

Plädoyer für einen frohen, ja fröhlichen Tod

Eben erreichte uns das Schreiben eines Freundes, in dem er uns mitteilte, dass er hoffnungslos in Krebs erkrankt ist. Für den letzten Rest seines Lebens sei unausweichlich, dass er als würdeloser Pflegefall dahin vegetieren müsse. Um diesem hoffnungslosen Schicksal zu entgehen, werde er selbst seinem Leben ein Ende setzen.

Er fragte sich, ob er im Sinne der Existenzialisten, im Sinne von Albert Camus, ein Leben ohne Sinn und Zweck gelebt habe und ob er nun einem sinnlosen Tod entgegensetzen müsse. Oder ob es im Sinne der Religion ein Leben nach dem Tod mit der Hoffnung auf ein Paradies gebe.

Dieser Brief war zutiefst traurig und hoffnungslos. Nach einem langen und erfüllten Leben.

In dieser Situation hätte dem Freund am liebsten zugerufen, was ich jedem Menschen zurufen möchte:

Freue dich erst einmal, dass du ein erfülltes Leben führen durftest! Aber dann schau dem Tod freudig entgegen und nimm ihn in die Arme. Denn der Tod ist dein Freund. Er bring dich zu deinen Wurzeln und deinem Ursprung zurück!

Der Tod erlöst dich von deinen Leiden, von deinen Krankheiten und Zweifeln. Er bringt dich zurück in den Zustand der inneren Ruhe und des Gleichmuts, den der Buddhismus mit Nirvana oder der „inneren Meeresstille“ bezeichnet.

Denn:

Vor unserer Geburt waren wir Teil des Großen und Ganzen. Wir waren Teil des Universums und der göttlichen Kraft oder des göttlichen Daseins. Mit unseren Zeugung und Geburt wurden wir auf die Welt geworfen und individualisiert.

Dieses Dasein als Individuum erscheint uns zunächst als Chance und Vorteil. Tatsächlich aber ist das Dasein als Individuum u.a. auch von großem Leiden, mit wechselnden Gefühlen von Freude bis zur Verzweiflung begleitet.

Und dann erfüllt uns Menschen auch noch die große Furcht jedes Individuums in der Natur, nämlich die Furcht vor dem Tod. Die Angst vor der großen Ungewissheit und dem scheinbar schwarzen Loch, in das wir mit dem Tod fallen könnten, ist bei vielen Menschen so stark, dass sie dieses Thema so lange wie möglich ausblenden.

Im täglichen Überlebenskampf erleben wir das Klammern jedes einzelnen Lebewesens, jeder Pflanze und jedes Einzellers an das Leben. Das ist Naturgesetz und diene stets dem Erhalt der Arten und der lebendigen, organischen Natur.

Dieser Überlebenswille aller lebenden Wesen ist auch uns Menschen mitgegeben. Er löst aber auch die große Todesfurcht vieler Menschen aus.

Frage:

Vor was sollen wir uns eigentlich im Tod fürchten? Vor der Rückkehr zu unseren Ursprüngen? Davor sich zu fürchten, ist irrational. Aber Angst ist immer irrational.

Wenn wir um uns schauen, sehen wir, dass wir ein Leben lang vom Tod umgeben und begleitet sind. Im Laufe unseres Lebens sterben neben uns tausende von Tieren und ungezählte Pflanzen, ohne dass uns das anrührt.

Aber es sterben auch viele Mitmenschen, die uns bekannt oder unbekannt, unlieb oder auch lieb geworden sind. Das tut weh.

Der Tod ist ein Naturgesetz und eine Notwendigkeit, ohne den es kein Leben gibt. Der Tod der Alten macht den Platz frei für das Leben der Jungen. Dies gilt für das Pflanzenreich ebenso wie für das Tierreich und uns Menschen. Unsere Nachkommen können nicht leben, wenn wir nicht sterben.

Und anders, als dieser Freund es befürchtet hat, ist unser Leben und unser Tun nicht sinnlos im Sinne der Existenzialisten.

Natürlich gibt es keinen objektiven und allgemein gültigen, keinen allgemeinverbindlichen Sinn des Lebens für uns Menschen, für die Tiere und für die Pflanzen.

Für uns Menschen gilt, dass wir unserem Leben selbst einen Sinn geben müssen. Jedes einzelne Leben hat einen Sinn für seinen Träger, nämlich den Sinn, den der Einzelne seinem Leben selbst gibt.

Und der Tod hat den Sinn, dieses Werk zu beschließen und zu krönen. Wenn ein Werk vollendet ist, dann muss ein Abschluss kommen. Das ist der Tod.

