

## **20, 40, 60 – und immer ein Grund zu feiern!?!**

Meine Gedanken zum Älterwerden und Sterben

Auf der Lebensmitte frage ich. Sterben Gläubige anders? Werden Frauen anders alt?

Ich bin jetzt Mitte vierzig.

Und da fängt es auch schon an.

Denn wir Frauen reden eigentlich nicht über unser Alter.

Durfte ich Ihnen das so frei heraus mitteilen? Dass ich Mitte vierzig bin?

Und wenn nun schon, dann müssten Sie jetzt aber sagen: Sieht man gar nicht!

Mitte vierzig. Und allmählich merke ich:

Älterwerden als solches ist nicht schwer, es passiert von ganz alleine.

Und ich denke: Je eher ich anfangen, zu altern, desto mehr Zeit habe ich dazu.

Gerade mit dem so genannten Alterstarrsinn

kann man gar nicht früh genug beginnen.

Meine Falten werde ich nicht verstecken, auch nicht abschneiden; das ist zu teuer.

Und zu ergrauen muss nicht bedeuten, dass man auch sonst das Grauen bekommt.

Noch ein Tipp:

Wenn Sie ihre Brille nicht finden, sehen Sie im Kühlschrank nach,

da finden Sie immer irgendetwas Nettes.

Und: Cellulitis ist eine Erfindung von ganz gemeinen Menschen.

Eigentlich aber einfach subkutanes Fett. Es hält uns warm,

verleiht unserem Körper weiche Konturen und neigt zu Grübchenbildung.

Auch kleine Babys haben diese Grübchen,

obwohl die noch keine Schokolade gegessen, nicht Kaffee oder Alkohol getrunken,

keine Zigarette geraucht haben oder eine andere der Sünden begangen,

die mit Cellulitis bestraft wird.

Ja. Allmählich kosten die Kerzen auf der Geburtstagstorte mehr als die Torte selbst.

Ich bin Mitte vierzig. Und freue mich, heute hier zu sein.

Um Sie mit hineinzunehmen in meine Gedanken zum Älterwerden und Sterben.

Auf der Lebensmitte frage ich mich: Was kommt? Was bleibt?

Was erwarte ich noch? Was ist meine Aufgabe für die zweite Hälfte?

Sterben gläubige Menschen anders? Und werden Frauen anders alt?

Noch mal herzlichen Dank für die Einladung.

Älter werden – klingt ja nicht direkt nach einem gemütlichen Morgen/Abend...

Nehmen wir es mit Humor!

Kennen Sie den?

Als ich noch jünger war, hasste ich es, auf Hochzeiten zu gehen.  
 Meine beiden Großmütter und alle möglichen Tanten  
 drängten sich immer um mich, piekten mich in die Seite und kicherten:  
 „Du bist der Nächste! Du bist der Nächste!“  
 Sie haben erst damit aufgehört, als ich anfang,  
 bei Beerdigungen dasselbe zu machen!

Facelifting? Nein, - dann würde ich ja alle diese großartigen Falten zerstören.  
 Sagt Clint Eastwood, amerikanischer Schauspieler und Regisseur,  
 geboren 1930; inzwischen also 80 Jahre alt.

Ja, mein Spiegelbild erzählt mir, dass ich älter geworden bin.  
 Keine zwanzig mehr. Keine dreißig, wie neulich noch.  
 Ich bin in der Lebensmitte angekommen.

Eine etwas in die Jahre gekommene Frau steht nackt vor dem Spiegel,  
 lässt ihren Blick am Spiegelbild rauf und runter wandern  
 und meint dann seufzend zu ihrem Mann:  
 Wenn ich das so sehe, fühle ich mich sehr alt.  
 Meine Haut ist schrumpelig und schlapp,  
 mein Busen hängt beinahe bis zur Hüfte  
 und mein Hintern ist total dick geworden!“  
 Sie dreht sich zu ihrem Mann um und sagt:  
 „Bitte sag jetzt etwas Positives über mich, damit ich mich ein wenig besser fühle!“  
 Er überlegt einen Moment und meint dann:  
 „Na, wenigstens scheint mit deinen Augen noch alles in Ordnung zu sein!“  
 Sie ahnen es wahrscheinlich:  
 Ich werde jetzt nicht einen ganzen Morgen mit Ihnen über Falten nachdenken.  
 Haut ist nichts Schlechtes. Aber sie ist nicht das Herz.  
 Man kann sie anmalen, soll sie pflegen, aber ist nicht mein Ziel, Sinn, Glück.  
 Auf meiner Lebensreise hat mich immer auch das Innen interessiert.  
 Auch wenn ich Farben mag, die Schöpfung, Kurven, Formen,  
 das Meer, Blumen, Indien...  
 Aber je älter ich werde, desto mehr reise ich auch nach innen.

Ja, das ist ein Trend: Die Reise zu sich selbst; zum Kern.  
 Wir wollen wissen, wer wir sind. Wer bin ich?, fragen wir.  
 Man sollte doch annehmen, dass man das mit vierzig allmählich weiß.

In der ersten Lebenshälfte wollen wir vorwärts kommen.  
 Wir lernen, bewerben uns, kaufen, werden besser, schneller, kaufen mehr,  
 verwirklichen Träume, suchen Erfolg, beruflich oder privat; schaffen an,  
 Kinder oder Autos oder Geld, oder das alles...

Sammeln Beweise dafür, dass wir es schaffen, dass wir dazugehören,  
dass wir das Spiele verstehen; versuchen, zu punkten, halten unser Gewicht,  
kaufen uns etwas Neues, legen uns ein Hobby zu,  
bauen die Sicherheit aus, sorgen vor, bilden uns weiter...

Und dann:

Ich meine, ich muss unsere Zeit nicht damit verschwenden,  
uns zu sagen, dass Ihr Wert nicht an einem Haus oder Eigentumswohnung hängt,  
unser Sinn nicht in Aktien zu messen ist;  
was Sie wert sind, sagt Ihnen nicht Ihr Kontostand  
und wir wissen, dass wir bedeutender sind als der Haufen Blech in Ihrer Garage,  
und unser Sinn tiefer liegt als in dem, was wie wiegen  
oder wie wir uns äußerlich gehalten haben.  
Wer sind wir also, was bliebe denn,  
wenn wir morgen die schlimmste Diagnose bekämen?  
Oder entlassen würden? Oder der Mann geht? Zu einer Jüngerer?  
Oder die Kinder sind aus dem Haus?  
Und Ehrenamt und Hobby sind nie mehr geworden als ein Zeitvertreib –  
und auf einmal ist die Zeit weg.

Mitten im Leben ist diese Erfahrung da: Es gibt Grenzen.  
Die Zeit ist begrenzt. Menschen verabschieden sich.  
Unsere Jugend verabschiedet sich. Unsere Gesundheit. Unsere Kraft.  
Und die Möglichkeiten.  
Wir merken: Ich werde wohl doch keine Hebamme, keine Pilotin...  
Ich mache keinen Motorradführerschein mehr.  
Hoffnungen verabschieden sich. Ein Lebenstraum hat sich nicht erfüllt.  
Das Ende einer Hoffnung. Eine Chance ist für immer vorbei.  
Eine Idee gescheitert. Ein Kind wird nicht mehr geboren.  
Ein Wort kann nicht mehr gesagt werden oder nicht mehr zurückgenommen.

Wie leben wir mit den Grenzen?

