

**„Gutes“ Leben - „Gutes“ Sterben?**

**Wie gestalte ich mein Leben, um möglichst heil diese Welt zu verlassen? Was kann ich zur Heilung der Welt durch mein Leben und Sterben beitragen?**

Beim Vorbereiten haben wir gemerkt, wie umfassend diese Fragestellungen sind. Wir sind auf Spurensuche gegangen, was sie für uns bedeuten und wie wir sie hier erkunden können. Beide Fragestellungen sind miteinander verbunden – wenn ich das, was ich für mich tue, mit meinem Blick auf die Welt zusammenbringe, werde ich in beide Richtungen wirksam – sie sind eigentlich untrennbar.

Nach einem umfangreichen Sammeln habe ich ein Konzentrat von **vier Lebens-Prinzipien der Selbstermächtigung und Heilsamkeit** gefunden. Sie wirken in Verbindung miteinander, für mich selbst und in die Welt hinein. In ihnen sind meine Werte enthalten, ich kann mich immer wieder auf sie ausrichten.

**Ich widme** das, was ich sage, unserer Mutter Erde mit all ihren Lebewesen, die waren, sind und sein werden.

**Lebens-Prinzipien der Selbstermächtigung und Heilsamkeit**

**1. Eine eigene Haltung einnehmen – Eigenmacht und Verantwortung üben**

Dazu ein Satz, der mich schon seit Jahrzehnten begleitet, von *Viktor Frankl*.

Er hat KZs überlebt, seine Familie wurde ermordet, und er hat sich später u.a. für Aussöhnung eingesetzt, sowie Logotherapie und Existenzanalyse begründet.

„Alles kann einem Menschen genommen werden, bis auf Eines:

Die letzte der menschlichen Freiheiten – unter welchen Umständen auch immer noch seine eigene Haltung, seinen eigenen Weg wählen zu können.“

Haltung – Geistes-Haltung - ist nicht nur von selbst da – manches davon müssen wir uns immer wieder neu erringen, uns bewusst machen und trainieren, damit sie uns in herausfordernden und angstbesetzten Situationen zur Verfügung steht. Meine Haltung gibt mir dann Orientierung, und hat für mich mit Eigenmacht und Selbstbestimmung zu tun, insbesondere angesichts schwieriger Lebenssituationen, wie Verluste, Umbruchzeiten und Tod, Konflikte, Zerstörung... – im persönlichen Leben und bezogen auf das Weltgeschehen.

Im jungen Erwachsenwerden nach einer schweren Kindheit und Jugend in einer kriegsbeschädigten Familie wurde mir klar, dass Eigenmacht mit Verantwortung zu tun hat. Mit Entscheidung für das, was mir wichtig ist, mit Handlungsmacht in die Richtung hin, wie ich das Leben haben möchte. Dass es eine politische Relevanz hat. Dass wir Gleichgesinnte um uns herum brauchen, um uns treu zu bleiben und unsere Haltungen zu bewahren.

Dann kamen viele Erfahrungen des Sterbens auf mich zu. Und der Drang, und auch die Faszination, mich mit den tiefsten und schmerzhaftesten Lebensthemen zu befassen, war groß. Einen

lebensfördernden Umgang zu finden, Wege, die meine Eigenmacht stärken angesichts des Todes, und ebenso neue Wege und Widerstand angesichts von Ausbeutung und Entfremdung, Militarisierung und Krieg usw.

*Sabine Brönnimann von den »Fährfrauen«* in der Schweiz (Bestatterinnen) beschreibt den selbstbestimmten Umgang mit dem Tod als subversiv:

»Herrschaftssysteme funktionieren nur, wenn Menschen in Abhängigkeit gehalten werden. Abhängigkeit bedingt Angst, Angst vor Verlust, Angst vor Einsamkeit, Angst vor Verletzung, Existenzängste... Ganz am Ende dieser fatalen ›Nahrungskette‹ der Angst ist die Angst vor Schmerz und Tod, der Tod als Worst-Case-Szenario. Wenn ich mich mit Tod und Abschied vertraut mache, legen sich meine Ängste mehr und mehr. Wenn ich nicht mehr Angst habe vor dem Tod, wieso sollte ich Angst haben vor dem Alter, vor der Dunkelheit, vor Schlangen oder – zum Beispiel – vor Machtmenschen? Sie beeindruckten mich schlicht nicht mehr im gleichen Maß. So wird die zunehmende Vertrautheit mit Tod und Abschied zur Wiege einer umfassenden und radikalen inneren Unabhängigkeit im Leben und im Sterben.«

**Zur Haltung gehören für mich vielfältige Aspekte**, aus denen ich noch ein paar herausgreife:

\* **Treue** - mir selbst gegenüber „Ich bleibe mir treu“, einander treu sein, der Welt und der Natur gegenüber treu sein => bedeutet z.B. dableiben und dranbleiben, auch wenn es schwer wird, oder schmerzhaft, auch wenn es auf Widerstand stößt, Konflikte hervorruft... es bedeutet auch, mich z.B. mit meinen Zweifeln und meinem Trauern zuzumuten.

