



Innere Friedensarbeit

Ein »Ja« zum Sterben finden

Lebe die Freude!

{STEFAN SEIDEL}

Ein »Ja« zum Sterben finden

Es gibt etwas, das ist und bleibt nicht machbar: das eigene Sterben. Es kann gemildert, begleitet oder auch selbst herbeigeführt werden. Doch es bleibt – wie die Geburt – ein großes Grenzerlebnis, in das jeder Einzelne unvertretbar und unabdingbar hineingezwungen wird. Eine Haltung dazu zu finden, erscheint sinnvoll, aber wird gleichwohl heutzutage vielerorts ausgeblendet.

Mit dem Rückgang der Religion und der Allmacht und Allgegenwärtigkeit des Entertainments bleibt das Feld des Sterbens unbeackert – und der Mensch unreif ausgeliefert dem Letzten. Abhilfe schafft das Buch »Mit dem Tod tändeln« des Schweizer Systemtherapeuten und Theologen Thomas Wild. Es ist nichts weniger als eine Schatzkammer literarischer Annäherungen an den Umgang des Menschen mit seiner Endlichkeit – und füllt damit eine verbreitete Leerstelle heutigen Lebens. Dabei ist das Buch kein Sterberatgeber. Vielmehr ein vielfältig schillerndes Lebenslesebuch, das Bruchstücke von Erfahrungen im Umgang mit Verlust, Trauer, Todesangst und Sterbeprozess zusammenträgt. Alles dient der Einübung des Loslassens und der Akzeptanz des Endlichseins. Thomas Wild hat einen großen Zitateschatz zugänglich gemacht, der – so will es scheinen – die Perlen vieler Bücher

zusammenträgt. Es sind Sätze, die nachgehen. Etwa wenn der todkranke Peter Liechti schreibt: »Kann und soll man überhaupt um sein Leben kämpfen, wenn der Körper zu kapitulieren beginnt? (...) Ich möchte nicht hadern mit dem, was mir vorbestimmt ist; es gibt Schlimmeres im Leben, als zu sterben.« Oder wenn der israelische Dichter David Grossmann vom »Schmerzbrand der Erinnerung« schreibt, der in jeder Sekunde nach dem Verlust des Sohnes drohe. Sich irgendwie im Leben zu halten, erscheint als große Herausforderung. Es hilft, Worte zu finden und die Liebe zum Verlorenen zu verwandeln: von der »Liebe in Anwesenheit« zu einer »Liebe in Abwesenheit«. Und so kann die Autorin Marion Kunz schreiben: »Die Liebesfähigkeit über den Tod hinaus wird dazu beitragen, sich wieder dem Leben zuwenden zu können.« Viel Lebensweisheit sickert durch die Zeilen

hindurch. Etwa die Aufforderung, die Gegenwart auszuschöpfen und bewusst zu leben. Denn nicht auf Zeitenfülle, sondern auf erfüllte Zeit käme es am Ende an.

Doch nie gleitet das Buch in Platitüden ab. Dafür sorgen schon zitierte Autoren wie Christoph Schlingensiefel. Das *Krebstagebuch* des Künstlers ist eine Art *ars moriendi* der Moderne – pendelnd zwischen Aufschrei und Akzeptanz, Sehnsucht und Erlösung, Mensch und Gott. Schlingensiefel entlarvt nicht nur die falschen Tröstungen anderer. Er beschreibt auch seine Sterbevorbereitung: dass er sich ein eigenes Sterbebild entwirft, in das er in seiner letzten Stunde einsteigen möchte. Alles kommt darauf an, im Leiden und Sterben nicht zu verstummen, sondern dem Leiden eine eigene Form zu verleihen.

Als Ganzes ist das Buch Thomas Wilds ein Plädoyer für die Wiederentdeckung des Sterbens als einen natürlichen Prozess, der akzeptiert, gestaltet werden und möglichst ungestört ablaufen sollte. Angehörige Sterbender und Sterbegleiter warnt Wild vor einer falschen Stärke. Alles käme darauf an, die eigene Sterblichkeit und Ohnmacht zu akzeptieren. In seiner abschließenden Vision vom eigenen Sterben schreibt Wild: Ich will »mir bewusst machen, dass Sterben nicht etwas ist, von dem wir geheilt werden müssten, sondern selbst ein natürlicher Weg hin zur Heilung aus unserem Zustand der Entfremdung, den wir ›Normalität‹ nennen.« Ein wahrhaft mutmachendes Buch!

Thomas Wild, *Mit dem Tod tändeln, Literarische Spuren einer Spiritualität des Sterbens*, Radius Verlag 2016, 292 Seiten, 20 Euro

Lebe die Freude!

