

Einübung ins Abschiednehmen

von Otto Betz

Abschiede gehören zu unserem Leben wie die Ankünfte. An jedem Tag müssen wir etwas loslassen, wie wir auch jeden Tag wieder auf Neues stoßen und neu beschenkt werden. Wer nicht Abschied nehmen kann, der verweigert sich der Dynamik unseres Lebens, er kann auch das Unbekannte nicht entdecken. Weil aber die Abschiede oft schwerfallen und schmerzlich sind, lassen wir uns nicht gern daran erinnern oder verdrängen diese Vorgänge. Aber dadurch werden sie nicht leichter. Vielleicht müssen wir uns sogar darin einüben, damit wir sie bewußter durchleben können, und der letzte Abschied dadurch vorbereitet wird.

Wir wissen es alle: das Leben ist ein dynamisches Geschehen und ist in einem dauernden Wandel begriffen. Alles hat einen Beginn, hat Höhepunkte und Phasen des Niedergangs, Krisen sind unausbleiblich, und alles läuft schließlich auch auf ein Ende zu. Das Freudige steht neben dem Schmerzlichen, manchmal wird das Herz überschüttet mit Seligkeit, bald danach erlebt es vielleicht Belastungen, die kaum zu ertragen sind. Da haben wir Menschen gefunden, mit denen wir uns sofort verstanden, die wir zu Freunden gewannen. Und doch wurden wir wieder auseinandergerissen und mußten den Abschied annehmen.

Manche stumpfen ab und werden gefühllos. Sie scheuen die Schmerzen des Verlusts und verzichten dann schon lieber auch auf die Glückserfahrungen. Wer immer mit seiner Gemütsveranlagung um eine „Mittellage“ bemüht ist, wird sich nicht allzusehr freuen und nicht allzusehr traurig sein. Aber wollen wir wirklich so leben? Auch die Gefühlsschwankungen gehören zu unserem Dasein, die Höhen und Tiefen sind Teil unseres Lebensschicksals. Gefühle lassen sich nicht kommandieren, Begegnungen sind Geschenke, die wir nicht missen wollen, auch wenn wir wissen, daß sich irgendwann die Trauer einstellen wird.

Ein Gedicht von Rainer Maria Rilke beginnt mit den Versen:

*Wie hab ich das gefühlt was Abschied heißt.
Wie weiß ichs noch: ein dunkles unverwundnes
grausames Etwas, das ein Schönverbundnes
noch einmal zeigt und hinhält und zerreißt.*

Wer Abschiede scheut, darf Begegnungen nicht wagen. Es gilt aber auch umgekehrt: wer durch liebende Begegnungen beglückt wird, muß auch die Abschiede bejahen, so schmerzlich sie sind. Es ist nun einmal so, daß gerade die Abschiedssituation die Kostbarkeit des Verlorenen noch einmal zeigt und in unser Bewußtsein hebt.

Läßt sich das Abschiednehmen lernen? Vielleicht dadurch, daß ich mich im Hergeben und im Loslassen einübe. Wir sind alle Sammler und wollen alles festhalten, was wir gewonnen haben. So häuft sich im Laufe unseres Lebens eine beeindruckende Fülle an, die zu uns gehört und nicht verloren gehen soll. Da gibt es nicht nur die vielen Dinge, die wir erworben haben und als unseren Besitz hüten, da gibt es auch die verästelten Beziehungen, die Erinnerungen, das, was wir geleistet und aufgebaut haben, unser Ansehen, der „Name“, die Aura unserer Persönlichkeit. Vielleicht müssen wir manchmal eine Inventur vornehmen und herauszufinden suchen, was da eigentlich entbehrlich ist, was als toter Ballast herumgeschleppt wird und was es wert ist, zu unserem Vademecum zu werden, zum Grundbestand, den ich nicht einbüßen möchte.

Das Tröstliche ist: aus einem Abschied erwächst häufig eine neue Lebensphase. Was vergangen ist, soll ich zwar nicht verdrängen und schnell vergessen, es hat sich mir ja

wohl auch eingepägt und Spuren hinterlassen. Manches muß ich zurücklassen, damit ein neuer Weg gefunden, ein neuer Abschnitt begonnen werden kann. Schauen wir auf unser bisheriges Leben zurück, dann fallen uns sicher Abschnitte ein, in denen wir gebeutelt und vom Schicksal geschüttelt wurden, so daß wir dachten: nun ist alles zuende, es gibt kein Morgen mehr. Und dann haben wir gemerkt, daß es doch noch Anfangskräfte in uns gibt, die plötzlich mobilisiert werden konnten. Es mag sogar sein, daß wir in der Rückschau sagten: wie gut, daß wir dieses tiefe Tal durchschritten haben, erst dadurch kamen wir dazu, auch wieder die Talsohle hinter uns zu lassen und einen neuen Berg zu besteigen.

