

Dein Sterben – mein Sterben
Was bewegt...?
21. Trierer Hospiztag, 4.11.2017

Birgit Heller

Dem Tod ins Gesicht schauen

Ein französischer Schriftsteller hat einmal behauptet, dass man der Sonne und dem Tod nicht ins Gesicht blicken kann. Als ich das erste Mal auf diese Behauptung gestoßen bin, war ich irritiert und dann wurde mir klar, dass sie nicht stimmt. Die verschiedenen religiösen Traditionen haben dem Tod Gesicht und Gestalt gegeben. Es existieren viele männliche und weibliche Todespersonifikationen quer durch die Kulturen. Auffällig ist der Geschlechter-unterschied: Während die bekannten männlichen Totengötter eindeutig nur die Todessphäre personifizieren, verbinden sich in den weiblichen Gottheiten Todesmacht und Lebensmacht zu einem komplexen, untrennbaren Ganzen. Vieles spricht dafür, dass der Glaube an die Wachstums- und Transformationskräfte der vielerorts verehrten Muttergöttinnen, besonders der Mutter Erde, auch die Hoffnung auf die Verwandlung des Todes umfasst. Als Schöpferin bringt die Erde Leben hervor, als Totengöttin nimmt sie die Toten in den Mutterschoß zurück um neues Leben zu geben. Die in der Frühgeschichte verbreitete Hockerbestattung kann als Nachahmung der embryonalen Haltung gedeutet werden; da die Toten mit roter Farbe bestrichen wurden, legt sich der Gedanke an ein Weiterleben nahe. Die vielschichtige Vorstellung einer weiblichen Todes- und Lebensmacht zeigt sich besonders eindrücklich in der altägyptischen Kultur. Hier ist es nicht die mächtige Erdgöttin, sondern die Himmelsgöttin Nut, die den toten Menschen aufnimmt und neues Leben schenkt. Diese Göttin im Totenritual eine herausragende Rolle. Durch die Jahrtausende ist die das Symbol der mütterlichen Göttin Nut lebendig. Sie verkörpert sich im Sarkophag und umfängt den Menschen im Tod. So wie die Sonne täglich aus dem Körper der Himmelsgöttin geboren wird, soll auch der Mensch aus dem Tod erweckt werden.

Hat es einen Sinn, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, wie es uns die meisten Religionen nahelegen? Bilder von Tod und Tödin sind bis heute in großer Vielfalt auch außerhalb der religiösen Überlieferungen in Kunst und Literatur zu finden. Alle Bemühungen der Menschen dem Tod Gestalt zu geben, als Todesengel zum Begleiter zu machen oder als Tödin musizieren und tanzen zu lassen, gründen in der Erfahrung und Einsicht, dass der Tod nicht irgendein Thema unseres Lebens ist. Wir begreifen die Fülle des Lebens nicht, wenn wir uns nicht der Erfahrung des Todes aussetzen oder ihr ausgesetzt werden. Ja mehr noch, Leben und Tod hängen tatsächlich untrennbar zusammen. Seit der Frühgeschichte ist es die Erfahrung des Todes, die Menschen dazu anstößt, über das Leben nachzudenken. Der Tod ist offenkundig eine Herausforderung für den Menschen, ein Stachel, der den alltäglichen Lebenstrott stört und antreibt. Der Umgang mit dem Leichnam, die rituelle Behandlung von Schädel und Knochen belegt, dass sich Menschen bereits in der Altsteinzeit nach einer Dimension jenseits der materiellen Existenz ausstreckten. Es ist die religiös-spirituelle Dimension, die sich aus den großen Fragen des Lebens speist und die nicht entwickelt und praktiziert werden kann ohne den intensiven Blick auf Sterben und Tod. Den Tod anzunehmen und in das eigene Leben hineinzunehmen, ermöglicht Selbstentwicklung und persönliches, spirituelles Wachsen und Reifen, aber auch bewussteres und menschlicheres Zusammenleben, wesentlichere Beziehungen, tiefere Freundschaften und entschiedenerere Liebe. Wenn Religionen und Philosophien also zur Auseinandersetzung mit dem Tod mahnen, geht es nicht nur und nicht in erster Linie um Todesbewältigung, sondern um Rückkoppelungen auf das Leben. Sterbekunst, *ars moriendi*, ist offenbar zunächst Lebenskunst, *ars vivendi*, wirkt sich auf die Art und Weise unseres irdischen Lebens aus, auf unsere Entscheidungen, unser Verhalten, unsere Wünsche und Ziele. Religionen sind von außen betrachtet Sinnangebote. Sich mit dem Tod auseinanderzusetzen heißt nicht zwangsläufig besser zu sterben, aber authentischer zu leben. Je näher der Tod an einen Menschen herantritt, umso stärker kann sich die Aufmerksamkeit auf die jeweilige Dimension der Transzendenz verschieben, auf die Frage nach der Grundlage, dem Halt des vergänglichen, zerbrechlichen Lebens und nach dem Sinn und Ziel des Ganzen. Für viele rücken Vorstellungen über ein

