

Jörg Ahlbrecht

Die große Kraft der kleinen Tode

Memento mori – ein vergessener Weg
zu einem erfüllten Leben

Leseprobe



SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2016 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten
Internet: www.scmедien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Edition

AUFATMEN

Herausgeber: Ulrich Eggers



Die Bibelverse wurden folgenden Ausgaben entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Neues Leben. Die Bibel, © Copyright der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten. (NLB)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von `fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Das Buch. Neues Testament – übersetzt von Roland Werner. © 2009 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten. (DBU)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung. Copyright © 2009 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Umschlaggestaltung: Tabea Siegel, www.pinkgepunktet.de

Titelbild: vectorstock.com/lolya1988

Satz: Christoph Möller, Hattingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26725-9

Bestell-Nr. 226.725

Inhalt

Vorwort von Manfred Beutel	7
Einleitung	9
TEIL 1: Das Sterben bedenken	17
Kapitel 1: Was ist ein gutes Leben?	18
Kapitel 2: Die eigene Endlichkeit erkennen	27
Kapitel 3: Wer will eigentlich ewig leben?	36
TEIL 2: Sterben üben, um zu leben.....	45
Kapitel 4: Sterben will geübt sein	46
Kapitel 5: Stille und Einsamkeit	52
Kapitel 6: Weggeben praktizieren	64
Kapitel 7: Abschied nehmen	70
Kapitel 8: Hingabe riskieren	81
TEIL 3: Auf dass wir klug werden – was uns wirklich Halt gibt.....	89
Kapitel 9: Viele kleine Tode und ganz viel Leben.....	90
Kapitel 10: Liebe üben – und der Lieblosigkeit absterben	94
Kapitel 11: Freude üben – und der Freudlosigkeit absterben	103
Kapitel 12: Frieden üben – und der Unzufriedenheit absterben	116
Kapitel 13: Geduld üben – und der Ungeduld absterben.....	123
Kapitel 14: Freundlichkeit üben – und dem Zorn absterben.....	129
Kapitel 15: Großzügigkeit üben – und der Kalthertzigkeit absterben.....	133
Kapitel 16: Treue üben – und der Untreue absterben	139

Kapitel 17: Bescheidenheit üben – und der Selbstüberschätzung absterben.....	144
Kapitel 18: Selbstbeherrschung üben – und der Maßlosigkeit absterben	149
Schlusswort.....	155
Texte für das Abendgebet.....	159
Dank	161
Literaturverzeichnis	162
Anmerkungen.....	163

Vorwort von Manfred Beutel

Als Jörg mir zum ersten Mal auf einem wunderschönen Weinbergspaziergang von seinem neuen, gerade fertig gewordenen Manuskript erzählte und wir über die Bedeutung geistlicher Übungen, des Sterbens, Loslassens und das Geheimnis alter geistlicher Traditionen sprachen, weckte es sofort mein Interesse. Und da gab es dann im Laufe des Gesprächs ganz spontan viele Erinnerungen und die Entdeckung, wie viel sein Thema mit meinem Leben zu tun hat.

Seit vielen Jahren gibt es für mich eine sehr tiefe Lebensweisheit, die mich geprägt hat und immer wieder neu leitet: Es gibt einen tiefen Zusammenhang zwischen Loslassen und Gelassenheit. Wer etwas los-gelassen hat, ist gelassen. Das hat immer mit Schmerzen zu tun, aber ist sogleich, und das ist Jörgs großes, herausragend erarbeitetes Thema, der Start in ein neues Leben. Es ist eigentlich wie bei einer Geburt: Sie ist gefährlich, sie schmerzt sehr und doch ist sie der Vorgang, bei dem neues Leben das Licht der Welt erblickt. Ich habe werdende Väter erlebt, eingefleischte Atheisten, die bei der Geburt ihres Kindes neben allen Begleitgefühlen ernsthaft anfangen, über Gott nachzudenken. Loslassen ist die Geburt der Gelassenheit. Die Herausforderung ist, die eigene Vergänglichkeit und das Sterben ganz tief anzunehmen.

Jeder Gemeindefwechsel, die Aufgabe von Lebenszielen, das Scheitern von Beziehungen, das Nichterreichen von Zielen und Träumen und schließlich der Verlust unseres jüngsten Sohnes – Loslassen ist immer schwer und doch die Geburt der Gelassenheit. Manches gibt es da noch einzuüben, und doch hat das Loslassen immer wieder zu dem geführt, was ich „Leben mit leichtem Gepäck“ nenne.

Kürzlich brannte es in unserer Küche und wir verabschiedeten uns von vielen Büchern, Möbeln und anderen lieb gewonnenen Dingen, die wir sowieso entsorgt hätten. Loslassen hatte da etwas Schockierendes, doch heute sind wir froh, dass wir all unsere Sachen in einem 2,50 m Ikea-Wandschrank unterbringen können. Das ist wirklich schön, mit so leichtem Gepäck unterwegs zu sein, gelassen eben.

