

L - Lebenssinn

Sterben, Tod und Trauer; vom Sinn des Lebens

Lutz Fiedler
*(Heilpraktiker f. Psychotherapie
Mitglied im Teamvorstand des NHV)*



Der Heilpraktiker für Psychotherapie Lutz Fiedler aus Friedberg hielt am 20.01.2016 beim Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V. in Bad Nauheim einen Vortrag zum Thema „Sterben, Tod und Trauer; vom Sinn des Lebens“.

Einleitend berichtete er von seinen Erfahrungen als Notfallseelsorger. Auch in seiner Praxis hätte er immer wieder mit Menschen zu tun, die nach dem Verlust einer ihnen sehr nahe stehenden Person Hilfe benötigten. Obwohl jeder Mensch früher oder später mit dem Thema Tod konfrontiert würde, wäre es meist üblich, dies auszuklammern, zu verdrängen. Fiedlers Hauptpunkte: Wie geht die Gesellschaft mit dem Thema um, wie kann Trauer gelingen und wie kann man aus der Erkenntnis der eigenen Sterblichkeit profitieren?

In den früheren, dörflichen Gesellschaften hätten alle am Tod eines Mitmenschen Anteil genommen. Heute, wo viele Menschen in Ballungsräumen lebten und der Tod in den Medien (Kriege und Katastrophen in den Nachrichten, Krimis mit vielen Toten im Fernsehen, usw.) allgegenwärtig wäre, würde dagegen nur individuell um den Verlust eines geliebten Mitmenschen getrauert. Hier wäre es wichtig, die Trauer „auszuleben“, um sie nach einer gewissen Zeit zu überwinden. Freunde und Therapeuten könnten diesen Prozess hilfreich unterstützen. Verfehlt wäre es, den Verlust „schön zu reden“. Es bestünde die Gefahr, in eine Depression zu geraten.

Lutz Fiedler zum Umgang mit der Angst vor dem eigenen Tod: „Die tägliche Auseinandersetzung mit dem Tod sollte zum Leben gehören. Man muss sich auf die Endlichkeit des Lebens einstellen und beizeiten nach Glück und Zufriedenheit streben, also jeden Tag so leben, als wäre er der letzte!“ Er empfahl, die eigene Todesanzeige zu gestalten, die Begräbnisfeier zu planen und den Ort der letzten Ruhe auszuwählen. Die Konfrontation mit der Gewissheit des Todes könnte sehr positive Effekte haben: Reifen und Wachsen der Persönlichkeit durch Änderung einer oberflächlichen Lebensweise, Anerkennung von Schuld, Entwicklung neuer Perspektiven mit mehr Lebensintensität, Konzentration auf Wichtiges: „Auf das Gute, Wahre, Schöne“. Pflege von Werten und Sinnstiftung. Zudem sollte man bewusst Dankbarkeit für glückliche Lebensphasen empfinden.

- Der Redner streifte das Thema Organspende. Ein Problem wäre u. a. das deutsche Transplantationsrecht mit fehlender Definition des Todes. Jeder müsste selbst entscheiden, ob er seinen Körper für eine Organspende zur Verfügung stellen würde.

Lutz Fiedler schloss mit einem Appell an seine sehr interessierten Zuhörerinnen und Zuhörer: „Gehen Sie raus ins Leben und leben Sie wahrhaftig!“