

Sterblich sein heißt leben!

Werner Müller-Geib, Mainz¹

Der Tod – ein Tabuthema unserer Gesellschaft?

Ist der Tod nach wie vor ein Tabuthema unserer Gesellschaft? Oder entsteht durch zahlreiche Todesnäherlebnisse reanimierter Personen eine neue Religiosität, gar eine neue Kultivierung des Todes? Für diesen Eindruck sprechen sich pointiert die Herausgeber des Sammelbandes „Todesnähe“², Hubert Knoblauch und Hans-Georg Soeffner aus. Sie schlussfolgern, die These von der Verdrängung des Todes aus der Gesellschaft sei widerlegt. Denn die in diesem Buch zusammengeführten Ansätze verschiedenster Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zeigen eines: Die in der Gegenwart mittlerweile zahllosen Berichte von Personen über ein Todesnäherlebnis³ hätten die Wirklichkeit unsere Gesellschaft verändert. Die Einstellung zum Tod habe sich bei vielen Menschen gewandelt. Ja, der Tod sei sogar vom Tabuthema wieder zum Kulturthema geworden. Zahlreiche Zeitschriften und die Regenbogenpresse berichteten darüber, ließen Betroffene zu Wort kommen. Das Jenseits erfahre wieder eine deutlich positive Popularisierung. Die einzelne Person mit ihrem Todesnäherlebnis sei zur eigenen Spezialistin religiöser Erfahrungen geworden und manche von ihnen gingen so weit, die etablierte Religion zu ignorieren⁴.

Hier tritt – soweit stimme ich den Autoren zu – ein postmodernes Phänomen zu Tage: Einzelne Personen greifen aus dem vielfältigen Sinnangebot unserer Tage das heraus, was sie in ihr Leben integrieren können. Aber ich möchte die Schlussfolgerungen nicht als allgemeines Prinzip gelten lassen. Trotzdem habe ich als Rezensent die Lektüre des Buches empfohlen⁵: Die vorgestellte Bandbreite dieses Sammelbandes verhindert die Dominanz einer

¹ Vortrag am Jour fixe der Mainzer Hospizgesellschaft am 05.03.2001. Der Vortragsstil wurde bewusst belassen.

² *Todesnähe. Interdisziplinäre Zugänge zu einem außergewöhnlichen Phänomen (Passagen und Transzendenzen Bd.8)*. Konstanz 1999.

³ Erstmals legte R. A. Moody, *Life after Life*. New York 1975 (deutsch: *Leben nach dem Tod*. Reinbek 1977) eine Untersuchung auf Grund von Befragungen „klinisch toter – reanimierter“ Personen vor, die sich als bahnbrechend erweisen sollte und die Circumthanatologie als Wissenschaft begründete, vgl. hierzu *Todesnähe* (Anm.2), 16. Vgl. hierzu auch grundlegend K. Ring, *Den Tod erfahren – das Leben gewinnen*. Bern 1986; E. Kübler-Ross, *Über den Tod und das Leben danach*. Melsbach 1986.

⁴ Vgl. *Todesnähe* (s. Anm.2) 289–292.

⁵ Vgl. die Rezension in: *AKF-Literaturdienst*. Bonn 2000, Heft 2, 64. Lieferung, 28–30.

Einzeldisziplin oder Einzelthese. Diesen möglichen Anspruch eines Einzelfaches überzeugend widerlegt zu haben zählt zu den Verdiensten der Herausgeber.

Warum kein Umdenken in der Gesellschaft vonstatten geht, beleuchte ich mit dem Schlaglicht einer Notiz in der Kölner Bistumszeitung: Anwohner eines Vorortes von Köln machten ihre gute Wohnlage daran fest, dass am Ende ihrer Straße kein christliches Hospiz eingerichtet würde. Sonst würde mehrmals in der Woche ein Leichenwagen durch ihre Straße fahren und damit den Wohnwert mindern und den Wiederverkaufswert der Häuser verringern. Ich kenne die betreffenden Personen nicht, aber sie verdrängen auf erschreckende Weise den Tod. Was ebenfalls nachdenklich macht, ist die politische Durchsetzungsmacht, die diese Verdrängungshaltung zu entwickeln vermochte.⁶

Uns kennzeichnet die Tatsache, sterblich zu sein

Für uns alle gilt: Wir sind sterblich, und diese Tatsache kennzeichnet unser Leben. Dabei beeinflussen uns grundlegend diejenigen Erfahrungen, die wir in jungen Jahren unseres Lebens mit dem Tod gemacht haben. Aus der Begegnung mit vorhandenen (oder erinnerten) Ängsten und der Trostkraft, die wir uns heute zutrauen, kann es gelingen, die eigene Sterblichkeit in die Lebenskraft, in Hoffnung und Glauben zu integrieren: als Antrieb, nicht als Hemmschuh, eine *ars moriendi* als *ars vivendi*, die das Leben zutiefst bejaht und nicht als Jammertal abtut. Und als eine Haltung, die nicht erst als „last-minute-Mentalität“ kurz vor dem Tod aktuell wird.

Drei Begriffe seien erwähnt, deren Realität oder deren Praxis im Folgenden hilfreich sein können, aber nicht müssen: Ritual und Mythos⁸ sowie Todessangst. „Ritual“ als ein Vollzug in oder durch eine Zeit der Krise oder des Übergangs, wiederholbar und dadurch vertraut; „Mythos“ als eine weise Erzählung, deren Wahrheitsgehalt sich auf verschiedene Art zu offenbaren vermag. Beide Begriffe sehe ich nicht als Allheilmittel an, um ein gesetztes Ziel zu erreichen, aber als Hilfsmittel, um auf dem eigenen Weg vorwärts zu kom-

⁶ Hierauf nahm eine kurze Notiz Bezug, die in der Kirchenzeitung der Erzdiözese Köln im Laufe des Jahres 1999 erschien.