Warum ich das alles schreibe? Ein guter Freund sagte mir, nachdem ich einige Bücher herausgebracht hatte: „Das nächste Buch schreib jetzt aber bitte erst, wenn es wirklich gebraucht wird.“ Auf Jörgs neues Buch trifft dies zu. Es wird gebraucht. Ich freue mich auf den Moment, wenn ich das

Manuskript als Buch vor mir liegen habe und es dann „erkennend“ (siehe Kapitel 2) noch einmal lesen werde. Es ist eine Sammlung mit vielen Wegweisern, so nenne ich jetzt einmal die geistlichen Übungen, zu denen das Buch sehr tief begründet einlädt. Wegweiser, die einladend in eine Richtung weisen: Leben pur.

Pastor i.R. Manfred Beutel

Alzey-Weinheim, den 11. September 2015

Einleitung

*Sterben muss jeder einmal – aber wahrhaftig leben,
das können nur wenige!*

WILLIAM WALLACE IN „BRAVEHEART“

Dies ist kein Buch über den Tod, sondern über das Leben. Es handelt von dem Leben, das wir finden, wenn wir der Tatsache unseres Todes nicht mehr ausweichen. Es handelt von wahren Leben – tiefem, wertvollem, bewusstem, genießendem, zutiefst befreitem und ansteckendem Leben. Nicht der Tod fasziniert mich, sondern das Leben. Aber das Leben ist bedroht. Das Leben ist nicht sicher. Das Leben ist umkämpft. Und heute mehr denn je verschüttet, vergraben, tief verborgen unter der Oberfläche unserer Zerstreuung und unseres permanenten Beschäftigtseins. Es ist bedroht durch unser Getriebensein, unseren Drang nach Konsum und Unterhaltung. Das wahre Leben ist zutiefst unsicher geworden.

Was dagegen sicher ist, ist der Tod. Er wird hundertprozentig eintreffen. Mit dem Tag unserer Geburt steht nur das Eine fest: Wir werden sterben. Diese Tatsache ist nicht verhandelbar – sie liegt nicht in unserem Einflussbereich, sie ist gesetzt. Auch wenn die Wissenschaft in zunehmendem Maße davon träumt, dass man eines Tages den Alterungsprozess des Menschen ausschalten oder sein Gehirn komplett auf einen Computer übertragen kann¹, so sind diese Visionen doch bislang reine Utopie. Der Tod ist sicher, er erreicht jeden Menschen. Und damit hat er dem Leben etwas voraus. Es gibt für jeden von uns eine hundertprozentige Sterbewahrscheinlichkeit – aber leider gibt es keine hundertprozentige Lebenswahrscheinlichkeit.

Sterben werden wir also in jedem Fall – aber ob wir wirklich gelebt haben, das ist ungewiss. Wie sagte der schottische Freiheitskämpfer William Wallace so treffend: „Sterben muss jeder einmal – aber wahrhaftig leben, das können nur wenige!“? Wir können das Leben verpassen. Wir können es verlieren, wie Sand, der uns durch die Finger rinnt. Wir können unser Leben zubringen wie einen Abend vor dem Fernseher. Die Zeit ist zwar vergangen, wir waren beschäftigt, unterhalten, wir haben zugeschaut. Aber wir haben nicht wirklich gelebt.

Wir haben nicht wirklich gefühlt, das Dasein genossen, unsere Zeit gestaltet und unsere Kraft eingesetzt. Wir haben nicht wirklich Träume ge-

träumt, Risiken gewagt, Erfolge gefeiert und Niederlagen erlitten. Wir haben nicht wirklich herausgefunden, wer wir sind, was wir können und wie das zu der Fülle des Lebens passt, die uns unser Schöpfer zugedacht hat. Der Albtraum des verpassten Lebens ist, die ganze Zeit im Vergnügungspark in einer Schlange angestanden zu haben – um am Ende festzustellen, dass es die falsche war. Zu diesem Karussell oder dieser Achterbahn wollten wir gar nicht! Darum schreibe ich dieses Buch: weil der Tod sicher ist, das Leben aber nicht!

Ich schreibe ein Buch über das Leben – aber dieses Leben muss dem Tod ins Auge sehen, wenn es wirklich Leben sein will. Der Tod kann zu unserem größten Verbündeten werden, wenn es darum geht, das Leben nicht zu verpassen. Er kann eine enorme Hilfe sein, das kostbare Geschenk

Ich schreibe ein Buch über
das Leben – aber dieses
Leben muss dem Tod ins
Auge sehen, wenn es wirklich
Leben sein will.

wirklich wahrzunehmen, es wertzuschätzen, es in wachsendem Maße auszukosten, zu genießen, wirklich zu leben. Der Tod kann uns die Augen dafür öffnen, dass die Begrenzung unseres Lebens etwas Einmaliges, sogar Positives ist. Und uns dabei unterstützen, unsere kostbare Lebenszeit nicht zu vergeuden, sondern jeden

Moment auszukosten, einzusetzen, zu genießen. Wenn wir ihm denn genügend Aufmerksamkeit schenken.

