

**Unverkäufliche Leseprobe**



**Michael von Brück**  
**Vom Sterben**

Zehn Meditationen zur spirituell-palliativen Praxis

2020. 236 S., mit ca. 10 Abbildungen  
ISBN 978-3-406-75094-6

Weitere Informationen finden Sie hier:  
<https://www.chbeck.de/30262062>

MICHAEL VON BRÜCK

*Vom Sterben*

Zehn Meditationen zur  
spirituell-palliativen Praxis

C.H.BECK

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2020

[www.chbeck.de](http://www.chbeck.de)

Umschlaggestaltung: [geviert.com](http://geviert.com), Andrea Hollerieth

Umschlagabbildung: © Unsplash, Samuel Zelle

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem und alterungsbeständigem Papier

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 75094 6



klimaneutral produziert

[www.chbeck.de/nachhaltig](http://www.chbeck.de/nachhaltig)

## *Inhalt*

Vorwort 7

Einleitung 9

Übungen 20

1. Stille 21

Übungen 42

2. Dankbarkeit 45

Übungen 74

3. Rückzug 77

Übungen 103

4. Scheitern und Klage 105

Übungen 117

5. Einsamkeit 119

Übungen 132

6. Loslassen 135

Übungen 150

7. Autonomie 153

Übungen 168

8. Rituale und Symbole 171  
Übungen 184

9. Der Sterbeprozess 189  
Übungen 203

10. Mut und Hoffnung 207  
Übungen 230

Anmerkungen 233

## Vorwort

*Dies ist ein Buch vom Leben im Sterben!* Das klingt zunächst wie ein eklatanter Widerspruch: im Sterben leben? Die Erfahrung und Lebenspraxis, um die es angesichts eines bewussten Sterbens geht, lässt sich schwerlich in einen Titel fassen, ohne dass Sterben und Tod einseitig oder gar verharmlosend dargestellt würden. Hier ist Sprachlosigkeit kein Mangel! Denn Sterben und Tod sind unausweichlich und oft mit großem physischem und psychischem Schmerz verbunden. Wir beobachten aber auch, dass Menschen in Frieden, ja sogar mit einer stillen Heiterkeit sterben können. Wie ist das möglich? Fragen bleiben offen, Antworten erst recht.

Es geht nicht nur darum, dass wir lernen, das Sterben annehmen zu können, sondern darum, wie wir angesichts von Sterben und Tod mehr und intensiver leben lernen, auch und gerade in den letzten Phasen unseres Lebens. In allen Religionskulturen, die ich kenne, hat man dazu ein reiches Erfahrungswissen überliefert, dass nämlich die Kunst des Sterbens (*ars moriendi*) eine Einübung in die Kunst des Lebens (*ars vivendi*) ist. Wie dies nicht nur Wunsch bleiben, sondern tatsächlich praktizierbar sein kann, so dass sich unsere Lebensqualität spürbar verändert, ist das Anliegen der folgenden Betrachtungen. Dann zeigt sich eine Leuchtkraft jenseits des Alltäglichen, eine Lebendigkeit jenseits von Leben und Sterben, *im* Leben und Sterben. Nicht mehr und nicht weniger.

## *Einleitung*

Sterben? Ist es nicht besser, das Thema zu vermeiden, solange wir leben? Denn das Sterben kommt ohnehin, warum sollen wir uns die Lebenslust nehmen lassen durch unsinniges Grübeln: Wie ist das Sterben? Kann der Verlauf des Sterbens beeinflusst werden? Was ist der Tod? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Gibt es einen Gott, der die Welt erschaffen hat und über Leben und Sterben wacht? Viele Menschen werden Antworten auf solche und ähnliche Fragen leidenschaftlich bejahen, und viele Menschen werden mit einem entschiedenen Nein jede Aussage zu einem möglichen Zustand über den Tod hinaus verweigern. Manche werden die Fragestellung ablehnen. Der Verstand zeigt uns: Wir wissen es nicht. Aber wir wissen, dass Leben und Sterben ein Geheimnis sind, ein unergründliches Drama, das Freude bereitet und unvermeidlich auch erhebliche Schmerzen. Menschen wollen in Frieden sterben. Ist ein solcher Wunsch erfüllbar, oder unterliegt alles dem Schicksal beziehungsweise dem Zufall? Bestünde etwa die Weisheit darin zu lernen, mit und im Sterben zu leben?

Im Sterben leben? Ist das nicht ein Widerspruch? Seit unserer Geburt entwickelt sich in uns Leben, und gleichzeitig stirbt auch immer etwas ab. Sterben ist ein Prozess, kein abruptes Ereignis. Wie verhalten sich Sterben und Leben zueinander? Können wir im Sterben leben? In zehn meditativen Betrachtungen versuchen wir, uns diesem Thema anzunähern. Ich werde Erfahrungen und Reflexionen mitteilen, bestimmte Überlegungen werden in unterschiedlichen Kontexten wieder-

holt und variiert, um Verhalten und mögliche Verhaltensänderungen aus unterschiedlichen Perspektiven zu erkennen. Es geht um unsere Einstellungen zu Leben und Sterben, um die Regulation von Gedanken und Emotionen, um die Entwicklung von Körpersprache und angemessener Kommunikation. Die Überlegungen beziehen sich auf das eigene Sterben und richten sich auch an Sterbende, Sterbebegleiter und Angehörige. Wie geht man angemessen mit dieser Grenzsituation menschlicher Existenz um, vor der die meisten Menschen Angst und Unsicherheit empfinden? Wir alle sind irgendwann einmal Sterbebegleiter und auch Sterbende; so muss beides im Blick sein, ob wir als Ärzte, palliativ arbeitendes Pflegepersonal oder Psychotherapeuten eine professionelle Distanz haben, oder ob wir als Angehörige und Freunde von Sterbenden zutiefst betroffen sind und nicht weiterwissen.

