

Inhalt

Hinführung zum Thema

Unmenschliche Verdrängung von Sterben und Tod in unserer Kultur	7
Rückbesinnung auf das Sterben zur Überwindung der Sinnkrise	11
Die Auseinandersetzung mit dem Sterben als Schlüssel, besser zu leben	13

Teil A: Begegnungen

I. Sterbende Mitmenschen	
1. Die Haltung zum Leben prägt das Sterben	20
2. Sterben ist oft schwer	33
3. «Vereinigungen für humanes Sterben» – Verdienste und Probleme	50
4. Sterben, das Erschrecken auslöst	58
II. Sterbebegleitung	
1. Jedes Sterben ist einmalig	71
2. Bedürfnisse von Sterbenden	74
3. Wichtige Voraussetzungen für die Sterbebegleitung	77
III. Angehörige	
1. Die verheerende Wirkung der Sterbe-Verdrängung	85
2. Auch Angehörige müssen loslassen	85
3. Zur Bedeutung des Abschieds von Verstorbenen	92

Teil B: Schlußfolgerungen

I. Der Mensch und sein Sterben	
1. Die Verdrängung aufheben	99
2. Der Sinn des Lebens	102
3. Sterbende lernen heißt leben lernen	103

II. Die spirituelle Dimension: drei Menschheitslehrer und ihr Sterben	
1. Sokrates gest. 399 v. Chr.	109
2. Jesus von Nazaret, der Christus (= der Gesalbte)	117
3. Bhagwan Shree Rajneesh, genannt Osho, 1831–1990	128
III. Die drei Modelle im Gespräch	
1. Pessimismus gegenüber dem Leib, Optimismus gegenüber dem Geist	143
2. Gedanken zur Wirkgeschichte des Christentums	145
3. Die tiefe Kluft zwischen West und Ost	161
IV. Ist die Lehre von Reinkarnation und Karma mit dem christlichen Glauben vereinbar?	
1. Hauptelemente der Lehre von Reinkarnation und Karma	166
2. Reinkarnation in der Bibel?	170
3. Zukunft der Religion: Einheit in der Vielfalt der Religionen	184
Die alte Uhr – ein Nachwort	189

Anhang

Verwendete biblische Abkürzungen	190
Literaturhinweise	191

Hinführung zum Thema

«Im Sterben die Fülle des Lebens erfahren» – kann man eine solche Hypothese, die eine Aussage über das Sterben *und* über das Leben macht, gegenwärtig überhaupt ernsthaft vertreten? Heute wird in der Regel das Sterben als *die* große Katastrophe verstanden, als das Schlimmste, das einem Menschen zustoßen kann und das es daher mit allen Mitteln zu verhindern gilt. Als Folge dieser Einstellung bemühen sich Heerscharen von medizinischen Fachleuten in aller Welt, das Sterben immer weiter hinauszuschieben; soziale Institutionen und Versicherungen wollen helfen, seine Folgen abzufedern. Aus den USA erreichten uns vor ein paar Jahren Meldungen, wonach Verstorbene auf eigenen Wunsch nach ihrem Tod eingefroren und aufbewahrt wurden, um einst, wenn für die Krankheit, an der sie gestorben sind, oftmals Krebs, ein Heilmittel gefunden ist, wieder aufgetaut und geheilt zu werden. Die menschliche Sehnsucht nach Unsterblichkeit ist sozusagen säkularisiert worden: Ewiges Leben wird nicht in irgendeiner Art von Jenseits angestrebt und erhofft, sondern in diesem Leben, in diesem Körper.

Unmenschliche Verdrängung von Sterben und Tod in unserer Kultur

Konsequenterweise wird die Wirklichkeit des Sterbens aus dem Bewußtsein verdrängt, wird zum Tabu, zum Thema, das Angst auslöst und dem gegenüber die Menschen sich hilflos und ausgeliefert fühlen, wird zur Bedrohung, die sie nicht

aushalten. Ein bezeichnender Versuch, auf diese Situation zu reagieren, ist die Forderung nach dem selbstbestimmten Tod. Dabei wird aber die Tabuierung von Sterben und Tod nur scheinbar überwunden. Faktisch soll das Sterben auf diesem Wege zur fest kontrollierten, vom Menschen beherrschten, klinisch sauberen Angelegenheit werden. Die Verdrängung der unter Umständen harten Wirklichkeit des Sterbens wird damit nur noch perfekter.