Die Sicherheit des Todes, sofern wir sie bewusst erkennen, aushalten und akzeptieren, gibt uns einen neuen Blick auf die Einzigartigkeit des Lebens. Und hier ist uns etwas verloren gegangen, das wir zurückgewinnen müssen. Das Leben ist einfach zu banal geworden – weil wir den Tod verdrängen, ausblenden und vermeiden, wo es nur geht. Viele Menschen leben ihr Leben, als hätten sie ein zweites im Keller.

Um es von vornherein klar zu sagen: Niemand mag den Gedanken, dass das Leben endlich ist und dass wir einmal sterben müssen. Ich bin da keine Ausnahme. Ich habe weder Todessehnsucht, noch bin ich lebensmüde – und ich hatte auch keinen schlechten Tag, als mir die Idee für dieses Buch kam. Ich glaube nur schlichtweg daran, dass eine große Kraft darin liegt, der Tatsache der eigenen Endlichkeit nicht auszuweichen. Sondern stattdessen den Schmerz, die Angst, die Ratlosigkeit und die Verwirrung, die mit diesem Gedanken verbunden sind, auszuhalten, anzunehmen und durch sie hindurchzugehen – weil wir auf der anderen Seite feststellen, dass wir eine tiefere, dankbarere, wertschätzendere und klarere Sicht auf das Leben bekommen haben.

Der Tod und ich

Meine ersten Begegnungen mit dem Tod verliefen eher unbewusst. Ich wuchs auf, ohne einen Opa zu haben. Die meisten anderen Kinder hatten so jemanden – ich nicht. Denn meine beiden Opas waren schon tot. Der eine war im Krieg gefallen (es hat Jahre gedauert, bis ich als Kind begriff, dass er nicht einfach hingefallen, sondern zu Tode gekommen war), der andere ist an einem Herzinfarkt gestorben, als ich gerade ein Jahr alt war. Den Tod dieses Opas habe ich als kleiner Junge besonders bedauert, denn er hatte wohl bei meiner Geburt gesagt: „Endlich ein Junge, dem ich eine Eisenbahn kaufen kann!“ Dazu kam es dann leider nicht mehr.

Als ich elf Jahre alt war, starb mein Onkel Klaus, der jüngste Bruder meines Vaters. Herzversagen – er war gerade einmal 38 Jahre alt. Es folgten die Begegnungen mit dem Tod meiner Großmutter bis hin zum Tod meines Schwiegervaters. Er starb, kurz nachdem ich meine Frau kennengelernt hatte. Die Auseinandersetzung mit der Trauer, dem Verlust und dem Schmerz hat in den ersten Jahren unserer Beziehung und anschließenden Ehe einen nicht unerheblichen Raum eingenommen. Später als Pastor begann ich dann quasi professionell mit dem Tod umzugehen. Ich habe mehr als 100 Menschen beerdigt, viele andere in ihrer Trauer begleitet und immer wieder mit dem Sterben zu tun gehabt. Der Tod ist in meinem Leben eine reale Größe.

Als ich anfang, stärker über dieses Buch nachzudenken, fiel mir auf, dass ich in relativ kurzer Zeit eine erstaunliche Anzahl von Geschichten hörte, in denen Menschen sich auf intensive Weise mit Tod und Sterben auseinandersetzten. Die Geschichten begegneten mir in Talkshows, in Büchern, im Freundes- und Kollegenkreis. Überraschend oft berichteten Menschen davon, wie sie auf dramatische Weise mit dem Sterben und ihrer eigenen Endlichkeit konfrontiert worden waren. Da war die ZDF-Fernsehmoderatorin Susanne Conrad zum Beispiel, die erst die Mutter verloren hatte und dann selbst Krebs bekam. Lange Zeit war nicht klar, ob sie ihre Krankheit überleben würde.² Oder der junge Leistungssportler Samuel Koch, der in der Samstagabendshow „Wetten, dass ...“ über Autos springen wollte, dabei auf tragische Weise schwer verunglückte und bis heute mit schwersten Lähmungen an einen Rollstuhl gefesselt ist.³ Da war die schwere Krankheit und der frühe Tod der Frau eines Studienkollegen, die mit Anfang vierzig ihren Mann und ihre drei Kinder zurücklassen musste – oder der dramatische Überlebenskampf eines Pastorenkollegen, der lange Zeit nicht wusste, ob

es sich lohnen würde, noch einen weiteren Pullover zu kaufen. Und da war der plötzliche Herzstillstand der Frau eines Freundes und Mentors – der glücklicherweise nicht mit dem Tod endete, sondern nach fünf Tagen Koma auf wunderbare Weise überwunden wurde.