Leben danach, aber auch die Möglichkeiten noch darauf Einfluss zu nehmen in den Blick.

Heute stehen wir offenbar an einer entscheidenden Weggabelung der menschlichen Entwicklung. Wenn es nach den Einschätzungen mancher Forscher geht, dann muss sich zumindest die reiche Elite demnächst nicht mehr mit dem Sterben und dem Tod auseinandersetzen, jedenfalls nicht in den traditionellen Formen einer *ars moriendi*. Die Menschen sind dabei, den Traum vom ewigen Leben zu realisieren. Bezeichnenderweise trägt dieses Projekt im Rückgriff auf eine alte religiös-mythische Überlieferung den Namen „Gilgamesch-Projekt“. Gegenwärtig ziehen weltweit die Weltanschauungen des Kapitalismus, Konsumismus und Liberalismus sowie der Glaube an die Wissenschaft immer mehr Menschen in ihren Bann. Traditionelle religiöse Sinnangebote werden zunehmend durch diese Systeme ersetzt. Es ist daher nicht erstaunlich, dass auch die klassischen religiösen Domänen von Sterben und Tod davon betroffen sind. Neben dem gesellschaftlichen Trend zur ausschließlichen Orientierung am Diesseits, lässt sich ein wissenschaftlicher Trend zur Überwindung der Sterblichkeit ausmachen. Die Entwicklungen und angestrebten Ziele in Biotechnologie, Cyborg-Technologie und Künstlicher Intelligenz basieren auf der Hypothese, dass Sterben eine heilbare Krankheit ist. Durch die Optimierung des Menschen soll sich der Wunsch nach Unsterblichkeit erfüllen. Der legendäre König Gilgamesch von Sumer (der Anfang des 3. Jahrtausends vor unserer Zeitrechnung gelebt haben soll) ist sozusagen die Negativfolie, auf die der Siegeszug des modernen Menschen projiziert wird. Gilgamesch begibt sich – angetrieben durch den Schmerz über den Verlust des besten Freundes – auf die Suche nach der Unsterblichkeit und muss zuletzt sein Scheitern akzeptieren. Die Götter so heißt es, hätten für die Menschen den Tod zum Schicksal gemacht. Der Mensch ist sterblich lautet die Botschaft im überlieferten Todesgedächtnis, die nun in Frage gestellt wird. Menschen werden zu Göttern, so scheint es. Aus *Homo sapiens* wird *Homo Deus*, wie der gleichnamige Bestseller des Historikers Yuval Harari verkündet. Über die sukzessive Verlängerung der Lebenszeit sollen die, die sich die nötigen Reparaturen leisten können, das ewige Glück auf Erden erhalten. Diese Menschen werden zwar nicht unsterblich im engen Sinn, sondern lediglich nicht-sterblich, da das Risiko eines tödlichen Unfalls nicht ausgeschlossen werden kann. Daher sieht es so aus, als

würden die dereinstigen Nicht-Sterblichen geplagt von der Angst und müssten versuchen jedes Risiko zu vermeiden.