Dem war nicht immer so. Noch vor hundert Jahren gab es etwa in den katholischen Gebieten der Innerschweiz ganz andere Bräuche. Wenn in der dörflichen Gemeinschaft jemand verstorben war, versammelte sich diese ganze Gemeinschaft um den Sarg, in dem der Verstorbene ruhte, das heißt, jede Familie entsandte eine Vertretung ins Trauerhaus, und gemeinsam mit der Trauerfamilie wurde für das Heil der Seele des Verstorbenen gebetet. Soweit haben sich diese Bräuche teilweise in ländlichen Kulturen bis heute erhalten. Das Eindrückliche damals aber war, daß zu einem bestimmten Zeitpunkt im Laufe dieser Gebete die Anwesenden aufgefordert wurden, sich zur Wand zu kehren; und dann wurde gemeinsam ein «Vater unser» gebetet für denjenigen der hier Versammelten, der als Nächster würde sterben müssen. Der Gedanke ans Sterben, an meinen eigenen, meinen persönlichen Tod wurde also bewußt wachgehalten.

Heute dagegen ist das Sterben vielfach zu etwas Unpersönlich-Namenlosem geworden. So konnte es auch zur Sensation werden. Täglich wird Sterben am Fernsehen in unterschiedlichsten Variationen konsumiert: das entsetzliche Sterben im Krieg, das sinnlose Sterben an Hunger und Kälte, das gruselige Sterben im Krimi. Dabei sind es immer andere, die da sterben, solche, die ich nicht kenne, und die mich nichts angehen. Und mir geht es ja gut. Psychologen haben erkannt, daß der Mensch letztlich das Gefühl habe, selber unsterblich zu sein. Das distanzierte Konsumieren des Sterbens Fremder bestärkt dieses Gefühl: Gestorben wird zwar

schon, aber immer trifft es andere. Ich betone dies nachdrücklich, obwohl ich mir natürlich bewußt bin, daß sich seit einiger Zeit eine wachsende Zahl von Menschen dem Thema ernsthaft annähert und sich bemüht, es in den eigenen Lebensentwurf zu integrieren.

Die Verdrängung des Sterbens begegnet uns heute auch noch von einer ganz anderen Seite, nämlich bei *esoterisch Interessierten*. Von solchen Menschen ist immer wieder zu hören, Sterben sei doch nur die Befreiung der Seele aus dem Gefängnis des Körpers, und davor hätten sie überhaupt keine Angst. Schon wiederholt erlebte ich jedoch, daß solche Menschen später in ihrem Sterbeprozess sehr wohl in Ängste fielen und zu kämpfen begannen. Ein auffälliger Widerspruch kommt da zutage. Dieser zeigt auf den wunden Punkt: Man kann das Sterben nicht nur materiell, sondern auch spirituell, hier müßte man wohl eher sagen: pseudospirituell, verdrängen. Sterben *ist* Verfall des Körpers; Sterben bedeutet die Zerstörung des Leibes, in dem wir viele Jahre gelebt haben – Sterben ist *auch* ein körperlicher Vorgang, den wir alle einmal werden durchstehen müssen. Das darf nicht mit esoterischen Wahrheiten überspielt werden. Denn um eine Wahrheit handelt es sich zweifellos, wenn Sterben als Befreiung der Seele verstanden wird.

Aber diese Wahrheit darf nicht dazu dienen, die körperliche Realität des Sterbens zu übergehen, weil das Ausdruck von Leibfeindlichkeit sein kann. Die subtilste Art, die Wirklichkeit des Sterbens zu verdrängen, ist heute wohl die esoterische.

