

DEM EIGENEN *LEBEN* AUF DER SPUR ...

Es ist November. Wir widmen uns im SusoHaus dem Thema *Leben und Sterben*. Zu Beginn des gemeinsamen Austausches äußerte ein jeder in der Runde freimütig seine Gedanken und Empfindungen, die er damit verbindet. Einer der Teilnehmenden betonte unter anderem, dass er es mutig findet, sich diesen (sehr ernstesten, teilweise unangenehmen) Fragen zu stellen. Mutig inwiefern? Vermutlich deswegen, weil in unserer modernen, möglichst reibungslos zu funktionierenden Gesellschaft Sterben und Tod als 'störende Faktoren' vielfach verdrängt, tabuisiert und weitestgehend ausgeklammert werden. Obwohl doch bekanntlich beides untrennbar zum Leben dazu gehört. Man will im Alltagsbetrieb schlicht und ergreifend nicht daran erinnert werden! Besteht nicht gerade im vorsichtig-tastenden Versuch einer Annäherung an das letzte, große Geheimnis *Tod* die unschätzbare Chance, ein ganz anderes Licht, eine ganz andere Sichtweise auf das *Leben*, auf *unser* Leben, zu werfen? Wir erachten *alles* für selbstverständlich. Vom Sonnenaufgang am Morgen bis zum Erwachen am Morgen, nachdem wir uns vertrauensvoll der Nacht überantwortet haben. Eine sich scheinbar ewig wiederholende Selbstverständlichkeit – mitnichten!

Die meditative Auseinandersetzung mit *Leben und Tod* gewinnt meiner Ansicht nach allerdings erst im 'Angesicht des Todes' die ihr gebührende Relevanz, sprich Ernsthaftigkeit, Tiefe und Gewichtung. Wie könnte es auch anders sein. Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet bleibt im so genannten *Normalzustand* die Beschäftigung mit der Thematik eine mehr oder weniger philosophisch-theoretische, eine minder-existenzielle. Das ändert sich schlagartig in dem Augenblick, „*wenn der Todesengel mit seiner Hand die Schulter berührt*“, wie es sinngemäß ein Teilnehmer ausdrückte. Diese unmittelbare Betroffenheit spüren wir ebenso bei einem lieben Menschen und nahestehenden Freund, der *plötzlich* von uns gegangen ist (....erst gestern sind wir uns doch noch begegnet....). Ich merke es hauptsächlich daran, dass ich über den Toten nach wie vor in der Gegenwartsform spreche, so, wie wenn er anwesend wäre oder gleich um die Ecke käme. Das ist übrigens nicht bei allen der Fall.

Zum bereits erwähnten Mut gehört für mich ebenso die *Demut* dazu. Wir sollten uns besagtem Thema möglichst ehrfurchts- und respektvoll, d.h. demütig annähern. Und das ist, wie gesagt, gar nicht so einfach, vor allen Dingen dann, wenn man selbst gesundheitlich – und überhaupt – wenig Anlass zur Klage hat. Ich bitte den Satz nicht falsch zu verstehen. Wenn man *vor Selbstvertrauen nur so stotzt* lässt es sich leichter und distanzierter über Sterben und Tod sprechen. Mehr vom Beobachterstandpunkt aus betrachtet. Das kann nicht anders sein. Als Betroffener steht man in einem völlig anderen Verhältnis dazu. Wieder anders sieht es aus, wenn man zum Beispiel einen Sterbenden begleitet. In Gegenwart eines solchen Menschen wird man selber verletzlicher und sensibler und damit offener, aufnahmefähiger und authentischer. Bei einer solchen, der alltäglichen Routine enthobenen Ausnahme-Begegnung handelt es sich im Grunde genommen um ein unschätzbares Gnadengeschenk mit Wandlungspotenzial. Man erhält unter anderem die Möglichkeit, sein eigenes Leben, besser: seine Lebensweise, reflektierend-empathisch zu hinterfragen. Was im Leben ist mir *wirklich* wichtig? Was wesentlich, was unwesentlich?