⁷ Vgl. hierzu den Titel einer Ausstellung im Museum für Sepulkralkultur Kassel: „Last minute. Eine Ausstellung zu Sterben und Tod“. 21. Oktober 2000 bis 28. Februar 2001 (vgl. www.sepulkralmuseum.de).

⁸ Da es hier in keiner Weise um die beiden Begriffe als solche geht, sei die Diskussion hierüber vollständig ausgeklammert. Sie würde für das hier in Rede stehende Thema nicht weiterführen.

men. Mir geht es ausdrücklich nicht um eine Begriffsdiskussion, sondern um eine funktionale Verwendung, um verständlich zu werden. Dies gilt analog für den Begriff „Todesangst“, mit dem ich alle emotionalen Unbestimmtheiten gegenüber dem Tod bündeln möchte.

Schritt 1: die persönliche Bestandsaufnahme

Die Teilnehmenden wählen ein Symbol aus, das die eigene Sterblichkeit vor Augen hält.

Die (bisherige) Todesphilosophie baut auf den eigenen inneren Bildern vom Tod auf

Maximal zehn Minuten lang die eigenen Antworten auf die folgenden 4 Fragen aufschreiben / auf Tonband sprechen und zusammenfassend auswertend aufschreiben:

Warum sterben Menschen? – Was geschieht, wenn Menschen sterben? – Was ist der Tod? – Welche Gefühle kommen in mir hoch, wenn ich an meinen Tod denke?

Wer sich diesem Thema stellt, muss die eigene Gefühlswelt in Bewegung bringen. Der Kopf allein lässt uns allein. Unser Körper wird uns die für uns wichtigen Botschaften übermitteln. Deshalb wird es nicht damit getan sein, auf eine Methode des Aufschreibens sich zu beschränken. Wo Sprache endet, beginnt für manche das Malen, Tönen oder sie drücken sich in Gesten, Gebärdensprache, Tänzen aus. Auf diesem Weg gelangt man zu einem ersten zentralen Satz, einer elementaren Gebärde, zu einem wesentlichen Symbol, der, die oder das meinen eigenen – bisherigen – Todesmythos bündelt, der, die oder das meine bisherige Todesvorstellung, mein Gedankengebäude, meine Glaubensvorstellung über den Tod prägnant repräsentiert.

Das ureigene Anliegen meiner Todesphilosophie

Dabei werden wir gleichwohl weiter herumgetrieben: Es ist zentral, dass wir dem auf den Grund gehen: Welcher Gedanke beunruhigt, welches Gefühl berührt mich am meisten?

Durch die Methode der Imagination⁹ können wir uns zunächst auf diejenige Stelle unseres Körpers konzentrieren, an der wir diese Empfindung am intensivsten spüren, und grenzen diesen Bereich in uns ab. Danach möchte sich

⁹ Vgl. D. Feinstein/P. E. Mayo, *Zeit des Lebens. Zeit des Sterbens. Rituale für den Umgang mit der eigenen Sterblichkeit*. München 1996, 50–52, „Exploration des persönlichen Anliegens“.

hieraus ein imaginierter Tanz entwickeln und anschließend eine Skulptur, die uns unseren bisherigen Todesmythos kommentiert.

Es kommt denjenigen, die gerne schreiben, entgegen, für sich nach dieser Imagination zusammenzufassen, was man erlebt hat. Etwa anhand der Leitfragen: Wo orte ich das erlebte Gefühl in mir? Mit welchen Bewegungen setze ich dieses Gefühl um? Wie schildere ich die Skulptur?

Sie können sich einen entsprechenden Text mit den für Sie persönlich notwendigen, individuellen Anpassungen auf Band sprechen oder sprechen lassen und dann mehrere der im folgenden zur Sprache kommenden Imaginationen in einer von Ihnen adaptierten, eventuell freieren Form praktizieren. Aber Vorsicht: Es geht nicht einfach allein ohne Übung. Schon aus der Entspannung heraus aufzuschrecken kann in Einzelfällen schockähnliche körperliche Reaktionen hervorrufen. Diese Warnung möchte ich allein aus Verantwortung und Vorsicht aussprechen, nicht, um Sie irgendwo zu bremsen oder eigene Aktivität zu mindern, sondern weil die Methode es meines Erachtens verlangt.

Früheste Erinnerungen an den Tod aus dem Unbewusstsein heraufholen

Alle Menschen haben irgendwann einmal zum ersten Mal den Tod unmittelbar erlebt. Diese Erinnerung ist im Laufe des Lebens von wenigen oder zahlreichen weiteren Todesfällen und Todeserlebnissen überschattet worden. Geraade deshalb ist es wichtig, imaginierend¹⁰ sich diesem Erlebnis anzunähern. Leitfragen lauten:

1. Schildern Sie umfassend die Szene, in der Sie erstmals einem Todesfall begegneten!
2. Wie alt sind Sie damals?
3. Welche Personen sind anwesend?
4. Welche Einstellungen zum Tod vermittelt man Ihnen?
5. Welche Formen der Zuwendung vermissen Sie (seither schmerzlich)?

Dabei hat man die Chance, zu entdecken, wie das damalige Umfeld der Erwachsenen reagierte und der eigenen Person Hilfen zur Verarbeitung dieser Situation leistete oder versagte. Nach der Imagination gilt es, ein Bild oder eine Vorstellung zu malen oder zu tonen, um sich ein Symbol für das eigene erste Erleben des Todes handgreiflich und anschaulich zu machen.