Eine ganz natürliche Reaktion auf die Begrenztheit ist:  
Wir suchen Weite. Manche suchen das Weite. Manche suchen die Weite.  
Oft Menschen auf / ab der Lebensmitte.  
Das kann zur Flucht werden: Ausbruch aus der Enge;  
mit Hilfe von Alkohol, Drogen, Konsum.  
Aber es gibt natürlich auch ein gesundes Escape:  
Einen Krimi lesen, ausführlich baden, laufen.  
Menschen machen sich auf den Weg.  
Noch Mal neu. Noch Mal ganz woanders hin. Nach innen. In die Phantasie.

Menschen pilgern:

Aus der Welt in die Klöster,  
 aus dem Lärm in die Stille,  
 aus dem Alltag in eine Kapelle;  
 aus dem Managen ins Loslassen,  
 aus dem Gerede, Getalke, Gequatsche ins Schweigen,  
 aus den Feinschmecker-Restaurants ins Fasten,  
 aus Beziehungen und Netzwerken in die Einsamkeit.

Ja, die Klöster bekommen Besuch von den Erschöpften.  
 Hochmoderne Menschen (kirchliche und ganz säkulare),  
 die für ihre Sehnsucht und Begrenztheit keinen Ort finden.

Immer wieder gab es Menschen, die sich am Rand der Welt angesiedelt haben.

Alle Weltreligionen

haben dieses Phänomen durch die Jahrhunderte hervorgerufen,  
 das Christentum kannte es ebenfalls von Anfang an:

In Orten am Rande der Welt, auch am Rande der offiziellen Kirche,  
 entstanden Klöster, Ordens-Gemeinschaften, Kommunitäten, Einsiedeleien.  
 Orte der Stille, des Gebetes, der Meditation.

Orte mit besonderen Regeln, nicht ganz von dieser Welt  
 und wesentlich unberührt von Meinungen, Veränderungen, Zeitgeist.

Einzelne leben hier gemeinsam nach anderen Gesetzen:

Besitzlos, machtlos, ehelos.

Sie verzichteten freiwillig

auf die drei großen Erfüllungen, die das Leben in der Welt bietet:

Geld, Einfluss und Familie; Reichtum, Macht und Sex.

### **Ich finde das hochinteressant.**

Was wird hier denn gesucht? Erhofft oder vermutet?

Was ahnen *wir* bei den Besitzlosen, den Machtlosen, den Ehelosen?

Den Mönchen und Nonnen, die sich Bruder und Schwester nennen?

Bei denen, die sich bewusst dafür entschieden haben, das aufzugeben,

was diese Welt doch eben einmal ausmacht – an Reichtum, Ehre und Glück?

Was meinen Sie?

Ob zum Beispiel Mutter Teresa glücklich war?

Den Sinn ihres Lebens gefunden hatte? Wusste, warum sie morgens aufsteht?

Es gibt keine Frau, die häufiger fotografiert wurde und mehr Falten hatte...

Ob dieser alten Kalkutta- Nonne, die nicht mehr besaß

als zwei Saris, eine alte Jacke und eine viel benutzte Bibel –

ob ihr wichtig war, was wirklich wichtig ist?

Oft sagten die Reichen zu ihr, Schauspielerinnen, Manager, Politiker:

„Nicht für 500.000 Dollar würde ich hier arbeiten.“

Und sie sagte jedes Mal verschmitzt:

„Für 500.000 Dollar würde ich es auch nicht tun.“

Die Besitzlosen erinnern uns daran,  
dass Geld ein Leben niemals erfüllen wird.  
Es kann dir Sicherheit geben, Freiheit verleihen, Vergnügen ermöglichen,  
aber wahre Zufriedenheit kommt woanders her.

Die Machtlosen erinnern uns daran,  
dass Einfluss uns anspornt, erfreut,  
Kontrolle, Wissen und einen Namen zu haben,  
aber das alles kann so schnell unbedeutend werden,  
verlangt uns viel ab und etwas ewig Faszinierendes finden wir hier nicht.

Die Ehelosen erinnern uns daran,  
dass Sex, Ehe, Partnerschaft, eine Familie zu gründen und Kinder zu haben,  
uns zwar überaus reich beschenken können,  
aber schmerzhaft klar ist, dass diese Liebesbeziehungen enden;  
und sei es, dass der Tod uns scheidet.

Im Kino bei Hollywood- Liebesfilmen bangt man, ob die beiden sich finden,  
trotz aller Missverständnisse und Komplikationen und dann, kurz vor Schluss:  
Umarmung, Kuss, happy.  
Und wir sagen: Endlich.  
Und genau das ist es auch: Endlich. Begrenzt.  
Kein Mensch kann einen anderen unendlich glücklich machen.  
Weil er/sie selber nicht unendlich ist, keine ewige Liebe geben kann...

Aber wir *wollen* unendliche Liebe erleben. Und das ist auch richtig so.  
Wir suchen nach etwas, das wirklich bedeutend ist.  
Etwas, das uns wahrhaftig beseelen kann, ewig.  
Aber wir sind nicht ewig. Sondern vergänglich.

Ein kleiner Nebengedanke:  
Nach Santiago de Compostela kann man auch mit dem Flieger und dem Bus fahren,  
die letzten Kilometer mit dem Taxi.  
Aber natürlich ist das eine ganz andere Erfahrung,  
als den Weg zu Fuß zurückzulegen. anders für den Körper, die Füße,  
anders auch für die Seele.  
Schnelligkeit bringt uns zügig ans Ziel, aber dabei verpassen wir eben doch auch einiges.  
Die Suche nach dem Ewigen wird sich nicht mit Schnelligkeit erledigen lassen;  
die Fragen nach Sinn und Glückseligkeit brauchen Zeit,  
ehrlich gesagt: sie brauchen unser ganzes Leben.  
Ich finde das okay. Was ist so toll an schnell?  
Wie wäre es statt auf der Überholspur zu fahren,  
mit Lichthupe durchs Leben zu rasen, zu reisen?  
Was ist so toll daran, alles schnell zu erledigen?  
An Fastfood und Quickies? Wer hätte ernsthaft immer Lust dazu?  
Gründlich zu genießen ist doch viel schöner, hm?

Ende vom Nebengedanken.

## **Sehnsucht der Seele**

Ein interessantes Phänomen, diese Sehnsucht der Seele.

Die so schlau ist, sich auf Dauer nicht abfinden zu lassen, mit Blech und Gold...  
Weil man Geld nicht essen kann. Weil der Mensch nach Ewigkeit hungert.

In der Bibel, in einem uralten Gebet, einem mystischen Text,  
sagt eine Person: Meine Seele hat Durst, in diesem trockenen dünnen Land,  
wo kein frisches Wasser fließt.

Der Mensch hat Durst. Er braucht Wasser.

Täglich muss er etwa 2-3 Liter zu sich nehmen.

Denn er gibt dieselbe Menge auch täglich wieder ab.

Der Mensch hat Durst.

Und zwar nicht nur nach Wasser. Auch nach Rotwein.

Der Mensch ist sehr kompliziert differenziert:

Er weiß, wann er etwas Erfrischendes trinken will wie Wasser oder etwas  
Sättigendes wie Milch, oder etwas, das ihn wach macht wie Kaffee  
oder etwas Salziges wie Brühe oder etwas Deutsches wie ein Bier.

Und dann hat er immer noch Durst. Lebensdurst.

Und sucht den Ursprung, will bis zur Quelle.

Da gibt es diese berühmte Filmszene aus der Serie „Die Sesamstrasse“,  
Ernie und Bert liegen abends im Bett und können nicht schlafen,  
weil ein Wasserhahn tropft. Plock, plock, plock...

Es gibt erst das übliche Hin und Her:

Wer steht auf, aus dem warmen Bett, wer guckt nach...

bis Ernie schließlich aufsteht und den Staubsauger anmacht.

