



Warum es nützlich ist, sich den Tod bewusst zu machen

Die Beschäftigung mit Tod und Sterblichkeit kann einen Impuls für die spirituelle Entwicklung setzen. Oliver Petersen nennt fünf Gründe, warum es nützlich ist, sich den Tod bewusst zu machen.

von Oliver Petersen

Der Tod ist unausweichlich. Die ernsthafte Auseinandersetzung mit dieser Tatsache kann zu einer Art spiritueller Erweckung führen. Wenn wir Altern, Krankheit und Tod nicht nur als Prozess bei anderen sehen, sondern auch als das Ende unseres eigenen gegenwärtigen Lebens, verliert er seine Abstraktheit.

Für unser „Ego“ ist der Tod, schlicht gesagt, die Katastrophe. All unsere lebenslangen egoistischen Bestrebungen verlieren ihre Bedeutung. Angesichts dieser Gewissheit erscheint vielen Menschen das Leben sinnlos. Gäbe es nichts über das „Ego“ hinaus, keine spirituelle Entwicklungsmöglichkeit, dann gäbe es kaum Grund zur Hoffnung. Aber diese Vorstellung ist zu eng. Religiöse Menschen machen die Erfahrung, dass es etwas gibt, was den Tod transzendiert und was größer ist als dieses Leben.

Ich sehe fünf gute Gründe, sich mit dem Tod zu beschäftigen: 1. Die Vergegenwärtigung des Todes führt aus Gewohnheit und Erstarrung heraus, 2. wir unterlassen das Unheilsame, 3. wir konzentrieren uns auf das Wesentliche, 4. wir entwickeln Mitgefühl, und 5. verdrängte Ängste werden bearbeitet.

1. Wenn wir uns den Tod und die Flüchtigkeit dieses Lebens vergegenwärtigen, erleben wir, dass nicht jeder Tag gleich ist, Langeweile wird uns nicht mehr ergreifen. Wir werden offen für Erfahrungen jenseits unserer festgefahrenen Konzepte und fangen an, wirklich im Hier und Jetzt zu sein. Gerade auch wenn wir den permanenten Wandel von einem Moment zum nächsten betrachten, ist jeder Moment neu, und das Leben wird sehr facettenreich.

Oft empfinden wir die Konfrontation mit dem Tod als



leidvoll. Wir wiegen uns in einer Sicherheit, die aber nur ein Produkt unseres Greifens nach Dauerhaftigkeit ist. Sich die vergängliche Natur bewusst zu machen, bedeutet loszulassen. Wir gewinnen langsam Freiheit, indem wir das Klammern an Dauerhaftigkeit und Sicherheit, die es nicht gibt, überwinden. Das macht unser Leben frischer, auch die Beziehungen zu anderen Menschen. Gerade wenn wir Menschen schon lange kennen, empfinden wir manchmal ein Gefühl von Stagnation. Es ist aber allein unsere konzeptuelle Wahrnehmung, die uns so denken lässt. Jedes Wesen verändert sich in jedem Moment, nur erfassen wir dies nicht. Nur im Bewusstsein der Vergänglichkeit erleben wir die Gegenwart eines Menschen immer wieder neu.

2. Die Bewusstheit des Todes lässt uns die Nachteile unheilsamen Verhaltens sehen. Wer sieht, wie zerbrechlich sein Leben und das der anderen ist, wird sich davor hüten, andere zu verletzen. Wir sehen sehr deutlich, dass unsere Handlungen Konsequenzen haben werden – nun, da alle Fassaden einstürzen. In gewisser Weise zwingt uns der Tod, uns zu entwickeln, er ist ein großer Katalysator. Wir werden demütiger und achtsamer. Gäbe es den Tod nicht, würden wir vermutlich in unserem Egoismus erstarren. Denn natürlich wirft der Tod die Frage auf: Was kommt danach? Selbst wenn wir nicht an ein Weiterleben nach dem Tod glauben, so können wir uns niemals wirk-



Im Mittelalter gab es die Darstellung vom Totentanz: Der Tod, dargestellt als Skelett, tanzt mit den Jungen, Schönen und Mächtigen.

