

SWR2 Wissen

## Den Tod akzeptieren heißt leben lernen

Von Rolf Cantzen

Sendung: Freitag, 29. Januar 2021, 08.30 Uhr

Redaktion: Ralf Kölbel

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2021

**„Jeder Mensch muss sterben – vielleicht auch ich.“ Lässt sich ein gelassener Umgang mit der eigenen Sterblichkeit lernen? Wie verändert die Konfrontation mit dem eigenen Tod das Leben?**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

### Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MANUSKRIFT**

**Musik:** *(Dem Folgenden unterlegen, ggf. Instrumentalteil verlängern.)*

### **O-Ton 01 - Franz Josef Wetz:**

Wer den Gegenspieler des Lebens, den Tod, aus dem Auge lässt, dem kann es schnell passieren, dass er das Leben verpasst, verkennt, dass er zu sehr im Trott dahinlebt.

### **Erzähler:**

Franz Josef Wetz ist Philosoph. Er macht sich Gedanken darüber, wie der Mensch lebt angesichts seiner Sterblichkeit.

### **O-Ton 02 - Hülya Dekker:**

Der Tod ist einfach immer neben mir. Das weiß ich, jetzt mehr als früher....

### **Erzähler:**

Hülya Dekker ist dem Tod schon einmal begegnet. Sie hat von ihm gelernt.

### **O-Ton 03 - Hülya Dekker:**

Es ist einfach eine andere Achtung vor dem Leben und vor Lebewesen, generell. Also, da hat sich schon viel verändert, ja.

### **Erzähler:**

Bleibt dem Menschen die eigene Sterblichkeit bewusst, entwickelt er Denk- und Verhaltensweisen, um sich damit zu arrangieren.

### **O-Ton 04 - Ulrich Horstmann.**

Unser Verhältnis zum Tod ist keineswegs notwendig todernst.

### **Erzähler:**

Ulrich Horstmann ist Literaturwissenschaftler und Schriftsteller. Er nähert sich dem Tod gern mit Ironie und Galgenhumor.

### **Ansage:**

„Den Tod akzeptieren heißt leben lernen“. Von Rolf Cantzen.

**Musik:** *(Aus.) - Atmo: Trauerfeier*

### **Erzähler:**

Die Herbstsonne fällt durch bunte Glasfenster in die hohe kapellenartige Trauerhalle. Niemand, der Hoffnung macht auf eine Auferstehung der Toten am „jüngsten Tag“, niemand, der von einer unsterblichen Seele redet oder von einem „ewigen Leben“ im Himmel: Eine säkulare Trauerfeier.

**(Atmo / Musik kurz hochfahren, dann wieder unterlegen.)**

**Erzähler:**

Schlechte Akustik. Das Lied ist von Reinhard Mey: „Lass nun ruhig los das Ruder.“ Es handelt davon, dass der Tod nicht grimmig und furchteinflößend ist, sondern „Schlafes Bruder“, und dass wir das Abschiednehmen und Vergehen als Teil des Lebens verstehen müssen. Die Rede ist von Heimkehr und Ruhe, davon, dass mit dem Tod Schmerz, Kummer und Not aufhöre, dass aber das Leben weiter gehe, dass der Wind weiter wehe, das Gras weiterwachse – also die üblichen Naturmetaphern vom „Kreis des Lebens“, von Geburt, Leben und Sterben.

**O-Ton 05 - Atmo und Elke Krämer (Trauerrednerin):**

Wir wissen alle, zum Menschsein auf dieser Erde gehört untrennbar das unumstößliche Naturgesetz vom Werden und Vergehen, vom Blühen und Verwelken, von Geburt und Tod. Immer werden wir mit der schmerzlichen Erkenntnis konfrontiert, dass der Tod zum Leben gehört ...

**Erzähler:**

... das sind Gedanken, die zum Standartrepertoire gehören, wenn ohne religiöse Bezüge an Tod und Sterben erinnert wird.

**Zitator 2:**

Memento mori – bedenke, dass du sterblich bist!

***Atmo: Kirchenglocken*****Erzähler:**

... ist auf Grabsteinen zu lesen ...

**Zitator 2:**

Memento mori ...

