

Tod. Sterben. Abschiednehmen.

— WARUM WIR SOGAR TÄGLICH DAMIT ZU TUN HABEN —



Das Thema ist ein schmerzvolles. Es ist ein unangenehmes und es gibt gewiss schönere, jedoch nicht viele wichtigere. Denn es dürfte eines der wenigen Themen sein, die uns ausnahmslos alle betreffen – sogar mehrmals im Leben. Nicht erst an dessen Ende.

Wir alle sterben zuvor sehr viele kleinere Tode, werden immer wieder mit schmerzhaften Abschieden konfrontiert.

Aber wer sagt denn, dass es nicht ein ganz kleines bisschen erträglicher werden kann? Eine ganzheitlichere Herangehensweise kann schon recht gute Wirkungen erzielen. Wie so oft spielt nämlich auch hier unser Denken wieder eine maßgebliche Rolle, wenn es darum geht, wie lange und wie intensiv der Schmerz andauern muss.

Für Menschen, die massiv oder ganz frisch mit einem Todesfall zu kämpfen haben, ist dieser Blog allerdings nicht unbedingt geeignet! Dieser Artikel beschäftigt sich nämlich nicht direkt mit Trauerbewältigung sondern beleuchtet eher allgemeine, philosophische Aspekte.

2.453 Wörter
Lesezeit ~ 12 Min.

Ich schreibe das hier, weil ich mich mit dem Sterben oft genug auseinandersetzen musste, und auch, weil es – wer hätte es gedacht – gerade die drei Erinnerungen sind, die uns einen Weg zeigen wollen, den größten Schrecken in vielen Belangen rund ums Sterben zu verlieren. Ich komme am Ende dieses Blogs darauf zurück. Zudem ist das Thema Tod oder Sterben durch Corona gerade aktueller denn je. Direkt und auch indirekt. So berichtete mir beispielsweise eine Seelsorgerin kürzlich von explodierenden Zahlen Hilfesuchender mit Suizidgedanken. Darunter nicht wenige Jugendliche und sogar auch Kinder. Es ist also wichtig, einfach mal ein paar Gedanken allgemeiner Art zuzulassen.

Ich hielt meinen Vater an der Hand, ...

... als er im August 2018 starb. Nachdem ich ihn einige Monate pflegte und elendig hab leiden sehen, war sein Tod Schmerz und Erlösung zugleich. Eine Oma starb, als ich 12 war, die andere trank sich tot. Mein kanadischer Cousin erschoss sich mit 18 Jahren aus Liebeskummer. Einige alte Freunde aus der Clique starben an Drogen, manche durch Autounfälle. Ein Klassenkamerad wurde aus Eifersucht selbst zum Mörder und tötete seine Exfreundin. Meine Eltern waren beide meh-

rere Male an Krebs erkrankt, so dass ich bereits als Kind und später noch öfter mit einem Worst Case Szenario konfrontiert wurde. Ich selbst hatte etliche Phasen in meinem Leben, in denen ich über den eigenen Tod nachdachte. Und zwar nicht immer auf die „gute“ Art. Manchmal auch auf eine gefährliche, fast sehnsüchtige Weise.

Einige Haustiere musste ich schon gehenlassen. Und zu guter Letzt kenne ich viele philosophische und religiöse Ansätze zu dem Thema. Es gibt sogar ein paar recht seriöse und glaubwürdige Bücher über Nahtoderfahrungen.

Letzte Woche starb nach über 14 Jahren der geliebte Hund einer guten Freundin. Der Labrador begleitete sie sogar auf die Arbeit, war dort wie ein Therapiehund für die Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen.

„Es war doch nur ein Hund“, ...

