

## **Die Angst, der Tod und das Leben**

„Haben Sie Angst vor dem Tod?“ Nur wenige Menschen, denen ich diese Frage gestellt habe, haben mit Ja geantwortet. Die meisten äußerten eine Angst vor dem Sterben. Manchmal erzähle ich diesen Menschen Tolstois Geschichte „Der Tod des Iwan Ilitsch“, einem armseligen Büromenschen, der zu der Erkenntnis kommt, dass er so elendiglich stirbt, weil er so elend gelebt hat. Das führt zu einer wunderbaren Veränderung, sodass er seine letzten Tage in großem Frieden und Harmonie leben kann.

Viele Menschen berichten, dass sie angesichts des Todes das Leben neu betrachten, dass sie eine Klugheit entwickeln, die Veränderungen im Leben erlauben und sie dazu bringen, Lebendigkeit zuzulassen. Sie setzten sich neue Ziele und regen sich nicht länger über Kleinigkeiten auf.

Menschen, die an einer Depression leiden, haben gewöhnlich große Angst vor dem Tod, obwohl sie nicht selten zugleich eine große Sehnsucht nach dem Tod verspüren. Beides widerspricht sich nicht, denn ein depressiver Mensch befindet er sich in einer Situation, in der spürbares Leben nicht möglich scheint, das Leben also keinen Sinn mehr hat. Gleichzeitig hat er eine große Sehnsucht nach spürbarem lebendigem Leben, trotz seiner Angst, dieses Leben nicht mehr verwirklichen zu können, bevor der Tod kommt – ein Teufelskreis. Eine Depression ist vergleichbar mit einem tiefen Fall. Nichts scheint

dem Depressiven mehr möglich, er fühlt sich nur am Boden.

Eine Depression entsteht häufig, wenn sich das Leben in seiner bisherigen Form als nicht mehr lebbar erweist, eine Alternative aber scheinbar auch nicht. Menschen scheuen Veränderung, sie macht ihnen angst und deshalb wollen sie die Notwendigkeit einer Änderung weder sehen noch wahrhaben, geschweige denn die Veränderung angehen. Sie sehen keinen Sinn mehr im Leben, legen sich ins Bett und bleiben regungslos liegen. Sie spüren Angst – Todesangst – vor dem nächsten Schritt, es fehlt jegliche Sicherheit, die sie bislang hatten oder zu haben meinten. Auch eine Perspektive ist nicht erkennbar.

In vielen Fällen helfen Medikamente über diese erste Notzeit hinweg und es wird etwas leichter, die schwere Zeit durchzuhalten und auszuhalten. Die Hoffnung, dass alles wieder gut wird, kann der Kranke oft selbst nicht aufbringen oder er verliert sie wieder. Dann ist es gut, wenn vertrauensvolle Menschen ihn stärken, Nähe vermitteln und stellvertretend hoffen. Neue Stabilität im Leben zu finden, gelingt depressiven Menschen erfahrungsgemäß dadurch, dass sie wieder teilnehmen am Leben, die Lebendigkeit des Lebens zulassen, den Perfektionismus lockern und Bereitschaft zeigen, auch Veränderungen gegenüber offen zu sein. Die anfangs ganz kleinen Schritte werden erst nach und nach größer. Die Sehnsucht und gleichzeitig die Angst vor dem Tod rücken in den Hintergrund, wenn Leben spürbar wird und gelebt

wird. Und in der Regel zeigt sich im Nachhinein, dass auch Zeiten der Depression im Leben einen Sinn haben.

Nicht nur Menschen mit einer Depression haben ein ambivalentes Verhältnis zum Tod. Wir alle werden sterben und doch ist der Tod ein Tabuthema; wir klammern ihn aus, als ob wir uns dadurch vor ihm schützen könnten. Wir verhindern das Gespräch über den Tod, der schon mit unserer Geburt zum Teil unseres Lebens wird. Doch die Konfrontationen mit dem Tod sind unausweichlich. Ein Mensch stirbt und wir müssen Abschied nehmen. Wir erkennen unsere Hilflosigkeit dem Tod gegenüber, wir haben keine Macht gegen ihn. Der Schmerz über den Abschied kann so stark sein, dass die Angst vor unserem eigenen Tod für eine Weile in den Hintergrund tritt.

Und doch werden wir immer wieder mit dem Tod konfrontiert. Wir hören von einem Unfall, erfahren von einer Naturkatastrophe mit vielen Toten. Es hätte auch uns treffen können! Schnell schieben wir diesen „unangenehmen Gedanken“ beiseite und konzentrieren uns auf die „wichtigen“ Dinge des Lebens. Dabei ist dieser unangenehme Gedanke ein Angebot, uns mit dem Tod auseinanderzusetzen, das eigene Leben zu betrachten und zu überdenken, ob wir das Leben leben, das wir uns wünschen. Wir wissen, dass unser Leben endlich ist. Diesen Gedanken bewusst zuzulassen, schenkt große Dankbarkeit für jeden neuen Tag, den wir mit Leben füllen dürfen. Ein Gespräch über die Angst vor dem Tod ist immer

auch ein Gespräch über den Sinn des Lebens. Von Buddha stammt die Erkenntnis, dass die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht erbaulich ist. Um sie zu beantworten, muss man in den Fluss des Lebens eintauchen (in dem es auch viel Schlamm gibt!). In diesem Fluss gibt es ruhige, begradigte Abschnitte, sanft plätschernde Gewässer mit an der Oberfläche weder sichtbaren noch spürbaren Untiefen, dann wieder turbulente Stromschnellen mit wirbelnden Kreisen. Da ragt ein großer Baum vom Ufer in den Strom und in seinen Wurzeln verfängt sich der Müll, den das Wasser mit sich führt. Besonders tiefe Abschnitte, in denen das Wasser dunkel und unheimlich erscheint, werden abgelöst von seichten steinigen Stellen, die ganz plötzlich übergehen in einen brausend hinabstürzenden Wasserfall. Dazwischen liegen Staubereiche mit scheinbar stehendem Gewässer, in denen es sich gut verweilen lässt.

Wenn es uns gelingt, statt angstvoll auf die gerade vor uns liegende Situation zu starren, das Leben in seiner Weite zu betrachten und die Vielfalt der Fluss-schleifen und -abschnitte zu sehen, werden wir augenblicklich gelassener und die aktuelle Angst kann ihre Bedrohlichkeit verlieren. Wenn wir uns bewusst machen, wie oft uns das Leben trägt, können wir auch wieder zu der Hoffnung finden, dass dem angstmachenden Wasserfall ruhige Gewässer folgen.

## **Not-wendige Hilfen**

Auch wenn der Tod in unserer Gesellschaft keinen Platz hat und wir ihn selbst gerne ausklammern – stellen Sie sich den Gedanken an Ihre eigene Sterblichkeit und der Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen. Wir können die Trauer nicht vorweg erleben, aber das Wissen um die Endlichkeit des Zusammenlebens schenkt uns die Möglichkeit, erfüllter leben zu können.

Der Tod bleibt unheimlich und macht angst, aber wenn wir den Gedanken nicht wegschieben, kann er ein vertrauter Begleiter werden. Es steckt eine tiefe Weisheit darin, dass die Menschen früher dem Tod den Namen „Gevatter“ gegeben haben. Wenn wir uns täglich vom Tod begleitet wissen, müssen wir keine Energie mehr verschwenden, um den Gedanken an den Tod zu verdrängen, und können stattdessen leben.