In den letzten Jahren sind zahlreiche Bücher zum Thema erschienen. Meist geht es um die medizinischen, pflegerischen und juristischen Belange, um palliative Möglichkeiten und Patientenverfügung, um Informationen über Abläufe in Krankenhäusern, Palliativstationen, Hospizen und bei mobiler palliativer Pflege. Solche Bücher sind äußerst hilfreich, und es ist gut, dass das Schweigen um Sterben und Tod endlich aufgehoben wird. Die Erfahrungen, die sich aus dem medizinischen Wissen und der palliativen Praxis ergeben, fließen in unsere Erwägungen ein und werden aufgegriffen, wo es nützlich ist. Dieses Buch allerdings handelt vor allem vom inneren Weg, von der Vorbereitung auf das Sterben mitten im Leben. Es will zeigen, dass und wie sich die alte «Kunst des Sterbens» (*ars moriendi*), die seit der griechischen und römischen Antike über das Mittelalter bis in die Seelenkunde der Neuzeit hinein gepflegt wurde und sich auch in Poesie und Musik niederge-



schlagen hat, gerade heute hilfreich sein kann. Der Blick auf indische, chinesische und tibetische Kulturen wird uns weitere lebenspraktische Anregungen und Impulse geben. Außerdem wird jedes Kapitel mit Empfehlungen zu praktischen Übungen ergänzt. Es geht darum, wie solche Impulse die Lebensqualität jetzt, mitten in der Blüte unserer Schaffenskraft, erheblich erhöhen. Wie wir dadurch eine «Kunst des Lebens» (*ars vivendi*) entwickeln und bewusster leben! Und wie wir uns so auf den Prozess des Sterbens vorbereiten können, damit auch dann, wenn es so weit ist, Leben und Lebendigkeit so lange wie möglich erlebt werden können: *im Sterben leben*.

Jeder stirbt für sich allein. Das ist kein Slogan der Verzweiflung des modernen Menschen, sondern eine biologische Tatsache und ein Aspekt des Sterbens seit alters. Martin Luther predigt: «Wir sind allesamt zu dem Tod gefordert, und keiner wird für den andern sterben, sondern jeder in eigener Person für sich mit dem Tod kämpfen. In die Ohren können wir wohl schreien, aber ein jeder muss für sich selbst geschickt sein in der Zeit des Todes.»<sup>1</sup> Das ist die eine Seite. Andererseits wissen wir: Bis in die Neuzeit hinein gab es die Praxis des Sterbens und der Sterbebegleitung zu Hause im Familienkreis. Alle Religionen haben diesbezüglich je eigene Sterbekulturen entwickelt und praktiziert. Bis ins 19. Jahrhundert starb man im Kreis von Verwandten und Freunden. Aber zu allen Zeiten, wenn Seuchen ganze Landstriche entvölkerten oder auf den Schlachtfeldern ein Massensterben tobte, waren auch die Sterbenden mehr oder weniger auf sich allein gestellt, und die Einsamkeit des Sterbens erzeugte Angst. Als dann nach 1850 Großstädte emporwuchsen und viele, besonders Arme am Rande der Gesellschaft, anonym in «Hinterzimmern» und Spitälern lebten und starben, unbeachtet und von der Gesellschaft ignoriert,

war dies auch ein Thema der Künstler, etwa von Rainer Maria Rilke, der einerseits vom je eigenen bewussten Tod dichtet, andererseits aber das Dahinsiechen und Sterben in dunklen Hinterzimmern, unbeachtet und einsam, beklagt.

Das Sterben in Gemeinschaft ist ein Wunsch der meisten Menschen und eine allen Kulturen bekannte Praxis. Aber auch im engeren Kreis von Familie und Freunden stirbt letztlich jeder Mensch allein, mit und in sich selbst. «Das letzte Hemd hat keine Taschen», man kann nichts mitnehmen außer – vielleicht – einem klaren Geist. Aber die Umstände des Sterbens können Trost oder Schrecken, Geborgenheit oder nacktes Ausgesetztsein bedeuten. Und die Reaktion des Sterbenden auf diese Umstände und Gefühle beeinflusst wiederum den Prozess des Sterbens. Wir alle – Angehörige, Pflegekräfte, Ärzte – wissen das. Aber häufig werden diese Tatsachen verdrängt.

Doch ein humaner Umgang mit dem Tod, der jedem seine Würde lässt, muss eingeübt werden, individuell wie gesellschaftlich. Angesichts der sozialen Not an vielen Sterbebetten auch in Mitteleuropa, in Anbetracht der mangelhaften institutionellen Versorgung von Alten und Kranken, aber auch im Blick auf die Hightech-Medizin, die das biologische Leben durch Technik erheblich verlängern kann, geht es um bewusst wahrzunehmende Verantwortung und Entscheidungen in Bezug auf das eigene Lebensende.

