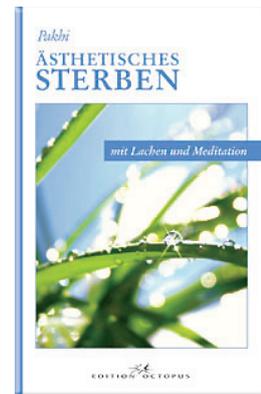


Tipps für ästhetisches Sterben



Vision eines ästhetischen Sterbezentrum

Inhalte

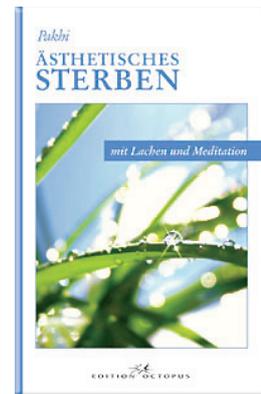
- Das Haus – ein Tempel
- Kunstvoller Garten, ästhetische Einrichtung
- Meditativer Gesamteindruck
- Besucher, die kommen, um das Sterben zu lernen
- Besucher, die kommen, um zu sterben
- Keine Religionen, sondern Religiosität
- Statt Verwandter, lieber Freund sein
- Jeder hilft mit
- Ein möglicher Tagesplan für die Besucher
- Unterstützung und Freiraum
- Möglichkeit der Euthanasie
- Respekt vor dem Individuum
- Fröhliches Grundklima
- Eine völlig neue Art zu leben
- Liebe für Natürlichkeit
- Kein Parfum und Rauschmittel
- In freundlichem Austausch mit der Umwelt

Hier beschreibe ich meine Vision eines Sterbezentrum ohne Rücksicht auf Möglichkeiten und Unmöglichkeiten zu nehmen. Es ist sozusagen mein Optimum, das ich beschreibe. Wenn es einmal dazu kommen sollte und es so etwas wie dieses Sterbezentrum geben wird, kann es sein, dass Abstriche gemacht werden müssen. Die Umstände, die Bürokratie und die Finanzen bilden meist einen Rahmen, den man nur schwer durchbrechen kann.

Das Haus – ein Tempel

Was macht ein Haus zu einem Tempel? In erster Linie die Menschen, die darin arbeiten und leben. Sind sie still und fröhlich, unkompliziert und entspannt, dann wird ein Haus zu einem Tempel. Diese Menschen werden ein Ambiente schaffen, in dem es leicht fällt, die eigene Göttlichkeit zu leben. Ich lege also großen Wert darauf, dass zumindest die Mitarbeiter erfahren in Meditation sind. Sie haben über ihre Meditation bereits Kontakt mit dem Tod gehabt und haben daher ein Verständnis für die

Tipps für ästhetisches Sterben



Besucher dieses Tempels. Ihre meditative Energie schafft eine dichte, ästhetische Schwingung in allen Räumen. Nur so ist meine Vision durchführbar.

Kunstvoller Garten, ästhetische Einrichtung

Ein ästhetisches Haus wird dadurch entstehen. Die Gartenanlage wird viele Sitzplätze aufweisen, der Garten selbst wird üppig und kunstvoll gestaltet sein, vielleicht mit besonderen Skulpturen, die aus Meditation heraus entstanden. Das Haus selbst wird hell, also meist weiß gehalten sein. Möbel aus Holz sind geweißt, die Wände weiß. In jedem Raum könnte man verschieden farbige Tücher an wichtigen Plätzen aufhängen und so den Räumen einen bestimmten Farbklang geben. Vielleicht hält man den Essensraum in Gelb, den Meditationsraum in Gold und Silber, die Schlafräume in Grün und Blau, die Sterbezimmer in Lila ... aber vielleicht auch anders, man wird das von dem ästhetischen Eindruck abhängig machen, den das Haus vermittelt.

