

Aspekte einer „Spiritualität des Alterns“

Schon erstaunlich, nicht wahr, liebe Leserinnen und Leser: Da gibt es z B eine „Anleitung zum Unglücklichsein“, oder Glücksratgeber zuhauf, es gibt eine „Spiritualität für Frauen“, „...für Männer“, „...für den Alltag“ usw. – aber etwas Derartiges für den alternden Menschen? Eine „Spiritualität des Alterns“? Fehlanzeige!

Daher entwickle ich im Folgenden einige Anstöße und Impulse dazu: Was könnten Aspekte einer inneren Stärkung und Begleitung sein auf dem Weg in den späteren Jahren? Was könnten Facetten sein eines spirituellen Umgangs mit der Situation der letzten Lebensphase?

Für mich zählen dazu ganz wesentlich:

Die Rückschau in Dankbarkeit und Zufriedenheit, das Einrechnen der guten Mächte und Kräfte, das Loslassen und Abschiednehmen, und innere Versöhnung und Integration. So gliedern sich auch die folgenden Gedanken.

Dankbarkeit und Zufriedenheit: Medizin des Älterwerdens

In unserer westlichen Welt sind wir so vieles gewohnt: Dass wir eine sichere Unterkunft haben, eine Wohnung, ein Haus, ein Dach über dem Kopf, im Winter Material zum Heizen. Wir haben immer frisches Wasser aus der Leitung, die Läden sind immer voll mit allem, was wir brauchen. Und wenn etwas ausgegangen ist, so wird es sofort nachgefüllt.

Katastrophen in vielen Teilen der Welt immer wieder neu könnten uns daran erinnern, dass all dieses gar nicht selbstverständlich ist. Dass es Grund genug gäbe, täglich dankbar zu sein für den Wohlstand, die Sicherheit, den Überfluss, in dem wir leben. Dennoch nehmen viele es selbstverständlich, was uns Tag für Tag so zuverlässig fortwährend geschenkt wird. Und manche Ältere vermissen oft bei ihren Kindern oder Enkeln das uns so gewohnte „Dankeschön“, wenn sie etwas geschenkt bekommen haben. Manche nehmen schweigend, freuen sich, aber drücken den Dank nicht aus. Haben sie es vielleicht nicht gelernt – von uns? Von ihren Eltern, Großeltern, denen, die sie in die Welt hinein geführt haben, erzogen und geprägt? Praktizieren Sie selbst es, dem Leben, den Lieben, der Welt dankbar zu sein und diesen Dank auch auszudrücken, ihn in Worte zu fassen, ihn in Gesten hineinzulegen und **so** sichtbar werden zu lassen? Wie gesagt: Viele haben es verlernt....

Dem gegenüber begegnet uns alljährlich im Monat Oktober ein ganz besonders herausragendes Fest, das sich auch wegen seiner Sinnesfreudigkeit weithin bei Kindern und generell auch bei landwirtschaftlich und natur-verbundenen Menschen ganz spezieller Beliebtheit erfreut: Das Erntedankfest. Da werden in den Kirchen liebevoll Altäre geschmückt, ganze Kirchenräume gefüllt mit den guten Gaben der Natur und der Vielfalt und Pracht der Ernte. Das mit solcher Hingabe Zusammengetragene führt uns vor Augen, wie sehr wir unser Leben, die Freuden des Essens und Trinkens, den guten Gaben der Schöpfung verdanken – täglich neu!

Nichts ist selbstverständlich

Das ist ja wahrlich nicht selbstverständlich, denken wir an die vielen Naturkatastrophen in jedem Jahr: Tsunamis, Erdbeben, Waldbrände, Wirbelstürme, Überschwemmungen, die ganze Länder, große Landstriche verwüsten und veröden lassen und die Menschen all ihrer Habe, ihrer Lebensgrundlage völlig berauben und in tiefe Katastrophen und Verzweiflung stürzen.

Grund genug, immer neu die „Freudefähigkeit“, den Dank zu üben, und nichts, aber auch gar nichts selbstverständlich zu nehmen, was wir haben und genießen, was unser Leben prägt, froh und reich macht – und doch so leicht und schnell verloren gehen kann – oder zumindest könnte...

Durch Danken Wunder erleben

Daher möchte ich Sie ein wenig einführen in die „Übung der Dankbarkeit“. Es handelt sich dabei um einen Schlüssel zur Verwandlung auch scheinbar aussichtsloser Situationen: Trotz aller Krankheiten, aller Probleme, aller Not, trotz allem ... Kleinigkeiten zu suchen, für die man dankbar sein kann und diesen Dank laut zu formulieren.

Mir ist aufgefallen, dass auch umgangssprachlich viele Menschen inzwischen schon aus dem Vokabular der Psychoanalyse sich das Wort „Trauerarbeit“ zu eigen gemacht haben. Und das ist ja wichtig, zur Bewältigung leidvoller Erfahrungen, dass wir sie durcharbeiten. Wo aber bleibt ein Wort für das Gegenüber? Wo spricht jemand von „Freudearbeit“, oder von „Dank- und Freude-Fähigkeit“ im Gegenüber zu „Leidensfähigkeit“? Müssten wir das vielleicht regelrecht trainieren, um dem unerlässlichen Betrauern von schwierigen Erfahrungen als Ausgleich das Notwendige Be-freuen im Leben gegenüberzustellen?! Denn meiner Erfahrung nach handelt es sich beim Dank um einen für die Seele und den ganzen Menschen sehr heilenden Vorgang. Auch Ärzte, Forscher und Therapeuten aus dem Bereich der „Gesundheits-Psychologie“ sind zu diesem Ergebnis gekommen.ⁱ Daher nenne ich mittlerweile in meiner psychotherapeutischen und seelsorgerlichen Praxis den Dank „ein natürliches Antidepressivum – hochwirksam und garantiert nebenwirkungsfrei!“