Niemand weiß seinen Tod voraus, und wir wissen nicht, was uns erwartet. Aber wir können Willensentscheidungen lange im Voraus treffen und uns vorbereiten, so gut es geht, damit wir uns den letzten Jahren, Monaten, Tagen und Stunden des Lebens anvertrauen können. Dass dann das Streben des Menschen zur Erfüllung des Lebens werden kann, hat bereits der griechische Philosoph Platon (428–348 v. Chr.) erhofft.<sup>2</sup> Die

lateinischen Schriftsteller der Stoa, allen voran Seneca und Mark Aurel, haben der Kunst des Sterbens (*ars moriendi*) große Aufmerksamkeit gewidmet. Und der französische Philosoph Michel de Montaigne (1533–1592) hat in seiner berühmten Abhandlung über den Tod geschrieben: «Philosophieren heißt Sterben lernen.»

\*\*\*

Dieses Buch möchte dazu einen Beitrag leisten. Es geht nicht in erster Linie um Religion, auch nicht darum, ob religiöse Gläubige leichter sterben als nichtgläubige Menschen. Diese Frage lässt sich empirisch nicht entscheiden, und zwar schon deshalb nicht, weil unklar ist, was denn eine geistige Haltung als «religiös» qualifiziert. Geht es eher um Spiritualität, und wenn ja, was ist das? Spiritualität ist von Religion zu unterscheiden; ich verstehe darunter den bewussten Umgang des Bewusstseins mit sich selbst. Religion hingegen ist das Leben in und aus traditionellen Erzählungen und Ritualen, die das Leben nach einem letztgültigen Prinzip ordnen. Religiöse Erfahrungen, Überzeugungen und Rituale können ein Fundament für Vertrauen legen, im Leben wie im Sterben. Religiöse Überzeugungen und Erwartungen können aber auch Urteile und Selbstverurteilungen auslösen, wenn man sich selbst an der Norm misst und für gescheitert hält. Wir wissen, dass Nahtoderfahrungen Menschen ein tiefes Vertrauen geben können, eine Gewissheit, die Angst überwindet. Aber das lässt sich nicht verallgemeinern oder gar zu einem Dogma stilisieren.

Hier geht es also um eine meditativ-spirituelle Betrachtung des Sterbens, ein Thema, dem das Geheimnisvolle und letzt-

lich nicht Ergründbare bleibt. Dabei werden wir durchaus auch rationale Argumente zu den einzelnen Aspekten und auch interreligiöse Vergleiche einbringen. Spiritualität im Sterbe- und Trauerprozess bedeutet vor allem, Angst abzubauen, Verlust und Trauer zu bewältigen, Mut zu fassen und Aufmerksamkeit für einen klaren Geist zu entwickeln. Dieses Buch möchte Menschen, die sich bewusst auf ihr Sterben vorbereiten wollen, und Menschen, die andere im Sterben begleiten, Anregungen zum Denken und zu einer Praxis für Leben und Sterben geben, die auf dem jahrhundertelangen Wissen der Menschheit in ganz unterschiedlichen Kulturen und Religionen aufbaut. Wir verknüpfen dabei unsere eigenen Erfahrungen in der Hospiz-Praxis und in der Meditation mit dem modernen wissenschaftlich-medizinischen Wissen, das auf pharmakologischen und psychologischen wie auch sozialpsychologischen Erkenntnissen beruht.<sup>3</sup>

Damit beleben wir die alte Kultur der Kunst des Sterbens (*ars moriendi*) als Kunst des Lebens (*ars vivendi*) neu. Diese hat, wie schon angedeutet, im europäischen Mittelalter bis ins 17. Jahrhundert hinein eine große Rolle gespielt. Der Tod war allgegenwärtig. Krankheit und Kriege rafften die Menschen schon oft in frühem Lebensalter dahin. Heute haben wir eine viel höhere Lebenserwartung, Krankheit zum Tode wird weitgehend verdrängt, und Sterbende werden noch immer in die Unsichtbarkeit abgeschoben. Aber dies ändert sich. Wir alle werden sterben, und sich darauf vorzubereiten muss keineswegs eine traurige Lebensunlust erzeugen. Ganz im Gegenteil, ein bewusster Umgang mit der eigenen Endlichkeit kann die Lebensqualität erhöhen, die Freude am Gegenwärtigen vertiefen und unseren Geist so formen, dass wir – so die Hoffnung – in Frieden sterben werden.