**Erzähler:**

... mahnen auch christliche Geistliche, um an ein gottgefälliges Leben zu erinnern. Nur so gäbe es Hoffnung auf ein besseres Leben nach dem Tod im **Jenseits**.

***Musik: (Dem Folgenden unterlegen.)*****Zitator 2:**

Bedenke, dass du sterblich bist!

**Erzähler:**

Auch Philosophen erinnern an die Sterblichkeit, um sich über ein besseres Leben im **Diesseits** Gedanken zu machen.

**Zitatorin 1:**

Philosophieren heißt Sterben-Lernen!

**Erzähler:**

Nur wenige Aussprüche werden in der Philosophiegeschichte öfter wiederholt und häufiger variiert als dieser:

**Zitator 2:**

Philosophieren ist nichts anderes als sich auf den Tod vorbereiten!

**Erzähler:**

... schreibt der römische Philosoph Cicero.

**Zitatorin 1:**

Die Sorge für ein edles Leben und diejenige für einen guten Tod sind ein und dasselbe ...

**Erzähler:**

... Epikur, ein Philosoph der Antike ...

**Zitatorin 1:**

Wer sterben gelernt hat, für den hat das Leben kein Übel mehr ...

**Erzähler:**

... schreibt Montaigne im 16. Jahrhundert. Bis in die Gegenwart hinein behaupten Dichter und Denker, dass das Sterben-Lernen ein besseres Leben ermöglicht. Dazu gehört ein weniger angstbesetztes Verhältnis zu Tod und Sterben.

**Musik: (Aus.)****O-Ton 06 - Franz Josef Wetz:**

Sterben ist ja das, was wir das letzte Mal zum ersten Mal tun werden und auch zum einzigen Mal tun werden. Von daher macht es zunächst einmal keinen Sinn, zu sagen, Philosophieren heißt sterben lernen.

**Erzähler:**

Trainieren lässt sich das Sterben nicht – jedenfalls dann nicht, wenn man nicht an Reinkarnation, also an Wiedergeburt glaubt. Und irgendwie haben die Menschen das Sterben schon immer hingekriegt, davon ist jedenfalls Ulrich Horstmann überzeugt ...

**O-Ton 07 - Ulrich Horstmann:**

... das gleicht dem Versuch, einem Korken das Schwimmen beizubringen oder einem Stein das Versinken. Das sind Manöver, wo man sagen könnte: Ganz und gar verlorene Liebesmüh.

**Erzähler:**

Trotzdem, so Franz Josef Wetz, könnte eine Auseinandersetzung mit Tod und Sterben sinnvoll sein – auch für das Leben.

### **O-Ton 08 - Franz Josef Wetz:**

Wir können vielleicht über bestimmte philosophische Reflexionen, über bestimmte Weisheiten uns so auseinandersetzen, dass wir vielleicht einen gewissen Trost aus bestimmten Weisheiten finden können und so damit abfinden können, dass wir daran nicht zerbrechen werden, wenn wir selbst einmal sterben müssen.

### ***Atmo: Gebet***

#### **Erzähler:**

Trost schöpfen aus philosophischen Weisheiten, um sich mit der eigenen Sterblichkeit konfrontieren zu können, um sie nicht verdrängen zu müssen – doch selbst daran haben einige Philosophen ihre Zweifel.

#### **Zitator 2:**

Wir können den Tod weder gedanklich erfassen noch erwarten oder uns gegen ihn wappnen.

#### **Erzähler:**

Wir sind ihm hoffnungslos ausgeliefert, meint Jean Paul Sartre. Das Nichts des Todes übersteigt die Macht des Verstandes und das, was aushaltbar ist. Der Tod ist zu viel für uns denkende Wesen, gerade weil er zum Leben gehört. Das Sterben schließt ab mit dem Tod und mit der Geburt beginnt bereits das Sterben. Wir sterben immer, jeden Tag ein bisschen mehr. Das lebenslange Altern endet tödlich, wenn uns nicht vor dem Alt-Werden der Krebs oder ein Herzinfarkt erwischt.

### ***Musik***

#### **Zitatorin 1:**

Das Leben, wie es uns auferlegt ist, ist zu schwer für uns, es bringt zu viel Schmerzen, Enttäuschungen, unlösbare Aufgaben.