Seit vielen Jahren verwirkliche ich mit großem Gewinn die Idee eines *Danke-Büchleins*, ein ganz besonders schönes, kleines Büchlein, eigens dafür gekauft: Da hinein schreibe ich z.B. auch ganz kleine unscheinbare Dinge, wo ich Anlass hatte, mich zu freuen, dankbar zu sein, wo ich über etwas – vielleicht ganz Geringes – überrascht, erfreut und glücklich war. Damit es nicht wieder in Vergessenheit gerät. Damit es nicht im Strudel von Stress und Hektik, Sorgen und Ängsten ganz schnell verschwindet aus meinem Bewusstsein, damit ich es nicht so schnell wieder verliere, sondern mich daran laben kann, meine Seele stärken und nähren, ganz nach dem Motto des Kirchenvaters Augustin: „Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut.“ Zu meiner Freude fand ich in einem Weihnachtsbrief eines Freundes weitere Anregungen dieser Art. Ich habe gestaunt, wie minimal oft die Anlässe dessen waren, wofür er zu danken übte. Deswegen gebe ich Ihnen hier einige Beispiele wieder aus diesem Brief und meinem Dankebüchlein:

Danke, dass heute wieder die Sonne durchbrach.

Ich freue mich, dass... wieder da ist.

Danke, dass bei der Untersuchung beim Arzt gute Werte herausgekommen sind.

Mir gefällt es, dass ... so nett zu mir ist und mich mag.

Danke, dass ich letzte Nacht ganz durchschlafen konnte ohne Tabletten.

Mir gefällt es, dass meine Schwester anrief und wir so ein gutes, aufbauendes Gespräch hatten.

Danke: Ein Parkplatz um ¾ 8 Uhr beim Hautarzt direkt vor der Praxis.

Bei der Wanderung zwei neue Quellen entdeckt – und dieses schöne Lächeln der Kellnerin beim Einkehren...

Danke für die Amsel, die auf dem Baum vor dem Haus so singt, als wollte sie mir eine Tafelmusik liefern.

Danke für die etwa 100.000 Teilnehmer beim Taizé-Treffen.

Wegen ... ehrliches und klärendes Gespräch mit mir selbst und Gott.

Blutdruck normal bei soviel Stress – danke!

Dieser ermutigende Artikel im Sonntagsblatt.

So einen tollen Song gehört im Radio beim Autofahren – hat mich belebt und beglückt.

Danke für die 80 Mitarbeiter/innen in der Telefonseelsorge B.

Danke, dass die Schneeflocken so schön sind (6.000 verschiedene Kristallformen!) und dass sie auch so nützlich sind, weil sie Umweltschadstoffe binden und die Luft von Autoabgasen reinigen.

Danke, dass das Leid über das tödlich verunglückte Kind dazu führte, dass ein Vater die Notrufsäulen anlegte, von denen es inzwischen 14.000 an unseren Autobahnen gibt.

„Yehudi Menuhins Geige war auch ein Instrument des Friedens und der Brüderlichkeit.“ Wie schön: So ein Satz in unserer Zeitung!

Danke, dass Hans Jürgen meinen kaputten Autoreifen entdeckte und der Nachbar mir beim Wechseln half.

Danke für den Satz in M.'s Brief: „Vielleicht ist Wachsen in die Tiefe angesagt, wo Weite und Breite verwehrt scheinen.“

Danke für die Bewahrung auf der Straße. Es waren nur Millimeter.

Danke für diesen Sonnenuntergang am See: Das Leben ist schön!

Ein Tipp: Legen Sie sich doch auch ein DANKE-BÜCHLEIN an! Oder nennen Sie es Ihr „Freudebüchlein“! und schreiben Sie da hinein täglich oder ab und zu kleine und große Erfahrungen, die Sie gestärkt, gefreut und aufgebaut haben. Vertiefen Sie so das Positive und Gute, das Ihnen im Leben widerfährt. Damit es nicht dem Vergessen anheimfällt, sondern Ihre Seele beflügelt und Ihre Lebenszuversicht fördert. Es lohnt sich! Sie werden dadurch viele Wunder entdecken und dabei viele Wunder erleben. Und so wird Ihr Leben immer neu geheilt werden... (Anm: Mehr dazu im Kapitel „und wenn das Wunder nicht geschieht...?!“ meines Buches „Geheilt werden: biblische Wundergeschichten als Lebenshilfe“, Kösel/Claudius 2002, Ss 211-232.)

Denn: Gibt es eigentlich wirklich stetiges Wachstum, unaufhörliche Entfaltung, unaufhörliches Glück? Wir streben und sehnen uns zwar danach, natürlich! Ist aber vielleicht unser Ziel und Streben besser einfach ausgerichtet auf Gegenwartsbezug, auf die Übung der Achtsamkeit, Gelassenheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit? Immer wieder fällt mir da die schwerstbehinderte Anna K ein, die ich so oft im Behindertenheim besuchte und die mich immer strahlend begrüßte und auf die Frage: „Na Anna, wie geht's?“ immer freudig erwiderte: „Mir geht's gut!“ trotz ihrer vielen Beschwerden, trotz ihrer extremen Behinderung, trotz der vielen Nicht-Möglichkeiten.