... sollte man wirklich nicht sagen. Wir leben in Zeiten, in denen sich immer mehr Menschen wirklich wie hirn- und herzlose Tiere verhalten. Luna stand charakterlich und vom Wesen her bestimmt über einigen von ihnen. Es kommt darauf an, was ein Lebewesen einem anderen geben kann. Alles ist Energie und befindet sich in stetigem Fluss. Egal, wie die Quelle auch aussieht und ganz gleich, welchen Weg diese Energie – man kann sie gerne auch Liebe nennen – nehmen mag. Mit verbitterten Herzen kann die Liebe jedenfalls nicht arbeiten, da wir damit selbst ihren Fluss blockieren. Da arbeitet sie dann schon auch mal lieber mit einem Hund.





Es gibt auch noch andere Tode

Freundschaften und Beziehungen können sterben. Auch das ist aktueller denn je. Ich kenne schon einige Freundschaften, die an der „wahrhaft großen Frage“ mit beinahe religiösen Ausmaßen zerbrochen sind: „Geimpft oder ungeimpft, Freund oder Feind – das ist die Frage“ (Ironiemo-*modus* aus).

Auch Hoffnung kann sterben. Beispielsweise wie in den oben bereits erwähnten Menschen, die ernsthaft über Selbstmord nachdenken. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Und danach wir.

Doch Hoffnung wird demnach auch zuerst wieder-geboren. Können wir sie reanimieren, folgen viele kleine „Geburten“, wie beispielsweise Tatendrang, Ideen, Mut, Energie, Kampfgeist, ... alles mögliche in Richtung Lebendigkeit. Das ist nebenbei gesagt auch eine der Absichten der **ERINNERUNGS-TRILOGIE**. Und es zeigt, welche entscheidende Macht das eigene Denken hat. Es stellt die alles bestimmenden Weichen für dich.

So gesehen sterben wir selbst sogar öfter im Leben. Oder hat dich noch nie ein Freund oder eine Partnerin für immer abserviert? Wenn dir ein Mensch zeigt, dass er künftig lieber völlig ohne dich durchs Leben gehen möchte, kann sich das ein kleines Bisschen wie Sterben anfühlen. Eine Verbindung reißt ab. Sie wird brutal gekappt. „Er hat mich abgeschossen“, sagen wir dann auch

gerne dazu. Als wären wir ermordet worden. Bäng! Mitten ins Herz. In voller Absicht und nicht mal eben so. Nicht aus Versehen. Nein. Sondern weil man nervte. Weil man störte. Weil man völlig überflüssig wurde, dem anderen offenbar nichts mehr geben konnte. Und nicht, weil es der Lauf der Natur zu sein scheint. Man nimmt es meistens sehr persönlich.

Mir selbst ist genau dieses Sterben in den letzten Monaten wieder passiert. Eine Frau, von der ich dachte, dass es eine besondere, eine gegenseitig inspirierende Verbindung gewesen wäre, ließ mich nach vielen Jahren nun wohl endgültig los. Nicht weil ich irgendwie böse gewesen wäre. Nein, sondern weil ich eine Beziehung, die sie selbst eigentlich gar nicht mehr wollte und in der sie nicht mehr glücklich war, dadurch on top gefährdet habe, gerade *weil* in ihr allmählich Gefühle für mich wuchsen. Klingt unlogisch? Nun, das ist es vielleicht auch (siehe **BLOG ANGST – IMPFUNG GEGEN DIE LIEBE**). Doch wie dem auch sei – man muss es akzeptieren, wenn einen andere „sterben“ lassen möchten.

Man kann Interesse, Zuneigung und Liebe nun mal nicht erzwingen

Leute, die einen abservieren, werden ihre Gründe haben. Ob diese von außen betrachtet Sinn ergeben oder nicht.

Aber was wir lernen können, ist, es als durchaus natürlichen Teil des Lebens zu begreifen. Leben ist lebendig. Es pulsiert, es verändert sich pausenlos. Es schläft nie und das Leben an sich stirbt auch nie, verändert sich einfach nur permanent.



„Die fixe Konstante, lieber Elias, ist nicht ein bestimmter Mensch. Die fixe Konstante ist die Liebe selbst.“

Ein Zitat aus Teil 3 der *ERINNERUNGS-TRILOGIE* (Erscheinungsdatum etwa Mai 2022). Es ist die Liebe, die niemals stirbt. Aber sie verändert ihr Gesicht zuweilen.

