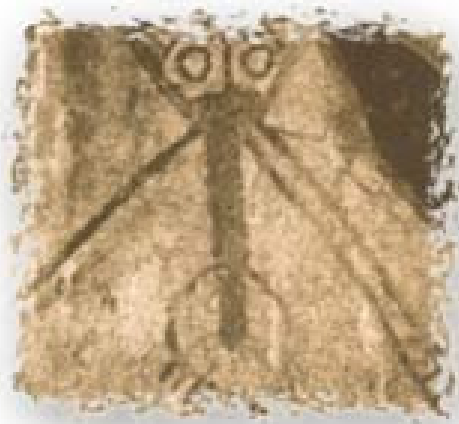


## 22. Sequenz: Leben und Tod



*Bild des Geistes des Flusses Okamagen, Britisch Kolumbien. Aus: Emmanuel Anati: Höhlenmalerei. Die Bilderwelt der prähistorischen Felskunst, Benziger Verlag, Zürich, Düsseldorf 1997*

Diesseits und Jenseits, mystische und physische Welt waren in prähistorischen Kulturen ineinander verwoben.

"Ein riesiger Berg von Nichtigkeiten verschwindet, wenn Dein Tod Dir zuwinkt, oder wenn Du ihn für einen flüchtigen Augenblick zu schauen glaubst ... Der Tod ist der einzig weise Ratgeber, den wir besitzen."

Don Juan, Yaqui-Medizinmann

"Gegen seinen Willen stirbt, wer nicht zu sterben gelernt hat. Lerne zu sterben und du wirst lernen zu leben, denn niemand wird lernen zu leben, der nicht gelernt hat zu sterben."

Aus dem Buch der Kunst des Sterbens

"Kawah Wa Doda Ngui - Im Tode werde ich geboren."

Lomawyvesa  
Michael Kabotie (Hopi-Indianer)

### ***Lieber Sterben lernen wie die Sammler***

#### **Aus der Geschichte**

In "primitiven", prämodernen Kulturen war der Tod integraler Bestandteil des Lebens. Besonders die Kindersterblichkeit lag weit höher als bei uns, und nicht selten starben bei einer Geburt auch die Mütter. Die Männer verunglückten möglicherweise auf der Jagd oder liessen ihr Leben bei Stammeskämpfen. Der Tod und die Erfahrung des Todes waren stets präsent. Sie wurden nicht verdrängt. Die Gemeinschaft nahm bewusst von den Verstorbenen Abschied und gab ihren Seelen das Geleit in die jenseitige Welt. Das Diesseits und das Jenseits waren eng ineinander verwoben; genauso wie die Geburt bedeutete auch der Tod den Übergang von der einen in die andere Welt.

Jeder Tod kommt zwar auch in prämodernen Kulturen einem schmerzlichen Abschied gleich. Der Verstorbene aber ist jetzt frei von seiner irdischen Hülle und kehrt zur Quelle des Seins zurück. Entsprechend wird vor allem in Teilen Afrikas oder auch auf Hawaii - nach der Trauer um den Weggang des Verstorbenen - das Begräbnis als freudiges Ereignis gefeiert. Weil der Tod nur einen Übergang in eine andere Existenzform darstellt, ist es zudem wichtig, sich rechtzeitig auf ihn vorzubereiten. Vielleicht am ausgeprägtesten kommt dies im Tibetischen Totenbuch zum Ausdruck, in welchem die Menschen in die verschiedenen Bewusstseinszustände des Sterbens und der Nachtodes-Erfahrung eingeführt werden. Die Art und Weise des Übergangs hängt dabei mit der Bewusstseinsstufe zusammen, welche ein Mensch zu Lebzeiten erreicht hat.