Unsere Abschiede sollten auch Anlaß zur Dankbarkeit sein für das, was geschenkt wurde. Bei Günter Eich heißt es:

*In der Stunde X werde ich dennoch denken,
daß die Erde schön war.
Ich werde an die Freunde denken, an die Güte,
die ein häßliches Gesicht schön macht,
an die Liebe, die die Augen verzaubert.*

Wer sich dankbar erinnert, wird sich nicht versteifen und innerlich hart machen. Denn zur Fähigkeit, Abschied zu nehmen, gehört eine innere Beweglichkeit.

Manchmal sind die Abschiede grausam. Wenn einer die Heimat verlassen muß im klaren Wissen, nie mehr dorthin zurückzukönnen, wo er seine Kindheit und Jugend verlebt hat, dann wird ein solcher Schmerz tief greifen. Noch tiefer trifft uns aber das Sterben unserer Angehörigen und Freunde. Mit manchen Menschen sind wir ja so innig verbunden, daß wir bei ihrem Tod gleichsam amputiert werden, ein Stück von uns selbst wird weggeschnitten. Und es erhebt sich danach die Frage, wie denn das Leben weitergehen soll, wenn ich gleichsam als ein Halber zurückgeblieben bin.

Es kommt vor, daß sich ein Abschied ganz plötzlich ereignet: ein Freund ist verunglückt, er kommt nicht mehr zurück, ohne jede Vorbereitung muß ich mich neu orientieren. Kein Anruf ist zu erwarten, kein Brief wird mehr kommen, seine Stimme werde ich nicht mehr vernehmen. Jetzt erst merke ich vielleicht, welche Hilfe seine Gegenwart gewesen ist, wie notwendig mir sein Wort war. Alles in der Welt sieht plötzlich ganz anders aus, ich fühle mich so hilflos und alleingelassen, daß ich wie vor den Kopf gestoßen bin. In eine undurchdringlich erscheinende Nebelwand geworfen, muß ich erst allmählich sehen, wie ich wieder Stand gewinnen und mein Leben neu einrichten kann.

Aber es gibt auch die langsamen Abschiede, die sich jahrelang hinziehen. Zunächst ist der Mensch, mit dem ich vertraut bin und den ich liebe, noch so, wie er mir gewohnt war. Aber allmählich nehmen seine geistigen Kräfte ab, er hört auf, ein lebendiger Gesprächspartner zu sein. Sein Gedächtnis wird immer brüchiger und lückenhafter, er kommt immer wieder auf die gleichen Dinge zu sprechen, vergißt die einfachsten Dinge. Vielleicht wird er auch kleinlich, erwartet unsere dauernde Gegenwart, nimmt uns übel, daß wir noch ein eigenes Leben haben wollen. Wo ist sein früheres Feuer, seine geistige Lebendigkeit geblieben, wohin sind Zärtlichkeit und Einfühlungsgabe geschwunden? Warum muß ein Leben, das so kraftvoll und reich war, nun so jämmerlich und enttäuschend zu Ende gehen? – Auch das ist ein Abschied, der schmerzvoll ist und geduldig durchgetragen werden muß. Ich muß versuchen, nicht zu vergessen, wer dieser Mensch einmal war, was er mir bedeutet hat, als er noch gesund und geistig rege war.

Jeder von uns ist ein Abschiednehmender. Ich merke es nicht jeden Tag, aber irgendwann blitzt die Einsicht auf: mein Lebensbogen hat seinen Zenit überschritten und beginnt sich zu neigen. Was wir bis dahin spielend geschafft haben, können wir uns irgendwann nicht mehr zumuten. Kraft und Ausdauer schwinden, das Herz macht nicht mehr so mit, wie wir es gewohnt waren. Was ist mit unseren Augen los? Im Konzertsaal bekomme ich den ganzen Raumklang nicht mehr mit, das Gehör ist lädiert. Auch die Stimme ist rostig geworden und zittrig, die Hand hat ebenfalls ihre Sicherheit und Festigkeit eingebüßt. Konnten wir früher viele Abwehrkräfte entwickeln und blieben gesund, selbst wenn unsere Umwelt schon erkrankt war: nun gehören wir auch zu den Anfälligen, die oft von den verschiedenen Krankheitswellen gepackt werden. Es heißt Abschied nehmen, vielleicht noch nicht vom Leben, aber von manchen Plänen und Vorhaben.

Aber auch das eigene Gedächtnis läßt bedenklich nach. Wie oft fallen mir selbst die Namen von guten Bekannten nicht mehr ein, seltsame Ausfälle des Geistes beunruhigen mich. Und wenn ich meine Notizzettel nicht hätte, würde es mit meiner Vergeßlichkeit auch immer schlimmer werden.

