

## **Sterben lernen**

Als einen wichtigen Sinn in der Gruppe „Identität und Lebenszyklus“ haben wir im Laufe der Jahre gefunden: Sterben lernen. Diese platte und direkte Formulierung mag vielleicht eine Erschütterung auslösen. Diese Wirkung ist uns durchaus willkommen. Wir setzen uns mit diesem Sinn bewusst von dem gesellschaftlichen Mainstream des Ausklammerns von Tod und Sterben ab und möchten ihn als korrigierende Ergänzung , als Alternative gegenüber stellen.

Sterben als einen Teil, eine Phase des Lebens verstehen und damit die eigene Sterblichkeit annehmen lernen ist eine unserer Aufgaben in dieser Selbsterfahrungsgruppe. Wir versprechen uns davon, dass wir alle - Gruppenmitglieder und Leitende - mit dem Annehmen unserer Sterblichkeit gelassener leben lernen. Dass wir uns mit unserem bisherigen Leben leichter versöhnen können. Dass es uns leichter fällt unser Leben als erfülltes Leben zu bewerten. Es geht nicht darum, zwanghaft immer an den Tod zu denken; dann besteht nämlich die Gefahr zu vergessen zu leben. Gemeint ist also: sterben lernen, um erfüllter leben zu können.

Einer der Abschlusssätze aus der Gruppe: Mit dem Annehmen meiner Sterblichkeit die Hingabe an das Leben lernen.

Identität und Lebenszyklus: November 2018