Hier noch ein paar Affirmationen zur Vertiefung dieser Gedanken:

- Mit dem Training in Dank- und Freudefähigkeit erlebe ich ein stabilisierendes und stärkendes „natürliches Antidepressivum“.
- Danken bringt Neues ins Leben hinein und macht mich hell, licht und leicht.
- Ich bin jetzt ein dankbarer Mensch und lerne vor allem die Freude an *kleinen* Dingen!
- Das Gestalten eines Danke- und Freudebüchleins lenkt meine Aufmerksamkeit positiv hin auf das Hilfreiche, Stärkende und Gelingende an jedem Tag.
- Durch die „Übung der liebevollen Aufmerksamkeit“ (Teresa von Avila, Ignatius von Loyola) wird mein Leben bewusster und wacher, achtsamer und glücklicher, freudevoller, reicher und zufriedener.
- „Dann bist du gesund geworden, wenn du das Danken gelernt hast“ (Bodenschwingh).
- „Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut.“ (Augustinus)

Vertrauen und Zuversicht: Das Einbeziehen guter Mächte und Kräfte

Mit zunehmendem Alter kommen viele Menschen auch zunehmend an ihre Grenzen: körperlich und seelisch, sozial und im Kontakt mit anderen. Einsamkeit wird spürbarer, Vertraute u Freunde schwinden, weil sie vielleicht kaum mehr Kontakt halten (können), oder gar schon „drüben“ sind. Und oft steigert sich die Wahrnehmung des Schweren und Belastenden in der Umwelt, der Politik und Weltlage. Da drohen Mutlosigkeit und Ohnmachtsgefühle, Depression und Resignation. Was hilft da? Außer den unverzichtbaren Gesprächen und menschlichen Kontakten? Wußten Sie schon, dass das, was in religiösen Traditionen

als „Engel“ bezeichnet wird, ursprünglich einfach „Bote/Botin“ heißt?
Bote/Botin/Botschaft wovon oder wofür denn wohl?

Engelsbegegnungen heute: ganz irdisch und auch ganz himmlisch

Wenn wir in den alten Geschichten der christlichen Tradition nachschauen, wobei und wofür da von „Engeln“=Boten erzählt wurde, können wir schon merken: Es sind ganz unterschiedliche Aspekte des Lebens, wesentliche Qualitäten, die da mit dem Wort „Bote“=Engel bezeichnet, ins Leben und ins Bewusstsein der beteiligten Menschen getreten sind: Situationsklärung und Sinnstiftung, Ermutigung, die Freude, aber auch Warnung, Weg-Weisung, die Qualität von Schutz und Stärkung, von Aufforderung zum Neuanfang und Loslassen des Alten, von Neuorientierung und Lebensberatung überhaupt. (So verstehe ich die Geschichten von der Geburtsverkündigung an Maria, an Joseph im Traum, die Engel bei den Hirten an Weihnachten, als Schutz auf der Flucht nach Ägypten, bei Jesus im Ringen um sein Leben in Gethsemane, oder die stärkenden Boten am Ostermorgen und bei der sog. Himmelfahrt!)

Und vielleicht ist es im Sinne der Gesamtlebenswahrheit wichtig, wenn wir das Wie ganz offen lassen: Wie diese Boten/Botschaften (= Engel) erschienen und begegnet sind, auf welche Weise diese Qualitäten und Mächte wirksam wurden, bleibt offen.

Und ob wir sie heute nun vielleicht ganz menschlich erfahren, in Begegnungen, oder in einem Stück Musik, Literatur oder als Idee und Gedanke von innen, wie eine Inspiration, aus der Tiefe, aus der Höhe – wie auch immer: Auch ganz irdisch und ganz real und menschlich können sie sein - oder auch als große, überwältigende, unfassbare Gefühle, Zustände oder Erfahrungen.

Wie viele können im vertrauten Kreise von solch eindrücklichen, bewegenden und ungewöhnlichen Außen- wie auch Innenerfahrungen berichten.

Aber auch diese ganz anderen Erfahrungen kenne ich: Dass sie, „die guten Mächte“ und Boten, uns auch noch völlig anders begegnen: Auch in der Qualität des Dunklen, Schweren kann diese Dimension als hilfreich, erneuernd und transformierend aufscheinen: in einer Krankheit, einem Schwächezustand, einer erschütternden Leiderfahrung, die uns wieder zur Besinnung, zum Leben, zu uns selber bringt. So wie ein Zusammenbruch für einen Freund von mir wie eine Botschaft des Lebens war über die eigene Begrenztheit, über die Bedeutung der Liebe und das, was im Leben wirklich zählt und ihn aufgerüttelt hat, aufgeweckt aus dem Trott seiner Selbstbezogenheit und Egozentrik, Erfolgsorientierung und Leistungsthematik und ihn wach gemacht hat für beständige Werte und ein erweitertes, tieferes Bewusstsein. Er sagte später: „Dieser Zusammenbruch war für mich wie eine Engelsbegegnung, eine wahre Engelsbotschaft, die mich zur Besinnung brachte, meine Partnerschaft in neues Licht rückte und meine Perspektiven total veränderte.“ So können selbst dunkle Stunden zu Boten des Lichtes und des Lebens werden! Leiderfahrungen, die uns zum Segen werden – „in Gegensätzen bin ich ganz“ – auch das sind Engelerfahrungen.

Oder aber die gewaltige Traum-erfahrung jener älteren Frau, die in lang andauernder, nicht enden wollender Depression – trotz Therapie – schließlich konkret und tatkräftig ihren Selbstmord plante und vorbereitete. In der Nacht vor dem Vollzug dieser Tat träumte sie: Sie sah plötzlich – wie eine Erscheinung – eine riesige strahlende Lichtgestalt im Garten ihres Hauses stehen: Sie war einfach da,

überwältigend! – und hat alles verändert: Am folgenden Tag begann sie wieder Boden unter den Füßen zu spüren, neue Kraft, die sie erfüllte und trug und zu neuen Schritten ermächtigte. Wende, Wandlung, Stärkung aus der „anderen „Welt“! Spürsam und empfänglich werden für jene innere Welt, für die Träume, ihre Kraft und Symbole, für Träume auch als eine oft „vergessene Sprache Gottes“!

Aber noch etwas anderes kann **gute Kräfte** in uns wecken und entfalten helfen:

Die Kraft des Segnens

Das wäre doch ein Projekt: Segnend leben lernen – segnend durch die Gegend ziehen -, eben ein segnender Mensch werden. Segnen heißt nämlich – wussten Sie das schon?! - einfach: Gutes Wünschen, Gutes sagen (lateinisch benedicere, griechisch eulogein). Etwas Stärkendes, Aufbauendes denken über jemanden, oder sagen zu jemandem, ihm oder ihr etwas wünschen, was wohl tut, fördert, hilft und aufstellt: Solches Denken und Sagen ist gemeint mit der „Kraft des Segnens“.

