

Am Leben satt werden

Der Tod gehört zum Leben. Das ist eine unbestreitbare Tatsache, die viele lieber verdrängen. Und doch könnte uns das Wissen um die Begrenztheit unseres Lebens helfen, weise und im guten Sinne lebenssatt zu werden.

Das Verhältnis vieler heutiger Menschen zu Sterben und Tod ist schwierig. Auf der einen Seite stossen Themen wie Sterbehilfe oder Nahtoderfahrungen auf grosses Interesse. Auf der anderen Seite ist erstaunlich, wie sehr selbst alte Menschen den Gedanken an den Tod verdrängen. Als ob das Bewusstsein über das Sterben dem Leben Abbruch täte.

Das dies so ist, hängt damit zusammen,

2
dass unsere abendländische Geschichte durchzogen ist von negativen Deutungen des Todes. Sowohl die christliche Theologie als auch die Medizin haben das Sterben und den Tod zu ihren Erzfeinden erklärt.

Die Bibel spricht jedoch in ganz unterschiedlichen Bildern und Vorstellungen vom Tod.

Im Alten Testament etwa wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es zum Geschick des „Adam“ (wörtlich: des Erdlings) gehört, wieder zur „Adamah“ (zur Erde) zu werden, und dass es ein Segen ist, „alt und lebenssatt“ zu sterben. Aus der Vielfalt biblischen Redens von Sterben und Tod setzen sich in der Kirchengeschichte allerdings fast nur zwei Aussagen ~~über~~ von Paulus durch: dass der Tod ursprünglich von Gott nicht gewollt gewesen, sondern wegen Adams Sündenfall als Strafe, als „Lohn der Sünde“, verhängt worden sei (Röm 6, 23) und dass er „der letzte Feind“ sei (1. Kor 15, 26). In Hebräer 2, 14 wird der Tod sogar dem Machtbereich des Teufels zugeschrieben. Bis heute ist diese

negative Wertung des Todes in
erstaunlicher ökumenischer Übereinstimmung
die lehramtlich gültige Position so gut wie
aller Kirchen.

Ähnlich ist es in der modernen Medizin. Ein
Schweizer Mediziner wies darauf hin, dass
die moderne Medizin „ sich zu einer
gigantischen Veranstaltung gegen Sterben
und Tod entwickelt hat “. Seiner Meinung
nach hat die „ Todesverdrängung moderner
Heilstechniker “ den Tod zum Feind der
Medizin erklärt : „ Vor allem in modernen
Spitalzentren , die so inbrünstig auf Heilung
von Krankheit und auf Verlängerung des
Lebens eingeschworen sind , ist der Tod
ein Skandal. “

Dass ausgerechnet Theologie und Medizin ,
an die unsere Gesellschaft die Betreuung
Sterbender delegiert hat , ein so negatives
Verhältnis zu Tod und sterben haben , ist
problematisch. Wie soll man jemanden
hilfreich im sterben begleiten , wenn man
davon ausgeht , der Tod sei eine Strafe und
ein Fluch - oder etwas , das so lange wie
möglich medizinisch zu verhindern ist ?

Dieser Ablehnung des Todes steht allerdings eine lange philosophische und christliche Tradition gegenüber, die dazu anleitet, die Sterblichkeit als zum menschlichen Leben gehörend anzunehmen. Nicht um darüber depressiv zu werden, sondern im Gegenteil: um das Leben intensiver, angstfreier und sinnvoller leben zu lernen. Der römische Denker Cicero war der Meinung, dass das ganze Leben der Philosophen ein ständiges Nachdenken über den Tod sei. Und Seneca lehrte, wer in der Gegenwart und im Gedenken an den Tod lebe, werde lernen, jeden Tag dankbar und gut zu leben und die Angst vor dem Sterben zu verlieren.