Freude und Scheitern, Hoffnung und Enttäuschung von Erwartungen, Lebensmut und Krankheit, Dankbarkeit und Verbitterung liegen oft nahe beieinander. Zwischen diesen Polen bewegt sich unser Leben, und es kommt auf eine bewusste Gestaltung an, um diese Widersprüche fruchtbar zu machen. Auch im Scheitern zu bestehen, auch im Schmerz den Kummer zu überwinden, durch die Klage hindurchzugehen zur Erfüllung, das ist das Grundmotiv der christlichen Erfahrung (und der buddhistischen Weisheit nah verwandt). Mitten im Tod Jesu klingt das Motiv der Erlösung an, mitten im Scheitern menschlicher Erwartung zeigt sich die Öffnung zu göttlicher Erfüllung. Weihnachten und der Karfreitag durchdringen einander, wie Johann Sebastian Bach so eindrucksvoll am Beginn des Weihnachtsoratoriums zeigt, wo die Frage an das Jesuskind «Wie soll ich dich empfangen?» auf die Choralmelodie eines Passionsliedes gesungen wird, wo also Geburts- und Leidensgeschichte verknüpft werden. Kann man dem Leiden einen Sinn abgewinnen? Manchmal durchaus, aber nicht immer. Aber immer facht Leiden die Sehnsucht nach Befreiung an, und es kann in uns das Mitgefühl für das Leiden anderer wachrufen. Dann sind Leiderfahrungen ein Gewinn an Reife.

Eine wesentliche Übung für eine Integration solcher Widersprüche ist die Praxis der Dankbarkeit. Ich möchte zeigen, dass und wie diese eingeübt werden kann und das Lebensgefühl des Menschen, auch des leidenden, konstruktiv verändert, so dass wieder neue Freude möglich wird. Sterben lernen bedeutet nicht, das Leben um jeden Preis zu verlängern, weder durch Hightech-Medizin noch durch eine psychosomatische Technik, die dann Spiritualität genannt würde. Im Hospiz und in der Sterbebegleitung überhaupt geht es bei dem palliativen

Ansatz vor allem darum: *Nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern dem Tag mehr Leben geben.*

\*\*\*

Menschen können schwer, leider auch würdelos sterben, unter kaum erträglichen Schmerzen. Doch müssen Schmerz und Leiden unterschieden werden. Schmerz ist ein Bündel von Empfindungen, die der Körper durch neuronal verknüpfte Signale hervorruft. Leiden ist eine geistige Reaktion darauf, die beeinflusst werden kann. Viele Fallberichte zeigen, dass man lernen kann, mit Schmerzen zu leben, und sich dadurch auch das Leiden vermindern lässt. Allerdings: Ein Sterben in Schmerzen kann man nur aushalten, selbst wenn Medikamente Linderung bringen können. Bei Unfällen oder gewaltsamer Fremdeinwirkung, aber auch bei schwerer Krankheit wäre es völlig unangebracht, von einem «guten Sterben» sprechen zu wollen. Besonders der Tod junger Menschen erschüttert uns und wirft die Sinnfrage auf, die wir nicht beantworten können. Beschwichtigungen oder Verdrängung der Verzweiflung würden nicht nur einen noch unerträglicheren Stress – und womöglich Vorwürfe in jeder Richtung – heraufbeschwören, sondern alle Beteiligten überfordern. Dann bleibt nur, das Leid gemeinsam auszuhalten, und genau das kann eine so tiefe Verbundenheit wachsen lassen, dass ein Licht am Horizont auftaucht. Dramatisch wird die Situation, wenn Kinder sterben, und zwar nicht nur, weil das Unbegreifliche des Schicksals jede Fassung nimmt, sondern auch, weil oft Schuldgefühle auftauchen – seitens der Eltern, manchmal auch seitens der Kinder. Hier ist rechtzeitige Verabschiedung nötig, Wiederholung und Gewöhnung an die Situation, vor allem das Zulas-

sen von Dankbarkeit für das Gemeinsame. Krebskranke Kinder und Eltern krebskranker Kinder brauchen genauso Zeit für einen begleiteten Trauerprozess wie Kinder krebskranker Eltern. Alle Begleitung muss darauf gerichtet sein, verborgene oder offenkundige Schuldgefühle auszuräumen, indem sie zugelassen und bearbeitet werden. Dazu bedarf es womöglich therapeutischer Intervention. Aber auch hier können Erzählungen aus den Religionen oder Beispielgeschichten Zusammenhänge herstellen und widerstrebende Ebenen menschlicher Erfahrung verknüpfen, so dass Sinn gestiftet wird. Und Sinn ist eine Brücke zur Freiheit aus dem Schmerz. Große oder kleine Rituale können in solchen Momenten besonders hilfreich sein, weil sie mitten in der Zeit einen Anflug von Zeitlosigkeit und die Einheit des Gegensätzlichen spürbar werden lassen, gerade wenn Kontrolle ganz aufgegeben werden muss.

Nicht nur Sterbende, auch die Angehörigen befinden sich oft in einem Emotionschaos, mit Verlustängsten und Schuldgefühlen, vor allem wenn keine eindeutige Patientenverfügung vorliegt und Entscheidungen zu treffen sind. Ärzte können dann nicht nur, sie müssen empathisch und mit Aufmerksamkeit für den Einzelfall beratend zur Seite stehen. Ärzte haben nicht nur Verantwortung für das Leben, sondern auch für das Sterben. Das Therapieziel ist in solchen Augenblicken nicht die Verlängerung des Lebens, sondern das Sterben in Würde. Und das ist möglich, wenn wir lernen, eine Haltung der Ehrfurcht vor dem Unbekannten und Unbegreiflichen, vor dem nicht Kontrollierbaren einzunehmen. Das verlangt Mut und die Überwindung von Ängsten. Ängste entwickeln wir bei Kontrollverlust oder wenn wir mit einer Situation nicht vertraut sind. Tiefe ekstatische Erfahrungen der Hingabe und

dramatische Verluste sind solche Erschütterungen des Übergangs, bei denen wir in Unbekanntes eintauchen und, wenn nach menschlichem Ermessen alles gut geht, mit Vertrauen wieder auftauchen können. Sterben ist der radikalste und emotional am meisten fordernde Übergang. Jeder Übergang im Leben war transformierend – Pubertät, Adoleszenz, Hochzeit, Orts- und Arbeitswechsel und der Eintritt in die Altersruhe haben uns gelehrt, dass es nicht hilfreich ist, am Gewohnten festhalten zu wollen. Ob und wie man eine solche Haltung kultivieren kann, wird uns in den folgenden Betrachtungen beschäftigen.