Und stellen Sie sich vor: Etliche Freunde in der Schweiz erzählten mir, es gebe tatsächlich eine Frau in Zürich, die steht immer am Hauptbahnhof, schaut nur die Leute an, die kommenden und gehenden, und „segnet sie“ – so erklärt sie. Innerlich, ohne laute Worte, ohne großes Aufsehen tut sie das. Aber ihr So-Sein hat Wirkung. Es wurde in manchen Medien viel über sie berichtet, geschrieben und gezeigt – man nennt sie den segnenden „Engel von Zürich“. (Anm.: Siehe im Internet bei Google unter „Engel Zürich Segnen Bahnhof“ Berichte vom 15.12.2008, 25.06. 2010, 26.07.2010, 18.09. 2011 und viele weitere. Vgl. auch: Antje Rösener: Momente der Gelassenheit. Kleine Geschichten zum Atemholen, Gütersloh 2005, Ss. 18f.)

Einmal war ich selbst mit meiner Frau zusammen am Züricher Bahnhof und wir haben uns sehr gefreut, sie zu sehen und dort anzutreffen. Sie stand da, hinter ihrem Rollstuhl, leicht gebückt mit ihrem klaren, leuchtenden Gesicht und schaute hoch konzentriert die Menschen an. Dann wollte ich sie gerne ansprechen, Kontakt aufnehmen, ein wenig mit ihr reden und Erfahrungen austauschen. Freundlich aber bestimmt jedoch wies sie mich zurück mit der etwas barschen Wendung: „I han etzt kei Ziet (Ich habe jetzt keine Zeit). Da kommen grad so viele Leute an, und *ich bin doch zum Segnen da!*“ Etwas enttäuscht bin ich weggegangen. Zu schade aber auch..., und doch hallte es in meinem Inneren noch wochenlang nach, dieser Satz: „Ich bin doch zum Segnen da!“

Tja, so ist das: Ich bin ja zum Segnen da. Ein Lebensprinzip, ein Lebensmotto! - Wofür bin ich da? Wofür Sie? Was (er-)füllt unser Leben, gibt ihm Inhalt, Bedeutung und Sinn? Da sind unsere Erfolge, Errungenschaften und Leistungen, wenn es gut geht. Schwerer wird es schon in schwachen, kranken oder einsamen Zeiten. Was füllt dann mein Leben, gibt ihm Sinn? Der „Gott auf der Straße“ will überall hin, in uns, ins Normale, Unspektakuläre, in den Alltag. Und grade auch ins Dunkle, Schwere und Elende...

Und im Letzten geht es gar nicht nur um unsere großen Taten, sondern um unser *Sein*. Gütig sein – zu sich und anderen – freundlich werden – zu sich und anderen. Segnend leben und so zum Segen werden: einfach anderen Gutes wünschen – ob sie es wissen oder nicht. Das geht auch über die Ferne, geht auch in schlaflosen Nächten, in Zeiten erzwungener oder gewählter Untätigkeit, auch für Arme, Behinderte, Alte, Kranke und bekümmerte Menschen: Gutes denken, Gutes sagen,

Gutes wünschen – allen, die mir in den Sinn kommen. Und so ein Sinn-volles Sein finden...

Auch hier einige Affirmationen zur Verinnerlichung dieses Abschnitts:

- Im Vertrauen auf das Wirken guter Mächte finde ich innerlich Ruhe und Frieden.
- Die Verbundenheit mit meinem Engel macht mich getrost, geborgen und gelöst.
- Segen aus dem Judentum: „Michael (wer ist wie Gott?) sei mir zur Rechten, Gabriel (Gott ist Kraft) zu meiner Linken, Raphael (Gott heilt) hinter mir und Uriel (Gott ist mein Licht) vor mir“.
- Mein Schutzengel begleitet mich durch alle Widrigkeiten des Lebens und am Ende möge er mich als der Todesengel hinüber geleiten über die Schwelle des Todes.
- Ich möchte ein segnender, gütiger, liebevoller Mensch werden.
- Ich lebe (1. Atemzug) – ich atme (2. Atemzug) – die Geistkraft Gottes ist in mir (3. Atemzug) – ich bin erfüllt mit Seelenfrieden (4. Atemzug).
- Ich lerne, neu zu denken, mir selbst und anderen Gutes zu sagen und Gutes zu wünschen. Das ist ein Segen!

Loslassen und Abschiednehmen

Es ist die besondere Herausforderung, Zumutung, Schwierigkeit und Chance besonders der höheren oder gar letzten Lebensjahre, dass sie uns so viel zumuten an Abschieden und Neuorientierung: Vitalität nimmt ab, Schmerzen nehmen vielleicht zu, der Bewegungsradius reduziert sich, vielleicht auch die Zahl der Vertrauten, Freunde, Begleiter/innen und Schicksalsgenoss/innen. Besitz wird weniger bedeutsam, dafür das innere Befinden und Empfinden, Seelenfrieden und Gottesfrieden mehr...: Ein großer Wandel ist im Gang – oder sagen wir vorsichtiger: wäre vonnöten! Aber wie das bewältigen und bewerkstelligen?!

Neubewertung durch das Bewusstsein der Endlichkeit: abschiedlich leben

Wie kann man das lernen? Aufenthalte, schwere Stunden in einer Intensivstation haben zB mein eigenes Leben stark verändert! Aber nicht nur ich, nein, viele haben das so erlebt! Schicksalsschläge, Grenzerfahrungen, Krisenstunden, wo man dem Tod ins Auge blickt: Neue Fragen tun sich da auf.