Damit man den Wasserhahn nicht mehr hört.

Aber Bert ist aus einem Grund, der uns nicht explizit verraten wird,  
nicht glücklich mit dieser Lösung.

Und Ernie steht wieder auf und macht jetzt zusätzlich das Radio an,  
volle Dröhnung, und dann noch die Küchenmaschine...

bis Bert auf seine typische total entnervte Art sein Kissen über den Kopf stülpt...

Einer betet Mal:

„Unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet, Gott, in dir.“ (Augustin)

Lebensdurst kann der Mensch zudröhnen.

Er kann sich ablenken. Betrinken. Zumüllen.

Mit schönen Dingen, mit teuren, mit schnellen, mit immer neuen.

Und kommt damit nicht zum Kern seiner selbst.

Dieses Plock, plock, plock... das wirst du als Mensch nicht los.

Bis Du nicht etwas Ewiges gefunden hast. (meine ich.)

Aber diese Welt ist begrenzt.

Und das merken wir ja eigentlich nicht erst, wenn wir älter werden.

Aber dann nehmen wir es irgendwann immer drängender wahr!

Unsere unendliche Sehnsucht findet in dieser Welt nie vollkommene Erfüllung.

Unser Durst wird für einen Moment gestillt.

Und diese Momente sind kostbar; Momente, in denen wir die Zeit vergessen.

aber der Durst kehrt wieder.

„Die Geschichte des Menschen ist schnell erzählt:

Er hasst, was er hat und er liebt, was ihm fehlt.“ (Florian Cieslik)

Unsere Suche findet ihr Glück; aber das Suchen geht wieder weiter.

die Sehnsucht ist größer als das, was stattfindet.

Unser Verlangen ist zu groß, die Bettdecke immer ein Stück zu kurz,

das schönste Fest irgendwann vorbei. Rechnungen bleiben offen.

Ruhelos sind wir, bis wir in Gott Ruhe finden.

Ich will Ihnen diese Sehnsucht nicht einreden.

Ich beobachte, zuallererst mich selber, meine Freundinnen, meine Umgebung,

und deute, aus meiner persönlichen Sicht; der Sie sich nicht anschließen müssen.

Aber ich meine:

Unsere Sehnsucht ist so unendlich groß,

daher wird sie nur mit Unendlichkeit gestillt.

Jetzt gibt es welche, die meinen:

Du musst weniger wünschen. Dich abfinden mit den Grenzen.

Ja, das ist klug.

Es ist sicher eine Lebenskunst,

die eigenen Wünsche zu mäßigen

und eine gute Spannung zwischen Wunsch und Wahrheit zu leben,

eine Balance aus „Schon jetzt“ und „Noch nicht“.

Aber ich meine: Wir dürfen wünschen. Wir sollen hoffen.

Ewige Liebe zu suchen, ist richtig. Wir sollen träumen.

Keine Träume mehr zu haben, wäre furchtbar.

Wie finden Sie die Idee?

Du bestehst aus Gottes-Sehnsucht!

Unsere maßlose Sehnsucht gründet in der überreichen Liebe des Schöpfers?

Wir sind nicht nur für diese Welt geschaffen.

Unsere Sehnsucht ist Gottes charmante Erinnerung daran,

dass noch mehr zu erwarten ist; dass wir zu Ende komponiert werden in Gott.

Aus Liebe geschaffen wurden und in Liebe vollendet werden.

Unsere Seele ist aus der Anderswelt; und dort werden wir enden; vollendet werden.  
Wann lernen wir das? Wie finden wir das? Wo erleben wir das?

In der ersten Lebenshälfte denken wir: lernen bedeutet besser werden.

Aber dann merken wir:

Am meisten verändert uns das, was wir nicht verändern können.

Und hier entscheidet sich, *wie* wir uns verändern.

Ob wir lernen, was uns weiterhilft in die Tiefe.

Ob wir dem Leid erlauben, uns etwas beizubringen.

Das Scheitern kann ein Lehrer sein,  
die Misserfolge große Meisterinnen für die Seele.

Die Brüche, die Lücken, die Abschiede, die unerfüllten Wünsche.

So habe ich es selbst erlebt.

Aber da kann man beobachten: Die einen werden bitter.

Nachtragend, garstig, unzufrieden.

Die anderen unerbittlich.

Setzen trotzdem, trotz des Scheiterns, weiter auf den Erfolg.

Und sie arbeiten härter, engagieren sich, werden unerbittlich, verbissen.

Weil sie nicht wissen, wie sie sonst leben sollen.

Hier entstehen die Sätze wie:

Und wie wird es einem gedankt, der ganze Einsatz?

Kinder, Kunden, Abteilungsleitung, alles undankbares Pack.

Pack, das nicht auf der Welt ist, um sie zu bestätigen...

Aber wie werden wir weder bitter noch unerbittlich?

Wie werden wir dankbar? Das ist doch ein wichtiger Wunsch:

Wie guter Wein mit dem Alter nicht zu Essig zu werden, sauer und ungenießbar,  
sondern edel, besser zu werden mit den Jahren.

Männer, oft Männer:

Sitzen nach dem Herzinfarkt mit Handy am Ohr im Krankenhaus.

Scheinbar unersetzlich, unersättlich, gierig und werden doch nicht satt.

Dankbarkeit kommt per Check.

Frauen, oft Frauen:

Erfüllen weiter ihre Pflichten, verdrängen die eigenen Wünsche,

Tränen übergeschminkt, Kleid übergeworfen, Lächeln eingeübt,

Bedürfnis leise angedeutet, Lebensberufung aufgeschoben...

Bis sie nur noch schreiend in den Wald rennen möchten.

Und alle zucken zusammen, keiner ahnte was.



Aber es gibt auch das:

Die anderen, die weder bitter noch unerbittlich werden.

Die nutzen die Krise als Chance.

Und glauben nicht mehr, dass Erfolg alles ist.

Dass die heile Welt um jeden Preis weiter erhalten werden muss und sei es mit Lügen.

Dass die Bestätigung das Größte ist, Mitzumachen und nicht aufzufallen.

Dass der wahre Schatz, ihr wahrer Wert, das was bleibt, woanders liegt.

Nicht außen zu gewinnen ist, sondern innen zu entdecken.

Maya Angelou, eine meiner liebsten Lyrikerinnen, meinte:

„Leben wird nicht gemessen an der Zahl von Atemzügen, die wir nehmen;

sondern an den Momenten, die uns den Atem nehmen.“

Und der alte Rabbi Abraham Heschel sagte:

Als ich jung war, bewunderte ich Leute, die clever sind.

jetzt, wo ich alt bin, bewundere ich Leute, die gütig sind.

Im Gespräch mit einem todkranken Teenager habe ich übrigens gelernt:

Man kann diese Lektion auch früher lernen.

Auf einer Kinder-Krebsstation kann man Menschen treffen,

die weise wirken und alt.

Und gleichzeitig kann man 60jährige treffen,

die scheinbar nichts begriffen haben, die sich immer noch aufplustern,

angeben, kontrollieren, posen, mein Haus, mein Boot, mein Auto,

meine geratenen Kinder, mein Vorgarten, mein Wochenplan, meine Disziplin –

und die nicht sagen könnten, wer sie sind, ohne das alles.

Ohne das Messbare, Sichtbare. Man denkt: Die werden nie erwachsen.

Unser Schreibtisch kann sortiert sein, das Konto im Plus,

das Wohnzimmer aufgeräumt, und das Herz doch in großer Unordnung.