#### **Erzähler:**

... resümiert der alternde Sigmund Freud. Das Sterben-Müssen, die eigene Vergänglichkeit ist die größtmögliche narzisstische Kränkung, die größte existenzielle Enttäuschung, vor allem in Gesellschaften, wie der unsrigen: Grundlegende Werte sind individuelle Selbstbestimmung, individuelle Würde, die Selbstschätzung und Selbstoptimierung, Leistung, Produktivität und Erfolg. Der Einzelne gilt als Manager seiner selbst. Das Sterben-Müssen verhöhnt diesen Anspruch, lässt ihn absurd erscheinen.

Der Tod bedeutet individuelles Scheitern, fundamentale Fremdbestimmung, Machtlosigkeit, Bankrott der gesellschaftlich und kulturell tradierten Orientierungen und nicht zuletzt: Er widerspricht unserer aufs Überleben programmierten biologischen Ausstattung ...

### **O-Ton 09 - Franz Josef Wetz:**

... und das ist etwas ganz Elementares, nämlich der Mechanismus der Selbsterhaltung, der Mechanismus der Selbsterhaltung, der aus der Biologie stammt.

**Erzähler:**

Die Basis der Evolution ist das Überleben-Wollen, die Angst vor Sterben und Tod steht im Dienst des Lebens. Doch der Tod ist das Scheitern auf allen Ebenen – individuell, gesellschaftlich, kulturell, biologisch – jedenfalls dann, wenn die Zuflucht zum Jenseitsglauben nicht mehr zur Verfügung steht. Und der Tod der Anderen konfrontiert den Einzelnen mit der eigenen Sterblichkeit.

**Musik - Atmo:** *(sehr schnell gesprochen, teilweise übereinander)*

**Zitatorin 1:**

Man lebt nur einmal ...

**Zitator 2:**

... und stirbt nur einmal ...

**Zitatorin 1:**

... endgültiges Ende ...

**Zitator 2:**

... aus und vorbei ...

**Zitatorin 1:**

... finito ...

**Zitator 2:**

... nichts geht mehr ...

**Zitatorin 1:**

... Leben, Bewusstsein, das Ich ...

**Zitator 2:**

... ausgelöscht, nicht mehr existent ...

**Zitatorin 1:**

... weg, für immer ...

**Zitator 2:**

... mausetot ...

**Erzähler:**

Es gibt inzwischen Traueranzeigen, die dieses Ereignis konsequent banalisieren, ironisch jede Feierlichkeit vermeiden, sogar provokativ mit:

**Zitator 2:**

*(beiläufig, fröhlich)* Aus die Maus! Aus die Maus!

**Atmo: (Aus) + Musik: (Dem Folgenden unterlegen.)**

**Erzähler:**

Warum den Tod nicht abhaken, das Unabänderliche verdrängen und einfach unbeschwert „leben“? Vielleicht machen wir es richtig: Sterben im Krankenhaus, Übergabe der Leiche an Entsorgungsspezialisten, Einäscherung, Vergraben auf dem Friedhof – weit draußen vor den Städten.

**Zitator 2:**

Aus die Maus! Aus Die Maus! Aus Die Maus!

**Erzähler:**

Den Tod verdrängen – zumal wir Tod und Sterben emotional und intellektuell kaum bewältigen können? Ein Philosoph der Antike, Epikur, scheint dafür zu plädieren. Er schrieb an einem Freund:

**Musik****Zitatorin 1:**

Gewöhne dich an den Gedanken, dass es mit dem Tode für uns nichts auf sich hat. Denn alles Gute und Schlimme beruht auf Empfindung; der Tod aber ist die Aufhebung der Empfindung. Das angeblich schaurigste aller Übel also, der Tod, hat für uns keine Bedeutung: denn solange wir noch da sind, ist der Tod nicht da; stellt sich aber der Tod ein, so sind wir nicht mehr da.

