



Berlin, August 2019

Ein Brief für dich ...  
zum end-lich leben.

Ein Gedenktag für  
Memento Mori.

Wir haben ja schon eine Menge Gedenktage in Deutschland. Dieses Jahr lernte ich zwei Dinge: 1. Man kann auch selbst einen einführen. Einen Gedenktag zu kreieren steht jedem offen. Das hatte ich vorher nicht so klar auf meinem inneren Bildschirm. 2. Es gibt einen neuen Gedenktag, der interessant ist. Weil er ein Thema aus dem Tabu befreit. Eins, das uns alle angeht: Tod und Vergänglichkeit. Denn wir leben end-lich.

**END-LICH** Leben: Machen wir uns klar, dass unser Leben nicht ewig dauert, es wird ein Ende haben. Und keine.r von uns weiß, wann dieses Ende kommt.

**Endlich LEBEN**: Leben wir doch mal bewusst. Schauen wir genau hin, was uns wirklich wichtig ist. Was wollen wir erschaffen? Was hinterlassen?

Es umfasst also zwei Themenstränge. **Zum Einen**: Kümmere dich um das Ende deines Lebens, befasse dich schon zu Lebzeiten mit deinem Tod.

Sinniere, wie du ihn dir wünschst und was dir wichtig ist. Sprich mit deinen Freund.innen und Angehörigen. Vielleicht sagst du ihnen, welche Art von Bestattung du dir wünschst. Vielleicht geht es dir auch mehr um die Themen, die von einer Patientenverfügung geregelt werden. Bleib im Gespräch darüber.

**Zum Anderen**: Kümmere dich um die Qualität deines Lebens – jetzt und hier. Verschiebe nichts bis zum St. Nimmerleinstag. Es könnte dann zu spät sein.

Für diese Themen und all ihre Facetten gibt es schon lange einen Spruch: **Memento Mori** – Gedenke des Todes. Denke daran, dass alles vergänglich ist. Damit du umso mehr den Moment würdigst. Du kannst das so auffassen, dass du lieber deinen Charakter formst als Ruhm und Reichtum nachzujagen. Oder du entscheidest, das Vergängliche und Materielle jetzt aber auch so richtig und ausgiebig zu genießen. Du kannst auch Beides leben: Genuss und Gewahrsein. Es ist deine Wahl. Deine Verantwortung, dein Vergnügen. Meine ich.

Was die Initiatorinnen des Mementotages dazu meinen und was sie erreichen wollen, findest du online bei [www.mementotag.de](http://www.mementotag.de)

Am 8. August 2019 fand der Mementotag zum ersten Mal statt. Der 8.8. ist eine passende Wahl ... die Acht erinnert an eine Sanduhr. Und eine Sanduhr findest du als Logo auf der Webseite. Passt zur Endlichkeit. Eine liegende Acht ist das Symbol für Unendlichkeit. So können diese beiden Pole ineinander fallen und miteinander spielen. Was sie wohl zusammen kreieren?

Für den allerersten Mementotag wurden vielfältige Veranstaltungen kreiert. Da gab es „Sing mir das Lied vom Tod – ein Karaoke Abend“, „Raum für Tod und Kekse“ oder „Kekse, Karten, Kommunikation“. Jede.r, auch du, kann eine passende Veranstaltung einbringen und über die Webseite anbieten.

Die meisten der Beteiligten sind Trauerbegleiter.innen, Bestatter.innen oder haben sonstwie mit Sterben und Tod von Menschen zu tun.

Als Glückskünstlerin fühle ich mich in diesem Kreis schon etwas exotisch.

Dennoch passt es. Glück wirkt nicht nur in einer Seite des Daseins.

Wir kommen in unserem Leben an den traurigen, dunklen, schmerzhaften Phasen nicht vorbei. Der Weg geht mittendurch. Da ist die tiefe, stille Seite der Glückskraft eine stärkende Begleiterin.

Übrigens betrifft die Endlichkeit nicht nur Menschenleben. Vieles ist endlich: Lebensphasen wie Kindheit, Jugend, Ausbildung, Berufsleben, Alter.

Freundschaften können enden, Feindschaften ... jede Art von Beziehung.

Alles endet: Jede Minute, jede Stunde, der Tag, die Nacht, die Jahreszeit.

Ein Film, ein Buch, ein köstliches Essen, eine Reise, ein Musikstück.

Können wir einen Abschied genauso genießen wie einen Anfang?

In Seminaren oder Meetings fiel mir das früher oft auf: Der Beginn wurde wunderbar gestaltet. Man machte Vorstellungsrunden und Begrüßungsrunden, der Raum empfing uns schön geschmückt. Und am Ende liefen alle einfach auseinander. Das fühlte sich jedes Mal sehr unbefriedigend an. Zum Glück hat sich da inzwischen schon einiges geändert. Lasst uns also die Enden

„abrunden“ und alle Arten von Abschieden angemessen gestalten. Ob wir dann zusammen aufräumen, eine Abschiedsrunde machen oder einfach kurz

„Tschüss“ sagen - lasst es uns BEWUSST tun. Mit präsenter Aufmerksamkeit für diesen Moment, an diesem Ort. Wie ist das bei dir?

Lebst du sie schon, diese kreative Abschiedskultur?

Oder hast du Lust, genau jetzt damit zu beginnen?

Wer die Vergänglichkeit bedenkt,  
lebt intensiver den Moment.

Dafür wünsche ich dir vielseitige, farbenfrohe Gelegenheiten.

Mit glückstiefen Grüßen,

Amrita