Der Tod wird so auch zum Lehrmeister für das Leben. Er hilft, uns immer wieder der Endlichkeit des irdischen Lebens bewusst zu werden und es im Hinblick auf das Leben danach entsprechend zu gestalten. Nicht die Anhäufung von materiellen Reichtümern soll Ziel und Inhalt des Lebens sein, sondern das Bestreben, sich als Mensch im Dienst der Gemeinschaft und der Schöpfung zu vervollkommen. Nicht von ungefähr mahnte auch Jesus in Matthäus 6, 19-21: "Sammelt eure Schätze nicht auf Erden, wo Motte und Rost (sie) zunichte machen und wo Diebe einbrechen und stehlen! Sammelt euch vielmehr Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Rost (sie) zunichte machen und wo Diebe nicht einbrechen und stehlen! Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein."

## Praxis-Beispiel

Der 55jährige Mathematiker hatte viele Sorgen im Beruf und in der Familie. Er konnte sie bewältigen, indem er fast ständig Zigaretten rauchte. Vor vier Jahren sagte seine Lunge: "Ich mag nicht mehr" und begann zu wuchern. Er wurde operiert und bekam noch vier Jahre seines Lebens geschenkt. Er erhielt ehrliche Zuwendung von seiner Ehefrau Marianne und der ganzen Familie und bekam kameradschaftliche Unterstützung von seinen Kollegen. Er konnte sich beruflich entfalten, obwohl ihn die Krankheit zwang, kürzer zu treten.

Vor zwei Monaten kam es zu einem Blutsturz. Nach kurzer Hospitalisation erholte er sich. Diese schreckliche Episode hatte für ihn Signalwirkung und bedeutete: Abschiednehmen. Obwohl ihm die Ärzte abrieten, wollte er wieder zur Arbeit gehen, unter Beanspruchung der letzten Reserven. Er wurde nicht durch Pflichtbewusstsein und Stolz angetrieben, sondern er sehnte sich nach menschlichen Kontakten, er wollte Abschied nehmen. Und zwar nicht vom Bett aus, sondern mitten in der Arbeit, mitten im Leben. Er war sich bewusst, dass er seine Mitmenschen durch die Konfrontation mit seinem baldigen Tod erschreckte. Es half ihm jedoch, mit der nahen Todesgewissheit leben zu können.

Vor zwei Wochen bekam der Patient Fieber, Thoraxschmerzen, Atemnot. Der Arzt sah, dass die Leiden unerträglich wurden und schwer zeitgerecht medikamentös zu beeinflussen waren, dass die psychische und körperliche Belastung für die Ehefrau Marianne übermenschlich wurde, und plante die Hospitalisation. Der Wunsch des Patienten war es jedoch zuhause zu bleiben, zuhause zu sterben. Für das Hüten am Tag fanden sich hilfreiche Freunde. Nachts waren die beiden allein mit wenig Schlaf und vielen Ängsten. Am Morgen beim Erwachen des Tages lachten die fröhlichen Fasnachtbilder von den Wänden. Er fand Zeit, sein Leben in Gedanken an sich vorbeiziehen zu lassen. Er verfasste einen Lebenslauf. Marianne schrieb auf und ergänzte einzelne, allzu bescheidene Passagen. Später verlor er das Bewusstsein, die Atemnot und das schmerzvolle Grimassieren des Gesichts wichen. Er durfte ruhig einschlafen, neben ihm Marianne, über ihm das Aquarell einer schönen Mittelmeer-Landschaft. In der Todesanzeige war als Überschrift zu lesen: Ich bin umgezogen. War dies sarkastisch? War es einfach sachlich? Oder sollte diese Formulierung zeigen, dass versucht wurde, dem Tod das Schreckliche etwas zu nehmen, ihn als eine andere Form des Lebens zu verstehen und ihn weniger zu verdrängen?

## Besprechung

In unserer modernen Gesellschaft haben wir den Tod aus unserem Alltag verdrängt. Rund zwei Drittel der Bevölkerung sterben heute in der Anonymität des Krankenhauses. Zuvor wird zwar meist noch alles nur Erdenkliche unternommen, um einen Patienten am physischen Leben zu erhalten. Dann jedoch stirbt er an Apparaturen und Schläuchen oft völlig für sich allein. Die Leiche wird möglichst bald und unauffällig ins Kühlfach im Keller gebracht, möglicherweise autopsiert, eingesargt und in den Abdankungsraum gefahren. Unter Umständen sehen Angehörige und Freunde den Verstorbenen überhaupt nicht mehr und wollen das oft auch gar nicht.