**Erzähler:**

Am Sterben bin ich noch beteiligt, das verschweigt Epikur trickreich, am Tod nicht mehr. Bin ich tot, ist alles aus. Kein Grund, sich vom Tod das Leben vermiesen zu lassen. Doch diese Verdrängungsempfehlung ist alles andere als eine Verdrängung, eher ein – vielleicht schwacher – Trost. Konkretisieren ließe sich der Gedanke so:

**Zitatorin 1:**

Vor deinem Leben gab es dich nicht und du hast unter dem Nicht-Sein nicht gelitten. Nach deinem Leben bist du wieder im vorgeburtlichen Zustand. Kein Grund also, sich davor zu fürchten!

**Erzähler:**

Epikur empfahl diesen Gedanken, aus therapeutischen Gründen, um sich innerlich zu beruhigen, um jene Gelassenheit zu erreichen, die ihm erlaubt, das Leben zu genießen. Sein Ziel ist aber nicht der hektische Genuss, nicht, dass der Mensch alles erleben, nichts auslassen solle, sondern die innere Ruhe: Ataraxie nannten die griechischen Philosophen diesen entspannten Zustand, in dem der Mensch durch nichts und niemanden aus der Ruhe zu bringen ist.

**Musik: (Aus.)****Erzähler:**

Ulrich Horstmann setzt diese philosophische Therapie noch ein wenig fort mit einer Art Fantasie-Zeitreise:

**O-Ton 10 - Ulrich Horstmann:**

Nach vorn: In eine lange, lange Evolutionsgeschichte, in der es keine Menschen gab und in der es auch mich nicht gab und nach hinten in eine Welt, die nach mir kommt und die eine Ohne-Mich-Welt ist.

**Erzähler:**

Bereits diese gedanklichen Ausflüge könnten die Fixierung auf das eigene Ich ein wenig relativieren und „lebenspraktisch“ dabei helfen, das eigene Leben etwas bescheidener zu betrachten. Ulrich Horstmann erweitert dieses Tot-Sein-Gedankenspiel auf die Menschheit:

**O-Ton 11 - Ulrich Horstmann:**

Das ist nämlich – jedenfalls bei mir – kein Horror-Szenario, das ist das genaue Gegenteil, das ist eine heilsame Welt, das ist eine heile, wieder heile Welt, nicht nur für mich, sondern das gilt natürlich auch für das Gattungswesen, die Gattung „homo sapiens“, eine Welt, aus der wir verschwunden sein werden, die erscheint vielen von uns zunehmend attraktiv.

**Erzähler:**

Die Erde ruht endlich in Frieden: Kein Krieg, kein Elend, keine Wichtigtuerei, kein Geschrei: Eine Welt ganz ohne Menschen. Dieser Gedanke, den Ulrich Horstmann in seinem Buch „Das Untier“ schmackhaft machte, rückt die Relationen zurecht: Milliarden Jahre gab es Leben ohne Menschen, nur kurze Zeit ein Leben mit ihnen, dann geht es wieder weiter ohne sie. Weshalb also die Menschheit, weshalb das eigene Ich so wichtig nehmen?

**O-Ton 12 - Franz Josef Wetz:**

Sei doch mal bescheiden, nimm dich mal zurück, kultiviere doch das mal, was man im religiösen Bereich Demut nennt. Habe ich diese demütige Haltung, dann können diese alten philosophischen Weisheiten tatsächlich greifen.

**Erzähler:**

... empfiehlt Franz Josef Wetz. Ein Gedanke, der vielleicht – ab und an – eine entspannte Gelassenheit ermöglichen kann.

Ulrich Horstmann erinnert an die totgeweihten Gladiatoren in Rom:

**O-Ton 13 - Ulrich Horstmann:**

Die sind nämlich nicht nur aufgetreten mit der Ansage: Morituri te salutant, sondern die hatten auch noch drei kurze Sätze hinzuzufügen: Non fui, non sum, non curo: Also: Ich war nie, ich bin gar nicht, mich gibt es gar nicht ... und das ist mir gleich: Non curo: es kümmert mich nicht. Das sind imposante Aussagen, die es verdienen, dass man sie tradiert und dass man sie gegen diesen Glauben, die Glaubensüberzeugung der Christen stellt, die auch in der Lage waren, einem Raubtier oder einem menschlichen Gegner gegenüberzutreten, ohne handlungsunfähig zu werden.