\* **Gleichzeitigkeiten zulassen - Widersprüche** und **Spannungsfelder aushalten**

Wann ist es wichtig zu kämpfen – wann ist es wichtig, sich zu ergeben? z.B. bei Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung: Zuversicht für Gesundung entwickeln **und** den Verlust der Gesundheit betrauern, sich mit der Sterblichkeit befassen. Wie richte ich mich auf diese Gleichzeitigkeit aus?

\* **die Verantwortung, mein/unser Päckchen oder Paket selbst auszupacken** statt es komplett weiterzugeben in die nächste Generation  
*aus der jüdischen Tradition:* „Das Vergessenwollen verlängert das Exil, und das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.“

\* **Fragen zulassen ohne Antworten zu wissen** „Die Antwort steht am Ende, nicht am Anfang eines Weges.“ *unbekannt*

\* **Eine fragende Haltung einnehmen** und **Nicht-bewerten** – jenseits von Meinungen: Ich möchte verstehen / Ich möchte mich/Dich verstehen „Es gibt einen Raum jenseits von richtig und falsch, in dem begegnen wir uns.“ *Rumi*

\* **Lebensorientierung** Vertrauen in Lebensprozesse  
Auch bei schlimmen Verlusten kann ich versuchen: „Ich entscheide mich für das Leben“.

\* **Humor erlauben** sich und anderen

## \* Haltung der Dankbarkeit

### Herr Keuner und die Flut

Herr Keuner ging durch ein Tal, als er plötzlich bemerkte, dass seine Füße in Wasser gingen. Da erkannte er, dass sein Tal in Wirklichkeit ein Meeresarm war und dass die Zeit der Flut herannahte. Er blieb sofort stehen, um sich nach einem Kahn umzusehen, und solange er auf einen Kahn hoffte, blieb er stehen. Als aber kein Kahn in Sicht kam, gab er diese Hoffnung auf und hoffte, dass das Wasser nicht mehr steigen möchte. Erst als ihm das Wasser bis ans Kinn ging, gab er auch diese Hoffnung auf und schwamm.

Er hatte erkannt, dass er selber ein Kahn war.

*Bertholt Brecht*

Diese kleine Geschichte leitet über vom 1. Prinzip „Eine eigene Haltung einnehmen...“ zum 2. Prinzip:

## 2. Den Wahrheiten ins Auge schauen – wahrnehmen was ist

Auch hier greife ich nur einige Aspekte heraus.

Bewußtes Wahrnehmen macht unser Leben intensiv, mit all seinen Schönheiten und Schrecklichkeiten. Der Preis jedoch des Wahrnehmens auch vom Unangenehmen, von Verlustserfahrungen aller Art, vom Zustand unserer Erde und ihrer Lebewesen... - und auch unserer damit verbundenen Verantwortung – dieser Preis ist der Schmerz, der sich in vielerlei Formen zeigen kann - Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Lähmung... Häufig ist auch oder zunächst Verdrängung not-wendig, um weiterleben zu können. Und: der Wahrheit ins Auge schauen kann mich frei und handlungsfähig machen, wenn ich durch den Schmerz hindurch lebe. Dies ist ein Trauerprozess, eine Form des Heiler-Werdens, und so kann ich auch die Schönheiten und Freuden zutiefst erleben.

Wahrnehmen bedeutet also häufig, Schmerzen zu riskieren, zu trauern mit vielfältigen und teils widersprüchlichen Gefühlen, und damit umgehen zu üben – das, meine ich, ist eine menschliche Fähigkeit - wie ein Muskel, den wir ausbilden. Nicht-Wahrnehmen kann ein Schutz davor sein, Verantwortung zu übernehmen, wenn das persönliche oder Welt-Geschehen übermächtig erscheint.

**Trauern bedeutet für mich also zunächst Wahrnehmen und des Weiteren eine innere Friedensarbeit** - mich aussöhnen können mit dem, was geschieht, was geschehen ist. Und gleichzeitig in meine Handlungsmacht zu kommen und zu tun, was not-wendig ist. Auch im Hinblick auf das Weltgeschehen: Frieden ist viel mehr als die Abwesenheit von Krieg.

Es ist für mich ein Lebenswerkzeug, die Wahrnehmung meines Gefühlslebens in Verbindung zu bringen mit meinen Geistes-Haltungen. Diese Verbindung hilft mir immer sehr, meine Muster im Umgang mit Herausforderungen zu erkennen und Schritte zu finden, mich aufzurichten und auszurichten.