Was hilft und zählt jetzt wirklich? Was nützen Berühmtheit, Ruf, Karriere, Bücherschreiben und alle Leistungen? Wie wichtig ist die Erfüllung der Erwartungen der Leute, der Vorstellung vieler anderer, aber auch die meiner Ideale? Welchen Preis kostet das? Und bringt welchen Lohn? Lohnt das den Aufwand? Brauche und will ich das wirklich? Womit will ich meine verbleibende Zeit verbringen, wie sie nutzen? Was tun, was **nicht** mehr tun? Sind Haus, Auto, oder auch Bewunderung durch andere denn die eingesetzte Kraft, die Zeit und Intensität wert? Wenn nicht, was dann? Wie steht es mit der Liebe, den Beziehungen und menschlichen Bindungen? Wozu leben?

Solche Überlegungen tun schon auch weh, sie nötigen, ja zwingen sich auf, sind schwer zu vertreiben – viele versuchen ja auch das. Aber ihnen zu lauschen, zu folgen: Mich hat das verändert! Lassen Sie es geschehen, dass diese Grundkraft Sie

lebendiger, glücklicher und letztlich reicher macht: Abschiedlich leben – mit dem Tod als Berater...!

Das Sterben vorbereiten

Es hat mich sehr bewegt, als ich von Elfriede L., einer guten Bekannten aus Oberfranken, erzählt bekam, dass in ihrer Kindheit einmal ihr Großvater – Bauer in der oft kargen Landschaft dort – sie mit ihren sieben oder neun Jahren, die sie damals zählte, bat, für sie etwas aufzuschreiben. Und dann diktierte er ihr, was sie mit ihrer sorgsamten Kinderschrift dann für ihn aufschrieb: „Mein tägliches Gebet“. Darin bat er Gott um seines Geistes Kraft, um seinen Frieden, dankte für Stärkung, wenn er manchmal als ein ganz kranker Mann danieder liegen musste, bat darum, dass er nur fröhlich mit ihm seine Zeit verbringen möchte und bat schließlich: „So ich flehen und bitten darf, möge ein langes und schweres Krankenlager, sowie alles Leid und Jammer dieser Erde mir vorüber gehen... und wenn ich dennoch leiden muss, so gib doch, dass ich es ertragen kann. Ein süßer sanfter Tod möge mir beschert sein. Ich hoffe auf dich: du wirst mich nicht verlassen...“ Dieses war sein „tägliches Gebet“, stellen Sie sich das einmal vor!

Inzwischen kenne ich viele Menschen, denen das ebenfalls ein Anliegen ist: Ein vorbereitetes, innerlich bereites Sterben, ein leichtes Hinübergehen-Können. Die hoffen und beten, dass ihnen chronische Krankheiten, Siechtum und Schmerzen erspart werden mögen, und die ebenfalls immer neu bitten um einen „heilvollen Tod“, dass das Loslassen ihnen leicht fallen möge, dass sie bewusst, mit innerer Bereitschaft, mit allem versöhnt in Frieden gehen können. Man kann darum bitten! Und von vielen weiß ich, dass es ihnen tatsächlich genau so geschah, wie sie es wieder und wieder gewünscht, ausgedrückt und der „obersten Instanz“ vorgelegt hatten...

Dem Sterben im Leben begegnen, sich versöhnen mit der eigenen Endlichkeit, abschiedlich zu leben üben und so achtsamer, intensiver und bewusster leben im Jetzt: Zu diesem Lebenskonzept lädt uns ganz besonders die letzte Lebensphase ein!

Der Tod als Ratgeber

Eine ungewöhnliche Überschrift, denken Sie jetzt vielleicht: Was soll „Ratgeber“ in Zusammenhang mit dem Tod? Als habe das Bewusstsein unserer Endlichkeit auch etwas Gutes?! Das habe ich selbst auch nur ganz langsam gelernt. Mir ist es einmal so richtig deutlich geworden durch eine Erfahrung in der Sauna. Sie ist mir noch ganz wach in Erinnerung, obwohl schon Jahre her: Zum Entspannen, Ausruhen, als Ruhepause für Körper, Seele und Geist war ich wieder einmal dort. Und ich war ganz überrascht und unvorbereitet, als ich dabei so ganz locker ins Gespräch kam mit einem sympathischen, sehr wach und konzentriert wirkenden Mann. Als der mich dann fragte, was ich denn beruflich tue, und ich zu erzählen begann von vielen Vorträgen, Seminaren, Fahrten, Planungen, Sitzungen, seelsorgerlichen und therapeutischen Gesprächen in meinem Beruf und dann sagte: „Ich habe halt viel Stress...“, da wurde er plötzlich ganz ernst und auch ernsthaft und fragte dann: „Möchten Sie etwas wissen, was garantiert gegen den Stress hilft?“ Und ob ich wollte! „Sagen Sie es mir, ich mache es bestimmt!“. Dann sagte er zu mir: „Sie müssen einmal einen ganzen Nachmittag sich in einem Liegestuhl oder in einer ruhigen Situation der Grundwahrheit aussetzen: Ich kann in der nächsten Sekunde

tot umfallen. Wenn Sie das wirklich und ernsthaft tun, wenn Sie das aushalten, dann wird sich Ihr Leben verändern – dann werden **Sie** Ihr Leben verändern!“

Tja, das war meine Saunapredigt – eine solche Begegnung und Lektion hatte ich nicht erwartet, schon gar nicht im Wellness-Center. Und doch trifft es zu – es ist die Wahrheit: Ich **kann** im nächsten Moment tot umfallen. Dem mich stellen, meiner Begrenztheit, Endlichkeit: Meine Lektion in der Sauna, die uns aber auch die „Lebenslehrerin Kirchenjahr“ am Schluss noch ans Herz legt – in Festen wie Allerheiligen, Allerseelen, Toten- und Ewigkeitssonntag. Jetzt verstand ich noch deutlicher und ganz neu, was ein altes Lied der Bibel im Psalm meint, wenn da gesungen wird: „Gott, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden“ (Psalm 90, 12) – klug, das heißt weise und lebensstauiglich. Und kürzlich lernte ich das noch ganz anders kennen und verstehen, wie das ist, wenn man bewusst „mit dem Sterben leben“ übt. In der Begegnung mit einem Mexikaner.