**Musik: (Dem Folgenden unterlegen.)**



**Erzähler:**

Christen aller Couleur, aber auch Muslime und Anhänger anderer Religionen, glauben an so etwas, wie eine individuelle Weiterexistenz nach dem Tod. Auch das lässt sich als Todesverdrängung verstehen, eine Verdrängung des endgültigen Aus, um das Sterben zu erleichtern im Sinne von: „Keine Angst, bald bist du im besseren Jenseits!“ Ein Katholischer Katechismus beschreibt die postmortalen Ereignisse so:

**Zitatorin 1:**

Durch den Tod wird die Seele vom Leib getrennt; in der Auferstehung am Jüngsten-Gericht aber wird Gott unseren verwandelten Leib das unvergängliche Leben geben, indem er ihn wieder mit unserer Seele vereint.

**O-Ton 14 - Franz Josef Wetz:**

Ja, der Tod als ein Sprungbrett in eine andere Welt, der Tod, der sozusagen ein Übergang ist, so dass manche sogar sagen, den Tod gibt es gar nicht. Das gehört zur christlichen Botschaft, zur Osterbotschaft: Der Tod ist überwunden. Eine solche Sichtweise erlauben sich doch heute immer weniger Menschen, die lassen es unter Umständen am Grab noch einmal zu, aber sie verlassen sich immer weniger darauf.

**Erzähler:**

... zumal das Weiterleben mit gewissen Risiken verbunden bleibt: Denn nach dem Tod ist das „Jüngste Gericht“ angesetzt. Ein Happyend gibt es nur für die Guten, von Gott ausgewählten: Sie treffen glücklich mit renoviertem Körper und, wenn nötig, mit zuvor im Fegefeuer geläuterter Seele ihre Lieben im Jenseits wieder. Für die ganz Bösen, von Gott aussortierten, endet das Jüngste Gericht mit ewiger Verdammnis, einer wenig erfreulichen Aussicht mit gewaltigem Drohpotential, von dem sich die modernen weichgespülten Großkirchen allerdings gern ein wenig distanzieren. Die ewige Verdammnis der Hölle passt nicht so recht zum propagierten liebenden Gott.

In der modernen Theologie gerät sogar der Glaube an eine unsterbliche, körperlose Seele unter Beschuss: Karl Rahner, einer der wichtigsten katholischen Theologen des 20. Jahrhunderts, erklärte in einem Interview 1972:

**Zitatorin 1:**

Mit dem Tod ist zunächst einmal alles aus. Das Leben ist vorbei, es kommt nicht wieder, es wird einem nicht ein zweites Mal geschenkt.

**Erzähler:**

Der evangelische Theologenkollege Karl Barth erwartete auch nicht...

**Zitatorin 1:**

... ein in irgendeine unendliche Zukunft hinein fortgesetztes und in dieser Zukunft irgendwie verändertes Leben.

**Zitator 2:**

Aus! Vorbei! Das war's!

**Musik: „Wir sind nur Gast auf Erden“**

**Erzähler:**

Keine weitere Chance, keine individuelle unsterbliche Seele.

Die lebenspraktischen Kirchen halten gerne an einer postmortalen Weiterexistenz fest. Das macht Hoffnung, lässt Ungerechtigkeiten und Leiden ertragen, diszipliniert und gibt Leben und Ableben vom tödlichen Ende her einen Sinn. „Sterben-Lernen“ ist dann nichts anderes als ein gelungener Übergang.

Doch auch der war reglementiert durch die Kunst des gelungenen Sterbens, die ars morendi. Im 15. Jahrhundert entwickelten sich Sterbetechniken oder -hilfen. Die Quintessenz:

***Atmo: Kirchenglocken*****Zitatorin 1:**

Bleibe demütig und bescheiden!

**Zitator 2:**

Empöre dich nicht gegen Gott!

**Zitatorin 1:**

Hadere nicht!

**Zitator 2:**

Vertraue Gott!

**Zitatorin 1:**

Füge dich!

**Erzähler:**

Angeboten werden Sterberituale: Sündenbeichte, die letzte Ölung. Wer dennoch Angst vor Tod und Sterben hat, beweist fehlendes Gottvertrauen und minimiert die Jenseitschancen, dem drohen am jüngsten Tag ewige Höllenqualen.