Die Auseinandersetzung mit dem Tod, das Nachdenken über die eigene Sterblichkeit, ist für zahlreiche Menschen mit Ungewissheit und Ängsten verbunden (mich selbst eingeschlossen). Natürlich. Wer kennt sie nicht? Die Angst vor Verlust, Veränderung, etwas nicht zu erreichen, mangelnde Wertschätzung, zu vereinsamen, krank zu werden, zu leiden, zu sterben. Eine der grundlegendsten Ängste scheint mit Sicherheit diejenige vor dem Sterben bzw. vor dem Tod zu sein (manche Menschen behaupten, sie hätten keine Angst vor dem Tod, allerdings vor dem Sterbeprozess). Allein schon die Nennung der drei Buchstaben des Alphabets löst bei vielen ein mulmiges Gefühl in der Magengrube aus. Eine objektiv-gelassene Betrachtung und Auseinandersetzung mit der unabweislichen Tatsache unserer Endlichkeit scheint nahezu unmöglich. Der Tod stellt das *absolut Unbekannte* dar (so wie es Gott auch tut). Es ist die Angst vor dem Ungewissen, dem großen Nichts, dem Unvorstellbaren, dem Danach, das uns innerlich umtreibt. Wir ängstigen uns vielleicht auch deshalb, weil wir uns vor dem Unbekannten kein Bild machen können. Wer kann sich schon allen Ernstes vorstellen, dass es ihn nicht mehr gibt? Ihn und die Welt – zumindest in der gewohnten, sinnlich-wahrnehmbaren Form. Wir erleben den Tod schließlich nur bei anderen. Aber gerade auch im bewussten Nachspüren, im Zulassen der Angst, liegt eine große Chance, einen längst überfälligen Paradigmenwechsel in Bezug auf das eigene, aktuelle Leben vorzunehmen. Beispielsweise die Gewinnung einer alternativen Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber. Ich las einmal den Ausspruch: „*Nur wer den Tod begreift, versteht das Leben*“. Man könnte es etwas anders formulieren: „*Nur wer den Tod bei sich integriert, versteht zu leben*“.

Ich habe es bereits kurz erwähnt: Wir erleben den Tod immer nur beim Anderen. Er entzieht sich vollständig unserem Erfahrungswissen (eine Ausnahme bilden ggf. so genannte *Nahtod-Erlebnisse*). Wir haben keinerlei Möglichkeit, auf Vergleichbares in der Vergangenheit zurückzugreifen. Könnte man daher nicht umgekehrt fragen: Wie kann man vor dem Unbekannten, das der Tod darstellt, überhaupt Angst haben? Nun, es verhält sich vielleicht ähnlich, wie beim Vernehmen eines Geräusches im Gebüsch, das einen so lange ängstigt, bis wir die Ursache ermittelt haben und somit unserem Erfahrungsschatz einfügen können. Und gerade diese Art von Integration in unseren Erfahrungsschatz – wenn es sich um den Tod handelt – ist es, die naturgemäß misslingt.

Die Vermutung liegt nahe, dass sich die Angst weniger auf das Unbekannte bezieht (es könnte ja etwas ganz Wunderbares sein), sondern viel mehr auf den ultimativen Verlust des Bekannten (von welchem wir schließlich empirisch wissen). Uns ängstigt die gedankliche Vorstellung des Loslassens und des Zurücklassens liebgewordener Gewohnheiten, materieller Besitztümer und erfüllender Beziehungen, um nur einige zu nennen. Möglicherweise aber auch der Umstand eines nicht gelebten Lebens, eines Lebens ungenutzter Chancen und verpasster Möglichkeiten. Eine beliebte und nicht minder berechtigte Frage in dem Zusammenhang lautet: „Was würdest Du tun, wenn Du noch eine Woche zu leben hättest?“

Wie gehen wir mit der Situation um? Die einen versuchen, die Tatsache der Endlichkeit zu rationalisieren bzw. zu bagatellisieren. Nach dem Motto: Irgendwann trifft es jeden von uns. Es ist nur eine Frage der Zeit. Niemand bleibt verschont, ob reich oder arm, ob Verbrecher oder Wohltäter.

Andere wiederum flüchten vor der Frage. Sie stürzen sich in die Arbeit, um sich abzulenken, um möglichst nicht mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Sie betrachten das Leben im weitesten Sinne als eine Art von „Beschäftigungstherapie“.