Ich denke, gegenwärtig ist auf unserer Erde die tibetische Kultur diejenige, die das Sterben noch am bewußtesten in ihr Denken und Verstehen integriert hat. Doch es kommt vor, daß auch geistig weit fortgeschrittene Lamas im Blick auf ihren eigenen Tod ohne weiteres eingestehen, daß sie auch Angst verspüren. Sie sind nicht beherrscht und gelähmt von dieser Angst; aber sie ist da. *So wird das Sterben menschlich*. Denn auch Angst ist eine Wirklichkeit; und sie ist nichts

Schlimmes. Angst gehört zu unserer Natur. Schon in mancher Gefahr hat die Angst Mensch und Tier das Leben gerettet, indem diese die Flucht ergriffen oder zu kämpfen begonnen haben. Auch der Angst vor dem Sterben brauchen wir uns nicht zu schämen. Oft zeigt sie uns den Weg, wie wir uns dem Geheimnis, das Sterben ist, nähern können. Angst also ist menschlich. Unmenschlich dagegen ist Verleugnen und Verdrängen dieser Angst und damit zugleich Verleugnen und Verdrängen des Sterbens überhaupt, wie es in unserer heutigen Kultur der vorherrschende Trend ist.

Noch andere Merkmale unserer Kultur sind unmenschlich: etwa die verbreitete Freudlosigkeit vieler Menschen bis hin zur erschreckenden Zunahme depressiver Erkrankungen; das vielgestaltige Suchtverhalten, das alle sozialen Schichten durchzieht; die Resignation ohne Zukunftsperspektiven, die viele Jugendliche erfaßt hat; die nicht kontrollierte Aggressivität, angefangen beim Straßenverkehr bis hin zu Gewaltverbrechen usw.

Sinnverlust

In all dem Fortschritt und teilweise auch Fortschrittstaumel, der die Entwicklung in unserem Kulturraum seit dem Zweiten Weltkrieg geprägt hat, ist dem Menschen offenbar etwas ganz Wichtiges abhanden gekommen, etwas, das früheren Generationen Halt und Zuversicht gab; etwas, das wohl ganz schlicht umschrieben werden kann mit «Sinn»: ein Wissen, eine Überzeugung, daß unser Leben, unser Tun, ja unser Dasein als solches Sinn hat, und zwar Sinn, der sich nicht in den Dimensionen von mehr Gehalt, längerer Freizeit und reichlicherem Konsum erschöpft, vielmehr Sinn, der den Menschen übersteigt in die Transzendenz.

Und da, so bin ich überzeugt, besteht ein wesentlicher und direkter Zusammenhang: Der Verlust des Wissens um und des Vertrauens auf einen tiefen, unabhängigen von menschlichem

Tun und Lassen gültigen Lebenssinn hängt aufs engste zusammen mit der Verdrängung der Wirklichkeit des Sterbens.

Unsere Großeltern sagten sich noch: «Das letzte Hemd hat keine Tasche.» Damit drückten sie ihr Wissen darum aus, daß letztlich sinnvoll für das menschliche Leben nur Werte sind, die den Tod überdauern, die in der Krise des körperlichen Zerfalls zu bestehen vermögen. Sie anerkannten damit Sterben und Tod sozusagen als Richtschnur, die Wesentliches von Unwesentlichem trennte. Damit sollen nun allerdings unser Fortschritt und materieller Wohlstand nicht einfach abgewehrt und abgewertet werden. Diese bringen uns ganz im Gegenteil eine Menge Annehmlichkeiten, für die wir dankbar sein und die wir auch getrost genießen, an denen wir uns erfreuen dürfen, sogar sollen. Es geht hier keineswegs darum, eine alte und zum Glück – bei uns wenigstens – großenteils überwundene Sinnes- und Lebensfeindlichkeit wieder aufleben zu lassen. Genießen wir ruhig; aber genießen wir – wie ein weiser Menschheitslehrer gesagt hat – genießen wir unseren Wohlstand so, daß wir nicht unser Herz an ihn verlieren und darüber alles andere vergessen. Genießen wir so, daß wir morgen von all dem weggehen könnten, ohne wehmütig zurückblicken zu müssen. Mit anderen Worten: Genießen wir im Bewußtsein, daß körperliches und sinnenhaftes Wohlergehen zwar gute Voraussetzungen sein können, auch Sinn zu erfahren und zu gestalten; daß sie aber nicht selber schon dieser Sinn sind, Sinn, der angesichts des Todes Bestand hat.