Für Sterbebegleiter ist es vor allem wichtig zu lernen, von der Ausrichtung auf Erfolg ihres Handelns abzulassen. Joan Halifax erwähnt in ihrem Buch über das Sterben drei Grundsätze, die fundamental sind, um am Sterbebett eine angemessene Haltung entwickeln zu können:<sup>4</sup> Nichtwissen, Anteilnahme und mitfühlendes Handeln. Wir wissen letztlich nicht, was uns erwartet, weder im Sterben noch im Tod. Aber es gibt Hoffnungen, die begründet, gestärkt oder vielleicht sogar geweckt werden können. Mitfühlendes Handeln ist dann authentisch, wenn wir im Wissen unseres Nichtwissens und in emotionaler Anteilnahme dem sterbenden Menschen weder unsere eigenen Ängste noch unsere Hoffnungen aufdrängen, geschehe dies nun bewusst oder unbewusst, sondern gemeinsam vor dem Rätsel des Todes schweigen lernen. Dem Sterbenden die Führung zu überlassen, selbst nichts zu wollen, kann in intensivere Gemeinschaft führen. Schweigen und Nachsinnen können tiefe Verbindung und Bindung ermöglichen. Das lässt sich bekräftigen durch Zeichen der Gemeinsamkeit, indem etwa ein kleiner Gegenstand wie eine Glaskugel, eine Blüte oder ein Stein schweigend gereicht und betrachtet wird. Darin



bildet sich die Haltung der Ehrfurcht angesichts von Sterben und Tod ab.

\*\*\*

Ich habe zu danken allen denen, die mir durch ihre Erfahrung in der Begleitung Sterbender Augen und Herz geöffnet sowie den Verstand geschärft haben, vor allem den Mitarbeitern, Gastdozenten und Teilnehmern der Kurse in der Palliativ-Spirituellen Akademie am Domicilium in Weyarn bei München, die ich gemeinsam mit meinem Kollegen Prof. Dr. Stefan Lorenzl (Chefarzt Neurologie, Klinikum Agatharied) zu leiten die Ehre und Freude hatte. Die Teilnehmer der Kurse – Ärzte, Therapeuten, Sterbebegleiter, palliatives Pflegepersonal und betroffene Menschen aus allen Interessengruppen – haben mich unendlich viel gelehrt, allen voran Helena Snela, die kompetente Leiterin der Hospizarbeit am Domicilium. Ebenso danke ich all den Menschen, die ich im Hospiz, am Sterbebett zu Hause oder im Krankenhaus begleiten durfte. Ich danke auch meinen Schülerinnen und Schülern, die mit mir über Jahrzehnte hinweg bei den regelmäßigen Yoga- und Zen-Kursen im persönlichen Gespräch Tiefen und Abgründe des menschlichen Lebens und Sterbens ausgelotet haben. Ein besonderer Dank gilt meiner Frau Dr. Regina von Brück, denn unsere ungezählten Gespräche um Leben und Sterben haben meine Erfahrung wesentlich vertieft; sie hat das Manuskript gelesen, entscheidende Anregungen gegeben, Behauptungen immer wieder in Frage gestellt und so zu einer ausgewogenen Sicht der *ars moriendi et vivendi* erheblich beigetragen.

## Übungen

1. Stellen Sie sich vor, dass Sie noch eine Woche zu leben haben.  
Was ist Ihnen jetzt wirklich wichtig?
2. Wenn möglich, setzen Sie mit Mut und Selbstüberwindung unverzüglich um, was Sie sich vorgestellt haben.

## *1. Stille*

Stille ist bewusster Verzicht nicht nur auf Lärm, durch den wir uns abzulenken versuchen oder Angst übertönen wollen, sondern auch auf den Lärm der Gedanken, der Ansprüche und Erwartungen. Stille übt ein in Bescheidenheit und Demut. Stille kann man lernen, und sie zu genießen ist der Aufbruch in innere Freiheit und ein wesentlicher Impuls für die Vorbereitung auf ein Leben und Sterben in Frieden.

Ich möchte zwei Anekdoten erzählen, um unterschiedliche Qualitäten von Stille zu zeigen. Vor vielen Jahren war ich eingeladen zu einem Vortrag in eine Hallenkirche in einer mittelsächsischen Stadt. Im Hinterschiff der Basilika drängten sich die Besucher auf der Suche nach einem Platz, und das geräuschvolle Rücken der Stühle verursachte einen beachtlichen Lärmpegel. Ich stand an meinem Pult und wollte beginnen, aber um mich bemerkbar zu machen, hätte ich laut rufen müssen. Das schien mir jedoch unangemessen, da ich einen Vortrag über die Stille halten sollte. Da ging durch das Geschiebe in den Gängen mit großem Getöse eine Vase zu Bruch, die auf einem Sockel gestanden hatte. Vor Schreck war alles still, und in diese Stille hinein hörte man das Läuten der Kirchenglocken. Erfüllte Stille.