Das „verbundene Leben“ der Mexikaner

L.-P.V., ein mexikanischer Kollege und Freund, katholisch mit indianischen Wurzeln in seiner Herkunft, erzählte mir voller ansteckender Begeisterung von der Art, wie die Menschen in seiner Heimat in einer konstruktiven Verbindung indianischer und christlicher Traditionen mit „ihrem Tod“ umgehen, wie sie mit ihm leben und reden und im Kontakt sind. Als sein Schwiegervater starb, so erzählte er mir, sprach der schon Wochen vor seinem Tod immer wieder davon, dass „sein Tod“ schon in der Nähe sei, ihn aber noch nicht hole. Etwa drei Wochen vor seinem Sterbe wusste er: „Jetzt ist er schon im Nachbardorf, aber er hat keine Eile. Es hat noch Zeit.“ Nach einigen Tagen sah er ihn gemütlich an dem kleine See, der zwischen seinem und dem Nachbardorf lag. Er mache es sich dort schön, liege in der Sonne und genieße die Zeit. Wiederum nach ein paar Tagen war er dann schon im Dorf. „Aber er sitzt noch da unten an der Straße herum. Es dauert noch.“ Und dann nahm er den Tod wahr, wie er „dort unten am Anfang des schmalen Fußwegs, der zu unserem Haus heraufführt, unterm Baum sitzt, ganz friedlich wartet – genau dort, wo ihn die Hofhunde noch in Ruhe lassen.“ Schließlich kam dann der Tag, an dem er wusste: „Jetzt kommt er“ - und er kam!

„Wir Mexikaner leben immer im Kontakt zu den verschiedenen Welten. Unsere hier und die „andere“, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind für uns seit jeher nicht so getrennt, sondern ineinander, gleichzeitig. Und so gehört der Tod halt auch immer mit dazu, wird manchmal auch verspottet und ausgelacht. Es gibt Zuckergebäck mit dem Tod oder als Totenkopf. Der Tod gehört eben mit zum Leben“, sagt er und lächelt dabei entwaffnend und unvergleichlich fröhlich.

Merken Sie: Meine Sauna-Predigt, diese so ganz andere Sicht- und Lebensweise der Indianer und Christen in Mexiko, das alte Lebensmotto der Psalmen: „Gedenkt, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden“: All das ist Anleitung zum intensiven Leben, zur Grundkraft „abschiedlich leben“, um des volleren, reicheren und intensiveren Lebens willen, das der Lohn sein kann für eine abschiedliche Grundhaltung. Um sich nicht zu sorgen, zu quälen und aufzuregen an der falschen Stelle etwa, über Nichtigkeiten... Um nicht zu vergessen, was wirklich zählt ihm Leben – und was nicht. Für jede und jeden ist das anders, aber wir müssen es lernen, ein Gespür dafür entwickeln, das „Leben finden im Tod“.

Hierzu passen zur Vertiefung vielleicht folgende Affirmationen:

- Jedes Ende ist auch Anfang, jedes Sterben auch Geburt.
- Mein „Bruder Tod“ (so nannte ihn Franz von Assisi!) ist ein weiser Ratgeber für mein Leben.
- Wenn ich abschiedlich lebe, werde ich achtsamer, bewusster und dankbarer in allem Tun und Lassen.
- Die „Verbindung“ mit meinen Ahnen kann mir helfen, die Gegenwart sinn-voll und ziel-gerecht zu gestalten.
- Die Begegnung mit meinem Tod macht mich weise und frei, korrigiert meine Prioritäten, lehrt mich zu erkennen, was im Letzten wirklich wichtig ist und befruchtet so mein Leben.
- Ich wünsche mir ein vorbereitetes, bewusstes, sanftes und schmerzfreies Sterben, bei dem ich nicht lange leiden muss, aber einwilligen und leicht gehen und loslassen kann.
- Weil ich dem Tod nicht ausweiche, genieße ich intensiver, werde ich immer gelassener, lebe ich dankbar jedes kleine Glück, jeden Augenblick.

Integriert versöhnt leben: Frieden mit sich selber und dem Leben machen

Das ist vielleicht das Geheimnis eines anderen, leisen Glücks ganz innen, auch wenn uns vieles nicht gelingt: Das Unabänderliche akzeptieren, sich mit sich versöhnen – mit eigenen Grenzen, Unmöglichkeiten, auch mit Nichtoptimalem. Es ist, wie es ist – und auch das Unerfreuliche, Schwere und Dunkle gehört – leider – **mit** zu unserem Leben. So haben wir im Dezember am spannungsreichen und ergänzenden Verhältnis von Licht und Dunkel, von Licht und Finsternis gelernt.

Ganz so wie beispielsweise Menschen sich damit abfinden müssen, dass sie im Krieg Haus und Hof verloren haben. Oder andere, nach Investitionen in hoffnungsvolle Betriebe oder Aktien oder Aktivitäten: Statt des Traumes und der Erfüllung ihrer Wünsche kam das Fiasko, der Zusammenbruch. Dinge in meinem Leben, die nicht aufgegangen sind – gibt es das in Ihrem Leben auch? Oder nicht? Wenn ja: Wie gehen Sie damit um? Damit, dass nicht alles gelingt...

So wie jene Familie, die alle Ersparnisse in eine Ostimmobilie steckte, die dann allerdings so sehr an Wert verlor, dass der Mann und die Frau jahrelang intensivst arbeiten mussten, ohne je mehr eine Urlaubsreise – wie sie es so gerne gehabt hatten!, - ohne Luxus irgendwelcher Art – , nur um die Banken zu bedienen. Oder wie jene Frau, die für ihren Mann mitbürgte, für ein gewagtes, unsicheres, aber Erfolg versprechendes Projekt oder Geschäft, die dann jedoch alles verlor und dann jahrzehntelang damit leben musste, dass alle schönen Träume, auch alle erhofften Alterssicherungen zerplatzten – wie schließlich auch die Ehe... Und wie vielen geht es so auf vielerlei Weise...!