Rückbesinnung auf das Sterben zur Überwindung der Sinnkrise

So bleibt uns nichts anderes übrig, wenn wir diese aktuelle Sinnkrise überwinden wollen, als uns wieder ganz radikal auf das Sterben zurückzubedenken – und damit auch auf das

Leben! Denn Sterben ist ein Teil des Lebens. Letztlich ist unsere Sterbe-Verdrängung nämlich eine *gigantische Lebens-Verdrängung*. In unserem perfekt organisierten Wohlstands-Alltag haben spontane Lebensäußerungen kaum noch Raum. Stelle sich mal jemand zum Beispiel in Bern auf den Bundesplatz und jauchze und gerate in ekstatischen Tanz, einfach weil das Leben so schön ist. Zuerst kopfschüttelnde Passanten, später Sanitätspolizei und Einweisung in die Psychiatrie wären die wahrscheinlichsten Folgen. Wir stehen unter einer mächtigen Lebens-Verdrängung. Und der Schlüssel, diese aufzubrechen, liegt in der Wahrheit des Sterbens.

Denn das Sterben ruft uns Menschen in Erinnerung, daß unser jetziges Leben nur vorläufig ist, eingebettet in größere Dimensionen. Es gibt ein Vorher und ein Nachher. Egal ob wir diese größeren Dimensionen in einem christlichen oder esoterischen oder sonstwie geprägten Weltbild anerkennen, wichtig ist, daß wir sie anerkennen. Denn das entlastet unser Tun und Lassen in diesem Leben ganz erheblich, entlastet uns vom Druck, daß jetzt und nur jetzt und jetzt total alles entscheidend ist. Das macht doch unseren Streß zu einem großen Teil aus, daß wir unser Verhalten, unsere Entscheidungen, unsere Erfolge, aber eben auch unser Scheitern immer als total entscheidend für unser ganzes Leben und dessen Sinn erleben – weil wir die größeren Dimensionen, in welche dieses Leben eingebettet ist, aus den Augen verloren haben.

Daraus folgt logisch: Die Erinnerung an das Sterben, das erneute Integrieren des Bewußtseins, daß auch ich ein sterblicher Mensch bin, macht mich weder mutlos noch depressiv, sondern ganz im Gegenteil, es läßt mich aufatmen: Es hängt ja gar nicht alles von meinen jetzigen Entscheidungen und Erfolgen ab. Ich darf es also gelassener nehmen; ich darf auch Fehler machen – und ich darf noch lächeln dabei, sogar lachen. Ich muß das Leben gar nicht so stur ernst nehmen und ob diesem Ernst alle Freude verlieren und alle Lebendigkeit in mir erstarren lassen. Die Entlastung, die der Gedanke an

das Sterben mir bringt, vermag mir meine Lebensfreude, meine Gelassenheit und Fröhlichkeit zurückzugeben. Die Auseinandersetzung, die Versöhnung mit meinem Sterben läßt mich erst wieder richtig leben, läßt mich wieder ganz Mensch werden.

Die Begegnung mit Sterben und Tod wird wieder möglich

Weiter läßt mich die Versöhnung mit *meinem* Sterben auch die Angst verlieren vor der Begegnung mit sterbenden Mitmenschen. Unbefangen und voller Vertrauen kann ich zu ihnen gehen und sie auf ihrem letzten Weg begleiten, kann ich Ruhe und Frieden an ein Sterbebett bringen – das Wichtigste, was Sterbende brauchen. Und dann kann ich erleben, wie würdevoll und erhaben das Sterben eines Menschen eigentlich ist.

Die Versöhnung mit meinem eigenen Sterben läßt mich auch ohne Angst zu Verstorbenen gehen, um mich von ihnen zu verabschieden und – je nach meiner Überzeugung – für sie zu beten oder etwa mit einer Lichtmeditation ihrer Seele zu helfen, sich vom toten Körper zu trennen. Und dann, wenn ich offen und ohne Angst und Beklemmungsgefühle einfach da bin, spüre ich vielleicht, wieviel Lebendigkeit tatsächlich den Raum erfüllt, eine Lebendigkeit, die auch mich anregt und beflügelt – erfahrene Krankenschwestern wissen davon zu berichten.

Die Auseinandersetzung mit dem Sterben als
Schlüssel, besser zu leben

Schließlich läßt die Versöhnung mit meinem Sterben auch zu, daß ich über das Sterben ganz allgemein nachdenken kann. So kann ich erkennen, was wichtig ist für das Sterben; welche Haltungen hilfreich sind und welche hinderlich.