In seinem Gedicht „Grenzen“ ist Jorge Luis Borges einmal diesem Gedanken des zunehmenden Begrenztseins nachgegangen:

*Es gibt eine Verszeile von Verlaine,
die mir nicht mehr einfallen wird,
es gibt eine Straße in der Nachbarschaft,
die meinen Schritten verboten ist,
es gibt einen Spiegel,
der mich zum letzten Mal erblickt hat,
es gibt eine Tür,
die verschlossen bleibt bis ans Ende der Welt,
unter den Büchern in meiner Bibliothek
(ich habe sie vor mir)
ist eines, das ich nicht mehr aufschlagen werde.
Diesen Sommer werde ich fünfzig Jahre alt;
der Tod verheert mich unablässig.*

In der Phase des Abschieds kommen Gefahren auf, zunächst einmal das Ressentiment. Wer sich dem Ressentiment überläßt, kann sich nicht damit abfinden, daß er selbst alt, krank und bettlägrig ist, während es eine jüngere Generation gibt, die munter gesund und unbeschwert das Leben genießt. Wie kann man diesen „unwürdigen Jungen“ etwas gönnen, was man selbst nicht mehr durchleben kann? – Wem das Leben bitter geworden ist, der bekommt leicht einen bösen Blick, er schaut neidisch und mißgünstig auf die, denen es besser geht. Am liebsten würde er das Leben insgesamt schlecht machen.

Wer in seinem reduzierten Leben keinen Sinn mehr sieht, wird von einem Lebensekel angesteckt. Alles verdüstert sich, nichts scheint noch wirklich zweckvoll zu sein. Ein Nebel der Sinnlosigkeit und Vergeblichkeit kommt herauf, umhüllt alles, läßt alles erkalten, nimmt die Farben weg, bringt das Licht zum Erlöschen. Wenn sich die Ver zweiflung erst einmal festgesetzt hat, läßt sie sich nur schwer wieder austreiben, jede Argumentation ist dagegen machtlos.

Es versteht sich von selbst, daß ein Kranker, der vielleicht jeden Appetit verloren hat und dessen Sinne sich gemindert haben, der vielleicht auch permanent unter Schmerzen leidet, es schwer hat, seinem Leben noch tröstliche Seiten abzugewinnen. Immerhin gibt es eindrucksvolle Beispiele dafür, daß auch solche Menschen ihren

Lebensmut und sogar eine gewisse gelassene Heiterkeit behielten; sie waren darauf aus, auch jetzt noch neue Erfahrungen zu machen, entwickelten eine Neugier für das, was auch in ihrem Leben noch ausstand.

Wohl dem, der immer auch noch Äquivalente für das findet, was er einbüßt, der das Verlorene drangibt, weil er Wichtiges dabei gewinnt. So lange haben wir uns danach gesehnt, Zeit und Muße zu haben, jetzt haben wir sie, also wollen wir auch den Versuch machen, sie zu nutzen. Unsere äußeren Sinne können nicht mehr so viel aufnehmen, vielleicht entfalten sich jetzt die inneren Sinne besser. Wir brauchen nicht mehr so viel zu leisten und zu wirken, ob nicht die innere Tätigkeit jetzt mehr zu ihrem Recht kommen könnte? Das große Plänemachen und die Geschäftigkeit gehören der Vergangenheit an, aber die Phantasie ist ungebrochen, welche Bilder der Vergangenheit ruft sie uns herauf! – Allerdings dürfen wir nicht nur nach rückwärts leben, auch jetzt sind wir nach vorne hin orientiert. Es ist ja erstaunlich, daß alte Menschen plötzlich Gaben entdecken, die sie jahrzehntelang haben brach liegenlassen. Das Leben wird wieder sinnvoll, weil einer zu malen anfängt, ein anderer wieder musiziert, ein dritter zu schreiben beginnt, was er immer schon hatte tun wollen.

Wer allerdings meint, noch nicht wirklich gelebt zu haben, tut sich schwer mit dem Abschiednehmen. Wer den Eindruck hat, noch nicht geliebt worden zu sein, wer sich selbst noch ein Rätsel und auf der Suche nach sich selbst ist, wer nach dem Sinn seiner eigenen Existenz sucht, der hat den Eindruck, er brauche noch Zeit, um Gestalt werden zu lassen, was in ihm angelegt ist. Deshalb ist es wichtig, daß wir solchen Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich loszulassen, intensiv unsere Gegenwart schenken, um ihnen deutlich zu machen: es ist gut, daß du noch da bist, du bist unvertauschbar du selber. Aber du brauchst das Rätsel deiner Existenz nicht zu lösen, das wird Gott für dich tun. Kein Mensch kann sich zu seiner vollkommenen Gestalt zu Ende bringen, bruchstückhaft bleiben wir alle. Mach dich nicht schwer, sondern mach dich leicht. Am Ende müssen wir nichts haben und besitzen, alles müssen wir hergeben – und trotzdem werden wir dabei nicht arm. Das Festhalten beschwert uns, das Hergeben macht uns beweglich.