Oder Eltern, deren Kinder andere, ganz andere Wege gehen, als sie es für sie erhofften, planten und nach Kräften ermöglichten. Vergeblich! Vergeblich? Oder: „Gang der Welt“, unvermeidbar, Lebensschule, Kismet? Oder Aufgabe, damit zu leben, dass wir das Leben lieben müssen, so, wie es wirklich ist, auch wenn es anders ist als erträumt...Ein Plädoyer für die Fragmenthaftigkeit!

In den letzten Jahren betont Fulbert Steffensky in Veröffentlichungen und Vorträgen immer wieder, wie wichtig es ist, auch das Mittelmaß zu lieben, nicht nur die „Peaks“, die Spitzen, die Höhepunkte, die Gipfel von Freudenerfahrungen. Auch das ganz Normale, das Mittlere, das Durchschnittliche lieben lernen – das könnte glücklicher machen, als wenn man immer nur das große Glück beachtet.

Vieles im Leben bleibt eben unvollkommen, bleibt fragmenthaft, und verdient dennoch Achtung in Achtsamkeit. Das kleine Glück schätzen: Das wäre doch eine gewinnbringende, alltagsnahe „geistliche Übung“!

Gegen die Tyrannei der Rede vom „gelingenden Leben“

Am Schluss eines Vortrags zu unserem Thema meldete sich ein aufgeregter, betagter Seelsorger zu Wort und verwahrte sich vehement gegen den Ausdruck „gelingendes Leben“. Ihm graue vor dem Entstehen eines neuen, schweren Zwanges: Immer glücklich, immer fröhlich, immer cool sein zu müssen. „Dadurch entsteht ein Druck, eine schwere Bedrückung, ein neuer Zwang, der die Menschen aber erneut und tief unglücklich machen kann“, befürchtete er. Durch seinen Einwurf wurde mir und den anderen Zuhörenden noch einmal klarer, was ich hier ja erarbeiten und herausarbeiten wollte – aber auch wie es gewisslich missverstanden wäre: Denn im Rückblick auf das Gesamtkonzept und den gesamten Weg erscheint mir dies tatsächlich wichtig zu betonen: Es gibt gelingendes Leben **auch** mit Brüchen, **trotz** Schwankungen, mit „Freude **in** allem Leide“, wie es in einem alten Lied ausgedrückt wird. Nur so erscheint uns die Rede vom gelingenden Leben sinnvoll und verantwortbar!

Es gibt kein Licht ohne Schatten. Zum hoffnungsvollen Neuanfang von Ostern führen die Kapitulation und der Zerbruch von Karfreitag - mit Aufschrei, Sterben und Tod des Alten, Hoffnungsfrohen, Gewesenen. Auch Erntedank trennt Streu vom Weizen – und Dezember erleben wir das Licht in der Verbundenheit mit dem Schatten: „Geburtsfreude“ an Weihnachten am 24./25. 12., das Gedenken des Todes der „unschuldigen Kinder“ am 28.12. jedes Jahres. Leben zeigt: Es gibt nicht das amerikanische „ever just happy“, „immer nur glücklich“. Es gibt nicht nur Sonnenschein, sondern Licht und Schatten, Hohes und Tiefes, Begeisterung und Verzweiflung **zusammen**. Starkes und Schwaches in einer seltsamen Heirat machen Seelenfrieden aus – so und nur so entsteht gelassenes, realistisches Glück, nicht als ewig stabiles, grinsendes keep smiling. Sondern: Dem Fluss des Lebens folgend, mich dem Lebensstrom überlassend, ist einmal dies und einmal jenes im Vordergrund.

Glück und Gelingen heißt: mit dem **Ganzen** versöhnt sein,...

...heißt: Lust und Liebe leben, verköstigen, genießen, wenn es dran und da ist, aber es ist nie von Dauer.

...heißt, um den bergend gütigen, Ur- und Hintergrund des Lebens wissen: hörend, ahnend, hoffend warten...

...heißt: Auch die guten Mächte einrechnen, nicht immer nur die negativen und dunklen in Wirtschaft, Gesellschaft, Politik, im Seeleninnenleben, der Hölle und überall.

... mich sortieren und in Achtsamkeit üben: für das Gelungene, Stärkende, Helfende bei der eigenen „Freudenbiografie“ = Lebensernte.

... und dann mich auch der Endlichkeiten aller Freude, Gesundheit, Beziehung, alles Glücks stellen und mich mit Wandel und Veränderung einverstanden erklären.

Dann ist das ein gelingendes Leben, nicht ein naives keep-smiling-happy life, sondern ein reifes, durcharbeitet versöhntes, gelingendes „in, mit und trotz“ Not, Kummer, Schwierigkeiten und Aufgeschmissenheiten. Dazu braucht es Goldgräberarbeit, die Fähigkeit und Übung, „Gott“, das Gute, Förderliche und Stärkende zu finden in allem und überall.

In Gegensätzen bin ich ganz

Das zu bedenken, bedeutet dann zweierlei: Erstens das Eingeständnis: Es gibt das Scheitern, die Verzweiflung und die Kapitulation – das ist die eine Wahrheit über das Leben. So hat es sich uns auch im Festkreis gezeigt, dass zum Leben auch dieses alles gehört. Das macht die Faktoren der Gegenbewegung, die Übung und Praxis der „Grundkräfte gelingenden Lebens“ ja auch so nötig und bedeutsam! Als unseren Anteil an der Möglichkeit, dass Leben – trotz aller Widerstände und Unwägbarkeiten – eben **doch** gelingt.