Und je älter wir werden, desto mehr Anstrengung kostet es uns, das zu verdrängen,

oder wir halten inne und sagen: Stopp Mal.

Oder etwas anderes stoppt uns.

Die Abschiede, die wir uns nicht wünschen,

Brüche in Beziehungen, Krankheit oder der Tod.

Und der fragt nicht, ob es gerade passt.

Alter, Sterben und Tod sind keine Renner.

Aber der Tod wird täglich brutal in unser Bewusstsein geschwemmt.

Wir sehen jeden Tag Sterben und Gewalt im Fernsehen.

Die Kameras scheinen jedes Gespür von Distanz verloren zu haben.

Wir sehen Sterbende und zoomen noch näher.  
Wir sind es gewohnt, Tote zu sehen.

An einem Fernseh- oder Kinoabend werden unzählige Tode gezeigt,  
zur Schau gestellt, meistens gewaltsame Tode durch Unglücksfall oder Mord,  
Krieg oder Terror. Das Leben wird unmenschlicher und das Sterben auch.

Aber – diese Toten, im Fernsehen, sind die anderen, weit weg, die Armen,  
die in Kriegsgebieten, Ebola-Infizierte.  
Oder die Opfer, auf unseren Straßen, in Krankenhäusern.  
Wir betrachten ihr Leiden; sind entsetzt oder fühlen uns hilflos.  
Es geht uns nah, ja.  
Vielleicht denken wir manchmal kurz, dass es auch uns hätte erwischen können.

Aber obwohl der Tod die sicherste Tatsache unseres Lebens ist, todsicher,  
halten wir ihn während unseres Lebens meistens  
für die unwahrscheinlichste Zukunft.  
Aber wir werden alle sterben. Wir werden alle älter. Und wir werden alle gehen.

In unserer Gesellschaft aber  
werden dieses eigene Sterben und der persönliche Tod verdrängt.  
Der Tod ist Tabu. Er macht den meisten meistens Angst.  
Und so wird er an den Rand gedrängt.  
Unsere kranken, leidenden, alten und sterbenden Menschen verschwinden  
in Altenheimen und Kliniken, hinter Technik und weißlackierten Türen.  
Nur sehr wenige Menschen sterben Zuhause;  
75 Prozent wünschen es sich, nur etwa 10 Prozent erleben es.

Die Bibel sagt in einem ihrer alten Gebete:  
„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden.“  
Wir werden klug, wenn wir uns klar machen, dass wir nicht ewig Zeit haben.  
Der so betende Mensch hofft, dass sich sein Leben verändert  
und im Angesicht des Todes klüger wird!

### **Was passiert, wenn wir über den Tod nachdenken?**

Ja, ich bin überzeugt:  
Wer nach dem Tod fragt, fragt auch dringlicher nach dem Leben.

Sicher sind Sie alle schon einmal der Frage begegnet, was Sie tun würden,  
wenn Sie nur noch einen Tag zu leben hätten.  
Das klingt ein bisschen nach Religions-Unterricht.  
Aber die Frage ist gut. Morgens beim Blick in den Spiegel:  
Was wäre, wenn dies heute der letzte Tag wäre?  
Würdest du dann genau das tun, was du heute vorhast?

Oder etwas anders gefragt: Möchtest Du genau so sein?  
 Welchen letzten Eindruck möchtest Du hinterlassen?  
 Einen garstigen? Oder einen großzügigen?

Ich empfinde das als eine sehr wache Frage.  
 Und ich gebe zu, dass ich sie mir immer Mal wieder stelle.

Wenn ich dabei merke:  
 Wenn dies mein letzter Tag wäre, würde ich etwas vollkommen anders tun,  
 als ich heute zu tun habe – kann das sehr irritierend sein.

Wenn ich sagen müsste:  
 Ich würde alles Mögliche tun, aber bestimmt nicht  
 zu einem Frauentreffen in XY reisen,  
 dann wäre es besser, ich wäre nicht hier, hm? Für mich und für Sie...

Und dann können wir uns sagen, *beschwichtigend*,  
 dass dies wahrscheinlich nicht der allerletzte Tag sein wird;  
 dass das Leben nicht nur aus letzten Gelegenheiten besteht;  
 und eben nicht nur aus Wunschtagen bestehen kann;  
 dass nicht immer die Freiheit da ist, alles zu tun, was man am Besten findet.  
 Das klingt vernünftig.

**(!)** Aber:  
 Wenn Sie sich diese Frage stellen (Was wäre, wenn dies der letzte Tag wäre?)  
 und dann mehrere Tage, Wochen oder sogar Monate hintereinander sagen müssten:  
 Wenn dies mein letzter Tag wäre, würde ich alles Mögliche tun,  
 aber ganz bestimmt nicht das, was ich heute zu tun habe –  
 dann wissen Sie: Sie müssen etwas ändern!  
 Oder wenn Sie sagen müssten:  
 Ich bin immer so bitter, so zynisch, so selbstüchtig, so giftig  
 – ich könnte es noch ändern:  
 Nachsichtig sein. Menschenfreundlich. Weich. Liebevoll.

Denn wir können das Leben nicht aufschieben. Vielleicht eine Zeit lang.  
 Aber dann irgendwann müssen wir innehalten und einsehen:  
 Du kannst nicht irgendwann das Leben leben, das du eigentlich leben willst.  
 Du kannst es nur jetzt leben.

Also: Unsere Zeit ist begrenzt, meine, Ihre, Deine.  
 Vertun sie Sie nicht, sondern tun Sie, was Sie wirklich tun wollen!

Und wenn Sie das nie wirklich wussten?

Dann haben die einen die Aufgabe:

Es herauszufinden. Möglichst schnell.

In den vielen Stimmen und Meinungen, den Erwartungen anderer, den Trends, den übernommenen Idealen, können Sie lernen

die Stimme zu hören, die Ihnen den Weg Ihres Lebens zeigt.

Nicht für irgendwann, nicht für demnächst, für später. Sondern für Jetzt.

Und die anderen von uns haben die Aufgabe:

Ja zu sagen zu dem Leben, wie es war.

Frieden zu schließen mit den Entscheidungen, die getroffen wurden.

Mit dem, was Sie getan haben, sich haben antun lassen; mit dem, was war.

Und den Lebensweg mit den Augen der Dankbarkeit anzusehen.

Segnend und versöhnlich zurückzudenken.

Statt es einfach nur hinzunehmen, das Leben dankbar anzunehmen.

Mit einem großen segnenden Ja zu versehen.

Aber vielleicht meinen Sie ja immer noch:

„Wenn ich ständig über meinen Tod nachdenken würde, würde ich alle Lebensfreude verlieren.“

Ich glaube wirklich nicht, dass das stimmt.

Ich glaube, dass das Wissen um den Tod,

um seine immer mögliche Nähe, überraschende Unterbrechung, bewirkt,

dass wir uns intensiver mit dem Leben beschäftigen.

Vielleicht haben Sie es auch schon Mal beobachten können, in Ihrem Bekanntenkreis oder Ihrer Familie:

Wie eine Diagnose oder ein Unfall bewirkte, dass sich alles neu ordnete.

Dass ein Mensch neue Prioritäten setzte.

Weil es auf ein Mal wichtiger ist, Zeit mit den Liebsten zu verbringen.

Unser Leben verliert nicht, wenn wir uns klar machen, dass es begrenzt ist.

Ich glaube vielmehr, dass wir sehr das Leben neu gewinnen.

**Ich glaube an ein Leben vor dem Tod.**

Als Christin glaube ich an das ewige Leben nach dem Tod.

An ein Sein, eine Wirklichkeit, die vollkommen beseelt ist von Gottes Art.