In all diesen Schicksalen kam der Tod entweder gefährlich nahe oder brach einfach ins Leben ein – und konnte darum nicht länger ignoriert werden. Und jedes Mal berichteten die Betroffenen etwas sehr Ähnliches: Ihr Leben hatte sich nach dieser Begegnung mit dem Tod verändert – und zwar nicht nur zum Negativen. Neben der Trauer, dem Schmerz und dem Schrecken hatte das Leben überraschenderweise an Intensität, an Qualität und an Konzentration gewonnen. Die meisten erzählten davon, sich weniger Sorgen zu machen, mehr in Beziehungen zu investieren, mutiger zu sein und jeden Tag wie ein kostbares Geschenk anzunehmen. Sie hätten klarer vor Augen, was ihnen wichtig sei und was nicht. So wie Jutta zum Beispiel. In den vergangenen zwanzig Jahren hat sie sich zweimal mit einer lebensbedrohenden Krebserkrankung auseinandersetzen müssen. Sie sagt heute: „Ich lebe viel intensiver. Ich freue mich an den Frühlingsblumen. Die Freude, das Leben ist mir viel bewusster. Ich bin mutiger geworden. Früher war ich eher schüchtern. Aber heute stehe ich vor Menschen und sage mir: Was können mir Menschen schon anhaben – ich habe den Krebs überlebt. Ich bin viel selbstbewusster. Wenn ich zum Beispiel mal übersehen werde, dann hat mir das früher etwas ausgemacht. Heute sage ich mir: Jutta, du hast den Krebs überlebt – da kannst du so etwas doch locker wegstecken. Ich bin sehr viel dankbarer für das Leben – und ich lebe sehr viel mehr im Hier und Jetzt.“

All diese Menschen sprachen davon, dass sie mehr Lebensfreude hätten, besser genießen könnten, mehr Fokus auf das Wesentliche besäßen, vielen einst drängenden Problemen nun sehr viel gelassener begegneten. Was natürlich nicht heißt, dass die Tragödien, die sich abgespielt haben, ihre Tragik verloren haben. Niemand würde sich wünschen, noch einmal einen ähnlich furchtbaren Schicksalsschlag durchmachen zu müssen. Aber durch die Auseinandersetzung mit der Katastrophe ist dennoch etwas Gutes passiert. Die Konfrontation mit dem Tod und der Endlichkeit des Lebens hat sich auf seltsame Weise als ein wesentlicher Schlüssel zu einer tieferen Perspektive auf das Leben – und damit zu einer größeren Lebensqualität – erwiesen.

Ein Bild, das die ZDF-Redakteurin Susanne Conrad in diesem Zusammenhang benutzte, ist mir besonders hängen geblieben. Sie sagte in einem Interview: „Meine Perspektive hat sich radikal geändert. Ich stehe zwar noch

am gleichen Fluss des Lebens wie jeder andere von uns auch, nur befinde ich mich auf der anderen Ufer-Seite.“

Als ich die Berichte und Geschichten las, Interviews verfolgte oder in persönlichen Gesprächen einfach zuhörte, kam ich mehr und mehr ins Staunen über die Auswirkungen, die die Begegnung mit dem Tod auf diese Menschen hatte. Sie waren verändert – und bei aller Tragik und bei allem Schmerz war doch auch etwas Gutes dabei herausgekommen.

Das führte zu Beobachtung Nummer zwei: Obwohl immer wieder Menschen davon berichten, dass die Auseinandersetzung mit dem Tod sie weitergebracht hat, obwohl die Stimmen dazu sich weitestgehend einig sind, obwohl das alles immer wieder gesagt wird, scheint sich niemand sonderlich dafür zu interessieren! Im Gegenteil: Solche Berichte lassen die meisten Menschen etwas beunruhigt und in der Regel ratlos zurück. So faszinierend sie auch sind, sie scheinen kaum Auswirkung zu haben, zumindest wenn man selbst bisher von härteren Schicksalsschlägen verschont geblieben ist. Da empfindet man dann zwar hin und wieder ein leichtes Gruseln, wenn Menschen von ihren Tragödien erzählen, aber generell hält man sich diese Geschichten dann doch lieber vom Hals. Und niemand wünscht sich, selbst eine solche Katastrophe zu erleben, Lebensqualität hin oder her.

Es wäre ja auch verrückt. Wer will sich schon freiwillig durch eine Krebserkrankung hindurchkämpfen, einen Unfall nur knapp überleben, sich mit dem plötzlichen Tod eines geliebten Menschen auseinandersetzen müssen oder sonst eine Tragödie im Leben willkommen heißen? Mag die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit auch sinnvoll für das Leben sein – wir halten uns die Tatsache unserer Endlichkeit lieber auf Abstand. Selbst wenn die Berichte von innerer Gelassenheit, tieferem Frieden, größerer Dankbarkeit, bewussteren Beziehungen durchaus eine gewisse Sehnsucht in uns wecken – der Preis für so ein Leben scheint einfach zu hoch zu sein.

Mag die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit auch sinnvoll für das Leben sein – wir halten uns die Tatsache unserer Endlichkeit lieber auf Abstand.