So utopisch diese Szenarien derzeit noch klingen mögen, sie fordern uns heraus: Wer will 200 Jahre, 500 Jahre, 1500 Jahre alt werden? Und wer will eigentlich ewig leben? Vorbild für den *Homo Deus* ist am ehesten die griechische Götterwelt (und Vergleichbares). Näher betrachtet ist das eine Welt geprägt von Zwietracht, Streit und Konflikten, von Neid, Konkurrenz, Hass und Langeweile. Da drängt sich dann bald der Gedanke auf, ob der Tod letztlich nicht doch ein Segen ist, wie uns viele Mythen und Märchen erzählen (etwa „Der Tod im Apfelbaum“). Ich bezweifle, ob das ewige irdische Leben erstrebenswert ist: Es relativiert den Stellenwert von Kindern, Partnerschaft und Freundschaft; es gibt die Ideale der Gleichheit und Gerechtigkeit preis, weil es elitär ist; letztlich richtet es sich gegen die Menschlichkeit im Sinn von Empathie, Beziehungsorientierung, des Mit- und Füreinander-Daseins. Soviel ist jedenfalls gewiss: Selbst wenn die Alters- und Unsterblichkeitsforschung ihre ehrgeizigen Ziele erreichen sollte, so bleiben wir und wohl die meisten Menschen sterblich und müssen damit zurechtkommen. Gibt es dafür Ratschläge, Rezepte, Vorbilder?

Sterben Gläubige leichter?

Seit zahlreiche Studien positive Auswirkungen von Religion/Spiritualität auf die mentale Verfassung kranker Menschen, ihre Anpassungsfähigkeit, den Bedarf an Schmerzmitteln usw. vermelden, interessieren sich sogar die Krankenkassen dafür. Gläubige scheinen einfach pflegeleichter zu sein, weniger Ressourcen zu beanspruchen und zu verbrauchen, weil sie besser mit Krankheit und Tod zurechtkommen. Betrachtet man die Studien näher, zeigt sich, dass die Zusammenhänge komplex sind. Ob Religion/Spiritualität eine sogenannte „Coping-Ressource“ darstellt, zu einem gelassenen und adaptiven Umgang mit schwerer Krankheit und Todesbedrohung führt, hängt von verschiedenen Faktoren, nicht zuletzt von der Art der Erkrankung ab. Es gibt durchaus Hinweise dafür, dass Religiosität/ Spiritualität bei chronisch Kranken Depression und Todesangst reduziert und mit einer aktiven Krankheitsbewältigung und Sinnsuche einhergeht. Es gibt Belege für diese Effekte, aber natürlich gilt das in keiner Weise für alle Befragten.

Eine Übertragung auf den Umgang mit dem Sterben selbst ist als lineare Verlängerung einer abgefragten Einstellung schon gar nicht möglich. Die vorliegenden Studienergebnisse reichen jedenfalls nicht aus, um generell zu behaupten, dass Gläubige leichter sterben.

Leicht sterben – was bedeutet das überhaupt? Meint „leicht“ sterben: angstfrei, entspannt, versöhnt, gelassen, schmerzfrei, schnell, friedlich und sanft sterben? Und wer ist eigentlich gläubig? Die Begriffe Religiosität/Glaube/Spiritualität können nicht streng voneinander getrennt werden. Heute wollen die Verfechter einer Abgrenzung Spiritualität als den gegenüber Religion weiteren Begriff verstehen. Dabei wird meist Religion mit konfessioneller Zugehörigkeit/Kirche gleichgesetzt und verwechselt. Im Fall der Spiritualität geht es jedoch immer um die persönliche, subjektive, individuelle Dimension von Religion ob *mit oder ohne* Bindung an eine bestimmte religiöse Tradition. Unter den Bedingungen modernen Lebens ist die subjektive, erfahrungsbezogene Aneignung religiöser Vorstellungen entscheidend: Es gibt kaum mehr kollektive Überzeugungen, die in Krisensituationen als bindend und tragend erfahren werden. Der Glaube im Sinn des Für-Wahr-Haltens ohne Erfahrungsbezug kippt angesichts des Todes leicht in Zweifel und Verzweiflung. Der Glaube muss zumindest für den modernen, individualisierten Menschen zur Spiritualität geworden sein, um sich auf den Umgang mit dem Sterben auszuwirken.