Ich habe einen Film zum Fotografen Sebastiano Salgado gesehen, der mich sehr beeindruckt hat, mit diesen Aspekten: Ich liebe die Menschen – ich schaue den Schrecken ins Auge, die

menschengemacht sind – ich sehe die Schönheiten der Erde, und ihre Selbst-Heilungskraft, die wir Menschen unterstützen können.

Wenn du aus ganzer Seele lebst,  
dann versuchst du nicht,  
dich gegen das Leid im Leben unempfindlich zu machen.  
Noch wirst du durch die Grimmigkeit des Lebens  
so überwältigt, dass dich Verzweiflung verschlingt.  
Stattdessen blicke dem Schmerz ins Auge,  
während du dich inmitten seiner beruhigst, tröstest und ermutigst.  
Und dann lasse ihn dich verwandeln,  
dich empfindsamer machen,  
dich mit Mitgefühl erfüllen.  
Wisse, dass er dich später für tiefe Freude offen machen wird.  
Wenn du so aus deiner Seele heraus lebst,  
bist du der Held \* die Heldin deines eigenen Lebens.  
Lege deine Energie und Intensität in das du-selbst-sein hinein.  
Niemand anderer ist in der Lage,  
das so vollkommen zu tun wie du. *(VerfasserIn mir unbekannt)*

### **3. Alles für möglich halten - der Veränderung die Tür aufhalten**

Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben.  
Macht Euch nur von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten  
laden uns zu neuem Leben ein. *Christian Morgenstern*

**Lebendig sein** bedeutet immerwährenden Wandel - und Veränderung zulassen bedeutet auch immer wieder neues Prüfen: was möchte und kann ich dabei hüten und bewahren? All dies können wir so gut im Umgang mit Sterbe- und Trauerprozessen üben!

**Neurobiologie:** es gibt im Gehirn eine Über-Ebene, die sagt entweder: „Veränderung ist sinnvoll“ oder sie sagt: „Veränderung ist gefährlich“. Wenn diese Überebene mit „Veränderung ist gefährlich“ aus grundlegenden Lebenserfahrungen heraus stark entwickelt ist, dann kann das zu einem großen Sicherheitsbedürfnis führen. Auch im Sinne von: Vertrautes soll bleiben, auch wenn es mir – oder eben der Welt - nicht mehr dient. Dies beeinflusst dann unser alltägliches Erleben, unsere Erfahrungsebene. Seit ich um diesen Aspekt weiß, übe ich ganz bewusst, die Ebene „Veränderung zulassen und dem Lebensfluss vertrauen“ zu stärken. Ich stelle mir das in inneren Bildern vor: wie sich bei mir eine Hirnverknüpfung löst. Dann entsteht zunächst eine unangenehme leere Stelle. Und erst damit kann allmählich eine neue, mir noch unbekanntere Verknüpfung entstehen!

Dies hilft mir auch in Bezug auf das Geschehen auf der Erde – wir wissen nicht wirklich, was alles geschehen kann, wie sich alles wenden kann, weil es ja jenseits unseres Vorstellungsvermögens liegt. Ich glaube, für uns und die Welt brauchen wir einen Systemwechsel ins noch Unbekannte, der kein Nährboden mehr ist für Machthierarchien und Ausbeutung. Das ist mein Traum.

*Ein Satz aus Rojava, der kurdischen Region mit neuen und basisdemokratischen Formen der Selbstverwaltung inmitten des Kriegsgeschehens:*

„Unser Traum ist die Realität, auf die wir uns zubewegen“

*Picasso*

Ich suche nicht - ich finde.

Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen

Und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuen.

Finden, das ist das völlig Neue!

Das Neue auch in der Bewegung.

Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis - ein heiliges Abenteuer!

Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen,  
die sich im Ungeborgenen geborgen wissen

- die in der Ungewissheit geführt werden

- die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen

- die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht, menschlich beschränkt und eingengt, das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen:

Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen,

der in aller Angst des Loslassens

doch die Gnade des Gehaltenseins

im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

**\* Gleichzeitigkeit:**

das Leben machen lassen, die Dinge sich entwickeln lassen **und** Tun was ansteht, in die Handlung und Umsetzung gehen zu dem, was mir am Herzen liegt.

**\* Im Leben fürs Sterben üben – ...das Sterben üben**

Was wir im Leben geübt haben, steht uns zur Sterbezeit zur Verfügung. Menschen sterben oft so, wie sie gelebt haben. Und es kann besonders in existentiellen Grenzsituationen so manches geschehen, das wir vorher nicht für möglich gehalten hätten.

Als meine liebe, über 90jährige Tante im Sterben lag, geschah so etwas: Sie, die Zeit ihres Lebens kaum mal ihre Kinder in den Arm genommen hatte, setzte sich bei ihren Grenzwanderungen immer wieder im Bett auf, streckte die Arme aus und ließ sich festhalten. Das war für sie völlig ungewöhnlich, und für alle unvertraut. Und es schaffte eine große Nähe, etwas konnte heilen für ihre Familie und vermutlich auch für sie.

