

# Aktionstag geht in die zweite Runde

**YOGAHUUS** „Lebenstore“ informiert über Geburt und Sterben

VON IMKE HARMIS

**KIRCHHATTEN** – Der Lebensanfang und das Lebensende haben mehr gemeinsam, als es auf den ersten Blick scheint. Geburt und Tod sind existenzielle Prozesse, jeder Mensch kommt nicht umhin, geboren zu werden – und eines Tages sterben zu müssen. Das ist nicht beeinflussbar. Wohl aber, wie der Umgang mit dem Thema Willkommenheißen und Abschiednehmen, gelebt wird.

Um darauf aufmerksam zu machen, hat das Netzwerk Lebenstore im Yogahuus in Kirchhatten unter der Leitung von Janina Bäder im vergangenen Jahr die Premiere gewagt und einen Sonder-Aktionstag unter der Überschrift „Ein Kommen und Gehen“ ins Leben gerufen. Bäder selbst ist Doula, Yogalehrerin, Coach und Masseurin.

## Neuaufgabe

Weil der Aktionstag gut angenommen wurde, gibt es nun die Neuaufgabe – mit Neuigkeiten: Am Sonntag, 18. September, können sich Interessierte bei gutem Wetter im Garten des Yogahuus am Kuhlendamm in Schmede zwischen 11 und 17 Uhr über alternative Möglichkeiten informieren, wie die Prozesse Geburt und Sterben angegangen werden können. Bei Regen gibt es eine Ausweichmöglichkeit im Yogahuus.

Janina Bäder erklärt: „Wenn es in meinem Leben diese beiden höchst persönlichen wichtigen Ereignisse gibt: was kann ich tun, dass ich sie so gestalten darf, wie ich es mir wünsche, so wie es mir gut tut? Vielleicht sogar fernab der Norm?“

Thematisch geht es während des Aktionstages am 18. September unter anderem um windelfreies Aufwachen, um eine kontinuierliche Geburtsbegleitung durch eine Doula, um Schwangerschaft und Geburt sowie um alternative Bestattungsformen oder auch das Verfassen einer eigenen Biographie.

„Unser Wunsch ist, dass Hemmschwellen abgebaut werden. Dass über das gespro-



Haben sich zum Thema Tod und Sterben ausgetauscht: Jutta Venus (links) und Janina Bäder, die den Aktionstag „Ein Kommen und Gehen“ in Schmede leitet.

BILD: PRIVAT

## UND AUßERDEM?

**Im Yogahuus** ist schon am Vorabend zum Aktionstag viel los. Am Samstag, 17. September, wird ab 18.30 Uhr ein Film über das tibetische Totenbuch gezeigt.

**Zwei Buddhistinnen** stehen für Diskussionen bereit und besprechen mit Interessierten Fragen zum Thema Leben nach dem Tod.

**Wer weitere Informationen** zu den Visionen des Netzwerks Lebenstore benötigt, kann sich online informieren unter [www.lebenstore.de](http://www.lebenstore.de), unter [www.geburtenstark.org](http://www.geburtenstark.org) oder unter [www.todesmutig.org](http://www.todesmutig.org).

chen wird, was sowieso unausweichlich ist“, so Janina Bäder.

## Mitmach-Aktionen

Es werden am 18. September verschiedene Expertinnen und Experten zur Verfügung stehen. Für das Geburtsthema sind das unter anderem Hebammen, Eltern-Kind-Coaches oder Emotionelle Erste Hilfe Berater. Für das Thema Sterben und Abschied sind zum Beispiel eine Palliativschwester oder Sterbe- und Trauerbe-

gleiter vor Ort.

Außerdem, das betont Janina Bäder, wird dieses Mal der Begriff Aktionstag beim Wort genommen: „Es werden zum Beispiel Rebozo-Massagen angeboten, es gibt einen Vortrag zum Thema Kineesologie, man kann bei einem 30-minütigen Zumba-Seminar teilnehmen – und für Lebensfreude sorgt dabei Clown Armin.“

Für Kinder werde es ebenso ein paar Angebote geben sowie Kaffee und Kuchen gegen Spende. Der Hofladen des benachbarten Hofs Denissen wird geöffnet haben und Frauke Denissen gibt Führungen durch die Offenställe für die Schweine.

Janina Bäder ermutigt dazu, sich damit auseinanderzusetzen, was wirklich wichtig ist im Leben. Sie stellt fest: „Geburt und Sterben haben vieles gemeinsam. Und doch begegnen wir diesen Übergängen ganz unterschiedlich. Es nimmt einem die Angst, sich mit dem Tod zu beschäftigen. Daran ist wirklich noch niemand gestorben.“

## Anmeldungen

Anmeldungen sind wünschenswert, aber nicht erforderlich: Das geht online unter [www.geburtenstark.org/kontakt](http://www.geburtenstark.org/kontakt) oder telefonisch bei Janina Bäder unter 0163/5109201.