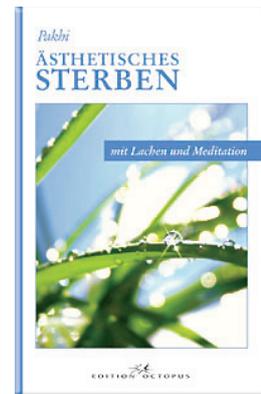
Ich fände es sehr schön, den sterbenden Besucher beim Einzug zu fragen, welche Farbe er in seinem Zimmer ausgestellt haben möchte. Da nur Tücher aufgehängt sind, kann man sie leicht austauschen. Farben sind sehr wichtig, daher lege ich so großen Wert darauf, dass sie überall gezielt eingesetzt werden, doch mit dem Hintergrund von Weiß an den Wänden.

Meditativer Gesamteindruck

Der Gesamteindruck sollte weiß sein, zusammen mit diesen exponierten Farben. Pflanzen stehen im Haus, vielleicht ein Brunnen, gelegentlich ein schöner Edelstein, vielleicht ein erhebendes Gemälde an der Wand, vielleicht eine Buddhastatue. Sie steht nicht für den Buddhismus oder Gautama den Buddha, sondern sie ist ein Symbol für Meditation, für Stille, für den Buddha in uns. Alles sollte spärlich eingesetzt werden, doch so, dass es den Blick einfängt. Damit der Raum nicht kühl wirkt, kann man Teppiche oder Fußböden in grün zum Beispiel wählen. Doch meine Vorliebe für einen Tempel wäre, alles in weiß zu gestalten und dann darauf Farbimpulse zu setzen.

Der Eindruck, den dieses Haus auf den Besucher macht, ist der eines Raumes, in dem man aufmerksam sein muss. Schon die Schönheit des Ambientes sollte an Ästhetik erinnern. Zugleich sollte das Zentrum großzügig und praktisch sein. Verbreiterte Türen für Rollstühle und Betten, Aufzüge in die Stockwerke, genug Platz, so dass jeder

Tipps für ästhetisches Sterben



ein Einzelzimmer bekommen kann, möglichst jeder Sterbende. Es gibt einen Meditationsraum für aktive Meditationen, ausgestattet mit großer Leinwand, Multimedia Anlage, Matratzen und Decken, mit bequemen Sitzmöglichkeiten für die Filmvorführungen. Zusätzlich kann man in dem Essensraum Feste feiern, er muss also auch größer sein. Die Schlafräume sind gemischt, es gibt keine Trennung in Männer- oder Frauenzimmer. Die gesunden Besucher haben wünschenswerterweise auch Einzelzimmer, wenn das nicht möglich ist, werden die Betten mit einem Sichtschutz voneinander abgetrennt sein.

Die Besucher

Das Sterbezentrum ist ein großer Tempel. Viele Besucher sind willkommen.

Es gibt Besucher, die kommen, um zu sterben,
und es gibt Besucher, die kommen, um das Sterben zu lernen.
Gesunde wie Sterbende sind willkommen.

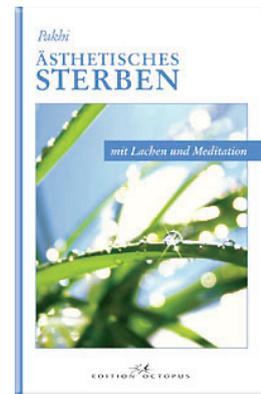
Besucher, die kommen, um das Sterben zu lernen

Etwa drei Monate wird ein Kurs für einen gesunden Besucher dauern, diese Zeit könnte er in diesem Zentrum verbringen und sich dem Tod widmen. Er wird Gelegenheit bekommen, sich von allem zu verabschieden, Abschiedsfeste zu feiern, großartige Musik, Gedichte, Literatur und Filme zu hören und zu sehen, die man nicht verpasst haben sollte. Er wird in Hypnosen und in Meditationen eingeführt, das Tanzen und sich Freuen wird ihm zu einer natürlichen Sache. Die Stille wird ihm bekannt sein nach drei Monaten, das Lachen auch und das Loslassen erst recht. Der Tod wird ihm mit allen Möglichkeiten vor Augen geführt und am Schluss wie ein guter Freund sein. Meditation wird zu seinem Leben dazugehören.

