Der Sinn des Lebens ist es, zu lernen, mit dem Tod zu leben.

Was du schon dein ganzes Leben lang im Aussen suchst, ist bereits in dir.

PMB



Röbi wurde von dem beschriebenen jungen Mann geschaffen. Leben pur!

«Der Sinn des Lebens ist es, zu lernen, mit dem Tod zu leben.» Diese Aussage stammt von Barry Long, einem verstorbenen, verwirklichten australischen Meister. Er sagt, dass wir diese Worte erst wirklich verstehen werden, wenn uns der Tod selbst trifft.

Vor zwei Jahren habe ich meine Ausbildung in Palliative und Spiritual Care abgeschlossen. Mein Beweggrund dafür war, mir Raum zu schaffen, um mich intensiver mit dem Tod auseinanderzusetzen. Nach Abschluss der Ausbildung trat ich einer Sterbebegleitgruppe bei und übernahm einige Einsätze bei Menschen, die sich in ihrer letzten Lebensphase befanden.

In diesem Jahr wurde ich mit dem Tod eines mir sehr nahestehenden, noch jungen Menschen konfrontiert. In der Woche nach meiner Rückkehr von einer zweimonatigen Indienreise fiel er in eine tiefe Depression. Er kam mit seinem Leben, so wie es war, nicht mehr zurecht.

Das Bei-mir-Sein, das ich als Geschenk aus Indien mit nach Hause gebracht hatte, half mir, ihm aus einer inneren Stärke heraus zu begegnen und ihn zu begleiten, statt aus Hilflosigkeit zu handeln. Während unserer gemeinsamen Zeit hier auf Erden hatten wir immer wieder tiefe Gespräche miteinander geführt. In dieser schwierigen Phase der Depression gab es trotz allem immer wieder lichte Momente. In ihnen erreichten unsere Gespräche eine Tiefe, die alles bisher Dagewesene übertraf.

Der junge Mann teilte mit mir Erkenntnisse über sein Leben, die er zuvor noch nicht in dieser Klarheit erkannt hatte und die mich zutiefst berührten. Mehr als einmal dachte ich: Wenn er aus dieser Krise herausfindet, wird er ein anderer Mensch sein. Er wird sein bisheriges Leben nicht mehr unbewusst auf dieselbe Weise weiterleben können. In einem unserer späteren Gespräche brachte er genau diese Erkenntnis selbst zum Ausdruck – ebenso wie die Ängste, die damit verbunden waren.

Das Gefühl, über Jahre hinweg eine Maske getragen zu haben, um den Erwartungen im Aussen gerecht zu werden, dabei das eigene wahre Wesen zu verdrängen und zu übergehen, kann zutiefst erschütternd sein. Wenn es gelingt, diesen Schock zuzulassen und sich von ihm berühren zu lassen, kann daraus jedoch auch ein befreiender Wendepunkt entstehen. Die meisten von uns bemerken allerdings gar nicht, dass sie eine solche Maske tragen.

Sich selbst nicht länger zu verraten und zu seinem wahren Wesen zu stehen – auch dann, wenn andere es nicht verstehen und man dadurch vielleicht einige bisherige «Freunde» verliert –, kann ungeahnte Kräfte freisetzen. Es erfordert jedoch ein hohes Mass an Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber.

Wenn die Ängste und möglicherweise auch die inneren Abwehrmechanismen zu gross werden, kann dieser Prozess allerdings in eine Überforderung münden. Das eigene Leben scheint plötzlich nicht mehr bewältigbar.

Wie muss es für einen hochsensiblen Menschen, wie es dieser junge Mann war, sein, in einer solchen Lebensphase medikamentös ruhiggestellt zu werden, damit er möglichst bald wieder funktioniert wie zuvor und keine unbequemen Fragen mehr stellt? Die Medikation, die wir gerade bei schweren Depressionen kaum infrage stellen, löste in mir grosse Hilflosigkeit aus und warf viele Fragen auf. Ich konnte die Ablehnung des Betroffenen nur zu gut nachvollziehen. Er spürte sehr genau, was die Antidepressiva in ihm bewirkten.

In solchen Momenten fühlte ich mich zutiefst zerrissen. Was tue ich, wenn ein Mensch nur noch unüberwindbare Mauern des Widerstands gegen das Leben wahrnimmt, das Sterben als einzigen Ausweg aus einer für ihn hoffnungs- und ausweglosen Situation sieht und wir Menschen in seinem Umfeld nicht mehr zu ihm durchdringen können?

Wie froh und dankbar wären wir alle gewesen, hätte es ein Mittel gegeben, das einen Schalter hätte umlegen und den notleidenden Menschen wieder ins Leben zurückführen können.
In solchen Momenten wurde die eigene Hilflosigkeit und Not in jedem von uns spürbar. Selbst die alles verbindende Liebe zu diesem leidenden, am Abgrund stehenden Menschen reichte nicht aus, um ihm die Brücke zurück ins Leben sichtbar zu machen oder ihm zu ermöglichen, sie anzunehmen.

Nach zwei Monaten intensiven Leidens, tiefster Abgründe, aber auch hellster Erkenntnisse führte eine Kurzschlusshandlung dazu, dass sein grosses Leid und seine empfundene Ausweglosigkeit ein Ende fanden.

Was für uns Hinterbliebene ein gewaltiger Schock war – auch wenn wir jederzeit damit rechnen mussten –, bedeutete für den jungen Mann eine Befreiung. Verschiedene feinfühlige und/oder medial begabte Menschen bestätigten uns schon kurz nach seinem Tod, dass er nun seinen Frieden gefunden habe. Auch ich nahm es selbst so wahr. Diese Gewissheit war für uns alle ein Trost.

Gleichzeitig mussten und müssen wir uns mit dem Schmerz und der Trauer auseinandersetzen, die dieser Verlust in uns ausgelöst hat. Der Tod eines geliebten Menschen konfrontiert uns auf eindringliche Weise mit unserer eigenen Vergänglichkeit und unseren persönlichen Ängsten vor dem Tod. Darin sehe ich eine Chance und letztlich auch ein Geschenk des Menschen, der gegangen ist.

Für mich macht es allerdings einen grossen Unterschied, ob ich im Rahmen der Palliative Care fremde Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleite oder den Tod eines mir nahestehenden, noch jungen Menschen erleben muss. Dennoch hilft mir die Erkenntnis, dass mit dem Tod «nur» der Körper stirbt.

Ich spüre, wie wertvoll und hilfreich es ist, mich bereits zu Lebzeiten mit dem Tod zu versöhnen und meine Ängste vor ihm zu erkennen und zu transformieren. Dies, bevor ich selbst einmal sterbe. Vielleicht bedeutet genau das, den Sinn des Lebens wirklich zu verinnerlichen: **in jedem Augenblick mit dem Tod zu leben.**