



## Der Tod im Angesicht des Lebens: worauf warten wir noch?

Er ist die einzige Garantie im Leben: der Tod. Ich muss zugeben, dass meine britische Ader mich oft zum Lachen bringt, wenn ich die Angelsachsen beobachte, wie sie "jemanden auf die See schicken". So nennen sie den grossen Uebergang, wohl auch mit Blick auf die Rituale ihrer Vorfahren. Ich wiederhole einmal mehr: ja, es würde mir gefallen, auf den britischen Inseln zu sterben, weil die dortigen Särge so ... lebendig sind. Die Kreationen für die Ueberfahrt sind bunt und vielfältig und gar aus organischem Material, etwa aus Weide geflochten,

aus Seegras,



oder in Form eines kleinen Bootes...



... und manchmal sogar von den Händen derjenigen gezeichnet oder gemalt, die sowieso als erste und einzige in ihrem Leben sterben wird. Tatsächlich gibt es seit einiger Zeit "coffin clubs", Sargclubs, die eine persönliche Vorbereitung in einem Raum anbieten, in dem man sich sicher fühlt und in dem man ausloten kann, was auf dieser einzigartigen Reise geschehen könnte. Ich gestehe, dass ich hier in der Schweiz auch bereits einen ähnlichen Sarg getestet habe, einen Prototyp in Form eines Bootes. Ich legte mich da hinein, um zu spüren, wie meine Abreise sich gestalten könnte. Es war einfach und feierlich. Nur kann leider dieser Prototyp wegen strenger Begräbnis-Richtlinien nicht seriell hergestellt werden.

Es bleiben weitere Fragen, sowohl für die abreisende Seele als auch für diejenigen, die zurückbleiben: Wie verabschiedet man sich, so gut es eben geht? Wie kann man auch ohne passendes Boot auf hohe See gehen? Wie kann man diesen Abschnitt erfahren und ehren?

Zeremonien in institutionellen Kirchen haben für viele Menschen noch immer eine Bedeutung, aber immer mehr wird nach individualisierten Ritualen gesucht, die das Leben des Menschen

widerspiegeln, dessen Geist seinen Körper verlässt. Diese Rituale sollen auch dazu dienen, bewusst Abschied zu nehmen und noch im Irdischen das beizulegen, was geregelt werden kann, sowohl auf materieller als auch auf immaterieller Ebene – so wird das Trauern für alle leichter.

In der Schweiz sind letztwillige Verfügungen ein wichtiges Instrument für viele Aspekte des Sterbens in körperlicher, materieller und geistiger Hinsicht. Im angelsächsischen Raum werden diese Anweisungen viel poetischer "the five wishes", die fünf Wünsche genannt. Es bleibt zu erwähnen, dass 75 Prozent der älteren Bevölkerung in der Schweiz einen oft sehr langsamen und medizinisch verwalteten Tod in einer Institution erlebt, weit weg von den natürlichen Rhythmen. Umso wichtiger ist es, die rhythmischen, medizinischen, rechtlichen und gesellschaftlichen Aspekte zu kennen, um den Betreuenden klare Hinweise geben zu können. Heute gibt es nicht nur Krankenakten auf Smartphones, sondern auch Armbänder, die zum Beispiel darauf hinweisen, dass man nicht wiederbelebt werden will, was in der Ärzteschaft bereits zu ethischen Diskussionen geführt hat. Es ist nicht einfach, in Frieden sterben zu können, "den Löffel abzugeben", wie man in der deutschsprachigen Schweiz sagt. Das Sterben und der natürliche Tod sind in unserer Machbarkeits-Kultur vergessen oder verdrängt worden. Ein Leben kann jedoch durchaus in eigenen Rhythmen enden, ohne dass die Person weder zurückgehalten noch getragen wird.

## Den Löffel abgeben

Eine derjenigen, die mir erlaubte, sie bei ihrem Tod zu begleiten, machte mir dies deutlich: "Ich habe den Rückruf gehört. Die Erde hat gebebt, und das war das Zeichen für mich. Ich gehe. Ich gebe meinen Löffel ab." Gesagt, getan. Die betagte Frau hörte auf zu essen, um sich vom Element Erde zu befreien, sie hörte auf zu trinken, um sich vom Wasser zu trennen, ihr Körper kühlte ab, als sie sich vom Element Feuer verabschiedete, und am Ende atmete sie ein letztes Mal aus, um das Element Luft zurückzugeben. So wie sie ihr irdisches Leben mit einem ersten Atemzug begonnen hatte, beendete sie es mit einem letzten Atemzug. Ihr Kreis hat sich langsam und behutsam geschlossen. Es könnte für einen großen Teil von uns ähnlich sein, so wir nicht bei einem Unfall plötzlich wegtreten oder nicht unser Leben mit Operationen oder Behandlungen verlängern lassen.

Mein eigener grosser Wunsch ist es, mich bewusst auf das weite offene Meer hinaustragen lassen zu können. Ich möchte nicht zurückgehalten werden, wenn es Zeit für mich ist zu gehen. Wie im Diesseits heute: ich mag es nicht, wenn mich jemand zu einer Abreise begleitet und noch lange winkt. Ich möchte mich nicht umdrehen müssen. Ausserdem stelle ich mir diesen Abgang wie eine Geburt in eine andere Da-Seins-Form vor, wie eine geistige Reise in eine neue Dimension, auf die ich neugierig bin.

Aus dieser Perspektive heraus betrachtet: Was hält uns eigentlich davon ab, den Sarg vorzubereiten, so wie wir eine Wiege vorbereiten würden? Ist denn ganz vergessen gegangen, dass Bahre seine Herkunft im Wort gebären hat? Was hindert uns daran, ein Totenhemd zu nähen, als würden wir ein Geburtskleid vorbereiten? Stellen wir uns all' das vor, was einer solchen Wiedergeburt würdig ist, und die Orte und Umstände, unter denen wir in Frieden unseren Körper ablegen können. Solche Vorbereitungen auf den Tod führen zum Wesentlichen. Sie ermöglichen es, noch zu verwirklichen, was in diesem Leben auf keinen Fall fehlen darf, wie beispielsweise eine Nacht unter der Milchstraße oder einen Tag am Ufer eines smaragdfarbenen Flusses zu verbringen. Sie ermuntern auch, noch Wahrheiten auszudrücken: "Meine Tochter, ich würde nicht sterben wollen, ohne dir zu sagen, dass...." "Mein Herzschatz, ich würde nicht sterben wollen, ohne dir dies zu zeigen....".

Hand aufs Herz: die besten Fragen in meinem Leben habe ich mir immer im Angesicht des Todes gestellt. Worauf warten wir also noch?