Der Tod ist uns unangenehm. Obwohl er das einzig Sichere ist in unserem Leben, wollen wir uns möglichst nicht mit ihm auseinandersetzen. Er passt nicht zu einem Leben in Genuss und Zerstreung. Falls wir ihn ernst nähmen, dann würden all unsere Besitztümer und unser Streben danach ihren trügerischen Reiz verlieren - vor allem, wenn wir in Betracht ziehen, dass wir nach dem Tod weiterexistieren. Deshalb gehen viele bequemerweise davon aus, mit dem Tod sei eh alles aus, und versuchen, die ihnen verbleibende Zeit gemäss dem Motto "nach mir die Sintflut" zu geniessen.

Unsere christlichen Kirchen predigen zwar ebenfalls das Weiterleben nach dem Tod. Sie haben aber mit ihrer Botschaft für viele ihre Autorität verloren. Und sie vermögen selber eigentlich wenig darüber auszusagen, wie dieses Weiterleben aussieht, was nach dem Tod sein wird. Für viele Gläubige werden wir als Tote bis zum jüngsten Gericht warten müssen und dann - möglicherweise sogar "im Fleische" - aus den Gräbern auferstehen, um anschliessend vom Weltenrichter auf ewig in die Hölle oder den Himmel geschickt zu werden. Für den Rest bezeichnen Kirchenvertreter Sterben und Tod oft als Gottes grosses Geheimnis, das zu ergründen uns nicht zustehe.

Diese kirchlichen Vorgaben sind bei der Bewältigung der Todeserfahrung wenig hilfreich. Das gilt umso mehr, als inzwischen auch in unserem Kulturkreis umfassende Erkenntnisse über den Sterbevorgang und das Weiterleben nach dem Tod vorliegen. Auf wissenschaftlichen Forschungen basierend decken sie sich in erstaunlichem Mass mit den Erkenntnissen zum Beispiel fernöstlicher Kulturen und finden allmählich auch Verbreitung in der Öffentlichkeit. Je mehr das der Fall sein wird und je mehr auch westliche Menschen einen neuen Zugang zum Thema Tod und damit zu ihrem Leben erhalten, desto mehr wird das zu völlig neuen Wert- und Weltbildern führen. Dieser sich bereits abzeichnenden Entwicklung wird dann wohl die grössere Bedeutung zukommen als der seinerzeitigen Erkenntnis, dass die Erde keine Scheibe, sondern ein Kugel ist, und dass sie sich um die Sonne dreht und nicht umgekehrt.

## Tipps und Anregungen

Setzen Sie sich nicht erst mit dem Tod auseinander, wenn Sie meinen, kurz davor zu stehen! Je mehr Sie sich in das Thema Sterben und Tod vertiefen, desto mehr werden Sie erkennen, dass der Tod seinen Stachel verliert, dass er in der Tat nichts Schreckliches oder gar das absolute Ende ist, sondern lediglich den Übergang in eine andere Seinsdimension bedeutet. Entsprechend kommt die Journalistin Regina Faerber, die bewusst zwei Jahre lang in einem Bestattungsinstitut gearbeitet hat, in ihrem Buch "Der verdrängte Tod" zum Schluss: "Nur, wenn wir wissen, dass wir sterben werden und wie wir damit umgehen, wenn andere sterben, können wir sagen, dass wir leben. Der Tod hat nichts Grauenhaftes. Nichts."