Und als Christin glaube ich an das Leben vor dem Tod.

Was auch immer Sie glauben, was nach dem Tod kommt.

Ob Sie denken, dass es weitergeht; ob Sie an ewiges Leben glauben,

oder mit dem großen Nichts rechnen, oder mit Erlösung, oder mit Strafe,

mit einer Gerichtsverhandlung, in der Gott Recht spricht

oder einfach mit Himmel, mit Wiedersehen und Ewigkeit.

Ich möchte dazu erst einmal das sagen: Ich glaube an ein Leben vor dem Tod.  
 Und ich glaube, dass dieses Leben unsere erste Verantwortung ist.  
 Wie wir jetzt leben, heute, hier, ist entscheidend.

Wie wir uns verhalten und dass wir in diesem Leben Menschen sind,  
 Liebende sind, ist zuallererst bedeutend.

Wie also würden Sie leben (was tun, wie sein),  
 wenn Sie nur noch wenig Zeit hätten?

Oder, anders gefragt, mit Blick auf die anderen:

Was, wenn Sie wüssten, der oder die andere hat nur wenig Zeit zu leben?

Was, wenn Sie die Letzte sind, die einen Menschen noch spricht.

Gerade haben wir uns noch gesehen, morgen wird sie nicht aufwachen,  
 hat den nächsten Termin nicht mehr erreicht.

Was wenn Sie der Mensch sind, der sie ein letztes Mal berührt hat;  
 ein letztes Mal mit ihr gesprochen; eure Begegnung der Abschluss war,  
 der Moment vor dem Abschied. Würden wir uns dann nicht anders verhalten?  
 Müssten wir nicht? Damit wir uns an Morgen keine Vorwürfe machen:

„Ach wie kleinlich war ich gestern;

wie empfindlich, nachtragend, böseartig, egozentrisch oder hart;

ach hätte ich doch die Größe gehabt, anders zu sprechen.

Hätten wir uns doch noch einmal die Hände reichen können.

Wären wir doch in Frieden auseinander gegangen.“

Ich glaube, dass der Gedanke an den Tod dem Leben gut tut.

Er ist ein Lehrer, der uns weckt.

Vielleicht fragen wir uns auch Mal:

Was wird man einmal sagen, wenn wir gehen? Wenn Sie gehen?

Was wird man sagen, wenn Sie aus dem Raum gehen?

Wenn Sie aus dem Leben gehen? Niemand muss berühmt werden,  
 aber *wofür* wir berühmt sind, das ist schon eine gute Frage!

Wäre es nicht schön, gut, ja unerlässlich wichtig, man würde sagen:

Die war ein Vorbild an Vertrauen, Lebensfroh. Lebensbejahend.

Sie war zuversichtlich. Gelassen. Weise. Besonnen. Großzügig.

Oder auch: Ein Vorbild an Gottvertrauen.

Wird man sagen: Sie hatte immer ein offenes Ohr. Ein weites Herz.

Am Tisch war immer Platz. Die konntest Du nachts anrufen. Oder früh morgens.

Was wird man über unsere Generation sagen? Über Sie und über mich?

Anfang des 21. Jahrhunderts (auch über uns, die wir Christinnen sind):

Als die Krise kam. Als die Konflikte eskalierten?

Die wussten Rat. Sie waren großzügig; spendabel. Die hatten Energie.  
 Sie setzte nicht auf Gewalt, Vorurteile, Abgrenzung,  
 sondern als die Solidarität sank, hat sie widersprochen.  
 Sie war beherzt! Die stifteten Gemeinschaft, liebten Familie, schufen familiäre Räume.  
 Die wurden jetzt erst so richtig munter.  
 Haben sich nicht zurückzogen ins Private, sondern öffneten ihre Häuser.  
 Sie schenkten. Sie hofften, auch für andere mit.  
 Sie wussten gute Geschichten zu erzählen und gute Lieder zu singen.

Ja, eines Tages könnte ich noch mal zu Besuch kommen, etwa im Jahr 2064,  
 da bin ich 94. Falls ich soweit komme.  
 Und dann reden wir noch mal: Über Treue. Ausdauer. Lebensenergie. Liebe.

### **Unsere Zeit ist begrenzt**

Nun aber haben wir hier in Deutschland fürs Leben  
 nur eine Zeit von etwa 75-80 Jahren zur Verfügung.  
 Manche weniger, manche mehr. Statistisch gesehen.

80 Jahre – finden Sie, das ist viel?

Im weltweiten Vergleich allerdings eine ganze Menge. Die Zeit rast.  
 (Es wird doch tatsächlich bald schon wieder Weihnachten...)

Ich z.B. habe etwa die Hälfte meines Lebens hinter mir.

Und noch eine zweite Hälfte vor mir. Vielleicht nur noch eine Woche.

Vielleicht noch einmal 40 Jahre; vielleicht viel weniger, vielleicht einiges mehr.

Man könnte sagen:

Früher wurden die Menschen älter als heute.

Denn sie wurden 30 plus ewig, heute werden sie nur noch 80 oder 90.

Ja, 30 plus ewig ist ein weit längeres Leben als eins von 80 Jahren.

Nur 80 Jahre zur Verfügung zu haben, bedeutet,

in diesen 80 alles erleben zu müssen, alle Erfüllung finden zu müssen.

Ja: „Wir leben länger, aber kürzer.“ (Philippe Aries)

Ich glaube, dass hier der Grund für den Stress unserer Zeit liegt.

Wer in 80 Jahren alles erdenkliche Lebensglück unterbringen muss,  
 steht enorm unter Druck.

Und hat zu Recht Angst vor den Jahren, in denen er oder sie nicht mehr so kann;  
 nicht mehr so schön ist, nicht mehr so schnell, so potent oder so flexibel.

Wer nicht an ein ewiges Leben nach dem Tod glaubt,  
 für den ist dieses Leben die letzte Gelegenheit. Die einzige.

Und in der darf man nichts verpassen.

Wer nur 80 Jahre hat, muss alles jetzt haben.

Aber irgendwann ahnen wir, dass wir es nicht schaffen.  
 Wir merken: Wir verpassen alle irgendetwas.  
 Natürlich verpasst man etwas,  
 wenn man z.B. nicht verheiratet ist oder keine Kinder hat.  
 Und wer verheiratet ist und Kinder hat, verpasst auch etwas. Etwas anderes.  
 Wir können nicht alles erleben. Die Zeit reicht nicht aus.  
 Unser Leben besteht aus Abschieden. Immer wieder.  
 Möglichkeiten, die vorbei sind. Gelegenheiten, die wir versäumt haben.  
 Unsere Zeit ist begrenzt. Wir müssen uns entscheiden, was wir wollen.  
 Wir schließen damit aus, alles andere auch noch wollen zu können.  
 Wir begrenzen uns, um intensiver zu leben.

Ja, hoffentlich bemerken wir unsere Begrenztheit.  
 Und dann können wir innehalten und überlegen:  
 Wofür will ich diese kostbare Zeit einsetzen?

Als Christin glaube ich, dass ich x Jahre plus ewig lebe.  
 In Ewigkeit, unvorstellbar, unbeschreiblich.  
 Wo es leicht ist, gut zu sein. Pure Faszination. Reines Herz.  
 Feierliche Leichtigkeit.  
 Dass ich dort eine Liebende bin, dort richtig bin.  
 Ganz und heil, glücklich in Gottes liebender Gegenwart.  
 Entgrenzt und frei.