Besucher, die kommen, um zu sterben

Wenn ein Sterbender das Zentrum besucht, dann um seine Reise dort fortzusetzen. Er wird bis zu seinem Verlassen des Körpers bleiben. Nach seinen körperlichen Möglichkeiten kann er an den Angeboten teilnehmen. Doch auch falls er nicht fähig ist, den Meditationen zum Beispiel beizuwohnen, kommt zu ihm ein Meditierender, der ihm Anregungen gibt und ihn begleitet. Der ihn erinnert, dass er nicht der Körper ist, der als einziger sterben wird. Es wird eine einfühlsame Betreuung von den Ster-

Tipps für ästhetisches Sterben



benden geben, die ein bewusstes und ästhetisches Sterben ermöglichen soll. Jeder Sterbende, der dieses Haus besucht, will Bewusstheit. Er will meditieren und zutiefst entspannen.

Das Sterbezentrum ist nichts für Menschen, die nicht lernen wollen, bewusst zu sein, die nicht meditieren wollen, die das Loslassen nicht lernen wollen. In meiner Vision wären für solche Leute die üblichen Hospize oder eventuell auch Pflegeheime die beste Variante, deren Bedingungen sind in meinem Sinne gerade noch akzeptabel.

Keine Religionen, sondern Religiosität

Das Haus ist offen für alle Menschen, gleich welchen Geschlechts, Alters, Rasse. Wenn ich die Wahl hätte, dann wäre jedoch eine Voraussetzung, nicht mit einer Religion identifiziert zu sein, egal ob es sich um das Christentum, das Judentum, den Islam, den Buddhismus oder sonst eine Religion handelt. Es ist mir klar, dass dies schwierig umzusetzen ist, wie kann man das testen, ohne dass man die Privatsphäre überschreitet? Mein Wunsch wäre es jedoch, dieses Haus völlig frei von Religionen zu halten und nur eine globale Religiosität zuzulassen. Sie bedeutet, dass jeder eine eigene, individuelle religiöse Lebensweise hat, die jedoch unabhängig von den Strömungen des Kollektivs ist.

Statt Verwandter, lieber Freund sein

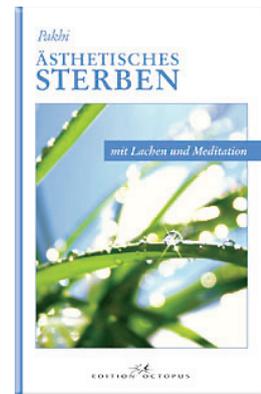
Ein weiterer Wunsch wäre von mir, den Besuchern klarzumachen, dass verwandtschaftliche Bindungen nicht förderlich im Sterben sind. Das heißt nicht, dass nicht Söhne ihre Mütter und Ehefrauen nicht ihre Männer besuchen können. Doch ich würde klarstellen, dass jeder sich wie ein Freund verhalten sollte, egal ob er in einem verwandtschaftlichen Verhältnis zu jemandem steht oder nicht. Alle Bindungen fallen im Tod und ein Freund zu sein, ist ein erster Schritt dahin. Tatsächlich ist es natürlich schwer, dies zu überprüfen, doch würde ich es als Leitsatz irgendwo aufschreiben: Sei ein Freund, ein Wegbegleiter.

*Karl hat einen neuen Job als Kellner in der Kneipe „Zum fliegenden Pfannkuchen“.
Zwei Herren beenden gerade ihr Abendessen, als Karl sich ihnen nähert.*

„Tee oder Kaffee, meine Herren?“ fragt Karl.

„Ich möchte Tee“, sagt der erste Mann.

Tipps für ästhetisches Sterben



„Ja, ich möchte auch Tee,“ sagt der zweite, „und ich lege großen Wert auf ein sauberes Glas.“

Ein paar Minuten später kehrt Karl zurück und sagt, „Hier kommen die zwei Tees, und wer von Ihnen wollte das saubere Glas?“

Jeder hilft mit

Wenn möglich hilft jeder Besucher mit, gesunde wie sterbende. Jeder, der kann, pflegt, unter Anleitung, einen Sterbenden. Das wird ihm die Schwierigkeiten beim Verlassen des Körpers aufzeigen und ihn zugleich gut darauf vorbereiten. Auch ist es hilfreich, einen nackten, vielleicht alten, und kranken Körper gesehen zu haben. Wir sind alle in unserer Gesellschaft auf Jugendlichkeit und Gesundheit ausgerichtet worden und den Verfall des Körpers anzusehen, ist eine gute Erfahrung für uns. Sie hilft, so wie bei dem Freund, bei sich zuschauen zu lernen, wenn der eigene Körper verfällt und es als eine natürliche und normale Sache anzusehen. Einen Sterbenden zu pflegen, ist sehr lehrreich für das eigene Leben.