Wenn wir erreicht haben, was wir wollen, so ist der Tod der sinnvolle Abschluss dessen, was wir in diese Welt bringen konnten. Da wir aber keine Pflicht haben, die Welt bei unserem Abtreten mit vollendeten Werken zu bereichern, dürfen wir jederzeit dem Tod in die Augen blicken und ihn empfangen. Auch dann ist er ein Abschluss unseres irdischen Tuns und ein Tor zu unserer Rückkehr in die „heimischen Gefilde“.

Der Tod ist unser Freund / die Große Stille

Der Tod ist unser Freund, weil er uns zurückführt zu unseren Ursprüngen indem er uns zum Ende unserer individuellen Existenz geleitet. Er führt uns in die **Große Stille**, die den ewigen Frieden bringt.

Natürlich beinhaltet der Tod auch das Ende des Individuums!

Dieses Ende des Individuums ist aber notwendig, um den ewigen Frieden zu erlangen. Insbesondere die westlichen Menschen glauben, dass die Individualisierung die Erfüllung unserer Wünsche und die Krönung unseres Daseins sei. Tatsächlich ist aber genau das Gegenteil der Fall.

Die Individualisierung ist die Ursache jeden Leidens und der Wechselfälle des Lebens. Nur wer aus dieser Individualisierung wieder herauskommt und zurück geht zum Ursprung findet die Erfüllung, die er sich erträumt.

Das Paradies im religiösen Sinne ist mit der Beibehaltung meiner Person nicht zu erringen. Das Individuum ist immer mit Freuden, aber auch Problemen behaftet. Dauerhafte Freude und Glück ist für ein Individuum irgendwann abgestanden und langweilig. Die Spannung des Lebens für das Individuum besteht gerade in dem Auf und Ab der Lebensläufe.

Will ich aber das Paradies mit der ewig gleichbleibenden Freude und dem ewig gleich bleibenden Glücklichein, so ist das nur möglich, wenn mein Individuum untergeht und verschwindet.

Der Tod ist unser Freund, weil er uns von unserer Individualität befreit. So macht er uns wieder zum Teil der ewigen kosmischen Energie und der großen Einheit des Universums. Denn wir bestehen aus Sternenstaub und kehren dahin zurück.

Unsere ganzen Bestrebungen nach Selbstverwirklichung sind überflüssig und hilflos. Unsere wirkliche Heimat liegt in der großen Gemeinschaft des Universums und des unendlichen Daseins darüber hinaus.

Die Frucht der Erkenntnis:

Was hat der Mensch davon, wenn er den Tod mit Furcht und Schrecken erwartet und ihm mit Angst entgegenblickt ? Er ruiniert damit nur seine Lebensqualität und verdüstert viele Jahre seines Lebens.

Erkennt der Mensch dagegen, dass der Sinn seines Daseins seit seiner Geburt darin besteht, dem Tod entgegen zu gehen, dann hat er keinen Grund mehr, den Tod zu fürchten und ihn abzulehnen.

Der Mensch kann dann ruhig und gelassen durchs Leben schreiten und möglichst viele Tage seines Lebens in Freude genießen. Der Sinn des Lebens besteht ja nicht darin, sich die Tage zu verdüstern und in Angst und Schrecken bis zu seinem Ende zu leben.

Das Ende kommt für jeden, ob er es will oder nicht. Da es unausweichlich ist, besteht die einzig richtige Haltung darin, den Tod willkommen zu heißen, statt ihn zu fürchten oder gar ihn abzulehnen und zu verdrängen.

Wenn wir das tun, dann können wir gelassen und mit Freude, im besten Falle sogar fröhlich dem Tod entgegen gehen und fröhlich in den Tod hinein schreiten.

Zurück zur Heimat:

Wie schön ist es, wenn wir den Tod nicht mehr fürchten müssen, sondern ihn fröhlich annehmen können. Dann hat er allen Schrecken verloren und wir wissen, dass wir im Tod gut aufgehoben sind.

Uns kann dann nichts mehr geschehen. Wir sind vielmehr dort angelangt, wo wir nach unserem Schicksal, nach unserer Bestimmung hin gehören. Wir haben heim gefunden.

Wer sich aber mit seiner Bestimmung nicht abfinden kann oder abfinden will, der wird sein ganzes Leben hindurch bei dem Gedanken an den Tod Angst und Schrecken verspüren und immer wieder vor diesem drohenden und ungewissen Ereignis, nämlich dem Tod, zurückschrecken.

Welche eine schreckliche Vorstellung und welches ein bedrücktes Leben habe ich dann zu führen.

Das ist der Grund, weshalb viele Menschen versuchen den Tod verdrängen und versuchen so zu leben, als hätten sie das ewige Leben gepachtet! Dies ist jedoch keine Alternative zu einem richtigen, entspannten Leben. Denn im tiefsten Grunde ihres Herzens wissen sie trotz aller Verdrängung immer, dass der Tod auf sie lauert und dass er jeden Tag kommen kann.

