



Leben auf das Sterben hin – Angst, Schuld und Tod behindern ein seliges Sterben

Ein Text von Oremos ©, München 2020

Menschen leben länger - und länger gesund. Dies dürfte günstigeren und weniger entbehrungsreichen Lebensumständen, medizinischen Errungenschaften sowie der Abwesenheit von Kriegen (bzw. „sicherer Entfernung“ zu diesen) geschuldet sein. Sind die biologisch-medizinischen Aspekte eindeutig positiv zu werten, ist das bei den psychologisch-sozialen Aspekten schon schwieriger zu beurteilen. Alte Menschen sind heute körperlich und auch geistig fitter und deshalb unternehmungslustiger. Eingebettet in ein gutes, tragfähiges soziales Umfeld sollte also auch hier alles zum Besten bestellt sein. Andererseits vergrößert der Zerfall gesellschaftlicher und familiärer Strukturen (Stichworte: Egoismus, Individualismus) das Risiko von Einsamkeit und Verbitterung.

Wer ist alt?

An einem Versuch, das Altern irgendwie zu datieren oder wissenschaftlich nach „Schweregrad“ einzustufen (z.B. ab 50, 65, 77 oder 85 usw.), wollen wir uns nicht abmühen, denn schon junge Menschen stellen fest, dass sie „alt werden“ und „die Zeit immer schneller verrinnt“. Allenfalls die Biologie kann hierzu etwas Aussagefähiges, Absolutes beisteuern, denn sie weiß, dass unser Körper bis Mitte 20 auf- und danach kontinuierlich abbaut - also altert! Und selbst das darf getrost relativiert werden, denn: „Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern“ (Coco Chanel) und „solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben“ (Burt Lancaster). Also: alt, so bestätigt auch der Volksmund, ist (nur), wer sich alt fühlt.

Wie wird man alt?

Und ab wann fühlt man sich alt? Nun, das wird jeder für sich anders beantworten wollen, aber so viel sei als Grundannahme erlaubt: die körperlichen Möglichkeiten nehmen ebenso spürbar ab, wie die Anzahl der Jahre des noch vor einem liegenden Lebens. Spezifische Schmerzen und Leiden werden präsenter, ebenso wie die eigene Vergänglichkeit. Dr. Otto Zsok stimmt Coco Chanel und Burt Lancaster sehr zutreffend zu, wenn er sagt: „Die schrumpfende Zeitspanne bietet Gelegenheit, sich mit ihr anzufreunden, anstatt zu verzweifeln. Das heißt: Noch einmal in seiner Menschlichkeit zu wachsen, reif und weise, heiter und gelassen, sanftmütig, friedlich und mild zu werden, oder an menschlicher Substanz zu verlieren, sind durchaus reale Chancen des Alterns. Das Alter ist ein Werden: ein Lern-Prozess. Das Weiterlernen und Weiterlieben dürfen nicht aufhören.“

Kein Grund zur Panik

Dazu gehört auch, sein Leben und Leiden anzunehmen und Frieden mit ihm zu schließen. Ohne Versöhnung mit allen und allem lässt es sich schlecht älter werden, vom Sterben ganz zu schweigen. Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erik Homburger Erikson (1902-1994) sprach in diesem Zusammenhang von Integrität (nicht im moralischen Sinne, sondern gemeint als seelischer Zustand und geistige Haltung): „Annahme seines einen und einzigen Lebenszyklus und der Menschen, die in ihm notwendig da sein mussten und durch keine anderen ersetzt werden können. Dieser Seelenzustand bedeutet eine neue, andere Liebe zu den Eltern, frei von dem Wunsch, sie möchten anders gewesen sein als sie waren, und die Bejahung der Tatsache, dass man für das eigene Leben selbst verantwortlich ist.“

Sterben kann man lernen

Bô Yin Râ (wie sich der spirituelle Lehrer Josef Anton Schneiderfranken, 1876-1943, aus Bayern nannte) lehrte: „Sterben ist nicht so leicht, wie viele meinen, aber es ist auch nicht allzu schwer, wenn man es in krafterfüllter Zeit gelernt hat.“

Sterben kann man anschauen

Der Dalai Lama unterweist die Buddhisten, jeden Tag ihr eigenes Sterben zu meditieren (nachzulesen in seinem Buch „Dem Leben einen Sinn geben – Die Freude, friedvoll zu leben und zu sterben“, Verlag Knauer, München). Die Bevölkerung von Bhutan gilt beispielsweise als das glücklichste Volk der Welt, nicht *obwohl* die Menschen dort jeden Tag an den Tod denken, sondern, eben *weil* sie dies zu tun pflegen (nebenbei bemerkt ist „Bruttosozialglück“ oder „Bruttonationalglück“ dort Staatsziel Nr. 1).