Die Wiederentdeckung eines alten Weges

Was wäre, wenn es einen Weg gäbe, dieses Lebensglück, den tieferen Zugang zum Leben zu gewinnen, ohne zuvor durch die schwere Diagnose, den tragischen Unfall oder den Schicksalsschlag hindurch zu müssen? Was wäre, wenn wir dorthin kommen könnten, ohne dass es erst das ganz große

Drama geben müsste? Was wäre, wenn es quasi einen „homöopathischen Weg“ gäbe – eine kleine Dosis Sterben und Endlichkeit, ganz verdünnt, aber regelmäßig zu sich genommen, über einen längeren Zeitraum hinweg? Bei dem aber auf Dauer das gleiche Ergebnis zu verzeichnen wäre: bewussteres, tieferes Leben, mehr Dankbarkeit, mehr Gelassenheit, mehr Frieden, eine klarere Sicht auf das, was wirklich wichtig ist – wären Sie interessiert?

Über viele Jahrhunderte hinweg kannte die alte Kirche eine geistliche Übung, die genau diesen Weg der inneren Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit zum Thema hatte. Sie hat ihn über Hunderte von Jahren immer wieder beschritten, gelehrt und bewahrt. Erst relativ spät ist er aus unserem Blickfeld verschwunden – die Gründe dafür sind vielfältig und liegen überwiegend im Dunkeln.

Das ändert aber nichts daran, dass diese Übung heute nichts von ihrer Aktualität eingebüßt hat. Die Übung, von der ich rede und um die es in diesem Buch gehen wird, heißt: „Memento mori“ – es ist die Kurzform der lateinischen Aufforderung „Memento moriendum esse“, die übersetzt bedeutet: „Bedenke, dass du sterben musst!“ Diese Übung hat auf vielfältige Weise und in unterschiedlichen Formen das Leben zahlreicher Menschen begleitet und verändert.

Wenn Sie jetzt innerlich zurückzucken, bleiben Sie trotzdem dabei: Es hört sich schlimmer an, als es ist. Memento mori, das sind viele kleine Schritte, die uns helfen, eine große Wahrheit wieder stärker vor Augen zu haben: Unser Leben ist begrenzt – darum ist es wertvoll. Der Gedanke daran hilft uns, keinen Tag ungenutzt verstreichen zu lassen. Das Ziel dieser Übung ist nicht, uns niederzudrücken oder depressiv zu machen, sondern genau das Gegenteil ist der Fall: Sie hilft uns, das Leben in seiner ganzen Tiefe zu begreifen.

Um diesem Gedanken nachzugehen, und die praktische Seite von Memento mori zu entdecken, habe ich das Buch in drei Teile aufgeteilt.

Im ersten Teil „Das Sterben bedenken“ gehe ich der Frage nach, was eigentlich ein gutes Leben ist, warum wir dem Sterben heute so gerne ausweichen und wie uns der christliche Blickwinkel helfen kann, eine neue Perspektive zu gewinnen.

Im zweiten Teil „Sterben üben, um zu leben“ werde ich Wege vorschlagen, wie durch das Einüben kleiner Tode im Alltag Memento mori praktisch werden kann.

Und im dritten Teil „Auf dass wir klug werden – was uns wirklich Halt gibt“ geht es um die dauerhaften Werte, die unserem Leben Stabilität und

Kraft geben. Diese Werte sind Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Großzügigkeit, Treue, Bescheidenheit und Selbstbeherrschung – die Frucht des Geistes aus Galater 5,22-23. Um diesen positiven Werten Raum zu geben, müssen wir ihren entgegengesetzten Empfindungen und Verhaltensweisen absterben. Auch dazu möchte ich ein paar kleine Übungen vorstellen.

Ein Wort zu den Übungen

Ich habe in den vergangenen Jahren viel über geistliche Übungen geschrieben. Daher könnte man meinen, mein ganzes Leben bestehe nur noch aus einer Aneinanderreihung von Übungsprogrammen und dass es mein Ziel sei, dass Ihr Leben ebenfalls so aussieht. Ich kann Sie beruhigen, denn beides ist nicht der Fall. Übungen sind dazu da, uns zu konkreten Schritten zu verhelfen. Das Ziel ist es nicht, alle in ihrer Gesamtheit zu absolvieren, sondern die eine zu finden, die Ihnen jetzt in Ihrer spezifischen Situation am meisten hilft. Alles hat seine Zeit – auch die jeweilige Übung! Setzen Sie sich also beim Lesen der folgenden Gedanken nicht unter Druck, sondern achten Sie darauf, wo etwas in Ihnen reagiert, wo Sie Lust verspüren, etwas auszuprobieren, oder wo Sie auf eine Sehnsucht in sich stoßen – und gehen Sie dann fröhlich ans Werk.

Dass Sie mich auf dieser Reise begleiten, ist für mich ein großartiges Geschenk und Vorrecht. Und meine ganze Hoffnung zielt darauf ab, dass Sie durch diese Gedanken einen oder auch mehrere Schritte machen, um das Leben, das uns als ein so wunderbares, einzigartiges Geschenk angeboten wird, tiefer zu ergreifen.