Manchmal höre ich noch den Vorwurf,  
 das Christentum vertröste die Menschen auf das Jenseits,  
 auf ein Leben irgendwann, in dem es besser würde... nach der ganzen Qual.  
 Da möchte ich erwidern:  
 Stimmt; diese Art der Vertröstung hat es immer wieder gegeben.  
 Und viele wurden damit vertröstet, still gehalten.  
 Unterdrückt in ihrer Sehnsucht nach echtem Leben jetzt!

Aber: Was wir heute haben ist eine Vertröstung auf das Diesseits.  
 Und die ist auch brutal. Sie stresst uns.  
 Wenn das Diesseits die einzige Zeit ist, die wir haben, wächst der Druck.  
 Ich bin überzeugt, hier liegt ein Grund für den Stress unserer Zeit.  
 Wir müssen alles in 80 Jahre reinpacken.  
 Das macht uns krank; und es überfordert uns.  
 Unseren Körper und unsere Seele.  
 Und vor allem unsere Beziehungen!  
 Weil wir uns dann hier unendlich glücklich machen müssen.  
 Aber wie sollen wir bloß?  
 Wo wir doch selber so begrenzt sind. Nicht ewig, nicht vollkommen.

In Traugesprächen mit jungen Paaren beobachte ich das:  
 Aus Angst vor der Vergänglichkeit gibt man alles.  
 Ein Kleid wie eine Prinzessin, Candy-Bar, weiße Tauben, Ringkissen für 200 Euro...  
 Und dann sage ich: Ihr müsst einander verzeihen, dass ihr nicht Gott seid.  
 Ihr könnt einander nicht ewig und unendlich glücklich machen.  
 Sie ist z.B. nicht ewig schön, er ist nicht unendlich unterhaltsam...

### **Nein. Ich protestiere!**

Angemessen wäre,  
 die Zeit und die Ewigkeit nicht gegeneinander auszuspielen,  
 sondern sie miteinander ins Gespräch zu bringen und damit in Balance.  
 Ein Geburtstag, die runden und die anderen, können eine Chance sein,  
 zu überlegen, ob Alltag und Herz in Balance sind,  
 unsere Realität und unsere Wünsche, Fakten und leise Ahnungen,  
 das Tun der Tatsachen und die Sehnsucht der Seele.

Oder andere Gedenktage...

am Hochzeitstag hat die Frau hat einen Plan  
 doch was zieht sie bloß an  
 das Rote, das Schwarze, das Grüne  
 oder weiß, ganz die Braut  
 da denkt sie sich ich hülle mich heute ins Nichts  
 ich kleide mich ganz mit dem Kleid der Liebe  
 ich zeig mich in purer Haut  
 sie will ihn verführen  
 mit diesem Anblick berühren  
 und sie hört, sein Auto fährt vor  
 und er ruft „Hallo, Schatz!“  
 und sie flötet zurück  
 und er kommt die Treppe empor  
 sie steht da, so bloß wie sie ist  
 gehüllt in Nichts, einfach nackt  
 damit hat er nicht wirklich gerechnet  
 sie läuft auf ihn zu wirft sich ihm an den Hals  
 er ist sehr erstaunt und auch sehr gut gelaunt  
 wie gefällt dir mein Kleid, ihre Stimme raunt  
 und sie kann sich vor Freude kaum zügeln  
 es gefällt mir sehr gut,  
 aber willst du es zur Feier des Tages nicht bügeln?



## Generationen

In unserer Lebenszeit gibt es verschiedene Lebensphasen,  
die jeweils ihre eigenen Herausforderungen haben.

Zunächst sind wir Kinder, Spielende. Wir erleben alles zum ersten Mal.  
Staunen, entdecken. Sind total auf andere angewiesen.  
Sie füttern uns. Helfen uns laufen. Windeln und betten uns.

Dann sind wir Lernende. Wir können steile Thesen wagen; wir sollen es.  
Wir müssen Neues ausprobieren, uns abgrenzen.  
Und gleichzeitig auch immer etwas übernehmen.  
Die Jüngeren erben eine Welt, an der sie noch nicht lange mitgewirkt haben.  
Und müssen Altes übernehmen, ob sie wollen, oder nicht.  
Wir sind Erben. Nicht unabhängig von denen, die vor uns waren.  
Dann kommen die Jahre der Gestaltung, der Verantwortung, der Chancen,  
die wahrgenommen werden sollten.  
Erwachsene bleiben zwar auch Spielende und Lernende,  
aber es ist doch schön,  
wenn wir irgendwann zuverlässig sind, verbindlich; uns mit anderen verbinden,  
Position beziehen; klar machen, wofür wir stehen, wo wir zu finden sind.  
Wenn wir wissen, warum wir morgens aufstehen; was unsere Lebensberufung ist.

Und dann kommt eine nächste Phase, die Übergänge sind wohl fließend...  
Dann kommen die Abschiede.  
Sie kommen irgendwann häufiger als früher.

Die Phase, in der wir loslassen; Verantwortung abgeben;  
immer mehr in den Hintergrund treten; andere fördern, unterstützen.  
Wir werden Lehrende; hoffentlich Vorbilder,  
an denen sich die Lernenden, die Generationen vor uns, etwas abgucken können.

Die eigenen Eltern können solche Lehrenden sein.  
Eine Person, die 20 Jahre älter ist als Du, die die nächste Phase schon kennt.  
Die mit uns teilt, was ihr Leben sie gelehrt hat.  
Ich glaube, es ist gut, sich Lehrerinnen und Lehrer zu suchen.  
Sich so eine Autorität zu suchen, bedeutet ja:  
Zuzugeben, dass man nicht alles weiß, nicht alles alleine kann.  
Dass wir andere, Ältere brauchen, ihre Lebenserfahrung.

Und dann kommt die letzte Phase.

Aber ach, es ist nicht leicht, diese Vorstellung, nicht mehr so zu können.  
Die Gesundheit war immer so eine treue Gefährtin.  
Der Körper. So ein verlässlicher Geselle.

Ging, stand auf, lief, trug, schleppte, sprang, drehte sich im Tanz. schwamm, schaukelte, fing den Ball, hatte Kraft, um den Garten umzugraben und einen großen Topf Kartoffelpüree.

Er konnte nicht alles, aber doch das Meiste, das man ihm zugemutet hat.

Er war einfach treu zu Diensten.

Aber irgendwann hat man Rücken.

Oder die Augen werden jetzt schneller müde.

Der Nacken trägt den Kopf nicht mehr gerne.

Der Körper ist der Bereich, in dem die meisten Menschen das Altern am Deutlichsten erleben.

Denn wir geben Gesundheit nicht freiwillig auf, sie wird uns genommen, allmählich oder plötzlich.

Wir werden wieder ein bisschen wie Kinder.

Sind möglicherweise wieder total auf andere angewiesen.

Sie füttern uns. Helfen uns laufen. Windeln und betten uns.

Dieser Gedanke kann etwas sehr Unangenehmes, ja Bedrohliches haben.

Er hat auch eine ganz eigene Schönheit:

So wie wir kommen, gehen wir. Wie Kinder so bedürftig.

Ich merke, seit ich diese Bilder manchmal durchspiele, ändert sich etwas in mir.

Und ich bete, dass ich würde wie ein Kind, wenn ich alt werde;

mit der Würde eines Kindes, vielleicht 99jährig wie eine meiner Großmütter.

Als wir geboren wurden, habe wir wie jedes Baby geweint -

und um uns herum hat man sich gefreut;

wie wäre es, wir würden so leben, dass es bei unserem Tod umgekehrt ist:

Und um uns herum wird geweint und wir freuen uns!?

Einmal habe ich meine Großmutter gefragt: (eine alte Dame im Altenheim)

Wie ist das, wenn man nicht mehr geht? Nicht mehr steht?