Doch welche Fragen und Bilder blieben ohne eine Antwort oder fanden keine InterpretInnen? Ein Hinweis auf solche untergegangenen Fragen könnte es sein, wenn Sie an einer bestimmten Stelle eine Blockade spüren, die Sie zunächst einmal schützen möchte und die Sie unbedingt als solche wahrneh-

¹⁰ Vgl. Feinstein/Mayo (Anm. 9) 56–58, „Früheste Erinnerungen an den Tod“.

men und achten sollten. Eine Reflexion sollte hinzutreten, wie ich als Einzelperson selbst mit dieser Methode Erfahrungen machen kann oder an unüberwindbare Grenzen stoße.

Es deutet sich bereits an, dass dieser Weg nicht „einfach so“ gangbar ist. Denn viele Ängste haben in dem Todeserlebnis ihre Wurzeln, aber auch viel Gelassenheit vor dem Tod hat hier ihren festen Grund gefunden! Über Jahre hinweg mögen sich bei manchen Träume gemeldet haben, die diese Erlebnisse verknüpft mit weitergehenden Fragen in die eigene Persönlichkeit als bewusste Erfahrung integrieren wollten und wollen¹¹.

Schritt 2: Die Verdrängung des Todes erschüttern

Der 2. Schritt verfolgt das Ziel, die Tür aufzustoßen, die in ein neues Land führt. In das Land, das unser Leben ausweitet und zugleich doch ein Land mit der Grenze des Todes darstellt.

Tiefsitzenden Ängsten das Herz öffnen

Als Angehörige der Hospizgesellschaft haben Sie sich dazu entschieden, sterbende Menschen zu begleiten. Sie haben vermutlich bereits zahllose Stunden bei Sterbenden verbracht, haben viel von Ihnen gegeben und viel geschenkt bekommen. Sie werden die Sprachlosigkeit kennen und das beglückende Gefühl, wenn Sie das helfende, heilende, tröstende, Hoffnung schenkende Wort gesprochen haben. Sie haben zugehört, wie Menschen aus einer Perspektive im Angesicht des Todes ihr Leben oder das Leben beurteilen. In Reflexions- oder Supervisionsrunden werden solche Begegnungen in der Regel nachbearbeitet. Die Begleitung, die Sie selbst in Ihrem Dienst erfahren, kann und will nicht vor den Gefühlen schützen, die die Gespräche mit Sterbenden auslösen. Denn genau dies ist ja Ihr ureigener Anteil am Geschehen. Deshalb stehen Sie immer wieder vor der Aufgabe, den tiefssitzenden Gefühlen – gerade auch den eigenen Ängsten – das Herz zu öffnen.

Die detaillierte Erinnerung an ein geführtes Gespräch in Verbindung mit einem Wechsel der Körperhaltungen kann dazu führen, zu den nichtgesagten Worten vorzustoßen, sich auch den vermiedenen oder gemiedenen Themen zu stellen und vor allem nicht dem Kopf, sondern dem Empfinden und der Wahrnehmung die Führung zu überlassen.

¹¹ Vgl. hierzu beispielsweise einige der Leitfragen, die H. Hark zu Trauerarbeit und Todeserfahrung stellt, vgl. ders., *Den Tod annehmen. Unser Umgang mit dem Sterben als Chance der Reifung*, München 1995, 110–114.

1. Welche Körperhaltung, welche Geste, welcher Gesichtsausdruck spiegelt den gerade gesprochenen Satz treffend wieder?
2. Wo weiche ich aus, wo möchte die andere Person einen Bereich umgehen?

Die Geschichte eines Todes in nicht ausgesöhnter Angst und Verzweiflung

Viele Ängste vor Augen gehalten zu bekommen bringt es mit sich, Bilder zu verbinden oder dass sich Bilder vermischen. Spalten Sie diese Sammlung von Erfahrungen oder auch nur Eindrücken zu einer eigenen fabelartigen Geschichte: Die Geschichte eines Todes in unausgesöhnter Angst und Verzweiflung¹². Der Tod tritt – als Person oder Untier oder Unfall oder Katastrophe – unausweichlich an jemand heran, die oder der sich nicht wehren kann. Schreiben Sie eine Situation, in der das Leben einer erfundenen Hauptperson endet.

Während das Ende näher rückt, schwirren alle möglichen Gedanken, Wünsche oder Flüche durch den Kopf und in der Niederlage gegen den Tod behalten Panik und Schrecken die Oberhand.

Damals und heute: Angst und Begleitung

Wir sind an einem Punkt angelangt, an dem die ursprüngliche Angst nicht ohne die jetzige Haltung existiert und wo zukünftige Erwartungen hinzutreten. Und in der Gegenwart lautet die Aufgabe, Sterbende zu begleiten. Es liegt hier wie anderswo nahe, die bisherigen eigenen Aufzeichnungen oder Bilder wieder zur Hand zu nehmen.

Wie aber hätte ich mich selbst begleitet? Diese Frage ist nicht im Sinne einer Quadratur des Kreises gemeint oder gemäß dem Wort „Arzt, heile dich selbst“. Sondern meint, auf dem Weg einer weiteren Imagination¹³ sich selbst zu begegnen und ins Gespräch zu bringen. Auf der einen Seite als Kind oder Jugendlicher, die bzw. der gerade intensive Todesangst hat und auf der anderen Seite als die Person, zu der man heute geworden ist.

1. Was verändert sich, als das erwachsene Ich die Szene betritt?
2. Die Gebärden, mit denen wir Kontakt sozusagen zu uns selbst aufnehmen, wollen sorgsam wahrgenommen werden.

Angst und Begleitung können Gestalt gewinnen in einem Bild oder in Ton, oder in Gebärden, die als Brennpunkte meiner Existenz verstanden werden können.

¹² Vgl. Feinstein/Mayo (Anm. 9) 74–79.

