

Sterben muss man lernen

Von der österreichischen Schriftstellerin Lotte Ingrisch gibt es den Satz: „Ein guter Tod ist erlernbar wie Schwimmen oder Bergsteigen.“ Von Kursen bezüglich Sterben habe ich zwar noch nichts gelesen, aber auch ich bin überzeugt, man kann Sterben lernen. Ja, man kann sich mit etwas Training wirklich in das Sterben einüben. Unser Alltag bietet dazu viel Gelegenheit. Es liegt an uns sie zu nutzen. Jedem von uns steht der Tod mit absoluter Sicherheit bevor, da gibt es keine Ausnahme. Also: sich bewusst dem Sterben annähern durch Vorbereitung und Trainieren. Auch auf einen hohen Berg steigen wir ja nicht ohne genaue Planung und ausreichend Training.



Das Training kann auf verschiedene Weise erfolgen, durch Lesen von entsprechenden Büchern, durch Gespräche mit anderen Menschen, gerade solchen, die sich mit dem Sterben beschäftigt haben und noch beschäftigen, also mit „Experten“, oder auch, wir setzen uns der Strapaze der ersten kleinen Schritte aus. Ist einmal der erste Schritt vollzogen, dann wird es bald leichter, wir trauen uns mehr und können auch um vieles mehr ertragen.

Sterben hat viel mit Loslassen zu tun! Überall wird losgelassen, in der Natur, in unserer nächsten Umgebung, auch in uns selbst. Die Bäume und Sträucher lassen ihre Blätter los, in unserer nächsten Umgebung erleben wir Menschen, die bei Abschied und Trennung loslassen müssen. Bei uns selbst verlieren die Haare ihre natürliche Farbe und werden grau, oder unsere glatte jugendliche Haut zeigt plötzlich Falten. Bei all dem gilt es hinzuschauen, nicht die Augen zu schließen oder den Kopf in den Sand zu stecken. Das Loslassen, das Sterben bewusst anschauen und meditieren. Auch wenn geliebte Menschen krank und gebrechlich werden: nicht sie abschieben, versorgen lassen und sich in andere Arbeiten stürzen, sondern sie begleiten.

Loslassen bedeutet: die Hände und das Herz öffnen, das Leben gehen lassen anstatt es fest an sich zu klammern.

Richtiges Training im Loslassen und im Weggeben während unseres Lebens bietet uns eine wertvolle Hilfe für unsere letzte Stunde, also für einen guten Tod. Es ist ja der Augenblick, in dem wir selbst einmal alles, aber auch wirklich alles loslassen und zurücklassen müssen.

Mein Ordensgründer Johannes Bosco (1815-1888) gestaltete jeden Monat einmal mit seinen Ordensbrüdern, und auch mit den vielen Jugendlichen, um die er sich sorgte, eine Betrachtungsstunde, die er „Übung vom guten Tod“ nannte.

Vielleicht lächeln viele Menschen heute darüber. Ich bin mir sicher, so etwas ist echte Hilfe zu einem guten Leben und zu einem guten Sterben.

P. Ernst Kusterer