***Atmo: Kirchenglocken*****Erzähler:**

Doch inzwischen verbreiten sich lebens- und sterbefeundlichere Alternativen zu rigiden christlichen Vorstellungen.

**O-Ton 15 - Franz-Josef Wetz:**

Es gibt inzwischen auch eine sehr starke wilde Jenseitshoffnung. Die Tatsache, dass viele Menschen sich von der offiziellen Religion, den Kirchen abwenden, heißt nicht, dass der Unsterblichkeitsglaube verschwunden sei oder nicht mehr lebendig sei. Die Menschen entwickeln eine ganz diffuse Jenseitshoffnung dann jenseits der offiziellen Religion.

**Erzähler:**

... sehr menschliche Vorstellungen, die den eigenen spirituellen Erfahrungen und Wünschen folgen und in Lebenskrisen – und auch beim Sterben – helfen können. Religionswissenschaftler nennen das „Patchwork-Religiosität“.

**Musik: (Dem Folgenden unterlegen.)****O-Ton 16 - Hülya Dekker:**

Ich habe auch vorher schon an Wiedergeburt geglaubt oder dass mit dem Tod nicht alles endet, weil, ich habe gedacht, das wäre zu einfach, das Spiel. Wir kommen auf die Erde: Wir essen, trinken, schlafen und dann gehen wir wieder. Aber so einfach stelle ich mir das nicht vor. Das ist schon etwas komplexer oder ein langfristig angelegtes Projekt.

**Erzähler:**

... ein Projekt, das das Sterben einschließt und es ertragen hilft.

**O-Ton 17 - Hülya Dekker:**

Das waren zwei Gebäude der Uniklinik, mit einer Glasbrücke verbunden. Und ich habe dann in den Himmel geguckt und gesagt: „O lieber Gott, bitte erlöse mich. Das ist der Punkt, wo ich wirklich nicht mehr kann. Erlöse mich von diesem Körper.“ Ich hatte noch Projekte. Ich wollte noch einiges in diesem Leben machen, aber ich nehme es einfach mit ins nächste Leben.

**Erzähler:**

Hülya Dekker, ehemalige Beamtin im Bundesinnenministerium, ist Anfang 40, hat zwei Kinder und leidet unter einer chronischen Autoimmunerkrankung. Es kommt zu schmerzhaften, oft lebensbedrohlichen Schüben. Einmal versagten ihre Nieren. Bei einer Nierentransplantation kam es zu lebensbedrohlichen Komplikationen.

**O-Ton 18 - Hülya Dekker:**

Ich habe es überlassen. Ich habe gesagt: Vielleicht bin ich einfach nicht in der Lage, das zu durchschauen und habe dann gesagt, also ich bin ja religiös und glaube ja an eine Kraft, ob wir es Gott nennen oder das Universum: Ich habe gesagt, es ist sowieso dein Körper. Mach damit, was du willst. Entweder er bleibt oder du nimmst ihn mit. (*Lachen*)

**Erzähler:**

Ihr Glaube an eine gute Macht, der sie ihren Körper anvertrauen kann, half Hülya Dekker ihr jetziges Leben loszulassen.

**O-Ton 19 - Hülya Dekker:**

Ich wollte wirklich nicht mehr. Ich habe alles losgelassen und war dann um so erstaunter, als ich dann wieder auf der Intensivstation wach wurde. Und hatte aber auch geträumt oder das Gefühl, dass meine Jungen mich nicht losgelassen haben, weil die mich über so eine Brücke gezogen haben. Und dann bin ich wach geworden und dachte, aha, die lassen mich noch nicht gehen.

## **Musik**

### **Erzähler:**

Hülya Dekker erklärt ihre Träume zwischen Leben und Tod als Nahtoderfahrungen.

### **O-Ton 20 - Hülya Dekker:**

Durch das, was ich da erleben durfte, das war ja ähnlich, wie eine spirituelle Erfahrung, was herzerwärmend und schön war, war mir eigentlich die Angst vor dem Tod an sich weg, in dem Moment.