¹³ Vgl. Feinstein/Mayo (Anm. 9) 70–72.

Eine Entwicklung bricht sich Bahn, die im nächsten Schritt weiter fortzuführen ist.

Schritt 3: Meine Todesangst transzendieren

Der 204–269 n.Chr. lebende Plotin, seit 244 Lehrer einer römischen Philosophenschule¹⁴, ordnete den Menschen ihren Platz zwischen Tier und Gottheit zu. Zwar seien wir sterblich wie die Tiere, aber um den Tod wissend wie die Götter um ihre Unsterblichkeit. Das mache das menschliche Dilemma aus¹⁵. Wie weit wir die Tiere überschreiten und ein Teil unserer Person nach dem irdischen Tod in eine andere Existenz übergeht, ist kontroverses Thema der Geistesgeschichte.

Robert Jay Lifton arbeitet mit dem Begriff der „symbolischen Unsterblichkeit“, den er fünffach aufgliedert¹⁶:

1. Biologische Unsterblichkeit durch das Weiterleben der eigenen Familienkette bis in unabsehbare Ewigkeit;
2. Unsterblichkeit anhand geschaffener eigener herausragender Leistungen (Kunstwerke, Wissenschaft);
3. Unsterblichkeit, weil wir als Staub in den Kreislauf der natürlichen Welt zurückkehren werden;
4. Unsterblichkeit aufgrund des Glaubens an eine höhere Existenz;
5. Unsterblichkeit als erfahrene Transzendenz, beispielsweise durch ein mystisches inneres Erleben.¹⁷

Mein Umgang mit meiner Todesangst

Ich gehe nunmehr davon aus, dass der Tod der Menschen einen Prozess des Übergangs in eine neue Existenz bildet. Als Glaubender ergänze ich für mich: eine neue Existenz, in der mich Gott nach seinem Heilswillen in einer Gemeinschaft von Erlösten vollendet.

Das hindert nicht die Ängste, sich immer wieder vorzudrängen. Deshalb erscheint es angeraten, die eigenen Aufzeichnungen genau auf solche Aspekte der Angst oder Furcht durchzusehen. Denn Angst ist ambivalent: Führerin und Feind zugleich. Nur wer die eigene Angst benennt, kann mit ihr umge-

¹⁴ Vgl. J. Hirschberger, *Geschichte der Philosophie Bd.1*. Freiburg u.a. ¹⁰1976, 301f.

¹⁵ Vgl. K. Wilber, *Halbzeit der Evolution: Der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewusstsein*. Bern 1987, 8.

¹⁶ Ich verzichte hier auf eine philosophisch-theologische Diskussion dieser Aufgliederung.

¹⁷ Vgl. R. J. Lifton, *Der Verlust des Todes. Über die Sterblichkeit des Menschen und die Fortdauer des Lebens*. München 1986, 30–38.

hen. Umgehen meint: Strategien zu entwerfen, wie ich Herr bzw. Frau meiner Angst werden kann. Dazu ist es hilfreich, eine Angst wie die plakative Überschrift einer Zeitung zu notieren. Dieser Titel wird sodann einer harten Kritik unterworfen:

1. Welche weiteren Vermutungen bringt die Angst mit sich?
2. Wie wahrscheinlich ist es überhaupt, dass die vermuteten Umstände eintreffen?
3. Mit welchen Mitteln kann ich persönlich diese Wahrscheinlichkeit eingämmen?

Um sich weiter zu stärken, ist es gut, sich mit einer anderen Person zu besprechen, etwa auf einem Spaziergang.

Meine heilige Zeit

Mircea Eliade, jüdischer Religionsphilosoph, hat in seinem Buch „*Das Heilige und das Profane. Vom Wesen des Religiösen*“¹⁸ auf ein Phänomen hingewiesen, dass zahlreiche Religionen bzw. spirituelle Überlieferungen unterscheiden zwischen dem normalen Alltag und davon abgehobener mystischer oder heiliger Zeit. Es mag für die einzelnen von Ihnen verschiedene Wege geben, zu Momenten zu gelangen, die Sie für sich persönlich als „heilige Zeit“ empfinden. Beispielsweise die Geburt eines Kindes, der Anblick eines offenen Grabes, das Staunen vor einem bislang nie gesehenen Naturschauspiel oder Kunstwerk, die Dauer eines besonderen privaten Gebetes oder anderes, was Ihnen heilig ist. All solche Zeiten oder auch nur Momente tragen die Kraft in sich, Hoffnungsträgerinnen zu sein, zu werden oder zu bleiben. Die Erinnerung an eine solche heilige Zeit im Leben muss mit großer Sensibilität eingeleitet werden. Am Ende dieser Erinnerung und Wahrnehmung steht die Gewissheit, die eigene Todesangst transzendifieren zu können und eine neue Haltung gegenüber dem Tod gewonnen zu haben. Die heilige Zeit schenkt eine Perspektive auf unser Leben, die hinweisen kann auf eine solche symbolische Unsterblichkeit

1. Durchleben Sie die von Ihnen gefundene heilige Zeit mit allen Ihren Sinnen. Schmecken, riechen, fühlen, hören, sehen Sie hinein.
2. Seien Sie dabei ganz entspannt.
3. Fühlen Sie sich verständnisvoll und einfühlsam geborgen von einer Hand, die es gut meint mit Ihnen.
4. Erreichen Sie ein Gefühl des inneren Friedens gegenüber dem Leben und dem Tod.

¹⁸ Frankfurt 1990.