Ich schreibe als einer, der zusammen mit Ihnen unterwegs ist. Ich schreibe als Christ, als ein Mensch, der für sich entdeckt hat, dass in der Einladung Jesu, ihm nachzufolgen, der Weg zu ewigem Leben liegt. Auf diesem Weg sind noch lange nicht alle Fragen beantwortet. Und so schreibe ich auch als einer, der diese Fragen – gerne zusammen mit Ihnen – stellt. An Gott, an das Leben, an uns selbst! Dass auf diesem Weg etwas Fruchtbare entsteht, während wir gemeinsam unterwegs sind, ist mein Wunsch und meine Hoffnung.

Oberweimar, im August 2015
Jörg Ahlbrecht



Teil 1
Das Sterben bedenken



Was ist ein gutes Leben?

*Wohl dem Menschen, der Weisheit erlangt,
und dem Menschen, der Einsicht gewinnt!*

SPRÜCHE 3,13; LUT

Die Frage, was ein gutes Leben ausmacht, ist so alt wie die Menschheit selbst – sie begleitet unsere Spezies von Anfang an. Wir haben das Leben geschenkt bekommen, haben es uns nicht selbst gegeben. Nun können wir unsere Lebenszeit nutzen, einsetzen, auskosten, ausreizen. Die Frage ist nur: *Wie?* Wie sollen wir das tun? Wie sollen wir leben? Dabei möchten wir möglichst ein gutes Leben führen. Wir möchten es richtig machen. Wir suchen nach persönlicher Erfüllung, nach Lebensglück, nach Zufriedenheit – nach einem Weg, wie das Leben gelingt.

Was also macht ein gutes Leben aus?

Jeder Mensch muss diese Frage für sich selbst beantworten. Was andere vor uns erlebt und entschieden haben, kann dabei hilfreich sein, aber es nimmt uns niemals die eigene Entscheidung ab. Wie also beantworten wir diese Fragen nach dem Leben? Was ist ein gutes Leben? Was macht es aus? Woran erkennt man es? Was sind die Rahmenbedingungen? Woher weiß man, dass man es hat?

Haben wir ein gutes Leben, wenn die Umstände des Lebens gut sind? Wenn es zufällig keinen Krieg, keine Epidemien und keine Hungersnöte gibt? Wenn Frieden herrscht, wenn die Verhältnisse geordnet sind, wenn sich Bildung, Erziehung und Wohlstand entwickeln können?

Haben wir ein gutes Leben, wenn wir möglichst viel besitzen, uns Luxus leisten können und finanziell abgesichert sind? Ist also der Lottogewinn der Schlüssel zum Glück? Oder zählt der Besitz nur, wenn man ihn sich selbst erarbeitet hat? Zwar wird allgemein behauptet, Geld allein mache nicht glücklich, dennoch kenne ich kaum jemanden, der nicht bereit wäre, es auf einen Versuch ankommen zu lassen.

Wird ein gutes Leben durch Macht und Einfluss definiert? Durch die Fähigkeit, etwas zu gestalten, die eigenen Vorstellungen und Gedanken auf den Weg zu bringen und umzusetzen?

Oder ist ein gutes Leben vor allem ein Leben mit intakten Beziehungen? Ein Leben mit viel Zeit für Familie und Freunde? Haben wir ein gutes Leben, wenn wir den richtigen Partner finden? Oder sind es die Kinder, die uns auf Dauer glücklich machen?

Ist es der Ruhm, der das Leben gut macht? Einmal auf der Bühne stehen, einmal bewundert werden? Einmal im Scheinwerferlicht die persönlichen fünf Minuten haben? Aufmerksamkeit genießen, während alle Welt zusieht?

Vielleicht ist ein gutes Leben im Wesentlichen auch davon abhängig, ob man es als sinnvoll betrachtet. Egal, wie die äußeren Umstände sind: Hauptsache, es ergibt einen Sinn, es dient einer guten Sache oder hat eine tiefere Bedeutung. Verdient es dann die Bezeichnung „gutes Leben“?

Je älter die Menschen werden, desto häufiger taucht auch das Wort Gesundheit auf, wenn es um ein gutes Leben geht. Hauptsache gesund, Hauptsache, der eigene Körper funktioniert noch und schränkt die persönlichen Lebensfreiheiten nicht ein. Je älter wir werden, desto bewusster nehmen wir die Begrenzungen wahr, die unser Körper mit sich bringt. Und alle Wünsche werden klein neben dem, gesund zu sein.

Sinn, Gesundheit, Ruhm, Erfolg, Macht, Geld, Familie, Kinder, Sicherheit, Beziehungen, Lebensumstände – was macht ein gutes Leben aus? Gibt es den einen Schlüssel oder ist alles wichtig? Auf welches dieser Pferde setzen Sie den größten Betrag Ihres Einsatzes? Oder setzen Sie auf alles ein bisschen?

