

Sterben lernen heißt leben lernen
Meditation nach Michelet de Montaigne (1533-1592)
von Shanti R. Strauch

Obwohl uns die Medien tagtäglich in fast unerträglicher Brutalität mit dem Tod konfrontieren, wollen die meisten Menschen den Tod, der sie persönlich betrifft, nicht wahrhaben und nicht an ihn erinnert werden. Die meisten leben dahin, als ob es den Tod für sie nicht gäbe, und wenn er plötzlich an sie herantritt, überfällt sie Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. Sie haben nicht beizeiten gelernt, auf den Tod zu achten, der sich in den kleinen Dingen ihres Alltags vollzieht, sie sind nicht vertraut geworden mit ihm, der alles Lebendige durchsetzt, nährt und befördert, sie sehen nicht, dass der Tod die Kehrseite und Bedingung ist für jeden Neuanfang und jede Entfaltung.

Mag es auch tausend Wege geben, den Gefährdungen des Lebens vorzubeugen, ihnen auszuweichen und ihnen zu entkommen - dem Tode kann keiner entrinnen. Der Tod ist das einzige in unserem Leben, was absolut gewiss ist.

Früher hatte man ein unbefangeneres Verhältnis zum Tod. Nicht ohne Grund legte man damals den Friedhof mitten ins Dorf hinein und um die Kirche herum. Im alten Ägypten pflegte man auf dem Höhepunkt des Festmahls eine Leiche herumzutragen, damit man zugleich mit den Freuden des Lebens seine Kürze vor Augen hatte. War damit eine Dämpfung der Lebensfreude beabsichtigt? Keineswegs. Wenn uns die Kurzlebigkeit der ohnehin seltenen Freuden bewusst ist, gehen wir achtsamer mit ihnen um und wissen sie besser zu würdigen.

Zudem mag die Einsicht in die Vergänglichkeit aller Sinnenlust unsere Sehnsucht nach einem vollkommeneren Glück nähren. Unser ganzes Wesen strebt ja nach Freude, Genuss und Erfüllung, und es wäre gewiss eine Torheit, sich mit Dingen zu belasten, die die Lebensqualität herabmindern.

Das gemeine Volk kennt freilich nur die grobe Lust der Sinne und fürchtet, sie im Tode zu verlieren. Der edle Mensch weiß um die subtilere Lust der Tugend, die in dem Machtgefühl gipfelt, das Rechte zu tun, selbst wenn es das Leben kosten sollte. Der Weise aber genießt die seltene Lust der vollkommenen inneren Freiheit, die mit der Verachtung der Todesfurcht einhergeht.

Was eigentlich ist am Tode zu fürchten? Entweder ist der Tod ein Übergang zu neuer Geburt, ein immer wieder zu durchlaufender Bahnpunkt des natürlichen Kreislaufs, nach dessen Gesetzen auf jeden Winter ein neuer Frühling folgt. Oder aber, falls unser Leben einmalig sein sollte, wird es Tode verlöschen wie eine Flamme, und mit ihm all unsere Empfindungen und Befürchtungen. Ist nicht die lebenslange Angst vor dem relativ kurzen Augenblick des Übergangs oder des Verlöschen eine Torheit?

Was unser Leben beschwert und unfrei macht, ist nicht der Tod als solcher, sondern die Angst vor dem Tode. Diese Angst wird umso größer und tiefer sein, je mehr wir uns weigern, den Tod als Bestandteil des Lebens zu akzeptieren.

Den Weisen aller Zeiten stand der Tod deutlich vor Augen. Sie übten sich darin, ihn noch schärfer zu sehen, ihn überall aufzuspüren, ihn gründlich zu erforschen, um noch tiefer mit ihm vertraut zu werden. Unmittelbarer noch als die Lehren der Weisen vermag uns das Leben über den Tod zu belehren, wenn wir nur unsere Augen öffnen und unser Herz empfänglich machen für die kostbaren Lektionen des Alltags.