### **Erzähler:**

Erfahrungen mit Tod und Sterben, die das Leben verändern.

### **O-Ton 21 - Hülya Dekker:**

Das war wie ein Erfüllen einer Sehnsucht. Danach habe ich mit Meditation intensiver angefangen, habe eine Ausbildung zur Meditationslehrerin gemacht, habe therapeutische Ausbildungen gemacht, weil ich gemerkt habe, dass die Arbeit mit Menschen mir sehr liegt, dass ich meinen Beamtenjob gar nicht mehr wollte. Ich habe meine Ehe, meine Freunde, alles habe ich hinterfragt in meinem Leben, weil ich gemerkt habe, a), es kann sehr schnell vorbei sein und b), habe ich das Gefühl gehabt, dass ich mit mir und meiner Seele durch diese Krankheit Kontakt hatte. Ich bin auf die Reise gegangen, wer bin ich eigentlich. Und was ist das Leben und was ist die Seele. Es hat eine andere Intensität meinem Leben verliehen und natürlich eine komplett andere Richtung.

## **Musik: (Aus.)**

### **Erzähler:**

Die Todesnähe als Erleuchtungs- oder Erweckungserlebnis – die damit mögliche neue Zuwendung zum Leben, der damit verbundene schwungvolle Optimismus ist sicher nicht allen Menschen zugänglich. Hinzu kommt, – wenn Menschen an Wiedergeburt glauben, und immer mehr Menschen tun das – dass man nicht alles in einem Leben erledigen muss: Das beruhigt, die Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung hat mehrere Leben Zeit. Kein Leistungsstress. Das entlastet. Es ist ein gnädiger und freundlicher Glaube für die, die daran glauben können. Wer glaubt, nach einem Leben sei alles aus ...

## **Musik**

### **Zitator 2:**

... aus die Maus ... .. aus die Maus ...

### **Zitatorin 1:**

... man lebt nur einmal ...

**Erzähler:**

... der könnte es schwerer haben: Er könnte sich gezwungen sehen, so Franz Josef Wetz ...

**O-Ton 22 - Franz Josef Wetz:**

... die günstigen Gelegenheiten zu ergreifen und aus dem Leben das Beste zu machen, dass das zu einem ungeheuren Druck führen kann, zu einer ungeheuren Verpassens-Angst führen kann, dass man dauernd das Gefühl hat, ich verpasse irgendetwas, dass man unheimlich viel in den Augenblick, in den Moment hineinzustecken versucht, ganz schnell zu leben versucht und dabei doch Gefahr läuft, ein sehr oberflächliches Leben zu führen, weil man sich auf gar nichts mehr wirklich einlässt ...

**Erzähler:**

... kurzum: Die Aufforderung nutze dein Leben in jedem Augenblick ...

**Zitator 2:**

... cape diem, nutze den Tag ...

**Erzähler:**

... hole alles heraus aus dem Leben. Das kann Stress bedeuten: Gelassenheit, Aufmerksamkeit, Intensität können auf der Strecke bleiben.

**Musik: (Text: Always look on the bright side of death. (Pfeifen). Dem folgenden unterlegen.)**

**Erzähler:**

Ein anderer Blick auf Tod und Sterben könnte Lebens- und Sterbens-Stress vermeiden helfen.

**Zitatorin 1:**

Nicht geboren zu sein, o Mensch, ist das höchste, ... doch sofern du das Licht erblickst, achte als Bestes, dahin zu gehen wieder, von wo du kamst ...

**Erzähler:**

... so der Dichter der Antike, Sophokles. Auch im Alten Testament finden sich ähnlich pessimistische Passagen:

**Zitator 2:**

Ausgelöscht sei der Tag, an dem ich geboren bin ...

**Erzähler:**

... klagt Hiob.

**Zitatorin 1:**

Wen die Götter lieben, den lassen sie jung sterben ...

**Erzähler:**

... ähnliche Zitate gibt es viele in der Geistesgeschichte und dabei geht es nicht um die Hoffnung auf ein besseres Jenseits, sondern darum, das Nicht-Sein als erstrebenswerten Zustand zu feiern.

**Zitatorin 1:**

Totsein ist besser als Leben.

