



Seite 8



Seite 13



Seite 23



Seite 30



Seite 36

**Impressum**

**Herausgeber**

› Dipl.-Ing. Falk Stirner  
Trägerwerk Soziale Dienste  
in Sachsen GmbH  
Forststraße 22  
01099 Dresden  
› Prof. Dr. Gunnar Duttge  
Abteilung für strafrechtliches  
Medizin- und Biorecht,  
Juristische Fakultät der  
Georg-August-Universität  
Göttingen  
Platz der Göttinger Sieben 6  
37073 Göttingen  
› Prof. Dr. Raymond Voltz  
Zentrum für Palliativmedizin  
am Universitätsklinikum Köln  
Kerpener Straße 62  
50937 Köln

**Erscheinungsweise**

LEBEN & TOD erscheint  
viermal im Jahr:  
Januar, April, Juli, Oktober

**Chefredakteur (V. i. S. d. P.)**

Dipl. sc. pol. Klaus Gertoberens  
c/o Trägerwerk Soziale  
Dienste in Sachsen GmbH

**Redaktion**

Falk Stirner, Thomas Walther,  
Steffen Giersch, Alexander Walther

**Fotos**

Wir haben uns bemüht, sämtliche  
Inhaber der Bildrechte zu ermitteln.  
Sollte dem Verlag gegenüber  
dennoch nachgewiesen werden,  
dass eine Rechteinhaberschaft  
besteht, entrichten wir das bran-  
chenübliche Honorar nachträglich.  
Die Bildnachweise befinden sich  
an den Abbildungen.

**Titel**

Johannes – generiert mit KI –  
stock.adobe.com

**Alle nicht gekennz.** Fotos  
Steffen Giersch

**Layout**

Thomas Walther, BBK  
Satz, **Reinzeichnung, Repro**  
Ö GRAFIK | www.oe-grafik.de  
Tauscherstraße 44  
01277 Dresden

**Druck**

Druckerei Thieme Meißens GmbH  
Zaschendorfer Straße 91  
01662 Meißen

Die Redaktion übernimmt  
keine Haftung für unverlangt  
eingesandte Manuskripte,  
Fotos und Illustrationen.

**Kontakt**

Trägerwerk Soziale Dienste  
in Sachsen GmbH  
Stichwort »LEBEN & TOD«  
Forststraße 22  
01099 Dresden  
Tel. 0351 8392024  
redaktion@lebenundtod.com  
info@lebenundtod.com

LEBEN & TOD kann über  
www.lebenundtod.com und  
www.bertuch-verlag.de  
als Abo oder Einzelheft  
zum Preis von 4,50 Euro zzgl. Porto  
pro Ausgabe bestellt werden.

Die mit Namen gekennzeichneten  
Beiträge geben nicht unbedingt  
die Meinung der Herausgeber bzw.  
der Redaktion wieder. Für die  
Richtigkeit von Angaben, Daten,  
Behauptungen etc. in den Beiträgen  
können die Herausgeber bzw.  
die Redaktion keine Verantwortung  
übernehmen.

Leserbriefe geben nicht notwendig  
die Ansichten der Redaktion wieder.  
Ein Anspruch auf Veröffentlichung  
besteht grundsätzlich nicht.  
Die Redaktion behält sich vor,  
Zuschriften zu kürzen.

www.lebenundtod.com  
ISBN 978-3-86397-320-9

**KUNST**  
**Die gemalte Achtsamkeit**  
Der holländische  
Maler Johannes Vermeer  
malte Bilder des Alltäg-  
lichen. Diese erschließen  
sich nicht beim schnellen  
Vorbeigehen, sondern  
erst, wenn man sie acht-  
sam betrachtet.  
Seite 6

**THEMA**  
**Im Alltag Ruhe finden**  
Achtsamkeit verspricht  
mehr Zufriedenheit  
und Freude im Leben.  
Doch gibt es auch  
Schattenseiten und  
Kritikpunkte.  
Seite 8

**THEMA**  
**Allein die guten  
Taten zählen**  
Die Wurzeln des Konzepts  
Achtsamkeit gehen bis  
ungefähr 500 v. Chr. zu-  
rück und liegen in der  
spirituellen Tradition des  
Buddhismus.  
Seite 13

**THEMA**  
**Entspannt  
im Hier und Jetzt**  
Die Grundidee bei der  
Achtsamkeit: Entspannung  
fängt im Kopf an. Einfache  
Übungen sollen dabei hel-  
fen, den Alltagsstress zu  
senken – und die Welt be-  
wusster wahrzunehmen.  
Seite 16

**PHILOSOPHIE**  
**Wie das Leben gelingt**  
Wie kann selbstbe-  
stimmtes Leben gelingen?  
Die stoische Philosophie  
hat in der Antike eine  
Reihe von Antworten auf  
diese schwierige Frage  
gegeben, praktische Übun-  
gen inklusive.  
Seite 18

**INTERVIEW**  
**Die innere Kraft stärken**  
Achtsamkeit ist sozu-  
sagen die Basis für die  
Stärkung von Mitgefühl  
und anderen sozialen  
Motivationen.  
Seite 21

**THEMA**  
**Achtsamkeit in der Natur**  
In der Natur fällt es beson-  
ders leicht, achtsam zu  
sein und in den gegenwärtigen  
Moment zu kommen.  
Seite 23

**INTERVIEW**  
**Das Bedürfnis nach Stille**  
Musik wirkt nicht nur  
durch Klänge, sondern auch  
durch die Pausen, sagt  
Eric Pfeifer. Als Professor  
für Musiktherapie unter-  
sucht er die Wirkung  
der Stille auf das mensche-  
liche Empfinden.  
Seite 26

**THEMA**  
**Eine neue Kultur  
des Arbeitens**  
Noch vor zwanzig Jahren  
wurde Meditation und das  
Training der Achtsamkeit  
in westlichen Firmen be-  
lächelt oder als Esoterik  
abgetan. Bei vielen großen  
Unternehmen wird inzwi-  
schen offiziell damit  
gearbeitet.  
Seite 30

**REISE**  
**Bhutan will Stadt der  
Achtsamkeit bauen**  
In den nächsten soll eine  
Stadt der Achtsamkeit  
entstehen. Ein wichtiges  
Ziel dabei: Das Land  
will die Flucht gut qualifi-  
zierter, aber arbeitsloser  
junger Menschen ins  
Ausland stoppen.  
Seite 33

**INTERVIEW**  
**Die dunkle Seite der  
Achtsamkeit**  
Mindfulness ist zu einer  
Lösung für alles geworden.  
Dagegen sagt der Soziologe  
Jacob: Achtsamkeit ver-  
spricht viel mehr, als sie zu  
bieten hat.  
Seite 36

**DEMENTZ**  
**Demenzkranke sind  
keine Zombies!**  
Ein Perspektivwechsel  
hin zur person-zentrierten  
Versorgung von Personen  
mit Demenz ist überfällig.  
Seite 38