Verschiedene Faktoren beeinflussen das Sterben. Da ist zunächst die körperliche und mentale Verfassung: Das Ausmaß körperlichen Schmerzes und die Fähigkeit zum Umgang mit dem Leiden sind von großer Bedeutung. Dazu kommen die individuellen Lebensumstände: das soziale Netz, der Ort, der Zeitpunkt und hier vor allem das Lebensalter. Obwohl einiges dafür spricht, dass junge Menschen schwerer sterben sollten als alte Menschen, erlaubt das Lebensalter keine sichere Prognose über die Art des Sterbens. Spielt das Geschlecht beim Sterben eine Rolle? In mancher Hinsicht sicher. Empirische Forschungen (in westlichen Gesellschaften) liefern Hinweise dafür, dass viele Frauen mit Krankheit und Tod anders als Männer umgehen. So neigen Frauen offenbar zu einer positiven Krankheitsinterpretation, haben signifikant höhere Werte im Vertrauen in eine Höhere Führung und ein größeres Interesse an der Suche nach Sinn. Wenn Beziehungsorientierung und Bindung lebenslang stärker mit den Rollen von Frauen korrespondieren, wird sich

das in den Phasen von Krankheit und Sterben nicht wesentlich verändern. In besonders drastischer Weise trifft dies für Mütter zu, die ihre Kinder zurücklassen müssen. Das kann eine tiefe Verzweiflung auslösen. Frauen sorgen sich auch um die Überlebensfähigkeit und das Wohlergehen des Partners, der zurückbleibt. Beziehungsorientierung kann in der Krankheit und im Sterben allerdings auch zur Last werden. In diesem Zusammenhang ist der Wunsch nach Abgrenzung und Rückzug für Frauen ein wichtiges Thema. Auch wenn jüngere Frauen heute wesentlich selbstbestimmter als frühere Generationen leben, tun sich viele Frauen im Sterben mit der Abgrenzung von ihren Angehörigen/Zugehörigen schwer. Die Selbstverpflichtung zur Rücksichtnahme bleibt selbst dann oft übermächtig, wenn die Energie für die verantwortliche Sorge längst verbraucht ist. Frauen bedürfen daher eher als Männer der Unterstützung zur Abgrenzung und der Entlastung um sich um das eigene Selbst kümmern zu können.

Der Faktor Glaube kann sich auswirken auf den Umgang mit dem Sterben, mit Angst und Schmerzen und auf die Todesbereitschaft. Der Glaube schafft Voraussetzungen, die Weichen stellen können, aber nicht zwangsläufig müssen.

- Glaube bzw. Spiritualität können das Sterben erleichtern. Vor allem der Glaube an ein Leben nach dem Tod. Das Phänomen des Martyriums, die Bereitschaft für den jeweiligen Glauben zu sterben, beruht zu einem großen Teil auf der subjektiven Gewissheit des Weiterlebens nach dem Tod. Letzte Briefe von Gestapo-Häftlingen bezeugen, dass unter ihnen zahlreiche gläubige Menschen waren, die ruhig, gefasst und leicht in den Tod gegangen sind. Aber auch ohne Hoffnung auf ein individuelles Weiterleben können gläubige Menschen Wege finden den Tod angstfrei anzunehmen. Beispiele dafür finden wir in der Geschichte genauso wie in der Gegenwart. So wird das Sterben des historischen Buddha **Siddharta Gautama** als meditativer Prozess einer radikalen Loslösung beschrieben, die kein konkreteres Ziel als die Befreiung aus dem Geburtenkreislauf vor Augen hat. Im Angesicht des eigenen Todes soll Buddha seinen klagenden Liebblingsschüler Ānanda mit folgenden Worten getröstet haben:

„Lass gut sein, Ānanda, härm dich nicht, klage nicht! Habe ich dir nicht früher schon gesagt, dass wir von allem Lieben und Angenehmen uns einmal trennen und Abschied nehmen müssen, dass es damit nicht ewig so bleiben kann? Wie wäre es wohl möglich, dass das, was entstanden, geworden, seiner Erscheinung und seinem Wesen nach dem Zerfall geweiht ist, nicht zerfiele?“

Das Sterben wird wie in anderen buddhistischen Texten in der typischen Weise nüchtern sezierender Daseinsanalyse beschrieben: Sterben ist Hinschwinden, Verfall, Zersetzung, Verschwinden, Zerfall der Körperteile. Es liegt in der Natur des Lebensstroms, dass niemand ewig lebt, da alles, was zusammengesetzt ist, sich irgendwann wieder auflöst.

Einen anderen Akzent setzt das Beispiel von **Dorothee Sölle**, die eine der bekanntesten evangelischen Theologinnen unserer Zeit war. Ihr letztes Buch „Mystik des Todes“ ist ihre persönliche Auseinandersetzung mit der Endlichkeit, ihre Sterbevorbereitung. Die letzten Zeilen schrieb sie zwei Tage vor ihrem Tod am 27.4.2003. Für Dorothee Sölle besteht der Schrecken des Todes vor allem in der Beziehungslosigkeit. Sie ringt um einen Weg den Tod anzunehmen und angstfrei zu bejahen. Sölles Glaube kommt ohne ein weiterlebendes Ich aus. Sie ist davon überzeugt, dass der Tod seinen Schrecken verliert, wenn ein Mensch sich aufrichtet und aus sich herausgeht, sich aus der Ich-Verfangenheit befreit. Ewigkeit bedeutet ihr aber mehr als ein Freiwerden vom Ich, nämlich ein Aufgehobensein in Gott. Sie fragt: „Lässt sich nicht eine Geborgenheit denken, die nicht in meiner Weiterexistenz liegt, wohl aber in Gottes Weiterexistenz? ‚Ich in dir, du in mir, niemand kann uns scheiden‘ – reicht das nicht?“. Ihr mystisches Todesbild ist es, ein Tropfen im Meer der Liebe Gottes zu werden.

- Sterben Ungläubige schwerer? Auch wenn der Glaube das Sterben erleichtern *kann*, so bedeutet das im Umkehrschluss nicht, dass Menschen, die keiner Religion zugehören und sich selbst auch nicht als spirituell bezeichnen würden, zwangsläufig schwer sterben müssen. Beispielsweise hat **Sigmund Freud** mutig und geduldig ein jahrelanges Leiden getragen. Er setzte sich bewusst mit seiner Krankheit auseinander und bewahrte sich gleichzeitig die innere Freiheit für seine Lebensaufgabe. Zuletzt ist Freud, als er keinen Sinn mehr in der Qual erblicken konnte, bereitwillig in den Tod gegangen. Er ist seiner Überzeugung, dass es darum geht, die Realität uneingeschränkt anzuerkennen, bis zum Ende treu geblieben.

- Glaube kann sich auch erschwerend auf das Sterben auswirken: Es gibt Glaubensvorstellungen, die stark angstbesetzt sind, wie etwa die christlichen Vorstellungen des „Jüngsten Gerichts“, Fegfeuer und Hölle – unter diesen

Voraussetzungen können es Gläubige es beim Sterben schwer haben. In den aktuellen Studien spricht man in diesem Fall übrigens von einem negativen religiösen Coping.