Besser ist es, bewusst zu leben und den Realitäten des Lebens in das Auge zu schauen. Das bedeutet, dass wir den Tod akzeptieren, ja ihn sogar begrüßen und willkommen heißen, wenn er an unsere Tür klopft.

Aus Angst Freude machen:

Wer die Pflicht bejaht, kann seine Pflicht und sein Leben mit Freuden und Genuss gestalten. Wer die unabänderliche Tatsache des Todes bejaht, kann sein Leben erfüllt und mit Freude führen, ohne von existenzieller Angst geplagt zu sein.

Mit dieser Bejahung des Todes als Erfüllung unseres Lebens sind wir auch davor gefeit, in Angst und Verzweiflung zu geraten, wenn Dinge in unserem Leben schief laufen, wenn unser Leben gar zu scheitern droht.

Auch das Scheitern gehört zum Leben wie der Tod. Da der Tod unausweichlich ist, können wir durch seine Anerkennung die Relativität der Dinge in unserem Leben und damit auch die Relativität des Scheiterns erkennen. Scheitern ist ärgerlich und macht viele Bemühungen zunichte. Aber Scheitern berührt dann nicht unsere psychische Existenz und unsere psychische Stärke, denn wir wissen, dass es Wichtigeres gibt. Und wir wissen, dass mit dem Tod die Erlösung von all diesen Schmerzen auf uns wartet.

Damit erfüllt der Tod unsere Sehnsucht nach dem Paradies, die Sehnsucht nach einem Dasein ohne Sorge, ohne Krankheit, ohne Belastung und ohne den ständigen Kampf um unser Wohl. Was könnte uns der Tod also Schöneres schenken, als dieses Bewusstsein der Geborgenheit in der „Inneren Meeresstille“, so wie wir einst geborgen waren im Schoß unserer Mutter.

Deshalb sollten wir uns bemühen, diese Gedanken zu verinnerlichen und ruhig zu werden in unserer Psyche und in unserem Herzen. Wir kommen mit unserer Geburt aus dem Paradies und wir gehen mit unserem Tod wieder dorthin zurück.

Was könnte uns also in unserem irdischen Leben so Schlimmes passieren, dass wir Anlass zur Verzweiflung hätten?

Ich sage, dass uns nichts passieren kann, das tatsächlich so schlimm oder so dramatisch ist, um uns in die Verzweiflung zu treiben. Natürlich werden viele Menschen durch Krankheiten, Schmerzen, Verlassen werden, Liebeskummer, beruflichem und materiellem Scheitern, Einsamkeit und Unfälle in die Verzweiflung getrieben.

Aber werden sie wirklich „getrieben“ oder treiben sie sich nicht eher selbst in die Verzweiflung? Weil sie zu hohe Erwartungen und Ansprüche haben. Weil sie keinen Ausweg mehr sehen. Weil ihnen die lebensnotwendige Hoffnung, aber auch die Gelassenheit vor den unabänderlichen Schicksalsschlägen abhanden gekommen ist?

Bei allem Elend und Schmerz, bei allen Verlusten, Niederlagen und Demütigungen müssen wir uns klar machen, dass es natürlich immer einen Weg und Hoffnung gibt.

Dieser Weg ist gepflastert mit dem Wissen, dass das Ende für uns in jedem Falle gut sein wird. Wir wissen, dass der Tod uns aus diesem „Jammertal“, aber auch aus unserer Flucht vor Unglück und aus der Jagd nach ständig neuen Höhepunkten hinaus führen wird. Gerade der Tod zeigt uns die Unwichtigkeit vieler Wünsche und Ziele auf.

Das Wissen, dass wir mit dem Tod die sanfte, große Ruhe finden werden, kann uns keiner nehmen. Diese Gewissheit ist unsere Stütze und unser Stab, den wir uns von niemanden wegnehmen lassen dürfen.

Dann sind wir nie in einer hoffnungslosen Lage. Denn wir wissen, dass alle anderen Ereignisse vor dem Tod relativ sind, nicht von wirklicher Bedeutung. Wir spielen ein Spiel. Mehr nicht. Das Spiel heißt Leben. Und jedes Spiel hat ein Ende.

Wir sollten nur schauen, dass wir in diesem Spiel den Mitmenschen, der Gesellschaft und der Natur möglichst wenig Schaden zufügen und den unvermeidlichen Schaden wieder kompensieren können. Das wird uns froh machen.

Und so hoffe ich, dass damit das Leben, vor allem aber das Ende für jeden von uns froh sein wird, hoffentlich sogar fröhlich.