5. Freuen Sie sich an den Handlungen und Haltungen, die Ihrem Leben Sinn verleihen.
6. Erkennen Sie alternative Handlungsmöglichkeiten, die Erfüllung versprechen und zu dem hinführen, was Sie für sich als „symbolische Unsterblichkeit“ verstehen.
7. Erspüren Sie die Stelle Ihres Körpers, wo die Empfindung eines zufriedenen und erfüllten Lebens wohnt.
8. Erspüren Sie ein Bild oder ein Symbol für dieses Gefühl oder diese Empfindung. Es steht für Ihre Fähigkeit, Ihre Todesangst zu transzendieren.

Die zweite Geschichte: Die Fabel eines Todes in Versöhnung

Bei dem Schritt, die Todesangst zu transzendifieren, gilt es eine wichtige unterscheidende Erfahrung zu machen. In einer zweiten Geschichte geht es darum, dieselbe Person wie in der ersten Geschichte sterben zu sehen, aber dieses Mal in einer gegenüber Tod und Leben versöhnnten Haltung. Die einen-gende Angst vor dem Tod ist der Hoffnung gewichen. Der Tod kommt als Freund. Dank der Prinzipien, die aus der Sicht der heiligen Zeit auf das eige-ne Leben abgeleitet sind, kann diese entscheidende Umorientierung gelingen.

1. Schreiben Sie eine Situation, in der das Leben Ihrer Hauptperson endet.
2. Lassen Sie als Grundhaltung der sterbenden Person Gelassenheit, Frieden und Annahme des Todes („Versöhntheit“) hervortreten.
3. Und entdecken Sie Chancen, die Ängste durch eine neue Konzeption zu transzendieren.

Schritt 4: Todesangst und Hoffen treffen aufeinander

Zentrale Frage jeglicher Religion und Dilemma der Seele zugleich ist der Wi-derspruch zwischen dem, was im Tod passiert: Ende des Körpers, Weiterleben des Geistes, der Seele. Lange Jahre des Lebens gilt für viele das Motto: Und wenn Geld nicht letztlich glücklich machen sollte, so beruhigt es zu-mindest. Den Frieden mit dem Tod hat der Reichtum nicht im Gepäck. Die Berichte aus Todesnahrerlebnissen reichen nur bis zu einer Schwelle des Le-bens, aber nicht in den endgültigen Tod hinein. Von dort ist noch niemand zurückgekehrt. Demnach wissen wir nicht, was und wer uns dort erwartet. Dass subjektive Überzeugungen eigendynamische Kräfte entwickelt, bewei-sen Äußerungen der altgewordenen Elisabeth Kübler-Ross, die anders als in früheren Büchern nunmehr schreibt, aufgrund ihrer zahlreichen Erfahrungen

aus Begegnungen mit Sterbenden und Reanimierten jetzt zu wissen, dass es mit Gewissheit weitergeht¹⁹.

Ein Dialog zwischen Todesangst und Versöhnlichkeit mit dem Tod – mit Hilfe zweier Körperhaltungen

Auch für Glaubende steht immer wieder an, schwankende Stimmungen oder aufkommende Zweifel hinsichtlich eines guten Todes und des Lebens danach miteinander ins Gespräch zu bringen. Häufiger wohl, als wir meinen, findet ein innerer Dialog in unserem Unbewusstsein statt und es ist naheliegend, dass wir uns bewusst daran beteiligen.²⁰ Als möglicher Gewinn steht ein neuer Mythos des Lebens und des Todes vor Augen.

In einem imaginierten Rollenspiel begegnen sich die personifizierte Todesangst und die Versöhnlichkeit mit dem Tod. Die Angst steht davor, durch den Tod ausgelöscht zu werden. Die Versöhnlichkeit vertraut darauf, dass der Tod ein Übergang zu unbekanntem Weiterleben sein wird. Die Erinnerung an die Aufzeichnungen über die Todesängste sowie zu deren Transzendierung hilft dazu. Zwei Streitparteien lassen sich aufeinander ein. Sie drücken ihre Wurzeln prägnant aus und beschreiben der Gegenseite ihr zentrales Anliegen. Um auch hier die Botschaften des eigenen Körpers wahrnehmen zu können, sollen zwei Körperhaltungen die beiden streitenden Grundprinzipien im vollen Sinn des Wortes verkörpern. Nehmen Sie sich Zeit, zu einer wirklichen ehrlichen Form hierzu zu finden. Gestik, Haltung, Bewegung: die Details vermögen viele Aufschlüsse zu geben. Gleichermaßen gilt für eine von außen beobachtende Person, die an dem reflektierenden Gespräch teilnimmt. Die Dauer dieser mehrfach wiederholbaren Imagination sollte 15 Minuten nicht übersteigen.

1. Nehmen Sie sich Zeit, zu einem wirklich adäquaten Ausdruck zu finden.
2. Lassen Sie die beiden Haltungen sich gegenseitig beobachten.
3. Wechseln Sie mehrmals von einer in die andere Haltung. Spüren Sie dabei, was und wie Sie (sich) verändern.
4. Listen Sie erst die zentralen Unterschiede auf, indem Sie beim Sprechen die je andere Seite betrachten und auf sie eingehen.
5. Spontaneität geht vor langem Überlegen – aber vergessen Sie nicht, in die jeweils andere Körperhaltung und Gestik zu wechseln.
6. Nach dem ersten Schlagabtausch soll die Frage: „Was möchtest du von mir?“²¹

¹⁹ Vgl. E. Kübler-Ross, *Befreiung aus der Angst. Berichte aus den Workshops „Leben, Tod und Übergang“*. München 2000.

²⁰ Vgl. Feinstein/Mayo (Anm. 9)107.

²¹ Feinstein/Mayo (Anm. 9)111.

einerseits die Verständigung verbessern, andererseits den Abbruch des Dialogs verhindern.