Jeder Besucher hilft in den Essenszeiten mit, den Sterbenden das Essen zu reichen. Es gibt einfaches, vegetarisches Essen, keine komplizierten Gerichte. Für die sterbenden Besucher eignet sich hauptsächlich leicht gekochte Kost, zusätzlich gibt es für die Besucher und die Mitarbeiter Frisches. Ein schön angerichtetes Büffet ermöglicht die freie Auswahl. Der Kontakt zwischen den beiden Besuchergruppen wird gefördert, es sollte ein miteinander gehen sein. Doch wird darauf geachtet, weder die einen, noch die anderen damit zu belasten. Die Sterbenden werden in ihrer Ruhe nicht gestört, die Gesunden werden ihre Zeit haben für sich und die Aktivitäten, die angeboten werden.

Ein möglicher Tagesplan für die Besucher

6:00 OSHO Dynamische Meditation

7:30 Mithilfe bei der Pflege von Sterbenden

8:30 Frühstück, jeder hilft beim Essenreichen für die Sterbenden mit

10:00 Hypnose oder Meditation, die auf den Tod vorbereitet, im Meditationsraum

11:30 Mittagessen, jeder hilft beim Essenreichen für die Sterbenden mit

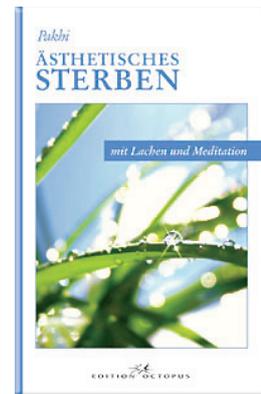
14:00 Vorführung eines lustigen Spielfilms oder anders erhebenden Filmes

16:00 OSHO Nadabrahma Meditation

17:30 Abendessen, jeder hilft beim Essenreichen für die Sterbenden mit

19:00 das Abendtreffen, bestehend aus wildem, ekstatischem Tanzen und Stille

Tipps für ästhetisches Sterben



Unterstützung und Freiraum

Alle Angebote sind freiwillig. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, mit Meditationslehrern über die Erfahrungen zu sprechen, die man mit dem Tod und den Meditationen gemacht hat. Die Sterbenden werden von einem Meditationserfahrenen begleitet und besucht. Er wird sein Hauptaugenmerk auf die Entspannung des Sterbenden legen und die Musik und anderes individuell für ihn herausfinden. Wenn der Sterbende zum Beispiel nicht an der Osho Nadabrahma Meditation teilnehmen kann, dann legt er vielleicht nur die Musik im Zimmer auf. Die Zimmer der Sterbenden werden immer offen für Freunde und die anderen Besucher sein, die Lachen und Meditation bringen wollen, es sei denn, ein „Bitte nicht stören“-Schild hängt an der Tür. Wenn jemand ein Fest feiern möchte, so gibt es im Haus Möglichkeiten und Unterstützung dafür. Im Tod werden die Freunde zu mehreren still um den Sterbenden herum sitzen. Die Meditation wird allen sehr helfen. Der Sterbende wird einen friedlichen und schönen Tod erleben.

Ist jemand gestorben, wird dafür gesorgt werden, dass sein Körper so bald als möglich verbrannt wird. Es wird eine Feier für ihn veranstaltet, im Meditationsraum wird ekstatisch Abschied gefeiert. Selbstverständlich werden alle Sterbenden von einem Arzt begleitet, der versucht, das Sterben so schmerzfrei wie möglich erleben zu lassen.