- Spirituelles Ringen gehört häufig zum Sterben: Sterben ist eine Erfahrung des Bruchs, ein endgültiges Abschiednehmen von allem bisher Vertrauten. Die Konfrontation mit einem gewaltsamen Tod, die Erfahrung einer Tod bringenden Erkrankung löst bei vielen gläubigen Menschen ein spirituelles Ringen aus. So bekennt sich etwa der tiefgläubige Philosoph **Peter Wust** (1884-1940) angesichts der Konfrontation mit einem Gaumenkrebs zu seiner Todesfurcht. Er will Angst und Schrecken nicht verschweigen, will menschlich sterben und seinem Gott, der einen Namen und ein Gesicht hat, sagen, „daß wir, wir Durchschnittsmenschen, erst dann gerne sterben, wenn uns das Weiterleben zu weh tut. Und warum sollen wir das nicht sagen, nachdem Er selber, Er, der menschengewordene Gott, unter Blutschweiß gesagt hat, daß ihm vor seinem Sterben graue?“ Prominente Gläubige wie Jesus und Moses sind alles andere als leicht gestorben.

Im Gegensatz zur Gestalt des biblischen Moses stirbt der **Moses** der jüdisch-rabbinischen Überlieferung schwer, nach einem zähen Kampf gegen den drohenden Tod. Er versucht zunächst, sein Todesurteil bei Gott anzufechten und dann zumindest eine Verlängerung seines Lebens zu erwirken, um wenigstens das Land Israel betreten zu können. Moses will nicht sterben, weil er sein Lebensziel nicht erreicht hat. Moses streitet mit Gott und kämpft um das Leben. Was er sich wünscht, verdichtet sich in dem Satz: „Ich will nicht sterben, sondern leben.“ Er scheitert. Am Beispiel des Moses wird die prinzipielle Tatsache deutlich, dass Aufgaben und Sehnsüchte des Lebens offen und unerfüllt bleiben können. Die Gnade eines erfüllten Lebens, das zu einem runden Abschluss kommt und ein friedvolles Gehen ermöglicht, ist jedoch vielen Menschen, auch gläubigen Menschen, verwehrt. Dementsprechend schwer gestaltet sich das Sterben.

Wenn wir eine der Ikonen der modernen Hospizbewegung betrachten, zeigt sich ebenfalls, dass der Glaube keinen glatten Tod garantiert. **Elisabeth Kübler-Ross** verstand es als ihre Mission, die Menschen mit dem Tod auszusöhnen und darüber hinaus die Botschaft zu vermitteln, dass der Tod ein wunderschönes Erlebnis ist. Als sie selbst mit 69 Jahren eine Serie von Schlaganfällen erleidet, die

sie bewegungsunfähig machen, schwankt sie in ihrer Bereitschaft diesen langen Weg zum Tod als Lektion der Geduld zu akzeptieren und der Sehnsucht nach dem Ende. In einem Interview sagt Elisabeth Kübler-Ross 1997: „Ich habe Gott und meine Schutzengel verwünscht, habe ihm alle Schimpfnamen gegeben, die ich kenne, weil er mich in dieser Zwangslage zwischen Tod und Leben stecken lässt.“ Viele ihrer Anhänger sind schockiert darüber, dass sie an ihrem eigenen Sterben verzweifelt, wo sie doch anderen beigebracht hat, sich gelassen auf den Tod vorzubereiten.

- Letztendlich scheinen das Erleben einer Krankheit und das Sterben so verschieden zu sein wie die Kranken und Sterbenden selbst. Sterben ist – wie die Geburt – ein Prozess, der sich letztlich trotz aller Vorbereitungen, aller Regulierungsversuche und aller Sterbekunst der Kontrolle und Garantie entzieht. Deshalb sind Sterbe-Ideale wenig hilfreich. Fraglich ist prinzipiell jeder Maßstab für das Sterben: Ist leicht sterben überhaupt ein erstrebenswertes Ziel? **Rainer Maria Rilke** war der Ansicht: den eigenen Tod sterben ist wichtiger. Der Tod wächst im Menschen wie eine Frucht, die reifen muss. Es kommt darauf an, den eigenen Tod zu verwirklichen, der zum eigenen Leben passt. Der Tod ist das Ziel, in dem alle Fäden zusammenlaufen. Rilke selbst stirbt einen schmerzhaften Tod. Er lehnt die Linderung durch Medikamente ab, weil für ihn Leiden unabdingbar zum Dasein gehört. Nicht leicht, aber dennoch authentisch. Auch ein Sterben, das nicht leicht ist, kann ein gutes Sterben sein.