Beziehungen, Macht und Schönheit die Vergänglichkeit des Lebens erkennen.

4. Gedanken an unsere eigene Sterblichkeit fördern das Mitgefühl, denn die zerbrechliche Natur eint uns mit allen Lebewesen. Auch Menschen, die uns im Moment vielleicht fremd oder gar zuwider sind, müssen letztlich sterben. Wir sitzen alle im gleichen Boot. Wer sich den Tod klar bewusst macht, wird Hass oder Rachegefühle nicht lange aufrechterhalten können. Stattdessen wird natürlicherweise Mitgefühl das Herz bewegen. Gerade auch jene, die viel Macht und Erfolg haben, betrachten wir mit Mitgefühl,

lich sicher sein. Folglich wird uns bewusst, dass wir für unsere Handlungen Verantwortung übernehmen müssen. Buddhisten, die an Wiedergeburt und Karma glauben, benutzen daher die Vergegenwärtigung des Todes, um unheilsames Verhalten zu unterbinden und Heilsames zu stärken.

3. Indem wir uns des Todes erinnern, erfassen wir das Wesentliche. Viele Dinge, die wir zuvor furchtbar ernst genommen haben, erscheinen uns plötzlich unwichtig. Wir jagen nicht mehr den vergänglichen Dingen nach und streiten nicht mehr über Nebensächliches. Stattdessen gewinnen die unspektakulären Momente des Alltags an Bedeutung: liebevolle Gesten, spontane Hilfsbereitschaft und die Freude über Erfolge und Vorteile, die andere Menschen genießen. Der Tod zeigt uns die Trivialität vieler Aktivitäten, besonders unsere Zwanghaftigkeit, alles unter Kontrolle zu halten.

Wer den Tod ernst nimmt, kann auch etwas gegen die Faulheit tun, ein großes Hindernis für die spirituelle Entwicklung. Sie zeigt sich in sinnlosen Aktivitäten und dem ständigen Aufschieben der Praxis. Im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) meditiert man wieder und wieder, dass der Tod gewiss ist und man die kostbare Lebenszeit nicht mit Belanglosigkeiten vergeuden sollte. Und da der Todeszeitpunkt ungewiss ist, sollte man sofort mit der spirituellen Praxis beginnen und in Dingen wie Besitz,

denn wir wissen, dass sie dieses Glück irgendwann wieder hergeben müssen.

5. Die Vergegenwärtigung des Todes kann verdrängte Ängste bewusst machen. Die Verdrängung des Todes kostet viel Kraft. Jeder weiß, dass seine Lebenszeit begrenzt ist. Wenn wir die Augen davor verschließen, müssen wir ständig gegen dieses innere Wissen ankämpfen. In offenen therapeutischen Gesprächen geht es meist sehr schnell auch um Fragen des Todes und verdrängter Ängste vor dem Sterben. Jede Angst hat wahrscheinlich auf der tiefsten Ebene auch mit der Angst vor dem Tod zu tun, die, wenn sie nicht bewusst bearbeitet wird, sich auch in Gewalttaten gegen andere äußern kann. Wenn man das Thema ausklammert, wird man nicht in der Lage sein, die vielen Neurosen zu heilen.

Die Gedanken an den Tod führen uns zu wichtigen Erkenntnissen und humanen Handlungen; eine Schulung des Geistes in Mitgefühl und Weisheit wird möglich. Je mehr wir den Tod akzeptieren und seine Bedeutung für unser Leben erfassen, desto bewusster und lebendiger sind wir. Es ist eine falsche Vorstellung zu glauben, dass man intensiver lebt, wenn man den Tod verdrängt. Leben kann nur Leben sein vor dem Hintergrund des Todes. Wenn wir den Tod nicht bewusst in unsere Mitte nehmen, leben wir kein freies, erfülltes Leben und schon gar kein spirituelles oder ein heiliges Leben. ▀