Eine dritte Möglichkeit besteht in der Aneignung philosophischer oder religiöser Konzepte (beispielsweise die im östlichen Kulturkreis weit verbreitete Idee der Reinkarnation). Dabei ist

folgendes zu beachten: Die strikte Unterscheidung zwischen erworbenem Wissen einerseits und unmittelbar Erlebtem andererseits. Ich erinnere an der Stelle an Hermann Hesse „Siddhartha“. Siddhartha bescheinigte in einem Gespräch mit dem Buddha, dass seine Lehre vollkommen und widerspruchsfrei sei. Der einzige Fehler liege darin, dass eine Lehre, so vollkommen sie auch sein mag, nicht vermittelbar ist. Das Erleben, das zur Lehre führt, lässt sich nicht übertragen. Diese Erfahrung muss jeder für sich selber machen. Aufgrund dieser Einsicht zog Siddhartha weiter, im Gegensatz zu seinem Freund Govinda.

Die Aufgabe jedes einzelnen besteht wohl darin, den für ihn richtigen und gangbaren Weg zu finden – im Rahmen *seiner* Möglichkeiten. Mit der Option, diesen Weg in regelmäßigen Abständen auf seine Richtigkeit und Gangbarkeit hin zu überprüfen und ggf. zu korrigieren. Im liebevollen Dialog mit anderen. Außerdem ist das Leben selbst ein großer Ratgeber und Helfer.

Kann man sich dem völlig Unbekannten, dem Tod, ein Stück weit nähern, während man lebt? Wir sind also beim *Leben* angelangt! Sterben bedeutet in erster Linie ein „Loslassen“. Um vom *großen Loslassen* annähernd einen Geschmack zu bekommen, bestünde die Übung darin, eingefleischte Gewohnheiten aufzugeben – augenblicklich! Ohne Hinauszögerung. Ohne ein Vertrösten auf morgen. Nach Eintritt des Todes gibt es auch kein morgen mehr (zumindest nicht im irdischen Sinne). Dieses Tun – als Unterlassung, was ja auch ein Tun darstellt – würde in gewisser Weise einem Sterben *während des Lebens* gleichkommen. Die geschilderte Übung hört sich zunächst einmal verhältnismäßig harmlos an. Die reale Umsetzung dagegen kann für den Betreffenden (=Betroffenen) äußerst schmerzvoll sein; die morgendliche Zeitung nach dem Frühstück bei einer genüsslichen Zigarette – weglassen, einfach so, grundlos, augenblicklich. Lächerlich? Das „Experiment“ lässt sich ebenso auf unsere Denk-Gewohnheiten übertragen. Ich meine damit den gesamten Bereich unseres im Laufe der Zeit angesammelten Wissens und Könnens, auf das wir uns stützen, mit dem wir uns identifizieren, das uns vermeintlichen Halt im Leben bietet. Auch hiervon müssen wir uns eines schönen Tages endgültig verabschieden. Führt dann der Verlust der Identifikation womöglich zu unserer wahren Identität?

Meine Vermutung: Wären wir in der glücklichen Lage, uns von immer wiederkehrenden Gedankenabläufen ein Stück weit zu befreien, indem wir Konditionierungen und Konzepte über Bord werfen bzw. erheblich reduzieren, könnte dieser Wandel zu einem frischen, neuen, ursprünglichen, nicht-vergleichenden, gegenwärtigen Denken und Fühlen führen. Das „Leeren des Bewusstseins“, das *sich-als-Mensch-lassen* bedeutet, dass das Denken *in der Zeit* und *aufgrund der Zeit*, welches die eigene Begrenzung durch seinen Denk-Inhalt geschaffen hat, vorübergehend zu einem heilsamen Stillstand kommt. Wir erleben solche außergewöhnlichen „Zustände“ hin und wieder während einer uns lähmenden Krankheit, in der wir außerstande sind, etwas Produktives zu „machen“.

Entspricht dieser Stillstand vielleicht der von *Heinrich Seuse* * gemeinten „Entbildung“?

* einem Schüler des mittelalterlichen Mystikers *Meister Eckhart*