Tod – und danach?

Was bleibt am Ende des Lebens? Was bedeutet Sterben? Was ist der Tod? Ende des Lebens oder Restrisiko der Nicht-Sterblichen, Auflösung, Zerfall oder Übergang, Befreiung, Verwandlung, Vollendung, Neuanfang? Die Frage nach dem Jenseits des Todes ist in den modernen Gesellschaften für viele Menschen fast peinlich geworden. Traut man Umfrageergebnissen spielt das Jenseits für die Mehrheit der Menschen (im Schnitt sollen nur etwa 40% an ein Leben nach dem Tod glauben) zumindest in Europa keine Rolle (in den USA, aber auch in der Türkei ist das ganz anders), das Diesseits ist wichtiger und offenbar ausreichend, vielleicht weil Gedanken an das Ende gar nicht zugelassen werden seit der Tod in der Alltagserfahrung kaum mehr präsent ist oder weil herkömmliche christliche Vorstellungen ihre Macht verloren haben, unglaublich geworden sind. Das

dominante naturwissenschaftliche Weltbild scheint mit traditionellen religiösen Vorstellungen vom Jenseits nicht vermittelbar zu sein. So akzeptieren etliche Menschen das Ende des Lebens oder entwickeln vage naturwissenschaftlich geprägte Ideen vom Erhalt der Lebensenergie, andere suchen nach einem glaubwürdigen Ersatz für die nicht mehr überzeugenden Konzepte.

Was moderne Gesellschaften grundlegend von traditionellen Gesellschaften unterscheidet, ist das Fehlen einer allgemein verbindlichen Weltanschauung: So hören Sie heute neben der meist gut gemeinten Aufforderung nichts aufzuschieben oder auszulassen: „Man lebt schließlich nur einmal“ sehr häufig auch die mehr oder weniger ernst gemeinte Redewendung: „In meinem letzten Leben war ich...“ Angeblich glauben mehr als 25% der Europäer/innen an Reinkarnation. Wie dieser Glaube konkret aussieht, lässt sich nicht verallgemeinern, abgesehen von bestimmten Elementen ist er individuell gestaltet. Reinkarnation wird jedenfalls nicht wie in der Lesart der asiatischen Traditionen als Last, die es abzuschütteln gilt, verstanden, sondern ist ein Lustfaktor, eine Chance zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Steigerung der Lebensoptionen. Im Grunde handelt es sich um eine Variante der diesseitigen Lebensorientierung. Mindestens genauso viel Interesse wie die Reinkarnations-Idee löst das Phänomen der Nahtoderfahrung (NTE) seit ein paar Jahrzehnten aus. Seit den Bestsellern von Raymond Moody und Elisabeth Kübler-Ross befassen sich viele Menschen damit, es gibt Selbsthilfegruppen, Netzwerke und Forschung aus unterschiedlichen Disziplinen mit konträren Hypothesen. Wie diese Erfahrung abläuft hängt allerdings von den soziokulturellen, biographischen, subjektiven Voraussetzungen der Personen ab, die sie beschreiben. So lässt sich kaum mehr verallgemeinern, als dass Menschen, die von einer NTE berichten, davon überzeugt sind, dass der Tod nicht das Ende des Lebens ist, dass die jeweilige Erfahrung mehrheitlich positiv besetzt ist und sich nachhaltig auf das weitere Leben auswirkt: Sie ist unvergesslich und beseitigt die Angst vor dem Tod. Was auffällt ist, dass sich die Betroffenen selbst stärker mit den Rückkoppelungseffekten auf ihr irdisches Leben auseinandersetzen, während die Interessent/inn/en NTEs als Beweise für ein Leben nach dem Tod betrachten möchten. Ob die NTE Erfahrungen eines sterbenden Gehirns oder tatsächlich Fenster in ein „Danach“ sind, lässt sich nicht beantworten. Es handelt sich zweifellos um ein außergewöhnliches Phänomen,