Sie betont darin zudem, dass der Tod immer Gott in sich birgt. In der Beschäftigung mit den Fragen von Sterben und Tod werden wir uns auch der religiösen Dimension des Lebens (wieder) bewusst. Es stellen sich dann nämlich die zentralen Fragen: "Woher komme ich, wohin gehe ich, und was ist der Sinn hier in meinem Leben?" Bei der ernsthaften Suche nach

Antworten darauf werden wir uns - im Licht früherer und heutiger Erkenntnisse über den Sterbeprozess - unserer geistig-spirituellen Dimension bewusst. Wir erkennen zum Beispiel in der vertieften Auseinandersetzung mit den Erfahrungen klinisch tot Gewesener, dass das Geistige über dem Materiellen steht und dass wir selber mehr als nur eine zufällige Ansammlung von Materie sind.

Das wiederum hilft, uns über den Sinn unseres Lebens klar zu werden und zu erkennen, wie wichtig und kostbar es ist - trotz der Schwierigkeiten, die wir immer wieder durchstehen müssen. Wir erkennen klarer, wo in unserem Leben wir welche Akzente neu setzen können und wollen. Weil uns der Tod vertraut geworden ist, werden wir unser Leben bewusster und über die momentane irdische Existenz hinaus gestalten, so wie das im folgenden indianischen Gebet zum Ausdruck kommt. Es wurde, mit geringen Unterschieden in der Wortwahl, bei verschiedenen Stämmen Nordamerikas gesprochen - lange, bevor die Weissen kamen:

Grosses Geheimnis  
dessen Stimme ich in den Winden vernehme  
dessen Atem der Welt Leben gibt  
höre mich  
Ich komme zu dir als eines deiner vielen Kinder  
Ich brauche deine Kraft und Weisheit  
gib, dass ich in Schönheit wandle  
gib, dass meine Augen immer den purpurnen Sonnenuntergang schauen  
gib, dass meine Hände die Dinge achten, die du gemacht hast und  
gib, dass meine Ohren deine Stimme vernehmen  
Lass mich weise sein  
so dass ich die Dinge erkenne  
die du mein Volk gelehrt hast  
die Lehren  
die du in jedem Blatt und jedem Stein verborgen hast  
Lass mich stark sein  
nicht um stärker zu sein als meine Brüder  
sondern um Stärke für mich selbst zu haben  
Lass mich bereit sein  
dir in die Augen zu schauen  
so dass  
wenn das Leben vergeht  
so wie der verblassende Sonnenuntergang  
meine Seele zu dir kommt  
ohne Beschämung

## Quellennachweis

Evans-Wentz, W.Y. (Hrsg.): Das Tibetische Totenbuch oder die Nachtod-Erfahrungen auf der Bardo-Stufe, Walter Verlag, 18. Auflage der Sonderausgabe, Olten, Freiburg i.Br. 1997  
Faerber, Regina: Der verdrängte Tod, Über die Unkultur im Umgang mit unseren Toten. Geistige und praktische Hilfe, Ariston Verlag, Genf, München 1995  
Kaiser, Rudolf: Gesang des Regenbogens. Indianische Gebete, F. Coppenrath Verlag, Münster 1985  
Moody, Raymond A: Leben nach dem Tod. Erweiterte Ausgabe mit Nachgedanken über das Leben nach dem Tod, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1997  
Osis, K.; Haraldsson, E: Der Tod - Ein neuer Anfang. Visionen und Erfahrungen an der Schwelle des Seins, Hermann Bauer Verlag, Freiburg i.Br. 1994

## Zur vertieften Lektüre

Jacobson, Nils-Olof: Leben nach dem Tod? Über Parapsychologie und Mystik, Econ Verlag, Düsseldorf, Wien 1970

Kübler-Ross, Elisabeth: Über den Tod und das Leben danach, Verlag Die Silberschnur, 10. Auflage, Melsbach, Neuwied 1989

Moody, Raymond A.: Das Licht von drüben, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1997

Schumacher, E.F.: Rat für die Ratlosen, Vom sinnerfüllten Leben, Ex Libris Verlag, Zürich 1981

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: [frank.balmer@mafraba.ch](mailto:frank.balmer@mafraba.ch)) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.de) bestellen.