Die zweite Situation: Ich lebte schon seit einigen Jahren mit

meiner Familie in Südindien. Indien ist ein Land der Extreme zwischen Einsamkeit und stiller Konzentration in den Yoga-zentren am Rand der bewohnten Welt und dem Lärmen, Hupen und Dudeln des Durcheinanders von Verkehrsgeräuschen, Filmmusiken, Gebetsgesängen der Religionen und politischen Wahlkampfparolen in den Straßen. Wenn die übersteuerten Lautsprecher plärren, ist es ein einziger Ohrenschmerz, ein Konkurrenzkampf, der in Dezibelstärken ausgetragen wird. Bis schließlich der Strom abgeschaltet wurde. Dann war Ruhe. Aber eine Ruhe, die nicht Stille ist, denn die Leute kochten vor Wut. Es war ihnen nur zeitweilig das Megafon entzogen worden, um dann weiter mit Lärm die Welt zu beglücken. Es war also keine Stille, sondern nur abgeschalteter Lärm.

Die beiden Geschichten zeigen, dass Stille nicht gleich Ruhe und Ruhe nicht gleich Stille ist. Für das Leben wie für das Sterben gilt in gleicher Weise, dass äußere Ruhe zwar Entlastung, aber noch nicht inneren Frieden bringt. Das heißt konkret, dass Ängste und Wut, Verzweiflung und das Erschrecken über die eigene Machtlosigkeit angesichts des Todes nicht verdrängt werden dürfen. Sie müssen sich äußern können. Das ist ein wesentlicher Aspekt der Trauerrituale in vielen Religionen, ganz besonders in der jüdischen, wo die Klage, ja die Anklage gegen Gott ausgedrückt werden darf. Wir wissen, dass wir uns und das Leben nicht uns selbst verdanken, sondern jeder Atemzug, jeder Herzschlag zu uns kommt. Und auch hier wissen wir aus Erfahrung, dass ein «Ich» überhaupt erst entsteht durch viele Faktoren, auf die unser Wille gar keinen Einfluss hat. Das bewusste Ich segelt auf einem Meer von Lebensprozessen, die manchmal wild und chaotisch, manchmal geordnet und besänftigt erscheinen, die wie Wogen über uns zusammenschlagen können oder wie eine stille Wasseroberfläche ein

überschaubares Terrain abgeben. In jedem Fall bezeichnen sie etwas, das *vor* allen Ängsten, Wünschen und Entscheidungen liegt. Wir können uns dem überlassen oder aufbegehren; beides hat, wenn es um Leben und Sterben geht, seine Zeit.

Die Kunst des Sterbens besteht in dem Lernprozess, den Tod ebenso wie das Leben annehmen zu können. Inbegriff einer solchen Haltung ist das, was mit Weisheit gemeint ist. Sie hat erhebliche Bedeutung für die Art und Weise, wie wir leben und sterben. Doch das ist ein Prozess. Und keiner hat es letztlich in der Hand, wir können nur versuchen, uns so gut wie möglich vorzubereiten. Meist sind wir hin- und hergerissen, und auch das gilt es zu durchleben und annehmen zu lernen. In diesen Prozessen gibt es Zeiten des (inneren) Friedens und des Unfriedens. Wir leben als Gemeinschaftswesen nicht für uns selber, sondern in einer Welt, die sich aus wechselseitigen Beziehungen ständig neu umgestaltet. Daraus folgt, dass «in Frieden leben und sterben» sowohl mit äußeren Umständen als auch mit inneren Einstellungen zusammenhängt. Wer nur eine Seite sieht, dem bleibt die andere Seite verborgen.

Viele Menschen leben, als würden sie niemals sterben: Reichtümer werden angehäuft, die uns für Jahrhunderte versorgen könnten, Machtpositionen werden wie für Ewigkeiten ausgebaut und rechthaberisch verteidigt. Als gelte es, für immer alles festzulegen, und das, obwohl wir aus Erfahrung wissen, wie schnell sich die Dinge ändern können und dass unser Leben jederzeit vorbei sein kann. Hinter all dem verbirgt sich eine tiefe Lebensangst. Wir schaffen Unfrieden in der Welt aus Angst. Und diese gründet in unserem Unwissen darüber, was und wer wir sind.