Und dann nicht mehr sitzt? Sondern jetzt die meiste Zeit über liegt?

Ich meine, unsere Sprache verrät uns unsere Werte:

Standhaftigkeit ist wichtig, Stehvermögen, etwas durchzustehen, alles positiv.

Aber Niederlagen? Negativ.

Aber meine Großmutter (die alte Dame) sagte: „Ach Kindchen.“

Und grinste frech. „Wenn man erlebt hat, was ich erlebt habe:

Zwei Weltkriege. Und das ganze Strammstehen. Hände an die Hosennaht.

Die Männer, die Jungs, grade stehen beim Fahnenappell.

Und wir Frauen, wir standen dann nach dem Krieg, standen Schlange,

für ein bisschen Brot... Ach, liegen zu dürfen ist auch etwas Wunderbares.“

Wie sie es sagte, hatte Liegen etwas revolutionär Zufriedenes!!

## **Sterben Glaubende anders?**

Ich frage mich: Sterben gläubige Menschen eigentlich anders?  
 Und denke an meine Großmutter (beide Großmütter);  
 sie war eine große Lehrerin ihr Leben lang.  
 Sie war eine Lehrerin des Lebens  
 und noch mit ihrem Sterben hat sie mir Wesentliches über das Leben beigebracht.

Kennen sie das noch?

*Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad...*

*Ohne Bremse, ohne Hupe, ohne Licht.*

*Meine Oma hat ´nen Nachttopf mit Beleuchtung...*

*Meine Oma hat ´ne Brille mit Gardine...*

*Meine Oma hat ´nen Petticoat aus Wellblech...*

*Meine Oma ist ne ganz patente Frau.*

Meine Großmutter konnte gelassen gehen.  
 Sie hatte ihr Leben lang eine tiefe Überzeugung in sich genährt:  
 Dass sie am Ende willkommen ist; dass Gott sie am Ende begrüßt.  
 Dass es dann gut ist. Alles. Dass es ein Wiedersehen gibt.

Ein Gedicht für meine Großmutter Wilhelmine:

Mut, Mutter, am Muttesten, Großmutter

ja, bei Mut denke ich: großen Mut hatte meine Großmutter

sie war alt, verwitwet, blind, stimmt, sie vertraute dem Leben blind

großen Mut hatte meine Großmutter;

(In meiner Familie erzählt man sich die Legende:)

Ihre letzten Worte „Und jetzt trinke ich gleich eine leckere Tasse Kaffee.“

So spricht eine Person, die sich willkommen weiß.

Wir sagen seitdem: Gott ist auf jeden Fall Kaffeetrinker.

Glaubend leben bedeutet für mich,  
 mein Herz an diese Idee zu gewöhnen:

Dass ich mitten im Leben vom Tod begleitet bin.

Und mitten im Tod vom Leben.

Dass ich als Kind in die Welt kam und wie ein Kind wieder gehe,  
 wie durch eine Geburt, ein letztes Geborenwerden.

Dass mich mein Leben lang und durch alles hindurch  
 und durch das Sterben und darüber hinaus ein Gott ist, der mich hält und birgt.

Ganz schön war, was ein alter Lehrer sagte:

Am Ende wird man immer neugieriger, wie es denn nun wirklich ist?

Ich wünsche mir, vertrauensvoll und so neugierig sterben zu können.

Und wünsche mir, andere so gehen lassen zu können.

Lehre mich bedenken, dass ich sterben muss, auf dass ich klug werde.

Oder auch: Lehre mich bedenken, dass ich sterben muss, auf dass ich neugierig werde.

Und gelassener. Und großzügiger mit meinen Grenzen. Und denen der anderen.

Vielleicht ist das der Tipp des Tages:

**Je mehr Falten wir haben, desto öfter sollten wir die Hände falten.**

Bei einer alten New Yorker Rabbinerin habe ich das hier gefunden:

„Ich stelle mir Gott manchmal so vor wie meine Großmutter.“

(Wir sollen uns kein Bild machen von Gott, also Gott nicht festlegen auf ein Bild.

Aber die Bibel spricht immer wieder in Bildern von Gott.)

Also Rabbinerin Margaret Wenig erzählt:

„Ich stelle mir Gott manchmal so vor wie meine Großmutter.

Sie sitzt am Küchentisch. Schenkt Tee ein.

Und ist nicht etwa eine alte einsame Dame, weltfremd,

sondern eine weise Frau, eine Weltenmutter,

die das Buch der Erinnerungen aufschlägt

und den Kindern erzählt, was bedeutend ist.

Und sie spricht eine große Einladung aus: Werde älter mit mir.“

Werde mit Gott zusammen älter!

Du musst das nicht alleine erleben.

Es gibt eine große segnende Kraft, die wir Gott nennen,

die ist da für Dich! Für Sie!

Wir können Vertrauen einüben;

unsere Seele vertraut machen, mit einer ewigen Hoffnung.

Das sollen wir feiern. 20, 40, 60. Auch 55 und 27 und 83.

Inzwischen habe ich, wegen dieses Vortrags, eine Sammlung von Mails

mit Ideen, wie Frauen ihren Geburtstag feiern.

Zum 50. hatte eine 50 Frauen eingeladen; das ganze Lieblingscafé gebucht.

Eine sagte neulich nach dem Vortrag: Aber ich bin 80 und hatte 80 Frauen eingeladen.

Garten-Party. Im Dezember geboren, bis Sommer gewartet.

Mitbring-Buffett, keinen Stress gehabt. Die Familie auf ein Boot eingeladen.

Ein Benefiz-Konzert organisiert. Köchin gebucht und Liebessessen geordert.

Picknick mit vielen. Oder zu zweit weggefahren, romantisch, versteckt.

Ich lese das und freue mich, wenn Frauen sich feiern lassen!

Eine schrieb:

Ich war zum 60. in der Sauna und habe stolz meine Falten präsentiert.

Eine hatte jedem Gast eine Postkarte geschenkt mit einem Zitat von Coco Chanel:

„Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Alter.“

Eine schrieb mir einen Witz:

Ein junger Mann geht spazieren und sieht eine verschrumpelte, faltige, kleine Frau, die glücklich in ihrem Schaukelstuhl auf der Veranda sitzt.

„Entschuldigen Sie“, spricht er die Frau an, „Sie sehen so zufrieden aus.

Was ist das Geheimnis Ihres Lebens?“ Die Frau antwortet:

„Jeden Tag 60 bis 80 Zigaretten, mindestens eine Flasche Schnaps, keinen Sport, jede Menge junger Männer um mich herum und das mein ganzes Leben lang!“

„Unglaublich!“ staunt der Mann, „und darf ich Sie fragen, wie alt Sie jetzt sind?“

„Neununddreißig ...“

### **Schlaf und Einüben des Todes**

Im Christentum gibt es eine sehr alte Tradition:

Vor allem in der klösterlichen Spiritualität war es in früheren Zeiten üblich, dass den Mönchen und Nonnen empfohlen wurde, vor dem Einschlafen die Kapuze über den Kopf zu stülpen, die Hände über den Leib zu falten und das Kreuz zu umfassen, so als läge man bereits im Sarg.

Diese äußerlichen Gesten sollten bewirken, dass sich die Mönche beim Einschlafen am Abend auf den Tod vorbereiten.

Das mag sich abgedreht anhören.

Trotzdem leuchtet in dieser Übung eine Wahrheit auf:

Dass das Einschlafen am Abend auf eine symbolische Weise unser einmal letztes Eingehen in den Tod vorwegfahren lässt.

