

CARTE BLANCHE VUM BOB REUTER

# Den Doud mécht eist Liewe wäertvoll

Vu(m) Bob Reuter | Update: 15.11.2022 09:44 | [1 Commentaire\(n\)](#)



**De Bob Reuter, President vun AHA Lëtzebuerg, fënnt, dass wann een net un ee Liewen nom Doud gleeft, da mierkt een, dass eis Liewenzäit dat wäertvollst ass wat mer hunn.**

Den Hierscht ass déi Zäit vum Joer, wou der vill vun eis sech erëm méi bewosst ginn, dass mer all stierwe wäerten, fréier oder spéider. Dës Saison ass effektiv ee gudde Moment fir eis eiser eegener Vergänglecheit bewosst ze ginn, mee och fir – hoffentlech dankbar – un déi Mënschen zeréck ze denken, déi net méi sinn. Mir gesinn, dass an der Natur alles vergänglech ass, dass et keen éiwege Wuesstem gëtt an dass alles vergeet.

Et ass also net verwonnerlech, dass Ufanks November a ville Kulturen d’Fester vun

den Doudege gefeiert ginn.

Als Atheist gleewen ech net drun, dass et no mengem Doud an engem Jenseits mat mir weider geet, oder dass ech vun den Doudegen operstoe wäert. Dat soll eis awer net dovunner ofhalen eis mam Doud ze beschäftegen. Ech weess awer och, dass mäi Liewen och no mengem Doud wäert Spueren hannerloossen, méi oder manner grousser a méi oder manner schéiner. Ech si mer bewosst, dass grad well ech denken, dass et kee Liewen nom Doud gëtt, dass dat Liewe wat mer hunn em sou méi wäertvoll ass. Et ass fir mech kee Virspill op een Hauptplat.

Ech hu viru kuerzem ee Podcast mat enger Psychologin, der Cassie Mogilner Holmes, gelauschtert, déi erfuerscht wéi mer méi bewosst mat eiser Zäit ëmgoe kënnen, wéi mer déi Momenter, déi mer mat anere Mënschen zesumme verbréngen, méi genéisse kënnen a se méi als eppes Wäertvolles schätze kënnen. Oft verpasse mer et nämlech, wa mer presséiert sinn oder viles ëm d'Ouer hunn, fir de Moment wou mer mat engem anere Mënsch verbréngen ze genéissen. Spéider bedauere mer dann oft, dass mer eis net méi Zäit geholl hunn, fir schéi Saache mat deem Mënsch z'erliewen, a spéitstens wann dee Mënsch dann dout ass, bereie mer, dass mer déi gemeinsam Momenter net méi genoss a geschätzt hunn.

D'Cassie Mogilner Holmes proposéiert eis dofir ee flotten Exercice, dee mer reegelméisseg widderhuele kënnen: Stellt iech d'Fro wéi oft, dass der – schätzungsweis – nach d'Chance kritt, fir gewëss Saache mat Mënschen aus ärer Famill oder ärem Frëndeskrees z'ënnerhuelen, wéi der déi Zäit, déi der zesumme verbréngt wäert, da wëlles huet ze genéissen, am Moment ze sinn, anstatt mat de Gedanken op enger anerer Platz ze sinn a wat fir Erënnerungen der wëllt bei deenen aneren hannerloossen.

Dat kann hëllefen eis méi bewosst ze maachen, dass mer net eng ganz Éiwegkeet zur Verfügung hu fir schéi Momenter mat anere Mënschen ze deelen, oder och fir eis Zäit fir eis selwer ze huelen an déi ze genéissen.