Dieses Nachdenken über das Sterben führt mich unweigerlich zu einem Nachdenken über das Leben. Denn wenn meine Haltung entscheidend ist, erkenne ich bald, daß es da nicht nur um die Haltung geht, die ich auf dem Sterbebett einnehme, sondern um Einstellungen und Haltungen, die ich während Jahren und Jahrzehnten in meinem Leben gepflegt habe. So erkenne ich auch, daß die Vorbereitung auf das Sterben schon mein ganzes Leben lang andauert; daß ich, ob ich mir dessen bewußt bin oder nicht, mein ganzes Leben lang mein Sterben vorbereite.

«Im Sterben die Fülle des Lebens erfahren», so abwegig ist dieses Verständnis des Sterbens also vielleicht doch nicht. Angesprochen sind damit zwei Ebenen: Für die Sterbenden selbst ist das Sterben nicht das totale Ende, die Zerstörung, sondern die Verwandlung in eine neue, intensivere Gestalt des Lebens. Dies ist nicht nur die Lehre aller großen Religionen, die die Menschheit hervorgebracht hat; dies ist auch heute die gelebte Überzeugung vieler Menschen, auch wenn diese in ganz unterschiedlichen geistig-spirituellen Räumen beheimatet sind; und dies ist schließlich die Erfahrung, die ich selbst und viele Krankenschwestern und Angehörige gemacht haben, wenn wir bei Verstorbenen weilten und dabei die erwähnte Lebendigkeit spürten.

«Im Sterben die Fülle des Lebens erfahren» ist ein Schlüssel aber auch für uns Lebende. Die Begegnung mit Sterben und Tod, die Reflexion darüber, das bewußte Integrieren dieser Wahrheit in mein Leben, die Versöhnung mit der Wirklichkeit meines Sterben-Müssens öffnen mir den Weg zu einem erfüllten, reichen, sinnhaften und sinnenhaften, zu einem bewußten Leben. Und *das* ist die beste Vorbereitung auf ein gutes Sterben.

Mein eigener Weg: Schritte in die Lebendigkeit

Solche Überzeugungen fallen einem natürlich nicht über Nacht einfach so zu. Auch ich hatte einen weiten Weg zu gehen. Nach meinen Studien in christlicher Theologie – Lizentiat in katholischer, Doktorat in evangelischer Theologie – und einer Zusatzausbildung mit Selbsterfahrung in humanistischer Psychologie war ich während zwölf Jahren für die katholische Kirche als Krankenhaus- und Heimseelsorger in Bern tätig; daneben hatte ich während sechs Jahren das Amt des Präsidenten der Berner Telefon-Seelsorge inne und bin seit einigen Jahren Mitglied der AIDS-Hilfe in Bern. Da war die Begegnung mit Sterbenden und Sterben natürlich vorgegeben. Ich merkte bald, welch ungeheure Herausforderung dies für mich bedeutete. Daß ich – astrologisch gesehen – einen Skorpion-Aszendenten habe, mag das Seine zu meinem Interesse beigetragen haben. Doch als ich diese Herausforderung annehmen und mich in all die Fragen um Sterben und Tod vertiefen wollte, wurde ich mit der ganzen Hilflosigkeit unserer Kultur, inklusive Kirchen und Theologien, konfrontiert. Wohl fand ich unter den vielen Büchern, die damals (zu Beginn der 1980er Jahre) schon erschienen waren, auch hilfreiche Werke, aber eine vitale und existentielle Auseinandersetzung stand noch aus.

Also überschritt ich die Grenzen unserer Kultur. Eine wesentliche Bereicherung bedeuteten für mich die Begegnungen mit tibetischen Weisen, unter anderen mit dem bekannten Sogyal Rinpoche. In ihren «Belehrungen» – wir würden wohl eher von Workshop sprechen – gingen mir neue Dimensionen auf. Nicht zuletzt bedeutete die ernsthafte Auseinandersetzung mit der Lehre der Reinkarnation (Wiedergeburt) eine befruchtende Provokation für mich. Inzwischen hatte ich Gelegenheit, selbst mit einem in der Schweiz lebenden Rinpoche Seminare durchzuführen.