7. Erlauben Sie dem Dialog, sich frei zu entwickeln.
8. Reflektieren Sie darüber, wie es den beiden Seiten gelang, sich verständlich zu machen und halten Sie Kernpunkte schriftlich fest.

Der Tanz als Integration und Anfang meiner Verwandlung

Erneut ist zu ergänzen: Wer sich mit einem dialogischen Streitgespräch schwer tun sollte, findet vielleicht einen Zugang zu Ausdrucksformen der Bewegung. Diese Übung verlangt Mut vor sich selbst und steht in diesem fortgeschrittenen Stadium der Auseinandersetzung um die eigene Sterblichkeit unter der Verheißung des Gelingens. Analog dem Vorbild des Trancetanzes anderer Kulturen wird es auch in unseren Breiten möglich, sich hier einem Durchbruch in der persönlichen Grundhaltung zu nähern und ihn zu schaffen.

1. Die zwei Ausdrucksformen stehen sich etwa 3 m gegenüber. Für jede entwickeln Sie einen adäquaten Tanz. Gestehen Sie sich auch die jetzt benötigte Fläche zu!
2. Beginnen Sie in einer gedachten Kreislinie auf die andere Körperhaltung zuzutanzen, wenn Sie ihr nahe kommen, wechseln Sie in deren Haltung über.
3. Steigern Sie Ihr Tempo, Ihre Tanzformen werden sich dabei weiterentwickeln.
4. Singen Sie in einer für Sie passenden Art einen Satz wie „Die Verwandlung kann beginnen“²² und gehen Sie von der Kreisbahn in eine Spirale hin zur Mitte über.
5. Sind Sie in der Mitte angelangt, überlassen Sie sich und Ihren Tanz der völligen Freiheit.
6. Wenn es für Sie gut ist, dann legen Sie sich, entspannen und leiten die folgende Imagination ein.

Im eigenen Körper die Gegensätze integrieren

Wer auf diese tanzende Weise die beiden konkurrierenden Kräfte miteinander zu einer gemeinsamen Mitte geführt hat, in sich vereinigt hat, muss dies auch in der Ruhe tun. Unmittelbar nach dem Tanz als Integration einer inneren Wandlung schließt sich eine Ruhe- und Entspannungsphase an. Noch einmal gilt es, in den eigenen Körper hineinzuspüren, um auf einer Körperhälfte die Todesangst, auf der anderen die Versöhntheit mit dem Tod wahrzuneh-

²² Feinstein/Mayo (Anm. 9)120.

men. Für beide Seiten gilt: die Stelle im Körper beschreiben, ein Bild erscheinen zu lassen, das die jeweilige Haltung bzw. Gefühl repräsentiert und die Reaktionen des Körpers darauf bewusst zu spüren. Hieran schließt sich ein Vergleich beider Empfindungen und die Wahrnehmung, wo im Körper beide Kräfte aufeinanderstoßen. Da es sich auch um kräftige Energien in uns handelt, beginnen diese nun ineinander zu fließen und schließlich zu verschmelzen. Eine integrierte Energie entsteht, die die Ihre ist, die Ihnen niemand nehmen kann. So entstehen neue Kräfte der Versöhntheit und der Lebensweisheit, die Ihre Zukunft positiv bestimmen können. Auch diese neue Lebenskraft kennt ihre Stelle in Ihrem Körper und vermag Ihnen als Bild, Symbol, Skulptur oder als feste Gewissheit erscheinen. Dieses Sinnbild zeichnen oder tonen Sie als Sinnbild Ihres neuen Todesmythos.

1. Kommen Sie zur Ruhe. Entspannen Sie sich.
2. Spüren Sie in Ihren Körper hinein.
3. Wo sitzt die Todesangst, in welcher Körperhälfte?
4. Welches Sinnbild taucht für Sie auf?
5. Nehmen Sie sich Zeit, dieses Sinnbild wahrzunehmen!
6. Wo sitzt die Versöhntheit mit dem Tod?
7. Welches Sinnbild taucht für Sie auf?
8. Nehmen Sie sich Zeit, dieses Sinnbild wahrzunehmen!
9. Spüren Sie die Reaktionen Ihres Körpers auf diese Bilder!
10. Vergleichen Sie beide Empfindungen!
11. Wo in Ihrem Körper stoßen sie aufeinander?
12. Lassen Sie zu, dass diese beiden Kräfte ineinander fließen und miteinander zu Ihrer integrierten Kraft verschmelzen, die Ihnen niemand nehmen kann.
13. Nehmen Sie wahr, wo diese neue Lebenskraft ihren Platz in Ihrem Körper hat.
14. Lassen Sie ein Bild, Symbol, Skulptur oder die feste Gewissheit darüber erscheinen und Gestalt annehmen als Sinnbild Ihres neuen Todesmythos.

Zwischenbilanz: Der Blick auf einen Weg

Wer bis hierher gegangen ist, hat in Aufzeichnungen mit sich gerungen, hat gemalt, gezeichnet oder getont, vielleicht neue tiefe Dimensionen eigener Gesten, Gebärden oder Tänze erfahren. Es ist gut, sich die eigene Arbeit vor Augen zu halten als eine Erinnerung an einen Prozess. Vielleicht liegt Ihnen die alte indianische Tradition, aus den Bildern einen Schild zu fertigen, den Sie sich in Ihrer Wohnung aufhängen.²³

²³ Vgl. Feinstein/Mayo (Anm. 9)54f. 123f.

Aber Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen auferlegt. Nur eines erscheint wesentlich: Verstecken Sie Ihren Prozess zur Versöhntheit mit dem Tod nicht vor sich selbst. Nehmen Sie Ihre aufgeschriebenen Gedanken wiederholt zur Hand, geben Sie dem Ergebnis des Prozesses die Chance, in Ihnen Raum zu gewinnen, Sie mit seinem Reichtum zu erfüllen. Sie werden spüren, auf welche Weise Sie dies in Ihrer persönlichen Umgebung umsetzen können.