Eine überraschende Antwort aus der Bibel

Vor vielen tausend Jahren gab es einen jungen Herrscher, einen Königssohn, der kurz davor stand, die Nachfolge seines Vaters anzutreten. Er sollte für den Rest seines Lebens Verantwortung für ein kleines Volk übernehmen, das zwischen den Großmächten Syrien und Ägypten lag. Die Rede ist vom Volk Israel und König Salomo. Er war der Sohn des berühmten Königs David, unter dessen Herrschaft Israel eine Blütezeit erlebt hatte, die bis auf den heutigen Tag legendär ist.

Von diesem jungen Königssohn berichtet die Bibel, dass er zu Beginn seiner Amtszeit eine spannende Begegnung mit Gott hatte. Er übernachtete in einem Heiligtum, in dem regelmäßig Opfer dargebracht wurden. In jener Nacht erschien ihm Gott in einem Traum und sagte: „Wünsche dir, was du willst; ich will es dir geben!“ (1. Könige 3,5; GNB). Es war so etwas wie der berühmte Blankoscheck – Salomo hätte sich alles wünschen können,

was er wollte. Geld, Macht, Ruhm, Einfluss, Gesundheit, ein langes Leben, Freundschaft, Familie, Beziehungen – all das stand ihm offen. Mit seiner Antwort machte er deutlich, was in seinen Augen ein gutes Leben war. Also, was wünschte sich der junge König? Was war seine Definition von einem guten Leben?

Salomo wünschte sich weder Macht noch Ruhm, weder Einfluss noch Reichtum, weder Gesundheit noch ein langes Leben. All diese Dinge schafften es in seiner Prioritätenliste nicht bis ganz nach oben. Stattdessen bat er nur um eine einzige Sache: Weisheit. Er wollte ein weiser Herrscher sein und er wollte ein weises Leben führen.

Und Gott, so erzählt die Bibel, erfüllte seinen Wunsch. Aber er tat noch viel mehr. Weil Salomo sich das Richtige gewünscht hatte, bekam er alles andere noch obendrein dazu. Unermesslichen Reichtum, große Macht und Herrlichkeit, Erfolg und Ruhm. Salomos Weisheit und Prunk wurden berühmt, weit über Israel hinaus in der gesamten östlichen Welt – so sehr, dass „alle Welt begehrte, Salomo zu sehen, damit sie die Weisheit hörten, die ihm Gott in sein Herz gegeben hatte“ (1. Könige 10,24; LUT)⁴.

Auf die Frage, was ein Leben zu einem guten Leben machte, antwortete König Salomo mit einem einzigen Wort: „Weisheit!“ Eine überraschende Aussage, finden Sie nicht?

Wer ein gutes Leben führen möchte, der sollte nach Weisheit streben. Der sollte sich um kluge Entscheidungen bemühen. Bleiben wir einmal einen Moment bei diesem Gedanken.

Pro Tag treffen wir im Schnitt etwa 70 bewusste Entscheidungen.⁵ Wir entscheiden, ob wir den Wecker ausschalten oder nur die Schlummertaste drücken, um noch fünf Minuten länger dösen zu können. Wir entscheiden, was wir anziehen und was wir zum Frühstück essen. Wir entscheiden, wann wir das Haus verlassen und ob wir einen Schirm mitnehmen. Wir entscheiden im Straßenverkehr, ob wir Gas geben, wenn die Ampel auf Gelb schaltet, oder ob wir abbremsen. Daneben entscheiden wir, ob wir ehrlich antworten oder die Wahrheit vermeiden. Wir entscheiden, wen wir heiraten, ob wir treu sind und welchen Beruf wir ergreifen. Siebzig einigermaßen bewusste Entscheidungen im Durchschnitt jeden Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Das sind 2100 Entscheidungen im Monat, 25 200 Entscheidungen im Jahr – und am Ende unseres Lebens werden es bis zu 2 Millionen Entscheidungen gewesen sein. Inklusive aller Konsequenzen, die aus diesen Entscheidungen hervorgegangen sind.

Wer ein gutes Leben führen möchte, der sollte nach Weisheit streben.

Zwei Millionen Entscheidungen – das macht unser Leben aus. Manche dieser Entscheidungen haben immense Folgen, zum Beispiel welchen Partner wir heiraten, welchen Beruf wir ergreifen – und ob wir ein Deo benutzen. Andere haben wenig bis gar keine Konsequenzen – trage ich heute die braunen oder die schwarzen Schuhe? Nehme ich Ketchup oder Majo auf die Pommes? Trage ich meine Haare kurz oder lang?

Treffen wir unsere Entscheidungen weise, können wir davon ausgehen, dass wir eine Menge Dummheit und den daraus resultierenden Ärger vermeiden. Wir können uns Schmerz und Sorgen ersparen. Dagegen können unkluge und unweise Entscheidungen im Leben unglaublichen Schaden anrichten. Und wir und die Menschen, die unser Leben teilen, müssen dann mit den Konsequenzen leben.