Manche können ihr Leben lang in wahrhaftiger Liebe zusammenbleiben. Als Partner. Als Freunde. Aber manchmal müssen auch Veränderungen geschehen. Das ist vollkommen normal. Etwas muss sterben, damit etwas anderes geboren werden kann. „Miteinander gehen“, sagen wir auch. Und nicht „miteinander stehen bleiben“. Kann einem ein anderer Mensch nicht weiter folgen, muss man das Loslassen in Erwägung ziehen. Ebenso, wenn man einem anderen nicht mehr weiter folgen kann oder will.

An einem Menschen – sei es der Partner oder ein Freund – weiter zu haften, obwohl das Haltbarkeitsdatum längst abgelaufen ist, man sich nichts mehr zu sagen und zu geben hat, sich nicht mehr inspirieren kann, man nicht mehr gemeinsam wachsen kann, wäre starrsinnig. Das Leben quittiert das in der Regel mit Frustration und zuweilen auch Depression. Es wäre falsch verstandene Treue, fehlgeleiteter Stolz und hätte mit der Idee des Lebens nicht mehr viel zu tun.

So etwas ist sogar viel eher der „gelebte Tod“, als es das hin und wieder notwendige Loslassen wäre. Das Leben möchte sich manchmal ganz neu erfinden und aufstellen. Denn nur so funktioniert das Lebendigbleiben: Indem wir darauf achten, in der Liebe zu bleiben.

Liebst du deinen Partner noch wirklich? Und

er dich? Ist es nicht nur die Angst vor dem Alleinsein, die Gewohnheit oder Verdrängung von Gefühlen und Tatsachen? Dann super, herzlichen Glückwunsch. Bleib bei ihm oder ihr. Doch wenn der ehrliche Blick in den Spiegel ergeben sollte, dass eure Verbindung sich nicht mehr wirklich lebendig anfühlt, dann sei mutig und lass auch mal etwas „sterben“ (nach gründlicher Überlegung). Gib ihn oder sie frei, lass los und gib damit beiden eine Chance für neues Leben und neue Liebe. Es ist das Leben selbst, das diesen mutigen Schritt in der Regel belohnen wird. Und zwar für beide Seiten. Doch das erfordert Vertrauen.

Auch ich selbst ließ bereits „Leute sterben“

Ich kappte Verbindungen. Als mein Vater vor vier Jahren starb, kam mir ein Gedanke. Er brüllte geradezu in mein Hirn: „Meine Güte, wie viele Verluste von Menschen, die ich wirklich liebe und die ich niemals hätte verlieren wollen, muss ich denn noch ertragen, während die, mit denen mich eigentlich schon seit einer Weile nichts mehr verbindet, einfach nicht loslassen wollen.“ Da entschied ich, aufzuräumen. Nicht in böser Absicht. Ganz im Gegenteil – in bester Absicht. Und zwar für *alle* Beteiligten.

Viele von den teilweise langjährigen Freunden, die ich gehen ließ, sind ganz tolle Menschen. Ich fühle mich auch nicht als »etwas Besseres«. Nein, sondern die gemeinsame Zeit der vielen Gemeinsamkeiten war einfach schon lange vorbei.





ECHTES VERTRAUEN BEDEUTET, LOSZUGEHEN, AUCH WENN MAN NOCH KEINE AHNUNG HAT, WOHIN DER WEG FÜHRT ...

Natürlich machen es einem die „Abzuschließenden“ nicht immer leicht. Sie verstehen einen oftmals nicht, sehen es alles ganz anders und sind in höchstem Maße gekränkt. Klar, es kann das Ego ankratzen. Das kann es aber nur, wenn man das eben erwähnte Prinzip des Lebens nicht kennt oder nicht akzeptieren will oder man den eigenen Stolz über das Prinzip des Lebens stellt. Wenn man sich also selbst im Weg steht. Doch ich kann sagen: Es war es alles wert!

