

Sterben als Loslassen

Im Tod wird von uns verlangt, uns radikal in Gottes Hände fallen zu lassen. Dieses Loslassen üben wir ein Leben lang ein. Was im Tod geschieht, ist immer schon anwesend in unserem Leben. So hat es Augustinus gesehen: „Wenn von da an ein jeder zu sterben beginnt, das heißt im Tode zu sein, von wann an in ihm der Tod zu wirken begann, das heißt die Abnahme des Lebens, dann ist der Mensch in der Tat von da an im Tode, da er in diesem Leib zu sein begann.“ Unser ganzes Leben besteht aus solchen Schritten des Loslassens. Neues kann nur wachsen, wenn wir Altes loslassen. Sterben hat mit Geborenwerden zu tun. Aber das Neue kann nur geboren werden, wenn etwas Altes stirbt. Das Kind kann nur geboren werden, wenn die Mutter es losläßt. Es kann nur reifen, wenn es bereit ist, seine Kindheit loszulassen. Es kann nur erwachsen werden, wenn es seine Jugend losläßt. Wir sind unser Leben lang herausgefordert, das Erreichte loszulassen, den Besitz, die Gesundheit, die Rolle, die wir spielen, die Sicherheit. Wir müssen die eigene Kraft loslassen. Die Eltern müssen ihre Kinder loslassen. Das Leben entwickelt sich nur in der Dialektik des Annehmens und Loslassens. Wir müssen annehmen, was uns vorgegeben ist. Wir müssen uns selbst annehmen mit unserer Lebensgeschichte, mit unserem Charakter. Und wir müssen loslassen, was wir angenommen haben. Letztlich geht es darum, uns selbst loszulassen. Das ist die schwerste Aufgabe. Denn an uns selbst klammern wir uns wohl am meisten fest.

Das Ziel des Loslassens ist die Neugeburt. Der Tod ist die Vollendung des Loslassens und zugleich die Geburt des Neuen schlechthin. Wenn wir in unseren nächtlichen Träumen davon träumen, daß wir krank sind und sterben, dann meint das meistens eine Änderung in unserer Identität. Wir müssen Altes loslassen, damit der neue Mensch geboren werden kann. Auch wenn wir theoretisch alle wissen, daß Neues nur durch das Loslassen des Alten entstehen kann, so tun wir uns doch sehr schwer damit. Es fällt uns nicht so leicht, die Kraft loszulassen und uns damit auszusöhnen, daß wir schwächer werden. Es fällt uns schwer, Freunde loszulassen, die ihren eigenen Weg gehen. Es fällt uns schwer, uns selbst, unsere Rolle, unsere Identität, loszulassen. Wir wissen nicht, was nachkommt. In der Begleitung von Menschen erlebe ich oft, wie jemand spürt, daß er den Panzer ablegen müßte, den er bisher um sich aufgebaut hat, um sich vor dem Leben und seinen Verwundungen zu schützen. Aber der Schritt von der Einsicht, daß der Panzer ihn abhält vom Leben, und dem Loslassen der alten Identität ist schwer. Er weiß ja nicht, was nachkommt. Das Alte ist ihm vertraut geworden. Damit kann er umgehen, auch wenn er häufig darunter leidet. Aber das Neue macht erst einmal Angst.

Ähnlich ist es mit dem Tod. Wir glauben daran, daß wir uns selbst im Tod loslassen müssen, um das Neue und Unerwartete des ewigen und göttlichen Lebens empfangen zu können. Aber wir tun uns schwer, uns selbst loszulassen. Wenn es ans Sterben geht, dann spüren viele Menschen erst, wie sehr sie am Leben hängen. Das Paradox ist, daß gerade Menschen, die während ihres Lebens immer wieder gejammert haben, daß das Leben so schwierig sei, daß sie nichts davon hätten, sich mit aller Kraft ans Leben krallen, sobald es ihnen genommen wird. C. G. Jung meint, ab der Lebensmitte bleibe nur der lebendig, der bereit ist zu sterben. Für ihn ist der Glaube an ein Fortleben nach dem Tod eine innere Gewißheit der Seele. Die Seele findet es vernünftig, im Tod eine Verwandlung und nicht Vernichtung zu sehen. Und indem sie sich darauf einrichtet, lebt sie gesund. Wenn ich im Tod ein Ziel sehe, dann werde ich bereit sein, meine Erfolge und Werke, meine Gesundheit und Kraft loszulassen. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist für Jung die Voraussetzung für erfülltes Leben. Wer im Tod ein Ziel sieht, der kann das Vergangene loslassen. Wer im Tod nur die Vernichtung erkennt, der muß sich krampfhaft an seiner Jugend festhalten. Seine psychologische Entwicklung bleibt stehen. Für Jung ist dieses Festhalten am Jungen und die Weigerung, sein Altwerden und Sterben anzunehmen, Pervertierung menschlicher Kultur. Zur Kultur gehört die Weisheit des Alters, die aber nur wachsen kann, wenn wir uns mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen und aussöhnen. Im Alten Testament hören wir immer wieder von Menschen, die lebenssatt bereit sind, den Weg allen Fleisches zu gehen. Sie sind dankbar für das Leben, das Gott ihnen geschenkt hat. Aber nun sind sie genauso bereit, es auch loszulassen und sich in Gottes Hände fallen zu lassen.

Auszüge aus: Anselm Grün, Leben aus dem Tod, Münsterschwarzach: Vier Türme⁸2020, S. 17-20.