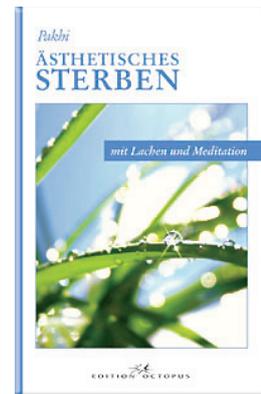
Möglichkeit der Euthanasie

Wenn dies gesetzlich erlaubt ist, dann wird das Sterbezentrum auch ein Ort sein, an dem aktive Sterbehilfe geleistet wird. Ein Arzt wird auf Wunsch eine Spritze setzen, die zum Tode führt. Vielleicht wäre es gut, vorher etwa drei Monate in dem Zentrum gewesen zu sein, um das Sterben und Meditation gelernt, um sich verabschiedet, und um noch alles gesehen und erlebt zu haben, was es wert ist. Gesunde, wie Kranke und Leidende sind willkommen. Sie werden gezielt begleitet in ihrem Sterbeprozess. Meditation und Lebenslust, Lachen, sind die Hauptkomponenten, mit dem sie in Kontakt kommen werden.

Respekt vor dem Individuum

Ich respektiere das Individuum und seine Freiheit. Wenn es sich für den Tod entscheidet, dann ist das für mich zu akzeptieren. Es gibt keinen Grund, sich in diese Freiheit einzumischen oder gar darüber zu bestimmen, dass jemand nicht sterben

Tipps für ästhetisches Sterben



sollte, der es will. Ich würde mir nur wünschen, dass dieser Tod ebenso, vielleicht auch besonders, ästhetisch wird. Dass die Freiheit zu entscheiden bei jedem einzelnen bis zum Schluss respektiert wird. Ich habe den Ansatz der Selbstverantwortung. Er gilt für mich für jeden, egal um was es geht. Auch im Sterben hat jeder die Verantwortung selbst. Ich bin nicht dafür, Menschen zu entmündigen, jeder weiß besser, was er braucht. Ich würde gerne jedem dabei helfen, der sterben möchte, es zu einem Abenteuer, einer Feier, einer Liebe, einer Ergebung in die Existenz werden zu lassen. Eine bewusste Entscheidung, die zu einem friedlichen Tod führt. In meiner Vision wäre das eine sehr hilfreiche Sache für viele Menschen, die den Tod suchen, aus welchen Gründen auch immer.

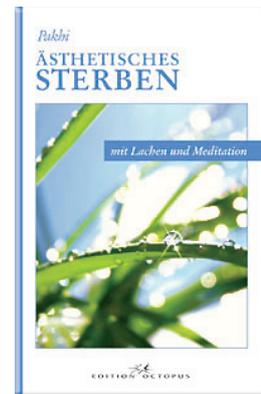
Fröhliches Grundklima

Es sollte ein fröhliches, feierndes und auch stilles Grundklima in dem Haus herrschen. Ich habe dies bereits in vielen Osho Zentren gesehen. Jeder nennt sich mit dem Vornamen und man duzt sich selbstverständlich. Es gibt kein Oben und Unten, jeder hat den gleichen Rang, den Rang eines Menschen. Ob es der Manager oder die Reinigungskraft, die Küchenfee oder der Pfleger ist, ob es sich um einen Besucher oder einen Hausmeister handelt, jeder wird gleich behandelt. Die Entlohnung ist für jeden gleich, sie richtet sich nach den Stunden, die jemand gearbeitet hat, egal was seine Aufgabe war. Diejenigen, die länger in der Organisation bleiben, können als Team mitbestimmen, wenngleich es einen oder zwei oder drei gibt, die den Überblick haben und letztendlich die Entscheidungen bejahen und tragen müssen. Wer das ist und wie sie ermittelt werden, wird sich zeigen, doch wie alle meditieren sie.

Vielleicht ist es möglich, dass die Mitarbeiter in Ihren Aufgaben rotieren. Dass jeder einmal geputzt hat und in der Küche war, vielleicht auch das ganze gemanagt hat. Es wird sich zeigen, ob das sinnvoll ist, ob das auch effizient sein kann.

Die Besucher bezahlen ihren Aufenthalt. So wird das Sterbezentrum getragen. Eine individuelle Bezahlung nach den finanziellen Möglichkeiten des einzelnen Besuchers wäre wünschenswert, doch vielleicht ist dies nicht durchführbar. Je nachdem, wie hoch der Pflegeaufwand bei den Sterbenden ist, muss die Bezahlung auch daran angepasst sein. In meiner Vision ist es auch finanziell schwachen Besuchern möglich, im Sterbezentrum aufgenommen zu werden.