Nicht nur mir geht es seitdem besser

Ich sehe (aus der Distanz), dass auch deren Leben wieder lebendiger wurde. Es kreuzten neue, passendere Menschen ihren Weg. Teils wurde geheiratet oder sogar schon Kinder geboren. Wenn die Losgelassenen ehrlich zu sich selbst sind, müssen sie zugeben, dass auch sie sich nur noch auf der Gewohnheit unserer Freundschaft ausruhen. Und als sie gezwungen wurden, sich wieder ins Leben zu stürzen, wenn sie nicht alleine bleiben wollten, zahlte es sich durch ganz frische Lebendigkeit aus. In Form von neuen Freundschaften und manchmal auch großartigen, neuen Partnerschaften. Das Leben bewies: Genau so wird ein Schuh draus. Mut, Vertrauen und Ehrlichkeit zu sich selbst werden belohnt.

Doch zurück zum „richtigen“ Tod

Viel ist hier nicht mehr hinzuzufügen. Denn der richtige Tod ist eigentlich genau das Gleiche, nur

zwei, drei Nummern größer. Wir sollen trauern. Das ist wichtig, es tut uns gut, das wird auch dem Verstorbenen gerecht. Aber wie lange?

Die Bibel empfiehlt beispielsweise eine Trauerzeit von 30 Tagen. Danach „ergreift einen der Geist der Trauer“. Gemeint sein dürfte wohl die Gefahr einer Depression. Andere Religionen mahnen, man dürfe nicht zu lange trauern, da man es sonst auch der Seele des Verstorbenen schwer mache, ihrerseits loszulassen. Der oder die Tote möchte einen sozusagen nicht im Stich lassen, tut sich schwer, voll und ganz „auf die andere Seite“ oder ins Licht zu gehen, solange wir ihn oder sie nicht loslassen können.

Irgendwann droht unsere Trauer also schleichend zur Depression zu werden und manchmal auch sogar zu purem Egoismus. Zumindest laut dieser Philosophie. Wir nennen es dann vielleicht noch immer „Trauer“ oder sagen auch mal „Ich habe eben ein großes Herz und werde daher ewig trauern“. Doch manchmal könnte sich dahinter auch die sture Weigerung verstecken, das Prinzip des Lebens zu akzeptieren. Und zu diesem Prinzip gehört nun mal auch der Tod.

Wir sollen unsere Freude und unseren Seelenfrieden nicht darin begründen, dass der andere Mensch ewig lebt. Das ist nicht möglich. Das wäre das sprichwörtliche Bauen auf Sand. Wir sollten vielmehr daran arbeiten und uns dann daran erfreuen, dass wir dem Leben, der Liebe, dem Universum oder Gott gefälligst vertrauen. Und Ver-



trauen bedeutet, zu glauben, dass es schon alles seinen Sinn haben wird, auch wenn er sich oft sehr gut verstecken kann und alles andere als sinnvoll anfühlt. Echtes Vertrauen, wahrer Glaube bedeutet, unerschütterlich davon auszugehen, dass das Leben / das Universum / Gott besser weiß als wir, was er tut. Sei es, dass man darauf vertraut, dass man sich eines Tages wiedersehen wird aber eben auch, dass selbst falls nicht, es für uns dennoch gut weitergehen wird, getreu dem Motto von Psalm 23 „Mir wird nichts mangeln“ – egal wodurch sich dieses „Nichts-Mangeln“ auch zeigen wird. Alles andere wäre Misstrauen und somit das Gegenteil von Vertrauen oder Glauben.

Und was ist mit dem eigenen Tod?