Wie können wir dabei praktisch vorgehen? Wie nähern wir uns dem Tode an, wie erforschen wir ihn gründlich, wie werden wir immer vertrauter mit ihm, bis zuletzt alle

Angst vor dem Tode geschwunden ist und wir ihn willkommen heißen können? Hierzu einige Anregungen (Montaignes Gedanken sind im Folgenden entsprechend der buddhistischen Übungspraxis geordnet und mit Beispielen aus der Buddhalehre angereichert):

1. Sich für den Tod zu interessieren beginnen, nachfragen, wenn man hört, dass jemand gestorben ist, zu Beerdigungen gehen usw. Bewusster wahrnehmen, wie in der Natur alles entsteht und vergeht, geboren wird, altern und stirbt.

2. Darüber nachdenken, wie viele ausgezeichnete Menschen bereits gestorben sind, und dass weder Vollkommenheit noch Macht noch Verdienst noch Reichtum noch Schönheit noch irgendeine Tugend uns Sicherheit vor dem Tode bieten kann.

3. Sich erinnern, wie viele nahestehende Menschen, Angehörige und Freunde uns schon vorausgegangen sind, und zugleich bedenken, dass wer stirbt, nie alleine stirbt, denn im gleichen Augenblick sterben unzählige Lebewesen mit ihm. Alles Lebende ist eine große Schicksalsgemeinschaft.

4. Sich bildhaft vorzustellen versuchen, welche ungeheure Zahl von Lebewesen bereits gestorben ist, gerade im Sterben begriffen ist und in Zukunft noch sterben wird. Wie groß wäre wohl der Leichenhaufen?

5. Sich bewusst machen, wie kurz das Leben ist, wie viele Menschen bereits im jugendlichen Alter dahingerafft wurden, und wie manche Lebewesen nur einen Tag lang zu leben haben. Unser Leben gleicht einem Tautropfen in der Sonne.

6. Sich die Möglichkeiten vor Augen halten, an denen man selber unversehens sterben könnte, wie zahllose Krankheiten, Unfälle, Krieg, Hungersnöte, Seuchen, und dergleichen.

7. Angesichts dessen, dass der Tod uns jederzeit treffen kann, unsere Beziehungen, Geschäfte und die künftige Hinterlassenschaft beizeiten ordnen, z.B. ein Testament machen.

8. Ein Gefühl von Dankbarkeit entwickeln dafür, dass man unverdientermaßen immer noch lebt. Jeder Lebenstag ist ein Geschenk.

9. Achtsam und klar bewusst sein Leben führen. Gelassenheit gegenüber den Wechselfällen des Lebens bewahren. Sich in den Tugenden vervollkommen.

10. Mit dem Tode immer intimer vertraut werden. Jede Stunde, jeder Schritt, jeder Atemzug ist ein Stück Abschiednehmen und Sterben, und zugleich ein Geborenwerden in ein neues, junges Leben hinein. Das Dasein umfasst beides, Geburt und Tod, zu gleichen Teilen. Bewusst sterben heißt bewusst leben.

Wenn die Todesstunde dann endlich kommt, wird der Vollendete frei von allen Bindungen sein und nur noch sich selbst gehören. Doch sollte uns nicht allzu sehr nach höchster Vollkommenheit gelüsten. Den Weisen war es genug, auf dem Wege zu sein.

Man könnte die Übung auch dahin missverstehen, dass wir keine Bindungen mehr eingehen und keine Aufgaben mehr übernehmen sollten. Der Wert allen Lebens aber misst sich am Gebrauch, den man von ihm macht. Das Glück zu genießen, gute Freunde zu finden, für die Gemeinschaft zu arbeiten und inmitten des Alltags unsere innere Freiheit zu erringen, all das bereichert unser Leben und steigert, miteinander wechselwirkend, seinen Wert.

Aufgaben geben unserem Leben Orientierung und Sinn. Wir sollten uns aber in keine Arbeit und auch in keine spirituelle Übung derart verbeißen, dass wir darüber verzweifeln, wenn wir sie unvollendet zurücklassen müssen.