Tipps für ästhetisches Sterben



Eine völlig neue Art zu leben

Das ist es, was man in so einem Sterbezentrum lernen könnte: Eine völlig neue Lebensweise. Die Wege der Gesellschaft, unsere alten Konditionierungen, müssen wir im Tod sowieso loslassen, warum also nicht gleich. In dem Sterbezentrum lassen wir alles fallen, was uns von unserem natürlichen Sein abhält oder es begrenzt. Das bedeutet, dass wir uns und unseren Körper so lieben, wie er ist.

Wir brauchen den Bart nicht zu rasieren, die Haare nicht zu färben oder sie nicht künstlich zu bearbeiten, so dass sie füllig aussehen. Auch brauchen wir keine enge Kleidung und enge Schuhe, keine Krawatten, Anzüge oder Kostüme, meistens keinen BH und auf die unpraktischen Seidenstrümpfe können wir auch verzichten. Unseren Körper lieben und pflegen wir, doch zugleich lassen wir die Vorgaben und Moden der Gesellschaft los. Bequeme Kleidung genügt völlig unseren Ansprüchen.

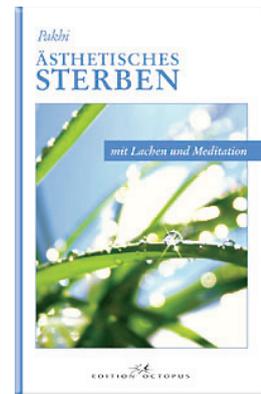
Liebe für Natürlichkeit

Im Sterben und im Tod werden wir so geliebt, wie wir sind. Jeder ist so, wie er ist, es ist unnötig, Jugendlichkeit vorzugeben. Die Wahrheit des natürlichen Selbstaustdrucks sollte bei jedem zum Vorschein kommen. Dies ist zusätzlich eine Hilfe für das Sterben, denn auch da sind wir nackt und bloß. Wir können im Sterbezentrum lernen, einfach nur uns selbst auszudrücken und zu leben. Das entspricht einer ganz neuen Lebensweise, der natürlichen Lebensweise. Die Bewusstheit, die Ästhetik, die Natürlichkeit eines jeden Menschen ist genug der Schönheit. Wir können stolz auf uns sein, so wie wir sind, stolz auf unsere eigene Art. Es bedarf keiner Beschönigung, unsere Ästhetik ist genug.

Kein Parfum und Rauschmittel

Das Sterbezentrum ist ein Tempel des Lachens und der Meditation. Dazu benötigt man kein Nikotin, Drogen oder Alkohol, daher sind sie auch nicht erwünscht. Diese Rauschmittel behindern sogar die Meditation. Trotzdem gibt es im Sterbezentrum für die Raucher draußen im Freien einen Rauchertempel. Da man, wenn man meditiert, sensibler wird, sollte man im Sterbezentrum Parfum, geruchsbetonte Wasch-, intensive Putz- und andere stark riechende Mittel vermeiden.

Tipps für ästhetisches Sterben



In freundlichem Austausch mit der Umwelt

Das Sterbezentrum hat eine Liebe für die Umwelt. Daher wird der Garten und dessen Anlage nach biodynamischen Grundsätzen bearbeitet. Die Abfälle werden sortiert und recycled. Es wird so wenig Müll wie möglich produziert. Das Wasser wird nur wie nötig verbraucht. Das Sterbezentrum versucht, in jeder Hinsicht mit der Natur in Einklang zu kommen. Die Menschen, die Tiere und die Pflanzen werden äußerst sorgsam und bewusst behandelt.

Weitere Tipps von Pakhi zum Thema Ästhetisches Sterben gibt es auf www.aesthetisches-sterben.de

Weiterführende Artikel zum Thema Tod und Meditation auf www.FindYourNose.com - Online Magazin für Meditation

Ästhetisches Sterben mit Lachen und Meditation von Pakhi

Edition Octopus Taschenbuch
272 Seiten, 15 Bilder, 8 Illustrationen
ISBN 978-3-86582-475-2
16,80 EUR

Zu bestellen
bei www.amazon.de oder www.aesthetisches-sterben.de