Schritt 5: Meine neuer „Todesmythos“

Meine persönliche Todesfabel

Eine dritte mythologische Geschichte steht an. Sie handelt von mir selbst und einem Ereignis in ferner Zukunft: meine Vision meines guten Todes. Indianische Traditionen kennen einen Todesgesang, den man in der Todesstunde anstimmt²⁴. Ob sich diese spirituelle Übung in unsere Kultur übertragen lässt, müssen Sie selbst für sich entscheiden. Mein Weg ist es nicht. Die christliche spirituelle Tradition kennt hingegen zahlreiche Gebete für die Sterbestunde und auch das offizielle Fürbittgebet der Kirche kannte diese Bitte über lange Jahrhunderte hinweg als Bitte um ein gutes Ende, das die Menschen nicht überraschend treffen sollte.

Ihr persönlicher Mythos wird Ihnen nicht ohne Widersprüche erscheinen. Todesangst und Versöhntheit vermögen auch weiterhin miteinander zu streiten, auch wenn sie zu einer Kraft sich verbündet haben. Der Konflikt kann gerade in Situationen erlebten Todes neu aufbrechen. Und doch kann ein Mythos Klarheit verschaffen, durch die Ausstrahlung seiner Bilder, die die Hoffnung nach vorne holen. Ein Mythos möchte aber auch nicht ausschließen, eines Tages mit neuen Augen gesehen zu werden, sich weiterzuentwickeln wie eine mündliche Tradition. Ihr eigener Mythos möchte nicht zur Fessel werden. Eine Straßenlandkarte legen wir aus der Hand, wenn wir in eine Großstadt hineinfahren, dann benötigen wir einen Stadtplan. Eine Seekarte hat ihren Dienst erwiesen, wenn man den Hafen gefunden hat und an Land geht.

Wer sich nach einer gewohnten Einstimmung an seinen eigenen Mythos²⁵ begibt, lädt gewissermaßen die eigenen Bilder auf, ohne zu wissen, wie lange die Ladespannung anhalten wird. Vielleicht entdecken Sie ein bestimmtes Lebensalter neu, den Auszug erwachsen gewordener Kinder oder die Weisheit Ihres Alters, die Freiheit vom Zwang eines beruflichen Alltagsplans.

1. Bereiten Sie sich einen ungestörten, ruhigen, geborgenen Platz.

²⁴ Vgl. Feinstein/Mayo (Anm. 9)129f.

²⁵ Vor der Übung dieser Imagination ohne begleitende oder beobachtende zweite Person sei hier nochmals ausdrücklich gewarnt!

2. Schauen Sie aus auf Ihre Todesstunde: Wie alt sind Sie, wie sehen Sie aus, von welchen Gefühlen sind Sie erfüllt, wer ist bei Ihnen? In welcher Umgebung finden Sie sich wieder?
3. Ihren Mythos werfen Sie gleichsam aus, wie ein Drachen zu steigen beginnt. Sie sind es, die zu diesem Drachen aufsteigen, damit Ihr Mythos im Alltag Gestalt gewinnen kann.

Die Entwicklung meiner neuen Todesphilosophie

Der Weg zu einer neuen Haltung gegenüber dem Tod kann nicht zu einem punktuellen Ereignis zusammenschmelzen. Eingangs ging es darum, Kerngedanken zu dem festzuhalten, was der Tod ist oder was im Tod geschieht. Jetzt sind Sie aufgerufen, das für sich persönlich zu resumieren, was Sie dieser Prozess lehrte. Sie greifen hierzu sinnvoll auf die Aufzeichnungen des Gesprächs zwischen den beiden Charakteren Todesangst und Versöhntheit mit dem Tod zurück, die miteinander rangen und sich gegenseitig verständlich zu machen versuchten. Sie gelangen auf diesem Weg zu einem besseren Verständnis der Gegenseite. Es ist auch sinnvoll, sich für die neu bedachte Todesphilosophie ein Zeitlimit zu setzen und bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt eine weitere Einheit anzuhängen. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition, angestrengtes Nachdenken dürfte nicht unbedingt weiterhelfen.

1. Greifen Sie auf die Kerngedanken Ihrer ersten Todesphilosophie zurück.
2. Lesen Sie das Gespräch zwischen Todesangst und Versöhntheit mit dem Tod nach.
3. Gehen Sie dem neu entstandenen, besseren Verständnis der jeweiligen Gegenseite nach. Halten Sie Entwicklungen ausdrücklich fest!
4. Setzen Sie sich eine Zeitgrenze, bsp. 10 Minuten.
5. Sie können diese Einheit bei Bedarf wiederholen und fortführen.

Schritt 6: Meinen neuen Mythos in mein Leben einbinden

Der Blick auf das Leben aus dem Standpunkt der heiligen Zeit versuchte, alternative Handlungen und Haltungen aufzuzeigen. Konkrete Schritte, die Ihnen als Hospizmitarbeitende nicht sonderlich neu sein werden, können sich nunmehr anschließen. Frieden mit dem Tod kann schließen, wer sein Leben loslassen kann.

Meinen Nachlass regeln

1. Die noch unerledigte Konflikte meines Lebens: mit wem möchte ich was regeln?

2. Briefe, Gedichte, Mitteilungen: Wer soll sie erhalten, und welche Vorsorge muss ich treffen, dass diese Dinge den Adressaten/ die Adressatin erreichen?
3. Meine besten Werke: was soll damit geschehen?
4. Die Begräbnisart wählen ggf. Erklärungen betr. einer Organtransplantation oder Verfügung bezüglich der medizinischen Forschung aufsetzen.
5. Das Testament abfassen und notariell hinterlegen.
6. Sich mit der Frage einer PatientInnenverfügung auseinandersetzen²⁶.

