

Den Tod zähmen

In dem Gesprächsbuch »Grenzgänge« hat Stefan Seidel 19 prominente Schriftstellerinnen und Schriftsteller, Musikerinnen und Musiker sowie Denkerinnen und Denker befragt, was ihnen inneren Halt im Leben gibt. Dabei wurden die Gesprächspartner auch mit der Frage nach dem Umgang mit dem Tod konfrontiert. Hier trägt das Buch viel Lebens-/ Sterbensweisheit zusammen. Denn es finden sich keine Phrasen und Floskeln, sondern persönliche und authentische Antworten. Und die Ängste werden nicht verschwiegen. So bekennt die Autorin Daniela Krien: »Ich fürchte nicht das Sterben, sondern ich fürchte mich davor, am Ende zurückzublicken und zu erkennen, nicht richtig gelebt zu haben. Dinge, die ich tun wollte, nicht versucht zu haben.« So lehrt sie der Tod, gewissermaßen nicht am Leben vorbeizuleben, sondern stets auf das Wesentliche zu achten. Und die norwegische Romanautorin Hanne Oerstavik berichtet eindrücklich über das Sterben ihres Mannes vor einigen Monaten. Sie ist überzeugt, dass es im Leben darauf ankommt, zu einer Liebe durchzustoßen, die größer ist als alles. Denn von ihr kann einen nichts trennen, auch nicht der Tod.

Viel ist in diesem Buch von Hoffnungen zu lesen. So schöpft die Psychologin Ingrid Riedel Trost aus den Nahtodberichten: »Dass das Sterben – ähnlich dem Vorgang der Geburt – ein Gang durch eine Enge ist und sich dann aber etwas andeutet, das eine große Öffnung bedeutet, ein Licht, eine Befreiung.« Und die Schriftstellerin Helga Schubert formuliert ganz knapp: »Der Tod hat nicht das letzte Wort. (...) Es geht auf eine Weise weiter, die sich uns nicht erschließt.« Die Musiker Herbert Blomstedt und Tord Gustavsen betonen, dass ihnen die Verwandtschaft des Todes mit dem Schlaf Trost stiftet.

So springen aus dem Buch viele Trost- und Hoffnungsfunken über, weil das oft vernachlässigte Gespräch über die letzten Dinge gewagt wird.

Stefan Seidel: Grenzgänge. Gespräche über das Gottsuchen. Claudius Verlag München 2022, 295 S., 26 Euro.

Wege aus der Angst

Nach dem heftigen Durchleben einer Pandemie ist es nun an der Zeit, auch die übergroße gemeinschaftliche Angst zu analysieren, in die uns das Virus gestürzt hat. Das leistet der Hirnforscher Gerald Hüther in seinem neuen Buch »Wege aus der Angst« mit dem Untertitel »Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen«. Darin beschreibt er die Angst als wichtiges Gefühl, das das Überleben der Menschheit gesichert hat, aber auch die Tendenz hat, sich zu verselbstständigen und überdominant zu werden. Dann ist die Angst kein wichtiger Signalgeber mehr, sondern eine Art »Würgeschlange«, die das Leben lähmt. Ein Ausweg wäre es, reale von irrationalen Ängsten zu unterscheiden – also echte Bedrohungslagen zu erkennen und solche, die aus inneren Vorstellungen herrühren. Eine Quelle der Angst ist demnach das Bedürfnis, das Leben kontrollieren und allen Bedrohungen vorbeugend aus dem Weg gehen zu können. Das sei nicht möglich, so Hüther, weshalb diese Vorstellungen verwandelt werden sollten. Demütig sollte man das Leben so annehmen wie es ist: eben nicht kontrollierbar.

Es ist ein Abenteuer mit vielen Überraschungen, für das wir aber vom Gehirn her gerüstet sind, das stets lernfähig, kreativ und problemlösend ist. Wenn es gelingt, sich von den inneren Stressoren (immer möglichst gut zu funktionieren, angepasst, ängstlich, kontrollierend und besorgt zu sein) zu befreien und das Leben mit mehr Vertrauen zu leben, könnte die Angst weichen. Denn hinter ihr steht oft die Sehnsucht nach einem Leben in Verbundenheit und selbstbestimmter Freiheit. Wer dieses durch einen liebevolleren Umgang mit sich selbst und anderen verwirklicht, entzieht der Angst (und den Angstmachern und Ersatzbefriedigungen) den Boden. »Für Angst machende Vorstellungen ist dann einfach kein Platz mehr in Ihrem Gehirn.« Dieses Buch ist ein wunderbarer Wegweiser zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, zu einem selbstbestimmteren Umgang mit den vielen Stressoren des heutigen Lebens und für eine Rückkehr

zu einem Leben im Einklang mit sich und der Natur, in dem Angst nur dann auftritt, wenn sie wirklich berechtigt und notwendig ist.

Gerald Hüther: Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen. Verlag Vandenhoeck und Ruprecht 2020, 128 S., 20 Euro.

Im Netz des Lebens

In seinem neuen Gedichtband geht Christian Lehnert auf genaueste Spurensuche in der Natur. Seine Verse nehmen dabei ihren Ausgang in Erscheinungen, Formen, Gebilden, Sichtbarem, Hörbarem und führen es ins Geistige, ins Wesenhafte, in die Nähe der Kraft, die in allem waltet und als ewige erscheint. So heißt es über die Grasfrösche: »Wie Glast und Glasgefäß / wie Schein / den man vergißt / So schwebt der Laich am Grund / zu werden / was er ist.« Die Natur wird zum Bild für die eigene Existenz, der man offenbar nur gerecht wird, wenn man sie als einbezogen in ein größeres Ganzes begreift. Tastend wird in diesen Gedichten auch nach Gott gefragt – notwendig unscharf, kaum zu beschreiben. Der Glaube – niemals Besitz, immer Geheimnis; ein Getragenwerden von fremder Hand. Spuren der alten Mystiker finden sich hier. Das Eigene wird fragwürdig. Der Sinn leuchtet in einem größeren Bezogen-sein auf. Im Gedicht »Der Schwelbrand« heißt es: »Wo aus dem Tag wird immer neu die Nacht / Und in der Nacht wächst unentwegt die Frage: / Was nährt den Lichtschein / den ich in mir trage? / Ein Funkenflug / fast nichts / hat ihn entfacht?« Lehnerts Gedichte tasten nach der Quelle dieses »Angefachtseins«. Sie sind Ausgreifversuche ins Transzendente – nicht, um das Geheimnis aufzulösen, sondern um in ihm zu wohnen.

Christian Lehnert: Opus 8. Im Flechtwerk. Suhrkamp Verlag 2022, 122 Seiten, 22 Euro.