Und das andere ist die Hoffnung, dass dies unser gelingendes **und** gebrochenes Leben, auch als Stückwerk und Fragment, auch, wo es nicht gelingt, von der Quelle und dem Urgrund des Lebens angenommen und geliebt wird. Im Sinne der Wort Rainer Maria Rilkes, wenn er formuliert, dass da einer ist, der auch „unser Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält.“

„In Gegensätzen bin ich ganz“ oder „in Widersprüchen bin ich ganz“ wäre ein Leitwort, das zu meditieren immer wieder neu uns auch die Kraft gibt, uns innerlich mit all dem Schweren auszusöhnen – und so versöhnt mit alledem „dennoch“ ein erfülltes Leben zu leben, das gelingt.

Ritual: Ich lade Sie ein zu einer regelmäßigen kleinen Atem-Meditations-Übung – unscheinbar, aber sehr sehr wirkungsvoll!

Setzen Sie sich dazu ruhig, bequem und aufrecht hin und sprechen Sie beim Einatmen zu sich selbst: „Ich bin“ (wough, welch wunderbare Tatsache, welch beachtliche Wirklichkeit!), und beim Ausatmen „in Gegensätzen/Widersprüchen ganz.“ Immerzu, laut oder leise, mehrere Minuten lang! So erkennen Sie sich selbst an, wie ebenso die Lebenswirklichkeit Sie anerkennt, liebt und annimmt: in und mit Ihren Gegensätzen und Widersprüchen **ganz!**

Ich wünsche es Ihnen in und trotz aller Unbill und Probleme, Nöte und Schwierigkeiten, dass Sie unbeschadet für sich singen, sagen und wünschen können: „Gesund, geschützt, getrost, gelassen, gelöst“. Diese fünf Gs habe ich vor Jahren wie in einem Lied für mich verbunden und spreche sie oft laut vor mich hin. Im vollen Bewusstsein, dass auch dieses alles nur relativ und partiell und oft nur punktuell gilt und dennoch Inhalt dessen ist, womit ich mich segne, worauf ich mich ausrichte und was ich vom Leben erbitte. Bis in den letzten Abschnitt hinein, bis hin zum großen Abschied! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein umfassendes Schalom!

Auch hierzu nun eine Reihe positiver Meditationssätze, von Affirmationen, die Ihnen helfen mögen, durch stetige Wiederholung das Gelesene und Erkannte zu verinnerlichen und zu verwirklichen:

- Selbst wenn ich nicht (ganz) glücklich bin, übe ich Gelassenheit, Dankbarkeit und Zufriedenheit.

- Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche (Dietrich Bonhoeffer)
- Glück ist kein Besitz, Glück ist ein Talent (C.G. Jung)
- Ich suche jetzt in allem das Gute, Wahre, Schöne.
- Der Friede in mir verändert meine Sichtweise und meine Gefühle und so mein Leben.
- Auch wo mein Leben, wo Erfolge und Glücksmomente nicht gelingen, lohnt es sich zu leben: Ich bin ein froher, freier, innerlich unabhängiger Mensch.
- Es geht darum, aus den kleinen Freuden viel zu machen.
- Ich versöhne mich mit allem, auch dem Schweren und Misserfolgen in meinem Leben: Auch **das** gehört zu mir.
- Ich suche und schaffe Frieden mit mir selber. Frieden schafft Zu-frieden-heit.

Zum Schluss noch ein besonderer Impuls, gleichsam ein kleines Ritual:
 Der folgende Text heißt zwar: „Gebet einer Nonne“. Er wird der spanischen Mystikerin Teresa von Avila zugeschrieben. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich, sich selber ab und zu diesen Text laut vorzulesen, und zwar auch, wenn Sie noch nicht im höheren Alter sind, auch, wenn Sie keine Nonne sind, und auch, wenn Sie nicht direkt religiös sind. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Gebet einer Nonne

O Herr,
 Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer regeln zu wollen.

Mach mich nachdenklich, aber nicht schwermütig, hilfsbereit, aber nicht bestimmend.

Angesichts meines großen Reichtums an Lebensweisheit scheint es bedauerlich, nicht alles nützen zu können, aber du weißt, Herr, dass ich schließlich doch ein paar Freunde behalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und hilf mir, die Dinge auf den Punkt zu bringen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu - und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr. Ich wage es nicht, um so viel Gnade zu bitten, dass ich die Erzählungen anderer über ihre Schmerzen mit Freuden anhöre, aber hilf mir, diese mit Geduld zu ertragen.

Ich wage es nicht, ein besseres Gedächtnis zu erbitten, dafür aber zunehmende Bescheidenheit und abnehmende Selbstsicherheit, wenn meine Erinnerung mit der anderer in Widerspruch zu stehen scheint. Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich möchte kein Heiliger sein - mit manchen von ihnen lebt es sich so schwer; aber ein Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, Gutes an unerwarteten Orten zu sehen und ungeahnte Talente in anderen zu entdecken - und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Amen.

(Anm.: Teresa von Avila (*1515 +1582) zugeschrieben, zitiert auf der „Website für Kardinal König“ www.kardinalkoenig.at)

Verfasser:

Hans-Gerhard Behringer

Seit 2011 freiberuflich tätig als Diplompsychologe, Psychologischer Psychotherapeut (Approbation), Theologe, Schriftsteller, Berater/Therapeut, Coach/Supervisor und Seminartrainer. Außerdem Traumarbeit, heilendes Singen und Tanzen. Lebt in Davos in der Schweiz.

Homepage: www.hgbehringer.de

Hinweis auf Buch und CD:

Ausführlicher und vertiefend zum dargestellten Thema:

Hans-Gerhard Behringer:

Die 12 Grundkräfte des Lebens – heilende Impulse für jeden Monat - , - Feste –
Meditationen – Rituale, Kösel-Verlag München, Frühjahr 2013
mit CD:

Grundkräfte des Lebens – Meditationen für Gestresste – heilsame Meditationen für
jede Jahreszeit, erscheint ebenfalls im Frühjahr 2013 im Kösel-Verlag, München.
