, Or­ga­ni­sa­tio­nen und Un­ter­neh­men mit- und un­ter­ein­an­der und baut in­ter­dis­zi­pli­näre Teams auf, um in­te­gral statt „Eminenz“-ori­en­tiert zu ar­bei­ten. Wer in der *Aka­demie Pan­ta Rhei* eine Lehrtätig­keit über­nimmt, wird Teil ei­nes ganz­heitlich ori­en­tierten Teams von Aka­de­mi­kern und Ge­lehr­ten. Fach­wis­sen, So­zial­kom­pe­tenz, Ein­füh­lungs­ver­mö­gen, Weit­blick und ein offe­ner Geist ge­hö­ren zu den Grun­deigenschaf­ten der Lehr­beauf­tragten.

### Wertschätzung als Grundhaltung

Auch wenn ster­bende oder traue­rende Men­schen bis­wei­len als sehr be­lastend emp­fun­den wer­den und eine wertschät­zende Grund­hal­tung so­wie Em­pa­thie für sie im All­tag nicht ein­fach ist, sind beide der Schlüs­sel zu hilf­rei­chen und heilsamen Be­geg­nun­gen. Wir ken­nen aus ei­ge­ner Er­fah­rung die Situa­tio­nen, in denen sich Men­schen gegen die Rea­li­tät des To­des wehren und man sich selbst plötz­lich als „Opfer“ ih­rer Ab­wehr er­lebt. Den­noch lau­tet das oberste Ge­bot für ei­nen neu­en Um­gang mit Ster­ben, Tod, Trau­er, Ver­lust und Krisen: Eine wertschät­zende Grund­hal­tung so­wie die Be­rei­tschaft und Fä­hig­keit zu Kom­mu­ni­ka­tion, d.h. mit der be­trof­fe­nen Per­son in Be­zie­hung zu tre­ten, sind un­ver­zicht­bar.

Gel­ingt es, das re­le­vante Fach­wis­sen und sei­ne Grund­hal­tung so­wie Um­gangs­wei­se in ge­ge­sen­sei­ti­ger Wertschät­zung, mit Res­pekt und mit Achtsam­keit zu ver­knüp­fen, kann ein heilsamer Wan­del un­se­rer Ge­sell­schaf­ft im Um­gang mit Ster­ben, Tod und Trau­er ge­lingen.

Gu­drun Hu­ber



Gu­drun Hu­ber,  
Gründerin und Lei­te­rin der  
*Aka­demie Pan­ta Rhei*

#### Kontakt:

Gu­drun Hu­ber  
Aka­demie PAN­TA RHEI  
Salz­stra­ße 20, D - 82266 Inning / Ammersee  
Tel. ++ 49 (0) 8143-991 937  
eMail: [info@apr-ammersee.de](mailto:info@apr-ammersee.de)  
Home­page: [www.apr-ammersee.de](http://www.apr-ammersee.de)

#### BUCHTIPPS

Lama Shenpen Hookham:  
**Beim Sterben geht es um mehr als den Tod**  
*Inspirationen aus der Weisheit des Buddhismus*  
(Theseus 2007, 240 S., € 22.95)

Dzogchen Ponlop Rinpoche:  
**Der Geist überwindet den Tod**  
*Das Tibetische Totenbuch für unsere Zeit*  
(Theseus 2009, 400 S., € 29.95)

Transformierende Kurse  
nach Sri Sri Ravi Shankar

# Yoga Atem Meditation

Mit Sudarshan Kriya,  
einer tief greifenden Atemtechnik



Wahrhaftig zu leben  
und nicht nur zu existieren –  
das ist  
»Die Kunst des Lebens«



07804 / 97 390 • [info@artofliving.de](mailto:info@artofliving.de)

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