



Sterbebettgespräch

Du brauchst:

- einen stillen Ort
- meditative Entspannungsmusik (optional)
- 1 Zentimetermaß
- 1 Schere
- 1 Zettel
- 1 Stift

Los geht's:

Diese kleine Übung kannst du in Stille machen, oder eine Entspannungsmusik deiner Wahl im Hintergrund laufen lassen.

Lege dich an einen ruhigen Ort auf den Rücken. Achte darauf, dass dein Körper gerade und in einer Linie liegt.

Die Beine liegen entspannt, etwa schulterbreit auseinander, die Hände sind über deinem Bauch gefaltet.

Schließe deine Augen und beobachte deinen Atem. Lasse ihn ruhiger und ruhiger werden.

Sobald du in einem Zustand tiefer Entspannung bist, lasse dein vergangenes Leben an dir vorüberziehen.

Freude und Leid alles darf noch einmal deine Aufmerksamkeit bekommen und lebendig werden.

Doch schaue es dir aus einer großen Distanz an, wie aus einer Vogel- oder Kinossesselperspektive. Bleibe an nichts haften, sondern betrachte es wie einen Film der abläuft.

Am Ende frage dich:

- Was würde ich, mit dem Wissen von heute, anders machen?
- Was ist für mich heute, ein gut gelebtes Leben?

Nimm dein Zentimetermaß und die Schere in die Hand.

Wenn du eine Frau bist, schneide das Band bei 83 cm ab, wenn du ein Mann bist, bei 78 cm.

(Die Zahlen entsprechen der ungefähren Lebenserwartung, Stand 2020)

Schneide nun das verbliebene Stück Band bei deinem derzeitigen Alter ab und lege die Teile vor dich hin.

Nun siehst du, wie viel Leben du hinter dir hast und wie viel -vermutlich- noch vor dir.

Gerade heute ist der beste Zeitpunkt, deinem Leben DEINE Richtung zu geben.

Du hast keine Zeit zu verlieren!