Der Alltag kann einem bisweilen zusetzen und die Lebensfreude vertreiben. Bereits der Beginn eines Tages mit den Schreckensnachrichten der Zeitung oder mit dem Schimpfen über Verkehrsteilnehmer oder über die kleinen Verletzungen und Ungerechtigkeiten, die sich anhäufen, kann den Missmut wachsen lassen. Doch dagegen ist ein Kraut gewachsen. Es stammt von der mittel-

alterlichen Mystikerin Hildegard von Bingen. Sie besaß die Gabe, zeitlos gültige Lebensweisheiten in Sätze zu gießen, die noch heute wie Schlüssel zu einem zufriedeneren Leben wirken. Die Autorin Brigitte Pregoner hat in einem kleinen Büchlein Originalzitate von Hildegard von Bingen zusammengetragen und mit kleinen Impulsen für den Alltag versehen. Ihre Tochter hat dazu sinnige Zeichnungen beigesteuert.

Hildegard rät zur Achtsamkeit, dem bewussten Wahrnehmen von Kleinigkeiten, das genaue Sehen, Riechen und Schmecken. Und sie rät zum Genuss: »Der Wein heilt und erfreut den Menschen mit seiner wohlthuenden Wärme und großen Kraft.« Auch zur Lebensfreude im Alter ermutigt sie: »Das vierte Lebensalter sendet Seufzer nach Gott aus. Deshalb muss man ihm auf verschiedene Art Freude bereiten, damit es nicht erliegt.« Auch das Weinen will gelernt sein – und führt den Menschen zum Grund seiner Bedürfnisse. Demut, Beständigkeit und Besonnenheit sind weitere Tugenden, die einen das Leben froh machen können. Letztlich geht es um ein Lebensvertrauen, zu dem Pregoner so einlädt: »Ich vertraue auf das Leben und darauf, dass es das Beste für mich und meine Entwicklung bereithält.« So wächst Dankbarkeit und die Sicht auch auf den Alltag verändert sich: Er ist geschenkte Zeit, die ich durch eigenes Gestalten frohgemut erleben darf.

Brigitte Pregoner, *Lebensfreude. Mehr Leichtigkeit mit Hildegard von Bingen*, Tyrolia Verlag, 64 Seiten, 30 farbige Zeichnungen, 9,95 Euro

Innere Friedensarbeit

Wie geht das eigentlich, das gute Leben? Eine Antwort versucht der Sammelband »Kann ich damit leben?«. Zahlreiche prominente und weniger prominente Autoren geben darin Auskunft über ihre Wege zur Versöhnung. Denn das ist für alle einer der wichtigsten Bausteine eines guten Lebens: Vorwürfe und Schuldzuweisungen loszulassen, das Nachtragen zu beenden und zur Vergebung zu finden. Was leicht klingt, ist oftmals ein unheimlich schwerer und

steiniger Weg. Das verdeutlicht zum Beispiel Walter Kohl. Offen spricht er über die Zwänge und die Schwere eines Lebens als »der Sohn vom Kohl«. Da sei so viel Fremdbestimmung, so viel falsches Leben gewesen – ein Leben im »Opferland«: »Die Erfahrung ›Ich bin nichts wert‹ oder ›Ich gehöre nirgendwo dazu‹ (...).« Nach einer tiefen Krise nach dem Tod seiner Mutter sah er nur noch einen Ausweg: alles Schwere seines Lebens so gut es geht loszulassen. Der Schlüssel dazu: die »einseitige Versöhnung« mit seinem Vater. Kraft der Begegnung mit Psychotherapie und Philosophie sowie seines neu entdeckten Glaubens, konnte er inneren Frieden finden und zu sich sagen: »Ich gestalte mein Leben jetzt als Walter Kohl, ich bin der Sohn vom Kohl. Dieses Leben nehme ich an, diesen Weg gehe ich.« Einen ähnlichen inneren Heilungsprozess beschreiben viele der Autoren dieses Buches. Das Nachtragen von Schuld und Verletzung, das Nichtvergeben raubt vor allem eigene Lebenskraft. Der erste Schritt ist Noa Zenger zufolge, den eigenen Schmerz und die eigenen Verwundungen zu spüren, anzuschauen, zu akzeptieren. Oft braucht es dazu die Hilfe eines anderen, eines Therapeuten oder geistlichen Begleiters. Sodann kann ein Loslassen gelingen. Zenger hat es nach vielen Gesprächen mit einem Begleiter erlebt: »Ich war bereit zu vergeben. Mir wurde bewusst, dass es nicht half, einer Kindheit nachzutruern, die hätte anders sein können. Ich (...) wollte nicht mehr so beschwert und gebunden in die Zukunft schreiten.« Deutlich wird: Vergebung kann auch einseitig vollzogen werden. Für eine echte Versöhnung braucht es beide Seiten. Am Anfang steht die Selbstannahme. Darauf macht Kafi Freitag aufmerksam: »Ich darf Fehler machen. Und mir danach verzeihen. Ich darf zu laut sein oder etwas Falsches sagen. Und mir danach verzeihen. (...) Und ich darf sogar ohne Versöhnung etwas beenden, wo mir das stimmiger erscheint.« Denn am Ende ist es ganz einfach: »Je lieber ich mich habe, desto mehr liebe ich die anderen.«

Achim Kuhn (Hg.), *Kann ich damit leben? Prominente über Konflikt und Versöhnung*, Theologischer Verlag Zürich 2017, 321 Seiten, 26,90 Euro