Was den Tod mit dem Leben verbindet

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das um seine Vergänglichkeit weiß und trotzdem scheint es oftmals so, als seien wir uns ihrer nicht wirklich bewusst. Lassen wir nicht ausschließlich die letzten Momente unseres Lebens diejenigen sein, die uns die Endlichkeit des Lebens vor Augen führen.

Der Tod als Entwicklungshelfer

Will der Mensch ein gutes Leben haben, so scheint eines für ihn und sein Leben unabdingbar, er hat sich zu entwickeln. Das gilt für alle Bereiche des Lebens, sowohl für die selbstgewählten, z.B. die Gründung einer Familie, das Aufnehmen eines Studiums, ein leidenschaftliches Hobby oder die Ergreifung eines bestimmten Berufes, als auch für die nicht frei gewählten, die sogenannten schicksalhaften Bereiche des Lebens, wie Krankheit und Leid zu erfahren, Kränkungen und Zurückweisungen zu erleben und nicht zuletzt mit der Tatsache der Endlichkeit des Lebens umzugehen.

Der Tod ist aus dem öffentlichen Leben praktisch verschwunden.

Unsere Angst vor dem Tod

Der Tod ist für den heutigen modernen und leistungsorientierten Menschen aufgrund übermächtiger Angst unfassbar geworden, das führte dazu, dass sogar die bloße Anwesenheit des Sterbenden zu Hause unerträglich erscheint, was für den Sterbenden schließlich im 20. Jahrhundert zur Einlieferung ins Krankenhaus führte.

So kommt es, dass der Tod aus dem öffentlichen Leben praktisch verschwunden ist. Das Sterben wird an Profis delegiert, der Leichnam in vielen Fällen „*entsorgt*“. Die meisten Menschen erleben Sterben und Tod meist nur noch medial vermittelt, dort jedoch ziemlich häufig und derart banal, dass die eigentliche, existenzielle und geheimnisvolle Dimension des Todes nicht mehr erkennbar ist.

Ermunterung zur Vergänglichkeitsbewältigung

Die Gabe der Selbstbewusstheit ist ein wertvoller Schatz, doch sie hat einen hohen Preis. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das wir kennen, welches um seine Vergänglichkeit weiß.

Jeder Mensch fürchtet den Tod auf seine eigene Art und Weise. Der eine artikuliert ganz offen seine Furcht vor dem Tod, andere haben verdeckte Ängste, die sich als Depressionen, Phobien oder andere Symptome (z.B. zwanghafter Heroismus, bzw. Heldenhaftigkeit) maskieren. Der Gedanke an den Tod muss nicht zwangsläufig in Resignation oder Verzweiflung stürzen, sondern im Gegenteil, er kann als Weckruf zu einem reicherem und sinnvollerem Leben fungieren, denn obwohl die Tatsache des Todes uns zerstört, rettet und hilft uns die Idee des Todes. Ich lade Sie zu folgendem Gedankenexperiment ein: Was geschähe, wenn es keinen Tod gäbe? Wenn das Leben unbegrenzt wäre?

Das Sterben wird an Profis delegiert.

Zweifellos bliebe es völlig unbedeutend, ob man eine Handlung setzt, einen Gedanken, einen Plan entwirft usw., es würde einfach keine Rolle spielen, man könnte alles unendlich aufschieben, es bestünde keine Notwendigkeit, irgendetwas zu erledigen, nichts hätte Konsequenzen! Daran erkennen wir, dass einzig die Begrenztheit des Lebens uns zwingt, was immer wir wollen, zu erledigen, weil wir nie sicher sein können, ob noch Zeit ist.

Es stellt sich heraus, dass der Tod, und der damit verbundene Faktor Zeit, der Antrieb zum Leben ist, und erst die Tatsache der Endlichkeit uns veranlasst, aktiv das Leben zu gestalten.

Jeder Abschied ist ein kleiner Tod

Fangen Sie im Kleinen, Alltäglichen, scheinbar Unbedeutsamen an. Unser Leben ist voll von Abschieden, Übergängen, Abbrüchen und Neuanfängen. Sei es der Wechsel oder Verlust des Arbeitsplatzes, der Verlust der Jugend, der Eintritt ins Rentenalter, Wohnungs- oder Ortswechsel, Trennungen vom Partner, der Übergang von Kindergarten in die Schule, etc.

Michael Neuwirth, MSc
Psychotherapeut

michael.neuwirth@liwest.at

Autor

Unabhängig davon, ob man diese Beispiele positiv oder negativ erlebt, können sie Stressfaktoren sein. Betrachten wir doch die genannten Beispiele, als kleinere oder größere Übergänge oder Abschiede, in jedem von ihnen steckt ein kleiner Tod.

Versuchen Sie mal diese Übergänge bzw. Abschiede ganz bewusst und achtsam zu gestalten und beachten Sie die damit einhergehenden Gefühle, gestehen Sie sich diese ein und Sie werden nicht nur viel über Ihre Gefühle, sondern auch über Ihre Wertvorstellungen erfahren. Wenn Sie diesen Gedanken zu Ende denken, werden Ihre Ideale, Prinzipien und Werte entweder neu geordnet oder besser bzw. deutlicher für Sie, aber auch für Ihr Umfeld, zum Vorschein kommen, das hat in der Regel große Auswirkungen auf Ihre Lebenszufriedenheit.

Todesangst und Lebenszufriedenheit

Bei meiner über 6-jährigen psychotherapeutischen Arbeit mit sterbenden Patienten auf der Palliativstation, war ein charakteristisches Merkmal zum Thema Lebenszufriedenheit gut beobachtbar. Patienten, die im Rückblick auf Ihr Leben Erfüllung, Lebenszufriedenheit und Sinn verspürten, waren von wesentlich weniger Angstzuständen vor dem ihnen bevorstehenden Tod geplagt, als jene Patienten, die in ihrer Lebensrückschau das Gefühl hatten, Zeit verschwendet zu haben, wichtige entscheidende

Dinge verabsäumt zu haben, kurzum für sie ganz wesentlichen und existenziellen Belangen nicht den für sie gebührenden Nachdruck verliehen zu haben, den es gebraucht hätte, um sich gut von dieser Welt verabschieden zu können.

Ich denke, es ist unsere Aufgabe, eine reflektierte und bewusste Angst vor dem Tod zu kultivieren, anders als bei anderen Wirbeltieren, die einer instinktiven Todesangst unterliegen. Dann kann uns der Tod als Kompass dienen, der uns hilft, den wichtigeren Beschäftigungen den Vorrang zu geben, uns vor riskanten oder gefährlichen Aktivitäten abhält und uns motiviert, die Dinge hier und heute und nicht irgendwann einmal zu erledigen.

Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Du allein wirst Sterne haben, die lachen können! ...
Und wenn du dich getröstet hast ...,
wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.

Der kleine Prinz
von Antoine de Saint-Exupéry