Ein Gedanke zum Sterben

Ohne behaupten zu wollen, dass es so ist, scheint es manchmal fast so, als ob wir unser ganzes Leben „auf unser Sterben hin leben“, als sei der ganze „Sinn des Lebens“ die Vorbereitung auf das Sterben. Das ergibt freilich nur Sinn, wenn man „Sterben“ nicht mit dem „Ende“, sondern mit „Heimkehr“ gleichsetzt – ohne zu wissen wo, wie und wann. Glückliche Buddhisten!

Warum eigentlich haben die Kulturen des Ostens dieses Privileg, und wir Christen fürchten uns so vor dem Tod? Vielleicht weil man uns seit Jahrtausenden Angst macht und mit der Hölle droht, wenn wir zu Lebzeiten dieses (nicht) tun oder jenes (nicht) lassen ...?! Angst macht manipulierbar! Mag auch gut sein, dass uns die Wut eher im Blut liegt als vielen Asiaten und wir seit Abergenerationen in Glaubens- und Religionskriege verstrickt sind und wir aus diesem Trauma weder als Nationen noch als Individuen einfach so freikommen.

These I: Man möge sich rechtzeitig frei machen von Angst, Zorn und Schuld, denn sie bilden ein schweres Gepäck auf der letzten Reise.

In „Schuld“ sind übrigens immer mindestens zwei Personen (karmisch) verstrickt: Der Täter und sein Opfer bzw. der Gläubiger und sein Schuldiger. Darum möge, wer sich schuldig gemacht hat, Vergebung suchen und finden, und wer etwas bei einem anderen „gut hat“, möge diesem von ganzem Herzen und aus tiefster Seele vergeben, „... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ – zur Not auf dem Sterbebett, allein vor Gott und mit dem letzten Atemzug.

These II: Selbst wer schlecht gelebt hat, kann noch gut sterben – und damit seinem *ganzen* Leben quasi rückwirkend Sinn geben.

Auch wer sein ganzes Leben mit Sünde oder im Streit verplempert hat, oder wer einfach durch „Pech“ ein misslungenes Leben leben musste, der kann – selbst wenn er nur noch fünf Minuten zu leben hat – durch Klarheit, Reue, Dankbarkeit, Vergebung ... durch ein gütiges, liebevolles Wort sein Leben rückwirkend adeln, veredeln und mit Sinn ausstatten.

These III: Doch Achtung: auch wer gut gelebt hat, kann noch schlecht sterben – und damit doch noch den Sinn seines Lebens verfehlen.

Wir können einem vermeintlich sinnlosen Leben in den letzten Stunden noch einen Sinn geben, durch das Erkennen der Wahrheit. Dann haben wir mehr Sinn realisiert als alle Nobelpreisträger zusammen. Doch wer mit Angst, Schuld und Zorn stirbt, verfehlt möglicherweise noch auf den letzten Metern das Ziel. Allemal nützlich scheint es allerdings, störende Emotionen nicht erst auf dem Sterbebett loszulassen, sondern sich beizeiten (oder „zu krafterfüllter Zeit“, wie Bô Yin Râ lehrte) für das Leben zu entscheiden.

Erkenntnis: Leben lernen ist eine Voraussetzung für das Sterben können.

Und nun?

Wenn Du heute eine Zwischenbilanz ziehst und das unfertige Kunstwerk, den „Rohling“ deines Lebens betrachtest: was möchtest Du weglassen, was hinzufügen, bevor Du es „signierst“ – und nicht etwa „re-signierst“?

Viktor Frankl forderte uns auf: "Stelle dir vor, wie Du an deinem Lebensabend in deiner Biographie blätterst und gerade jenes Kapitel aufgeschlagen hast, das den gegenwärtigen Lebensabschnitt behandelt. Und weiter stelle dir vor, es wäre dir möglich zu entscheiden, was das nächste Kapitel bringen soll".

Du bist beides: Kunstwerk und Künstler. Das „Material“, das Leben, stellt dir dein Auftraggeber. Bedenke:

Der Mensch ist der Ort der Selbstverwirklichung Gottes!

Wenn Du das nächste Kapitel zu schreiben beginnst, erwäge folgende Perspektiven einzunehmen:

- auf Angst folgt Zuversicht
- auf Schuld folgt Vergebung
- auf Zorn folgt Gelassenheit
- auf Schmerz folgt Wohlbefinden
- auf zu ertragendes Leid folgt bewältigtes Leid

Ein Weg zur Fertigstellung deines Meisterwerkes kann das Schreiben in der Oremos-Schreibwerkstatt sein. Herzliche Einladung!

Oremos ©, München 2020