Auch die christliche Tradition kennt ein Gedenken des Todes. So bittet Psalm 90, 12: „Herr, lehre uns, unsere Tage zu zählen, dass wir ein weises Herz gewinnen.“ Der Beter bittet Gott um ein richtiges Bewusstsein für die Begrenztheit der Lebenszeit, damit daraus die Erkenntnis wächst, wie kostbar jeder einzelne Tag ist. Aus dieser Erkenntnis entsteht die Weisheit, die begrenzte Zeit richtig zu nutzen und bewusst zu genießen.

Im christlichen Mittelalter gab es zahlreiche populäre Schriften, die zum Gedenken des Todes als Inspiration für eine heilsame Lebensführung und für ein gutes Sterben anleiteten. Dieses Einüben einer Lebenshaltung, die den Abschied einbezieht war lange Zeit Bestandteil christlicher Frömmigkeit und religiöser Bildung.

Davon ist wenig übrig geblieben. Doch ich denke, es entsteht ein neues Bewusstsein dafür, wie wichtig die Einübung in ein endliches, sterbliches Leben ~~und~~ sein ~~könnte~~ könnte. Hier ist unser christlicher Glaube herausgefordert, ein positiveres Verhältnis zum Sterben zu gewinnen und das Sterben als natürlich ~~und~~ und zum Menschsein gehörend ~~zu~~ zu verstehen.

Von den biblischen Erzvätern heisst es im Alten Testament, sie seien „alt und lebenssatt“ gestorben. Ein schönes Bild: das Leben als eine Zeit, die uns gegeben ist, um unseren Lebenshunger zu stillen und satt zu werden am Reichtum unserer Erfahrungen! Wer sein Leben unter dieser

Perspektive bewusst als etwas Endliches lebt, lebt es weniger beliebig, weniger oberflächlich, sondern intensiver, dankbarer und angstfreier. Er lernt, es so zu gestalten, dass er dabei nicht nur akt, sondern Lebenssatt wird, dass er das Leben auskostet, um dann nicht, wenn es ans Sterben geht, vom Gefühl verfolgt zu werden, es verpasst zu haben. Es geht um die Herausforderung, das Leben mit seinen Höhen und Tiefen in aufmerksamer Intensität zu leben. Dabei können durchaus auch leidvolle Erfahrungen zu einer Reifung und Sättigung im Blick auf die Erfahrung von Lebenssinn führen. Darum wird nicht der Lebenssatt, dessen Leben einem Sonntagsspaziergang gleicht, sondern wer sich durch aktive innere Auseinandersetzung dem ehrlich stellt, was ihm das Leben an Schönerem und an Schwerem bringt.

Würden wir eine solche Lebenskunst wieder lernen, könnten wir vielleicht auch getrost auf manche medizinische Massnahmen der Lebensverlängerung verzichten, weil wir im Leben satt geworden wären und es

7
deshalb auch leichter in Dankbarkeit
Loslassen könnten.

Für mich ist Wolfgang Amadeus Mozart
ein Beispiel für ein gutes Todesgedenken.
Er, der mit 35 Jahren starb, schrieb
seinem Vater: „Da der Tod der wahre
Endzweck unseres Lebens ist, so habe ich
mich seit ein paar Jahren mit diesem wahren,
besten Freunde des Menschen so bekannt
gemacht, dass sein Bild nicht alleine nichts
Schreckendes mehr für mich hat, sondern
recht viel Beruhigendes und Tröstendes! -
Und ich danke meinem Gott, dass er mir
das Glück gegönnt hat, ihn als den Schlüssel
zu unserer wahren Glückseligkeit Kennenzu-
lernen. - Ich lege mich nie zu Bette ohne zu
bedenken, dass ich vielleicht (so jung als ich
bin) den andern Tag nicht mehr sein werde.“

Leben im Bewusstsein des kommenden Todes
will nicht einen Grauschleier über das Leben
werfen, sondern zielt darauf, es intensiver
und bewusster zu leben und daran satt zu
werden. Der Psychiater und Theologe Manfred

Lütz hat vermutlich Recht, wenn er sagt : " Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben."

Amen