Tiere verabschieden sich nicht. Wir Menschen haben das Vorrecht, einen herankommenden Abschied schon im Voraus wahrzunehmen, uns darauf einzustellen, ihn durchzustehen und zu durchleiden. Wer den Blick immer nur wegwendet, vergessen will, sich nicht erinnern läßt, der verweigert den Lernprozeß des Abschiednehmens. Mit offenen Augen in den Tod gehen, das ist zwar schwer, aber vielleicht doch die dem Menschen mögliche Weise des angenommenen Sterbens. „Mit Willen dahinzugehen, ist Freiheit, und mich dünkt, die einzige, die uns Sterblichen gegönnt ist“, heißt es in einem Stück von Arthur Schnitzler.

Als der Schauspieler Ernst Ginsberg so krank war, daß an eine Gesundung nicht mehr zu denken war und er den sicheren Tod anzunehmen bereit war, nahm er „Abschied von den Dingen“, von all den Utensilien seines Alltags, den notwendigen, den wichtigen, den schönen Dingen.

*Leb wohl, mein runder Tisch –
Lebt wohl, geduldige Stühle
Gott weiß, daß ich für euch
wie für Lebendiges fühle
wie ihr hier vor mir steht.
Lebt wohl, lebt wohl, ihr Bücher
Geistboten meinem Leben
Vom Himmel und der Hölle*

*habt Botschaft ihr gegeben
mir, den ihr scheiden seht. (...)
Mein Schreibtisch und mein Bett
lebt wohl, hilfreiche Stätten:
durch Arbeit oder Schlaf
aus Zeitennot zu retten
wenn alles untergeht.*

Ginsberg gibt ein wunderbares Beispiel für einen schmerzlichen, aber nicht ungetrösteten Abschied. Er ist nicht von einem geheimen Groll erfaßt, sondern von Dankbarkeit für all die vielen Geschenke seines Lebens. Auch wenn der Wehmut nicht zu überhören ist, das Gefühl der Dankbarkeit überwiegt. Der Abschied von der Sprache allerdings fällt ihm, dem gefeierten Schauspieler und Rezipient, ganz besonders schwer. Da ist in den Abschied eine Bitte hineingemischt:

*Wie soll ich dich lassen,
des Geistes menschlichster Hort
Dich, an dem Himmel und Erde
seit Anbeginn hängt –
Sprache, auf meinen Lippen verendende,
stirb mir nicht fort.*

Matthias Grünewald hat seinen Isenheimer Altar für ein Hospital geschaffen, in dem viele Schwerleidende und Kranke lagen. Wenn ein solcher Bresthafter eingeliefert wurde, der viele Wunden am Leib hatte und unter seinen Schmerzen litt, vielleicht auch jede Hoffnung verloren hatte, dann wurde er vor das Bild des Gekreuzigten geführt, so daß er sich selbst in dem leidenden Jesus, in seinem schmerzverkrümmten Leib, wiedererkennen konnte. Es sollte ihm deutlich werden: du bist nicht der einzige, der so zu leiden hat, der da hat noch mehr gelitten, auch für dich, obwohl er ganz schuldlos war. Aber er ist nicht im Tode geblieben. In dem Altar findet sich ja auch ein Bild des glorreich Erstandenen, der in seine Herrlichkeit eingeht.

Nicht jeder, der sich im Abschiednehmen einüben muß, wird ansprechbar sein für die Botschaft des Glaubens. Die einen denken nicht über den Tag hinaus und wollen einfach noch die letzten Tropfen Lebenskraft austrinken. Die anderen haben kein Vertrauen zu der Botschaft und ziehen es vor, sich einfach dem Nichts zu überlassen. Der Glaube erscheint ihnen als illusionäres Wunschbild. – Es hat wenig Sinn, sterbenden Menschen einen Glauben aufzudrängen oder gar aufzuschwatzen. Aber das Angebot der frohen Botschaft ist wichtig, vielleicht erkennt manch einer doch, daß ihm hier die Möglichkeit geboten wird, das undurchdringlich erscheinende Gewimmel als etwas Sinnvolles zu begreifen. Und vielleicht macht doch noch mancher Sterbende die tröstliche Erfahrung, in die Hände des lebendigen Gottes zu fallen, der uns empfängt und nicht verloren gehen lassen will.

Otto Betz in: Christophorus-Hospiz-Verein (Hrsg.), Pflegen bis zuletzt, München 1989, S. 7-11.