## 4. Sich selbst, einander und der Welt mit Solidarität und Zuneigung begegnen

Die Übersetzung des Liedes aus dem *buddhistischen Plum Village*:

We are all the Leaves ...

Wir sind alle Blätter eines Baumes, Wellen einer See, Sterne eines Himmels.

Die Zeit ist gekommen für alle, wie Eines zu leben.

**Solidarität** hat für mich mit Respekt vor allen Lebewesen und ihrer Vielfalt zu tun - ob ich sie nun kenne, mag... oder nicht. Mit der Freiheit aller, und mit Anteilnahme und Zusammenhalten auch angesichts von Leiden und Mangel. Es ist für mich noch umfassender als Zuneigung zu bestimmten Lebewesen, die ich persönlich kenne. Solidarität ist für mich das Pendant zu Ausbeutung. Das beginnt auch bei mir selbst: solidarisch mit mir sein.

Solidarität bedeutet, dazubleiben, auch wenn es schwer wird. Wie geht das – im persönlichen Leben oder auch global gesehen? Wie geht das - auch jenseits von Sympathie und Zuneigung?

Solidarität ist auch ein Prüfstein, z.B.: ökologisch sein allein reicht nicht aus – nur in Verbindung mit Solidarität ist sie menschenfreundlich – sonst kann sie auch rechtslastig sein.

Solidarität bedeutet **Einander beistehen** - damit wird die Kraft der Gemeinschaft mit allen Wesen gestärkt. Es bedeutet beizutragen, mich einzusetzen für das Leben und auch Widerstand leisten, Positionen zu beziehen, und dafür zu kämpfen.

**Auch besonders in Trauerzeiten** wird dieses Prinzip von uns gefordert, denn lebendige Trauer braucht Gemeinschaft... mit uns selbst, mit anderen Menschen, mit dem verstorbenen Menschen, dem Verlorenen, und mit Kräften, die größer sind als wir selbst. Trauern und Einander begleiten sind elementare und natürliche Fähigkeiten, die wir weiter entwickeln und mit ihrer Heilsamkeit erfahren können.

Trost hat sprachlich etwas mit Treue zu tun,  
und mit trauern.

Der ursprüngliche Wortsinn meint wohl  
„Holz“ und „Baum“.

Etwas Festes, Verlässliches.

Aber auch etwas, das nicht in Aktion ist,  
sondern in seiner Beständigkeit treu ist.

Das heißt also,

dass Trost überall dort geschieht,

wo Treue bleibt und wo Trauern,

Vertrauen möglich wird,

wo eine\*r nicht zurückweicht...,

sondern aushält, bleibt.

*Marielene Leist*

Ein weiterer Aspekt dieser Gemeinschaftlichkeit ist die **Gleichzeitigkeit von Verbundenheit und Freiheit** – sie wird immer im Leben und besonders beim Sterben und bei Trennungen von uns

gefordert – wie können wir z.B. einen lieben Menschen freigeben für seinen\*ihren ganz eigenen Weg - und gleichzeitig verbunden bleiben?

Ich übe das mit einer täglichen Meditation, in der ich mich mit all meinen Lieben verbinde, um diese Verbundenheit zu stärken und als etwas Zeitloses zur Verfügung zu haben, auch bei einem möglichen Tod.

Das Grundbedürfnis nach Verbundenheit drückt sich auch in diesem Text von *Sobonfu E. Somé* aus:

Die Gemeinschaft ist die Seele, der Leitstern der Menschen meines Volkes.

In ihr kommen die Menschen zusammen, um eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, um anderen zu helfen, ihre Aufgabe zu erfüllen, und um sich umeinander zu kümmern.

Das Ziel der Gemeinschaft ist, dafür zu sorgen, dass jedes ihrer Mitglieder gehört wird und

die Gaben, die sie oder er in diese Welt mitgebracht haben, auf die richtige Weise anbringt.

Ohne dieses Geben stirbt die Gemeinschaft.

Und ohne die Gemeinschaft haben die Menschen keinen Ort mehr, wo sie etwas beitragen können.

Die Gemeinschaft bildet also die Grundlage, auf der die Menschen zusammenkommen, um ihre Gaben zu teilen und etwas von anderen zu bekommen.

### **Metta-Meditation**

Möge ich Frieden erlangen.

Möge mein Herz stark und klar werden.

Möge ich des Lichts meiner wahren Natur gewahr werden.

Möge ich geheilt werden.

Möge ich für alle Geschöpfe Quelle der Heilung sein.

*(buddhistisch, kann auch mit „wir“, „Du“ gesprochen werden)*