



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.

Weitere Impulse bekommst du im Glücksbrief „Mementotag“.

Du kannst ihn bestellen über www.glueckskunst.de

Leseprobe von:

Mementotag 1908 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de