Das führt uns weiter zu der Frage: Wie aber trifft man kluge bzw. weise Entscheidungen? Woran macht man Klugheit oder Weisheit fest? Wo liegt der Maßstab für Weisheit? Natürlich könnte man Hunderte von Büchern über dieses Thema schreiben. Ich möchte mich auf zwei wesentliche Aussagen beschränken – die aber aus meiner Sicht weichenstellend sind.

Die Bibel nennt als wichtigsten Beginn der Weisheit die Gottesfurcht.

Siehe, die Furcht des Herrn, das ist Weisheit, und meiden das Böse, das ist Einsicht. (Hiob 28,28; LUT)

Die Furcht des HERRN ist der Weisheit Anfang. Klug sind alle, die danach tun. (Psalm 111,10; LUT)

Der Weisheit Anfang ist die Furcht des HERRN, und den Heiligen erkennen, das ist Verstand. (Sprüche 9,10; LUT)

Was hier mit Furcht bezeichnet wird, hat nichts mit Angst zu tun. Eher das Gegenteil ist der Fall. Immer wieder werden Menschen in der Bibel aufgefordert, sich gerade nicht zu fürchten, wenn sie Gott begegnen. Bei der Gottesfurcht geht es vielmehr um Ehrfurcht. Es geht darum, bewusst anzuerkennen, dass es einen Gott gibt, der heilig ist. Seine Größe, sein majestätisches, allumfassendes Wesen, seine Ewigkeit werden bewusst gemacht, festgehalten. In der Gottesfurcht finden wir unseren Platz in der Welt als Geschöpfe, die einen Schöpfer haben. Wir begreifen, dass wir nicht der Nabel der Welt sind, sondern eingebunden in den viel größeren Zusammenhang eines Wesens, das unser Denken und Verstehen um viele Dimensionen übersteigt. Die Weisheit beginnt mit dieser Einsicht: Es gibt einen Gott – und ich bin es nicht!

Wir sind nicht das Maß aller Dinge. Wir haben einen Gott über uns, von dem her wir uns selbst und unser Leben begreifen müssen. Mit dieser Einsicht fängt die Weisheit an. Wer sein Leben nicht von Gott her versteht, handelt nach Sicht der Bibel schlichtweg unklug. Der Bezugsrahmen, um kluge und weise Entscheidungen zu treffen, hängt an der uns übergeordneten Größe. Ob es uns gefällt oder nicht: Es gibt keine Weisheit ohne den Bezug auf Gott, der uns und das gesamte Universum erdacht und geschaffen hat. Darum ist es weise, möglichst viel über diesen Gott zu wissen, sein Wort zu

In der Gottesfurcht finden wir unseren Platz in der Welt als Geschöpfe, die einen Schöpfer haben.

kennen und die Beziehung zu ihm zu pflegen.

Die zweite biblische Aussage zum Thema Weisheit bildet die Grundlage für Memento mori und wird im weiteren Verlauf dieses Buches immer wieder eine Rolle spielen. In Psalm 90 wird ein uraltes Gebet des Mose überliefert. Darin heißt es:

Herr, lehre uns zu bedenken, wie wenig Lebensstage uns bleiben, damit wir ein Herz voll Weisheit erlangen! (Psalm 90,12; NGÜ)

Mose betet hier um die Einsicht, um die Erkenntnis, dass das eigene Leben begrenzt ist. Diese Einsicht bildet für ihn den Schlüssel zu einem Herzen voller Weisheit.

Es ist bemerkenswert, dass die Tendenz, die eigene Endlichkeit auszublenken, offensichtlich schon zur Zeit des Mose ein Problem war. Schon damals standen Menschen in der Gefahr, die Tatsache ihres Todes zu vergessen. Und daran hat sich bis heute nichts geändert. Wir schieben den Gedanken an den Tod nur allzu gern zur Seite. Vor einiger Zeit las ich die Aussage von einer Frau, die ursprünglich aus Bremen kam. Sie sagte zu ihrem Mann: „Du, wenn einer von uns beiden mal stirbt, zieh ich wieder nach Bremen.“ Wir sind so. Wir blenden unser eigenes Ende gern aus. Sterben tun immer nur die anderen – zumindest suggeriert uns das unser Gehirn. Vielleicht hat es damit zu tun, dass sich etwas in uns gegen die Vorstellung wehrt, nicht mehr da zu sein. Dass wir so mit dem Sein verwurzelt sind, dass der bloße Gedanke, nicht mehr da zu sein, uns so fremd und bedrohlich erscheint, dass wir ihn nicht zulassen können.

Es scheint also seit Jahrtausenden nötig zu sein, den Menschen zu lehren, dass er sterben muss. Und Mose sagt nun in Psalm 90: Diese Erkenntnis ist der Schlüssel zu einem weisen Leben. Memento mori – bedenke, dass du sterben musst.