Die Angst ist eine starke Wurzel für den Unfrieden im Menschen und in der Welt um ihn. Angst und Unfrieden, die sich

aggressiv äußern, erfassen alle Lebensbereiche, auch die Religionen. Soweit wir in die Geschichte der Menschheit zurückschauen können, ist das nie anders gewesen. Die technischen Mittel, die wir heute haben, um uns kriegerisch gegenseitig zu bedrohen und zu vernichten, sind zwar perfektioniert, aber das Aggressionspotential ist immer schon vorhanden gewesen. (Übrigens auch in Stammesgesellschaften, die wir ja noch in einigen Gegenden der Welt beobachten können.) Die Geschichte der Menschheit ist eine Geschichte von Verdrängung – Verdrängung des Lebensraumes anderer Arten und Verdrängung der Abgründe, in die man blickt, wenn Unerwartetes hereinbricht, sei es in Gestalt des Fremden oder in Gestalt einer Krankheit und des Todes. Es ist auch eine Geschichte des Diebstahls, teils aus Not, teils aus Machtstreben. Und auch ein Kampf aus Eifersucht, wenn es ein Nachbarstamm oder eine Nachbarstadt oder ein Nachbarstaat weiter gebracht hat als man selbst. Dann vergleicht man und Neid zerstört den Frieden. Dann sinnt man auf militärische Mittel, um sich in den Besitz dieser Güter zu bringen. So weit wir schauen können – Unfrieden.

Die Religionen haben daran wenig geändert. Im Gegenteil, Religionen beanspruchen, die Wirklichkeit zu erfassen. Sie behaupten, *die* Offenbarung des Einen Gottes zu besitzen, zu verwalten und nach allen Maßgaben der Kunst weiterzugeben, damit die Menschheit durch diese Erkenntnisse, Anweisungen und Lebensformen gerettet oder wenigstens zivilisiert werde. Das Problem ist, dass es viele Religionen gibt, die in historischen Kontexten miteinander in Konkurrenz treten, dass also mehrere Religionen die gleichen Ansprüche stellen und dadurch in Konflikte geraten. Mit anderen Worten: Die Geltungsbedürfnisse und Ansprüche der Religionen sind ein zusätzlicher Fak-

tor des Unfriedens und der Gewalt. Solche Gewalt ist nicht nur ein Missbrauch von Religion für politische oder ökonomische Zwecke, sondern ein Problem, das mit den Religionen, sofern sie überregionale Gültigkeit beanspruchen, gegeben ist.

Der Unfriede stellt sich ein, wenn wir glauben, im Besitz der Wahrheit zu sein. Das, was in den Religionen durchaus selbstkritisch als Idolatrie oder Götzendienst bezeichnet wird, gilt auch für die je eigenen Vorstellungen und Rituale. «Götzen» sind nicht nur die in Stein gehauenen oder in Metall gegossenen Gottesbilder der anderen, sondern auch die eigenen Bilder, Begriffe und Theorien. Sie alle sind menschliche Hilfsmittel, die im besten Fall Annäherungen an Wahrheit sein können, das «Absolute» aber nie erreichen. Eine «Begriffsidolatrie» ist gefährlicher als die Anbetung eines Götzen in Stein, denn man merkt die Verwechslung oft nicht: *Mein* Begriff und *meine* Vorstellung von Gott, *meine* Ansicht über Leben und Sterben sind doch gültig und richtig – oder? Die Begründung kann ganz unterschiedlich ausfallen: Die einen berufen sich auf heilige Traditionen, die anderen auf ihre unumstößliche subjektive Erfahrung. «Ich weiß», heißt es, «und du nicht.» Hier ist die Gefahr des Bescheidwissens nicht nur ein erkenntnistheoretischer Stolperstein, denn die vermeintliche Überlegenheit bringt Unfrieden, bis hin zur unfriedlichen Haltung am Sterbebett. «Ich weiß und muss dir sagen, wie du zu sterben hast und, wenn du keinen Frieden findest, was du falsch gemacht hast.» Hier wird Rechthabenwollen (nicht selten aus eigener Angst, weil die begleitende Person selbst mit dem Sterben nicht umzugehen vermag) zur unerträglichen Arroganz und Bevormundung des anderen. Begleitung von Sterbenden aber ist zuerst und vor allem *Zurückhaltung, Zuhören und Schweigen!* – daran sollten wir uns stets erinnern.

Sonst ist Unfrieden. Dieser hat eine Ursache in der Unsicherheit des menschlichen Lebens, die kompensiert wird durch das Bedürfnis nach Kontinuität und Verlässlichkeit. Darum beharren wir auf Vorstellungen, Anschauungen, Besitz und Ritualen – besonders solchen, die mit der Kindheit zu tun haben –, weil dies vorläufigen Halt gibt. Wenn sich schon alles ändert, so sollen doch diese «Gewissheiten» ein wenig Sicherheit bieten. Das kann psychologisch durchaus sinnvoll und hilfreich sein, wie wir noch zeigen werden. Aber der Preis für solche «Sicherheiten» ist hoch. Im Extremfall sind Menschen dafür bereit, den Bruder oder die Schwester zu erschlagen, wie die biblische Geschichte von Kain und Abel zeigt. Kain und Abel sind überall, und so bitter das ist, umso wichtiger ist es, dass wir uns dieser Tatsache stellen.

In den Religionen haben wir es wohl auch gerade deshalb mit dem Lärm von Begriffen und Ansprüchen zu tun, weil sie die Erwartungen verabsolutiert haben, um Angst zuzudecken. Wer von Angst erfasst ist, «pfeift im Walde» und macht Lärm. Lärm vermittelt ein Gefühl von Selbstbestätigung und Selbstvergewisserung. Aber genau dieser Lärm führt in weitere Schwierigkeiten, denn der andere Mensch (oder der andere Stamm, das andere Volk, die andere Religion), der als Nachbar oder Gegner auftreten kann, macht seinen eigenen Lärm. Das sprichwörtliche «Pfeifen im Walde» ist der Grund für den Lärm in der Welt, und es ist nichts anderes als der Versuch, die Ängste und die Unsicherheit der menschlichen Existenz zuzudecken. Sie zu bewältigen ist der Schlüssel zu allem Weiteren.

