

Sterben, Tod und Trauer werden in unserer Gesellschaft nach wie vor weitgehend verdrängt. Viel zu viele Menschen sterben hierzulande vereinsamt, ohne echten „seelsorgerlichen“ Beistand, ja geradezu menschenunwürdig. Christian Salvesen sprach mit Gudrun Huber, Begründerin und Leiterin der Akademie PANTA RHEI, die für einen neuen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer steht.

Panta Rhei

Eine Akademie für Sterben und Trauerarbeit

DIE AKADEMIE

Als ich nach einigen Irrfahrten und Nachfragen schließlich das Haus mit dem Schild Panta Rhei finde, bin ich verduzt. Ich hatte ein Hospiz erwartet, eine Art Privatklinik, umgeben von einem großen Park, wo Menschen in Rollstühlen herumgefahren werden. Nichts dergleichen. Im Flur auf der Treppe empfängt mich eine schlanke Frau mit einem sympathischen, freundlichen Gesicht und klaren, leuchtenden Augen. Gudrun Huber. Sie bittet mich in einen großen, Licht durchfluteten Raum, in dem nur ein kleiner Tisch mit zwei Stühlen und eine große Buddhastatue steht.

Ich erkläre, was ich eigentlich erwartet habe. Mein Gegenüber lacht. „Was wir hier machen, ist einmalig, in Deutschland und vielleicht sogar weltweit. Wir wollen – man kann fast sagen – eine gesellschaftliche Revolution, ein Umdenken, eine Bewusstseinsveränderung, und das in Bezug auf einen einzigen Punkt oder ein Thema, das immer noch grundsätzlich tabuisiert wird: Sterben, Tod und Trauer. Wenn Sterben und Tod nicht mehr vom normalen Alltag ausgegrenzt, sondern auf natürliche Weise integriert sind, wird sich das Leben insgesamt anders anfühlen. Es wird weniger Angst und Sorge um die eigene Person und mehr Mitgefühl geben. Doch ob ich das selbst noch erleben werde? In jedem Fall ist es mein tiefster und stärkster Wunsch, den Tod wieder zurück ins Leben zu holen. Wir – unser Team - gehen Schritt für Schritt zielstrebig weiter.“

„Der Tod darf auch farbig sein. Ja, er sollte gefeiert werden. Ist er nicht die Krönung des Lebens?“

(Gudrun Huber)

Die Akademie gibt es erst seit dem Herbst 2007 und in dem ersten Jahr hat sich bereits sehr viel getan. Ein kompetentes interdisziplinäres Team hat sich gebildet, es hat viel positives Feedback auch von wichtigen Entscheidungsträgern gegeben. Ein Netzwerk ist entstanden und wächst ständig. Doch zunächst die Frage: Warum eine Akademie und nicht zum Beispiel ein Verein?

Gudrun Huber schüttelt sich innerlich bei dem Wort Verein. Da würde man doch ständig von allen Seiten kontrolliert, jede Entscheidung und Änderung müsse nach außen und innerhalb des Vereins auf Versammlungsbeschlüssen begründet und gerechtfertigt sein. Nein, nicht ihr Ding. Eine Akademie ist einfacher: Anmeldung als Gewerbe, der Titel Akademie ist nicht geschützt. Und vor allem: Er passt wunderbar ins Konzept. Der griechische Philosoph Platon begründete seine berühmte Akademie in einem Hain bei Athen, der bereits traditionsgemäß von der Stadt als Freiraum für philosophische Diskussionen zur Verfügung gestellt worden war. Die Akademie ist ein Ort, wo sich Menschen über die essentiellen Fragen des Lebens austauschen, ohne dabei einer bestimmten Religion oder Ideologie verpflichtet zu sein.

DIE LEITERIN UND IHR TEAM

Wie kam Gudrun überhaupt auf diese Idee? Was ist ihre eigene Geschichte?