Wir könnten also das das Zubettgehen am Abend spirituell vollziehen, bewusst erleben, uns z.B. beim Einschlafen von unserer Welt verabschieden, uns aus Gedanken, die uns festkrallen, lösen, und uns selbst gelassen Gott übergeben.

Wir können lernen, uns selbst loszulassen im glaubenden Vertrauen auf Gott.

Damit wir uns eines Tages so auch vom Leben selbst verabschieden können.

Ich gebe Ihnen ein kleines Beispiel.

Simon de Beauvoir betete so:

Unwiderruflich geht jeden Abend ein Tag zu Ende, der nicht wiederkehrt.

Unwiderruflich gehen am Lebensende die Lebensstage zu Ende, die nicht wiederkehren.

So nehme ich jeden Abend ein wenig Abschied vom Leben, das ich liebe.

Der Gang in die Nacht ist mir Todesübung.

Und jede Nacht vertraue ich darauf, dass ein neuer Morgen kommt.

Herr, ich vertraue darauf,

dass auch die letzte Nacht des Todes in einen Morgen übergeht,

in die Auferstehung, in dich hinein!

## **Siegt der Tod oder die Liebe?**

Und damit komme ich zum Schluss.

Als Jesus am Kreuz starb,  
historisch, realistisch, vor den Stadttoren von Jerusalem, vor 2000 Jahren etwa,  
schrie er: „Warum? Mein Gott! Hast du mich verlassen?“

Und dann starb er.

Und es kam ein tiefes Schweigen über alle, die dabei waren.

Die ihn liebten, waren hilflos, tieftraurig

und wussten nicht, wohin mit sich und wie weiterleben.

Die Bücher, die das berichten, heißen Evangelium, Gute Nachricht.

Aber was ist daran eine gute Nachricht?

Dass uns der Tod *berichtet* wird, das Sterben von Jesus, sein Warum- Schrei,  
ist eine erste Spur.

Denn der Tod wird nicht totgeschwiegen. Er wird erzählt.

Das ist eine erste Einladung:

Schweig nicht tot, was schwer ist.

Geh einen Schritt weiter. Aus dem Schweigen.

Lassen Sie uns reden!

Über die Ängste, die Verluste, das Altwerden, die Panik vor dem Ende.

Kein Tod ist eine gute Nachricht.

Auch der Tod von Jesus erst einmal nicht.

Aber, wenn wir sagen: Hier stirbt nicht irgendein Mensch,

sondern der Mensch, der in seinem ganzen Wesen und Wollen eins war mit Gott,

der so menschlich war, dass es göttlich war,

wahrhaftig ein Mensch aus Liebe,

dann können wir entdecken:

Gott hat auch mit dem Tod zu schaffen.

Was schwer ist und leidvoll geht an Gott nicht vorbei, Gott durchlebt es selber.

Aber es gibt noch mehr zu hoffen.

Das ist nicht das Ende der Geschichte.

Jesus blieb nicht am Kreuz.

Er ließ sich nicht hängen und wurde nicht hängen gelassen.

Er wurde begraben.

Wir sagen: Er ging durch die Hölle.

Weil er sich in die dunkelsten Erfahrungen dieser Erde

und in ihre tiefste Verlorenheit und Verlassenheit eingegraben hat.

Und dann wurde er auferweckt.

er wurde von Gott wieder ins Leben gerufen.

Gott zeigte seine Schöpfungsmacht. Die Auferweckungsenergie.  
 Jesus ruhte im Schoß der Erde,  
 bis Gott von der Erde sein Gut zurückforderte.  
 Das ist das Unglaublichste des Glaubens. Das Trotzigste.  
 Ich meine: Das Faszinierendste.  
 Die Geschichte ist eine andere geworden!  
 Der österliche Jubel lacht den Tod aus.

Hier löst sich für mich die bangeste Frage:  
 Siegt die Katastrophe, oder sieht das Leben?  
 Siegt der Tod oder siegt die Liebe?  
 Bleibt das Ende, kommt das Nichts oder wachen wir auf in Gottes Herz?

Die Toten werden geboren zum ewigen Leben.  
 Jesus ist der erste Tote, der es erlebte.  
 In der Erde schlummert alles, bis es im großen letzten Osterfest  
 ins ewige Leben gerufen wird.  
 Und wir – aus Liebe geschaffen – werden in Liebe vollendet.

Jesus ist der Erste, der es erlebte.  
 Die Einladung ist: Sich dem Weg von Jesus anzuvertrauen.  
 Mit ihm zusammen durch das Leben zu gehen.  
 Mit Steinen, Stolpern, Fallen, Lücken, Brüchen, Vermissen, Grenzen.  
 Nicht darüber hinwegzugehen, sondern mitten hindurch.  
 Ehrlich. Wahrhaftig. Angreifbar. Verletzt. Schuldig. Verstrickt. Hilflös.  
 Und dann darüber hinauszugehen.

Wir müssen dem Tod nicht Recht zu geben.  
 Wir können uns der Trostkraft anvertrauen,  
 die von einer Liebe weiß, die alle Grenzen überwindet.

**Die Liebe ist stärker als der Tod.**

Der Tod macht Angst. Und er ist daher der größte Feind der Liebe.  
 (und nicht etwa die Unmoral)  
 Die Angst vor dem Tod hat viele Gesichter:  
 Angst vor Vergeblichkeit.  
 Angst, nicht gut genug zu sein. Nicht genug zu bekommen.  
 Nicht genug Anerkennung.  
 Nicht genug Gestaltungsraum, Freiheit.  
 Und nicht genug Geborgenheit, Sicherheit.  
 Und dann erlebt man: Die Angst vertriebt die Liebe.  
 Ich meine: Die Angst ist der größte Feind der Liebe.  
 Denn die Angst ent-solidarisiert.

Ich beobachte es an mir und kann es so ehrlich sagen:  
Und fragen Sie sich selber auch:  
Wenn wir Angst haben (zu kurz zu kommen) werden wir böse.  
Wenn wir keine Angst haben, können wir (lieb sein) lieben.  
Wenn Angst regiert, dann wird es eng.  
Was machen Sie, wenn Sie Angst haben?  
Du kannst sie zähmen.  
Dazu braucht es eine Liebe, die stärker ist als die Angst.  
Stärker als alles, was Angst macht.  
Wir zähmen die Angst durch Vertrauen.

Das ist der einzige Weg, den ich kenne:  
Wir zähmen unsere Angst, zu kurz zu kommen,  
durch permanentes Training: Zu vertrauen.  
Vertrauen zu lernen, das ist Glauben.  
In der Tiefe der Seele von Angst befreit werden.  
Eine Energie erleben, die nicht an unsere Grenzen gebunden ist.

Beweisen kann ich Ihnen das nicht.  
Aber ich erlebe:  
Wie die Liebe die Angst zähmt.  
Wie Vertrauen die Furcht vertreibt.  
Ich erlebe die Wirkmacht dieser Idee.  
Und ahne: Weisheit ist am Ende bedeutender als Wissen.  
Träume geben mehr Kraft als Fakten.  
Und die Hoffnung trägt weiter als unsere Erfahrung reicht.

Ich bete darum, dass das mein Leben prägt und mein Sterben.  
Meine Lebensmitte.  
Den Blick zurück. Den Blick nach vorne.  
Ich möchte meine Seele an diese Trostkraft gewöhnen. Jeden Tag.  
Und diese Sicht, diesen Trost, diese Energie vermitteln.  
Ich hoffe, es ist mir heute hier ein bisschen gelungen.  
Und danke Ihnen fürs Zuhören.

© Christina Brudereck