Meine letzte Stunde

Eine letzte große Imagination möchte Sie in die letzte Stunde Ihres Lebens führen. Ihr eigener Mythos bildet die Grundlage hierzu. Ergänzend tritt hinzu, wie Sie sich Ihre Begräbnisfeier vorstellen oder welche Dinge Sie für Ihren Tod noch verbindlich geregelt haben. Sie hören eine Person die Trauerrede für Sie halten. Diese Imagination wird nur gelingen können, wenn Sie nach entsprechender Einstimmung auch für sich in den Raum einer heiligen Zeit vorzudringen vermögen. Sie kann meines Erachtens nicht mit der auf Band aufgezeichneten eigenen Stimme durchgeführt werden²⁷.

1. Sie gelangen in eine für Sie heilige Zeit.
2. Sie dringen vor in Ihre Todesstunde und finden alles so, wie Sie es sich vorstellen.
3. Sie erleben ggf. eine Handlung oder ein Ritual, das Sie sich für den Eintritt Ihres Todes wünschen.
4. Nachdem Sie in den Tod hinübergegangen sind, erleben Sie Ihre eigene Trauerfeier. Prägen Sie sich die Szene und den Verlauf ein.
5. Sie hören den Nachruf auf Ihre Person.
6. Aus Ihrer Beobachtungsposition heraus kehren Sie in Ihren Körper zurück.
7. Welche Gewissheiten haben Sie für sich gewonnen?
8. Entwerfen Sie nun Ihre Grabinschrift.

Ich lebe mein Leben vom Tode her

Unsere christliche Religion ist nicht die erste, die einen Tag der Woche bewusst aus dem Berufsalltag frei hält und als Tag Gottes und als Tag der Ruhe begeht.

²⁶ *Christliche Patientenverfügung. Handreichung und Formular der Deutschen Bischofskonferenz und des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland in Verbindung mit den übrigen Mitglieds- und Gastkirchen der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland* (Gemeinsame Texte Nr.15). Hannover – Bonn 1999. (http://www.dbk.de/schriften/fs_schriften.html)

²⁷ Die oben ausgesprochene Warnung, diese Übung als Einzelperson nicht alleine durchzuführen, sei ausdrücklich wiederholt!

Diese Institution des geschützten Tages lässt sich nutzen, um für die Arbeit am persönlichen Todesverhältnis Freiräume zu gewinnen. Es muss ja nicht der Sonntag sein. Entscheidend ist das Motiv, d.h. für eine unbedingt wichtige Aufgabe einen unbedingt frei bleibenden Zeitraum für sich festzulegen.

Beginnen Sie, Ihren Mythos für Ihr Leben zu nutzen: *ars moriendi* als *ars vivendi*. Die spirituellen Bedürfnisse, die in Ihnen erwacht sind, möchten mit Leben gesättigt oder zumindest genährt werden. Ergreifen Sie im eigenen Interesse immer wieder die Initiative und legen Sie sich fest. Schaffen Sie sich ein eigenes Verbindlichkeitssystem, das Sie selbst und auch mit Hilfe anderer evaluieren. Schaffen Sie sich Zeiträume, in denen Sie ungestört sind und fordern Sie solche erkämpften Räume auch von Ihrer Umgebung ein. Dann sind Sie in der alten Tradition der regelmäßigen Lebensrückschau, die sich immer wieder an den zentralen Werten ausrichtet.

1. Meine spirituellen Bedürfnisse im Angesicht meiner Sterblichkeit lauten:
2. Und ich schenke mir folgendermaßen dafür Raum...

Schlusswort: In der Mitte des Lebens – Dietrich Bonhoeffer

„Nun sagt man, das Entscheidende sei, dass im Christentum die Auferstehungshoffnung verkündigt würde, und dass also damit eine echte Erlösungsreligion entstanden sei. Das Schwergewicht fällt nun auf das Jenseits der Todesgrenze. Und eben hierin sehe ich den Fehler und die Gefahr. Erlösung heißt nun Erlösung aus Sorgen, Nöten, Ängsten und Sehnsüchten, aus Sünde und Tod in einem besseren Jenseits. Sollte dieses aber wirklich das Wesentliche der Christusverkündigung der Evangelien und des Paulus sein? Ich bestreite das. Die christliche Auferstehungshoffnung unterscheidet sich von der mythologischen darin, dass sie den Menschen in ganz neuer und gegenüber dem Alten Testamente noch verschärfter Weise an sein Leben auf der Erde verweist.“

Der Christ hat nicht wie die Gläubigen der Erlösungsmythen aus den irdischen Aufgaben und Schwierigkeiten immer noch eine letzte Zuflucht ins Ewige, sondern er muss das irdische Leben wie Christus („Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“) ganz auskosten; und nur indem er das tut, ist der Gekreuzigte und Auferstandene bei ihm und ist er mit Christus gekreuzigt und auferstanden. Das Diesseits darf nicht vorzeitig aufgehoben werden. Darin bleiben Neues und Altes Testament verbunden. Erlösungsmythen entstehen aus den menschlichen Grenzerfahrungen. Christus aber fasst den Menschen in der Mitte seines Lebens. (Aus Berlin-Tegel, 27.6.1944).“²⁸

²⁸ Zitiert nach *Tod und Unsterblichkeit. Texte aus Philosophie, Theologie und Dichtung vom Mittelalter bis zur Gegenwart. Bd. III: Vom Realismus bis zur Gegenwart*. Ausgewählt und eingeleitet von E. und A. Ruprecht. Stuttgart 1993, 447.