**Erzähler:**

Wer sich dem anschließt, dem kann der Gedanke ans Sterben-Müssen leichter fallen und vielleicht auch ein gelassenes oder „abschiedliches“ Leben. Den Suizid verhindert der biologisch gegebene Überlebenswille und eine melancholische Lebenshaltung kann durchaus auch ihren Reiz haben, zumal dann, wenn es gelingt, so Ulrich Horstmann ...

**O-Ton 23 - Ulrich Horstmann:**

... dem Tod eine Seite abzugewinnen, die nahe an Ironie liegt, vielleicht sogar darüber hinaus geht ... in einem Bereich, in dem man das Kunststück fertigbringt, dem Sensenmann kurzfristig von der Schippe zu springen.

**Erzähler:**

... spielerisch, ironisch:

**O-Ton 24 - Ulrich Horstmann:**

Ich habe gesagt, man muss mit dem Tod, mit dem Feuer oder dem eiskalten Erstarren spielen lernen. Und ich habe das so gemacht, seit 20 oder 25 Jahren, setze ich immer neue Todesdaten in die Welt. Also, wenn ich ein Buch veröffentliche, dann steht da vielleicht: Ulrich Horstmann 1949 bis 2004. Ich hatte im Angebot auch schon 2010, ich hatte im Angebot 2012, ich hatte im Angebot 2020. So. ... und jetzt kommt der Augenblick, wo meine Todesanzeige erscheint. Und da ... wird der informierte Leser die Zeitung aufblättern, diese Todesanzeige lesen und sagen: ... Darauf falle ich nicht noch mal herein.

**Erzähler:**

... „kleine Unsterblichkeit“ nennt Horstmann diesen nicht gerade toternsten Umgang mit dem eigenen Tod und Sterben-Müssen. Tatsächlich ist es so ...

**O-Ton 25 - Ulrich Horstmann:**

... dass die meisten, den Sterbeprozess erleben als etwas wenig aufregendes und auch ohne größere Probleme zu Tode kommen, was natürlich für Theologen, Philosophen und Metaphysiker ein Skandalon sondergleichen ist.

**Erzähler:**

Im „Zauberberg“, einem Roman von Thomas Mann, in dem es um Tod und Leben geht, resümiert ein Arzt:

**Zitator 2:**

Ich kenne den Tod, ich bin ein alter Angestellter von ihm, man überschätzt ihn, glauben Sie mir! Ich kann Ihnen sagen, es ist fast gar nichts damit.

**Erzähler:**

Ein selbstironisches, gelassenes, demütiges Verhältnis zu Tod und auch zu Sterben wäre eine mögliche Haltung: Bescheidenheit. Diese ist allerdings kaum durchzuhalten: Der Lebenswille, die Selbstbehauptung widerspricht ihr.

**O-Ton 26 - Franz Josef Wetz:**

Es lässt sich bestenfalls ein Gleichgewicht herstellen, eine Balance zwischen den beiden, die aber immer wieder neu hergestellt werden muss: Mal geht die Waage mehr in Richtung Bescheidenheit, mal geht sie mehr in Richtung, Sich-Behaupten wollen, aber es wird immer ein Konfliktverhältnis bleiben, ein Konfliktverhältnis, in dem ein Arrangement sozusagen – das Beste, was herauskommen kann, indem sich das Ganze nicht zu einem einheitlichen Ganzen rundet, sondern indem immer wieder dieses Nicht-Fertig-Werden ... im Vordergrund steht, im Mittelpunkt sogar steht. Die Art und Weise des Nicht-Fertig-Werdens ist dann das Entscheidende.

**Musik****Erzähler:**

Das Leben-Lernen, was einem solchen Verhältnis zu Tod und Sterben folgt, liefe daraus hinaus, mit diesem unbequemen Nicht-Fertig-Werden fertig zu werden – wenn es geht, distanziert, skeptisch und lebensfreundlich.

**O-Ton 27 - Ulrich Horstmann:**

Unser Verhältnis zum Tod ist keineswegs notwendig todernst.

**Musik: (Text: What you gotta lose, you now? / You come from nothing / you're going back to Nothing. What you lost. Nothing.)**

\* \* \* \* \*