Können wir angesichts der Endlichkeit des Menschen, angesichts von Krankheit, Tod, Verlust und Unfällen, die unseren Lebensplan plötzlich radikal zerstören, können wir überhaupt eine Sicherheit finden, die diese Grundängste des Ausgesetzt-



seins, der Einsamkeit und des Verlustes zu überwinden vermag? Erst wenn es möglich wäre, eine solche Sicherheit oder Gewissheit zu finden, wären wir in der Lage, das «Pfeifen im Walde» zu lassen, den inneren und äußeren Lärm in Form von Aggression und sinnloser Betäubung zu überwinden. Alle Theorien über die Stille und über das Wohlsein in der Stille, über die Religionen und den Frieden, den sie versprechen, nützen nichts, wenn sie nicht dazu verhelfen, den *inneren* Frieden zu finden, und das bedeutet, innere Sicherheit und Gewissheit zu finden dadurch, dass die Grundängste der Menschen überwunden werden.

Die Religionen sprechen von Glauben. Und Glauben bedeutet Vertrauen in eine Wirklichkeit Gottes, die den Lärm der Welt, den Unfrieden der Welt, die Angst der Welt bewältigt hat. Dies ist das Thema der Abschiedsreden Jesu, wie sie ihm im Johannesevangelium in den Mund gelegt werden. Und dies bedeutet der Satz, dass man sich dem Willen Gottes überlassen müsse, den der Islam lehrt. Und das meint der Buddhismus, wenn er von der Entdeckung der Buddha-Natur spricht, die jeder Mensch in sich trage. Aber so leicht ist es eben nicht, denn es trägt nicht, solche Sätze ansprechend und plausibel zu finden, ohne dass eine solche Gewissheit auch tief im Bewusstsein verankert ist. Es geht um eine *Entdeckung* des Friedens in den tiefsten Schichten unserer bewussten Existenz, jenseits der Stürme, Wellenbewegungen und Schicksalsschläge des Lebens. Diese Entdeckung ist das, was wir spirituelle Praxis nennen – es kann ein langer Weg sein oder manchmal auch ein plötzliches Erwachen, meist nach langer Übung der Achtsamkeit und Versenkung. Diese Praxis kann ganz unterschiedliche Gestalten annehmen. Immer aber ist sie gekoppelt an die Überwindung von Angst.

Unsere emotionalen Erwartungen und Ängste haben wir im Laufe der Evolution erworben. Sie gehören zu einem Abwehr- und Sozialisierungsverhalten, das unter den Bedingungen des Lebens in kleinen Gruppen vermutlich nützlich und hilfreich war. Doch erstens können sich Ängste verselbständigen, und zweitens haben sich die Lebensbedingungen seither radikal gewandelt. Betrachtet man die dokumentierte Geschichte der Menschheit, also die letzten vier- bis fünftausend Jahre, so ist zu bedenken, dass dies nur ein winziger Teil der Geschichte des Menschen ist. Von den Jahrzehntausenden zuvor ist kulturgeschichtlich fast nichts bekannt. Bereits diese kurze Zeitspanne, die wir ein wenig kennen, lehrt, dass sich Ängste und Verhaltensformen ständig verändern und neue Strategien der Bewältigung entwickelt werden. Was geschichtlich entsteht, verändert sich auch geschichtlich; das betrifft Siedlungsgewohnheiten ebenso wie Religionen und Lebensanschauungen. Dass wir leben und sterben, ist die Konstante, aber wie das geschieht, mit welchen Erwartungen und Lebensformen, verändert sich.

In fast allen heutigen Lebenszusammenhängen (psychologisch, sozial, demographisch, ökologisch) erleben wir, dass das Leben aus der Balance geraten ist. Die Zweifel wachsen, ob die Menschheit überhaupt eine Zukunft hat. Diese Imbalance betrifft auch ganz wesentlich unseren Umgang mit Leben, Sterben und Tod. Wenn also darüber nachgedacht wird, wie wir *in Frieden sterben* können, stellt sich automatisch die Frage, wie wir *in Frieden leben* können. Das hat eine individuell-spirituelle und eine kollektiv-spirituelle Dimension, und beide sind eng miteinander verflochten. Angesichts von Stress in modernen Gesellschaften, der uns «nicht bei uns sein» lässt, und angesichts der Ungerechtigkeit wie auch der unsäglichen Leid- und Gewalterfahrungen im gesellschaftlichen Leben wächst

der Kompensationsdruck gegenüber Angst und Unsicherheit. Dies verschlimmert die Lage erheblich, weil die leidvoll empfundene Einsamkeit zunimmt. Viele Menschen protestieren, weil sie nicht mehr Anteil am anderen und an der Gemeinschaft haben können, und dieser Protestschrei mündet nicht selten in Gewalt. Das ist nicht neu, aber die Dimensionen und Mittel sind neu.

---

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: [www.chbeck.de](http://www.chbeck.de)