„Ich bin die Enkelin eines Bestattungsunternehmers und habe schon als Kind Hunderte von Leichnamen gesehen, Babys ebenso wie alte Menschen. Meine Großmutter war – wie man damals sagte – eine Leichenfrau und nahm mich oft mit zu den Familien, wo jemand gerade gestorben war. Ich bekam alles hautnah mit. Alles was mit dem Tod zusammenhängt, fasziniert mich bis heute. Ich habe später jahrelang im Rahmen eines Kriseninterventions-teams Familien die schlimme Nachricht vom Tod eines Angehörigen vermittelt. Und ich habe vier Jahre lang eine Selbsthilfegruppe von Eltern geleitet, die ein Kind verloren haben. Dabei ist mir etwas klar geworden, was zunächst unglaublich klingen mag: Fast alle in dieser Gruppen wollten keine Lösung und Loslösung, sondern sie wollten in ihrem Schmerz bleiben und ihn immer wieder von außen bestätigt bekommen. Es gibt eine Art Sucht in der Trauer. Als ich das erkannte, brach ich die Gruppe ab und suchte nach einem ganz neuen Ansatz. Jetzt geht es mir darum – wie bei jedem professionellen Coaching – eine Lösung zu finden. Ich habe selbst eine nun 19-jährige Tochter und habe mir seit ihrer Geburt die Frage gestellt; was wäre, wenn sie stirbt. Ja, ich weiß, es würde mir zuerst den Boden unter den Füßen wegreißen, aber ich würde mein Leben gut weiterführen können.

Mitgefühl, Empathie, Verständnis – das sind selbstverständliche Voraussetzungen hier im Team. Doch es braucht eine innere Klarheit und das tiefe Verstehen um die eigene Vergänglichkeit, um echte Lösungen für die unterschiedlichen Menschen zu finden und

nicht Opfer eines Helfersyndroms zu werden, wie ich es in etlichen Hilfsorganisationen beobachtet habe.“

Gudrun Huber sieht klar und pragmatisch die enorme und einzigartige Herausforderung der Aufgabe, und dass hier Experten unterschiedlicher Forschungsbranche zusammenarbeiten müssen.

Zum bisher sechsköpfigen Team gehören:

- Gudrun Huber, Akademieleitung, Fachbereich Krisenmanagement
- Dr. Daniela Soreth-Rieke, Fachbereich Medizin
- Dr. med. Axel Wagner, Fachbereich Psychotherapie
- Petra Mayer, Fachbereich Palliative Care, Sterbe- und Trauerbegleitung
- Dr. phil Doris Feil, Fachbereich Philosophie und Kommunikationstraining
- Ulli Olvedi, Fachbereich Spiritualität und Energiearbeit

VERANSTALTUNGEN UND AUSBILDUNGEN

Die Akademie Panta Rhei veranstaltet öffentliche Vorträge und Seminare. Für November 2008 war der Auftritt des international anerkannten amerikanischen buddhistischen Lehrers und Sterbebegleiter Frank Ostaseski in München vorgesehen. Der musste leider kurzfristig wegen Krankheit seine gesamte Europatournee absagen, wird aber voraussichtlich 2009 kommen. Für 2010 ist eine große Konferenz mit Wissenschaftlern, Medizinern und spirituellen Lehrern wie dem tibetischen Tulku Chökyi Nyima Rinpoche geplant.

Die vielleicht wichtigste Aufgabe der Akademie besteht darin, allen, die in Alten- und Pflegeheimen, in Krankenhäusern, Hospitälern und Hospizen arbeiten, eine Ausbildung bzw. Fortbildung anzubieten, die den Teilnehmern eine sehr realistische und wirklich mitfühlende Sicht und Anteilnahme ermöglicht. Vier Ausbildungen werden zur Zeit angeboten:

1. Krisenbegleiter: Wie mit Sterben, Tod und Trauer umgehen. Besonders geeignet für Heilpraktiker und Coaches, 40 Std.
2. Human Care Practitioner. Wie Selbsthilfegruppen u.a. zum Thema Sterben (Krebs) und Demenz zu leiten sind. 80 Std.
3. Demenz-Caretrainer für Führungskräfte, z.B. Leiter von Altersheimen. In dieser Ausbildung, die ein Train-the-Trainer-Programm umfasst, geben gestandene Mediziner wie Dr. Dr. Marina Kojer (Wien) ihr Zertifikat. 400 Std über 2 Jahre, Beginn September 2009.
4. Human-Care-Manager – für eine interdisziplinäre Krisen-, Sterbe- und Trauerbegleitung. (wird gerade erstellt)

Wir unterhalten uns angeregt fast 2 Stunden, und die Zeit vergeht wie im Flug. Immer wieder erkenne ich in den Augen von Gudrun ein Mitgefühl, wie ich es bei einigen tibetischen Meistern, ja, auch dem

„Wir wollen hilfreiche Wege aufzeigen, wie jeder auf seine Art Sterben, Tod und Trauer als wertvoll für die eigene Persönlichkeitsentwicklung erleben kann.“

(Gudrun Huber)

Dalai Lama wahrgenommen habe. Es ist schwer zu beschreiben. Doch soviel ist mir klar: Diese Frau, sie ist 48 Jahre alt, wirkt auf mich aber viel jünger und sehr attraktiv, ist voll dem Leben zugewandt. Sie sagt:

„Ich möchte aus dem Todesmief mit all diesem Schwarz und dem fürchterlich ernsten und steifen Getue raus. Der Tod darf auch farbig sein. Ja, er sollte gefeiert werden. Ist er nicht die Krönung des Lebens?“

Christian Salvesen



Gudrun Huber, geb. 1960, ist Ernährungs- und Gymnastiktrainerin, Yogalehrerin und Dipl. Coach, an der Psychosomatischen Universitätsklinik Heidelberg ausgebildet in Sterbe- und Trauerbegleitung, befasst sich seit 1999 mit Buddhistischer Psychologie und Philosophie und veröffentlichte (zusammen mit Doris Iding) zwei Bücher: „Lustvoll abnehmen“ (KnaurMensana) und „Mit Yoga zum Wohlfühlgewicht“ (Rowohlt).

BUCHTIPPS

Chökyi Nyima Rinpoche: **Das Bardo-Buch: ein Führer durch Leben, Tod und Wiedergeburt.** 280 S., broschiert, Schirner Verlag, € 8.90

Ulli Olvedi: **Die Energien des Lebens und Sterbens: Meditative Energiearbeit nach den Prinzipien des buddhistischen Tantra.**

255 S. geb., O. W. Barth bei Scherz, € 19.90

Sogyal Rinpoche: **Das tibetische Buch vom Leben und Sterben.** 511 S., broschiert, Fischer (TB), € 15.00

WEITERE INFOS

Akademie PANTA RHEI-für einen neuen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer, Salzstr. 20, D-82266 Inning/Ammersee, Tel.: +49 (0)8143-99 19 37
Email: info@apr-ammersee.de Internet: www.apr-ammersee.de

EINE REVOLUTIONÄRE PHILOSOPHIE DES STERBENS

„Wir sehen unsere Aufgabe darin, Sterben, Tod und Trauer aus dem Tabubereich herauszuholen und als natürliche Gegebenheiten in das öffentliche Leben und die Entwicklung des Einzelnen zu integrieren. Hierfür bieten wir Vorträge, Seminare, Ausbildungen und persönliche Sprechstunden an. Für Mitglieder all jener Berufszweige, die direkt und indirekt mit Sterben, Tod und Trauer zu tun haben, sind fachspezifische Vorträge, Aus- und Weiterbildungen sowie auch Einzelsprechstunden vorgesehen. Wir wollen hilfreiche Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie jeder auf seine Art und Weise Sterben, Tod und Trauer bewältigen und als wertvoll für die eigene Persönlichkeitsentwicklung erleben kann.“

Unsere Orientierung ist realistisch, enthält jedoch zugleich auch die Vision einer Veränderung in unserer Gesellschaft zu größerer geistiger Gesundheit und Lebensfreude hin. Dazu gehört unserer Ansicht nach unabdingbar die Integration der natürlichen Realität des Todes. Dem Tod seinen Schrecken zu nehmen und ihm seine Würde, frei von banalem Pathos, wiederzugeben, ist unser Anliegen. Leben und Sterben gehören zusammen - denn Sterben bedeutet letztlich, die Geburt zu vollenden.“

(Quelle: www.apr.de)

Eigentlich wollte man doch...

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie sich ein Angehöriger oder gar ein Fremder in Ihren Papieren zurecht finden wird - sollte dies einmal notwendig sein?

Zugegeben, ein unschöner Gedanke.

Hilfreich ist die Mappe, in der von Versicherungs- und Bankunterlagen über Vermögenswerte alles übersichtlich eingeordnet wird. Durch Zwischenblätter ergibt sich eine perfekte Ordnung, damit auch wichtige Dinge nicht vergessen werden.

Notfall- und Nachlaß-Mappe



Repräsentative schwarze Dokumentenmappe, verschließbar aus strapazierfähiger Luxyl-Folie mit Goldprägung und normaler 2-Ring-Mechanik. Über 80 Seiten Innenteil in einem 12-teiligen Register.

34 cm hoch, 27,5 cm breit und 7 cm stark. Preis 56,- € zzgl. 4,90 € Versandkosten (Lieferung erfolgt gegen Rechnung).

Ausführliche Information kostenlos per Post, Telefax oder E-Mail anfordern oder im Internet abrufen:

www.notfall-nachlass-mappe.de

Verlag Bernd O. Dort

Postfach 71 03 67 · 30543 Hannover

Fax: 0511 2706 0174

E-Mail: info@notfall-nachlass-mappe.de