aber auch wenn es bislang keine befriedigenden Erklärungsversuche gibt, lässt sich wenig Konkretes über ein vermeintliches Jenseits des Todes ableiten. Und das wird so bleiben, weil die Erlebnismöglichkeiten des Menschen stets an ein begrenztes menschliches, individuelles Bewusstsein gebunden sind, das sich nur in menschlichen Begriffen und Bildern ausdrücken kann. Die Wirklichkeit, wie sie unabhängig von unserem Bewusstsein existiert, bleibt uns nun einmal verschlossen.

Ist das nun der Weisheit letzter Schluss: die Tatsache akzeptieren, dass wir nichts Sicheres wissen können? Mehr als subjektive Überzeugungen über das Jenseits des Todes sind wohl nicht zu erwarten. Nachdenklich macht auch die Tatsache, dass zwar relativ viele Menschen von einer NTE berichten, aber insgesamt ist es doch nur eine Minderheit. Diese Erfahrungen können als besondere mystische Erfahrungen gedeutet werden, nicht immer gehen sie mit dem Lebensende einher. Sie sind aber verwandt mit anderen Formen visionären Erlebens in Todesnähe, etwa Träumen, die bei weitaus mehr Menschen auftauchen. Diese Träume spenden oft Trost und Ruhe, sind häufig Ausdruck von inneren Reifeprozessen. Als Beweise für ein Leben nach dem Tod können sie allerdings genau so wenig gelten wie die religiösen Jenseitsvorstellungen. Brauchen wir überhaupt empirische Beweise und wie soll Leben nach dem Tod überhaupt aussehen soll. Ich frage mich oft, was tröstet ohne zu vertrösten? Ist ein Weiterleben, das keine personale Identität beinhaltet, überhaupt relevant? Oder ist das zu eng, zu egozentrisch gedacht? Geht es wirklich nur darum, dem ewigen Kreislauf ein Ende zu bereiten, sich ohne Fortbestand von Individualität in einer kosmischen geistigen bzw. göttlichen Einheit aufzulösen? Das eigentliche Problem beim Sterben, so scheint es mir wenigstens, bin nicht ich selbst, sondern sind die anderen. Es ist die Beziehung zu den jeweils anderen Menschen, deren Verlust den Sterbenden und den Hinterbliebenen den größten Schmerz bereitet. Daher berührt mich die immense Fülle der Totensorge, die weltweit verbreitet ist, stark. Wir Menschen sind auf Beziehungen angewiesen, wir bilden eine Solidargemeinschaft, die auch die Sterbenden und die Toten umfasst. In der Sterbeliteratur ist die Rede vom Loslassen zu einer stehenden Wendung geworden, die leicht über die Lippen geht. Möglicherweise zu leicht, sodass schon fast der Eindruck einer „Loslass-Ideologie“ entstehen könnte. Es ist wohl so, dass wir uns im Sterben überlassen müssen, Autonomie und Verantwortung abgeben. Damit

verbunden ist eine gewisse Auslieferung an den oder die anderen, die die Sorge übernehmen. Mit Loslassen hat auch die Haltung der Sorgenden nicht viel zu tun. Viel eher handelt es sich in den jahrtausendealten Traditionen menschlicher Sorgeskultur um ein unterstützendes Freigeben, das in bleibender Verbundenheit wurzelt, getragen von dem Glauben, dass es den Tod als Vernichtung nicht gibt. Das ist der tiefste Grund dafür, warum Menschen Blumen auf die Gräber legen.