Wohl jeder von uns hat Angst vor dem eigenen, eventuell langsamen Sterben. Diese Angst kann ich auch niemandem nehmen. Leid ist leider auch ein Prinzip der zwei-polaren Natur (Hell/dunkel, heiß/kalt, Freude/Leid, ...). Wir können dem Leid jedoch anders begegnen, denn auch dies ist ein Prinzip des Lebens: Wir haben die Macht bekommen, unser Denken zu verändern. „Nach deinem Glauben geschieht dir“, ist beispielsweise eine bereits 2000 Jahre alte Formulierung dafür. Oder frei aus dem Film „Gegen die Wand“ zitiert: „If you can't change the world, change your world.“

Du kannst die Umstände manchmal nicht ändern. Aber du kannst deine Sichtweise verändern.

Wie man die Angst vor dem eigenen Tod besiegt, ist eine extrem interessante Frage. Und die Antwort ist nicht ganz so einfach, da sie an eine neue Frage geknüpft ist. Eine erste, schnelle Antwort könnte aber etwa lauten:

Du hast dann keine Angst mehr vor dem Tod, wenn du spürst, vollkommen bei dir angekommen zu sein und du deine wahre Identität gefunden hast. Und wenn du genau das tust, genau jenes Leben lebst, wofür du hier bist. Wenn du dich als dieser gefundene Mensch auf dem richtigen Lebensweg weißt, ist von nun an jeder Zeitpunkt der richtige zum Sterben.

Klingt unglaublich, da man doch gerade dann am glücklichsten sein sollte und jetzt ganz und gar nicht sterben möchte. Nun, sicher lebt man dann sehr gerne noch lange weiter. Jedoch ist jegliche Unruhe weg, jede Angst vor dem, was dann kommt. Das kann ich nur bestätigen. Der Weg ist das Ziel. Den richtigen Weg zu finden, ist

das Ziel. Ich möchte natürlich auch ganz gerne noch lange leben und genau das weiter tun, was ich tue. Doch sollte ich auf genau diesem Weg sozusagen von hier weggeholt werden, quasi „killed in action“, dann fände ich das schade, jedoch bin ich mir definitiv sicher, dass mich nur das Beste erwarten wird.

Genau dieses Gefühl, diese Gewissheit und vollkommene Ruhe kannst du ebenfalls erfahren! Das ist nichts, das nur mir gehört.

24 StundenTelefonseelsorge:

0800 – 1110111

Was ist also »der richtige Lebensweg« und deine »wahre Identität«? Wie findet man dorthin? Und ist der Weg für alle Menschen der gleiche? Die spannenden Antworten darauf findest du in den drei Büchern der Erinnerungs-Trilogie, denn die würden hier wirklich jeden Rahmen sprengen.

Ich hoffe, dieser Blog konnte dich ein wenig inspirieren und dir ein bisschen weiterhelfen. Sollte das Thema für dich jedoch weit größer sein und es dir wirklich mies gehen, sei es aufgrund eines aktuellen Verlustes oder weil du eine extrem große Angst vor dem Tod hast, biete ich dir gerne mein **COACHING** an. Ich erinnere auch daran: Sollte ich überfordert sein, helfe ich dir, geeignetere Hilfe speziell für dich zu finden. Und falls du akute Suizidgedanken haben solltest, empfehle ich dir dringend die obige 24h Hotline anzurufen. Mach das bitte unbedingt, bevor du vorschnell eine falsche Entscheidung triffst.



Medien-Quellen

Texte, Layout & Gestaltung

Christopher E. Schmitt

Bildnachweise:

Seite 1

„Hakucho“ (Schwan)

Paylessimages
@ stock.adobe.com

Seite 2

„Feder auf Steinen“

Yvonne Weis
@ stock.adobe.com

Seite 3

„Dice symbolize the end ...“
„Medical syringe and ...“

Fokussiert
dule964
@ stock.adobe.com

Seite 4

„broken chain“

frank peters
@ stock.adobe.com

Seite 5

„Hanging bridge in fog“

Svetlana Lukienko
@ stock.adobe.com

YouTube Video zum Blog



(noch nicht vorhanden)

Beitrag erstellt/aktualisiert

15. Februar 2022 / Version 1

Link zum Impressum

Autor und Projekt s♥pporten

#3erinnerungen

