

*Mechthild Hoppe*

10. Nordische Hospiz- und Palliativtage in der Akademie Sankelmark, Workshop II, 6  
am 14. Mai 2010:

### **Spiritualität in der ehrenamtlichen Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen**

Fürchte Dich nicht,  
denn ich habe Dich  
bei Deinem Namen gerufen,  
Du bist mein!  
*Jesaja 43,1*

Und wieder rauscht mein tiefes Leben lauter,  
als ob es jetzt in breitem Ufern ginge.  
Immer verwandter werden mir die Dinge  
und alle Bilder immer angeschauter,  
dem Namenlosen fühl' ich mich vertrauter.  
*Rainer Maria Rilke*

[Hans Sahl](#)

**Strophen** (1991)

Ich gehe langsam aus der Welt heraus  
in eine Landschaft jenseits aller Ferne,  
und was ich war und bin und was ich bleibe  
geht mit mir ohne Ungeduld und Eile  
in ein bisher noch nicht betretenes Land.

Ich gehe langsam aus der Zeit heraus  
in eine Zukunft jenseits aller Sterne,  
und was ich war und bin und immer bleiben werde  
geht mit mir ohne Ungeduld und Eile,  
als war ich nie gewesen oder kaum.

[Joachim Dachsel](#)

An jenem Tag, der kein Tag mehr ist –  
Vielleicht wird er sagen:

Was tretet ihr an  
mit euren Körbchen voller Verdienste,  
die klein sind wie Haselnüsse und meistens hohl?

Was wollt ihr  
mit euren Taschen voller Tugenden,  
zu denen ihr gekommen seid aus Mangel an Mut,  
weil euch Gelegenheit fehlte  
oder durch fast perfekte Dressur?

Habe ich euch davon nicht befreit?

Wissen will ich:

Habt ihr die anderen angesteckt mit Leben  
so wie ich euch?

## **Wie einer sein soll**

[Tschuang-Tse](#) / übersetzt von [Thomas Merton](#)

Wie einer sein soll?

Die Besten unter den Alten hatten keine Angst,  
wenn sie alleinstanden mit ihren Ansichten.

Keine Bravourstücke. Keine Pläne.

Wenn sie scheiterten, grämten sie sich nicht.

Wenn sie Erfolg hatten, beglückwünschten sie sich nicht selber.

Sie klopften Klippen ab und wurden dabei nicht schwindlig.

Sie tauchten im Wasser und wurden dabei nicht naß.

Sie gingen durch Feuer und verbrannten nicht.

Ihre Richtschnur war Tao.

Die Besten unter den Alten schliefen traumlos  
und wachten ohne Besorgnis auf.

Ihre Speise war einfach. Sie atmeten tief.

Sie atmeten mit ihrem ganzen Körper, andere atmen mit ihrer Gurgel,  
halb erstickt. Im Gespräch holen sie Argumente herauf wie einer,  
der sich erbrechen muss.

Wo die Quellen der Leidenschaft tief liegen,  
trocknen die himmlischen Brunnen bald aus.

Die Besten unter den Alten hingen nicht am Leben  
und fürchteten nicht den Tod.

Ohne Jubel betraten sie die Lebensbühne  
und verließen sie ohne Widerstreben.

Leichte Ankunft, leichter Abgang.

Sie vergaßen nicht, woher sie kamen,

und fragten nicht, wohin sie gehen würden,

und sie bahnten sich nicht grimmig einen Weg durchs Leben.

Sie nahmen alles, wie es kam. Völlig heiter.

Nahmen auch den Tod an. Ohne Jammern.

Und gingen fort, dort hin, nach drüben.

Sie lehnten sich nicht gegen Tao auf und versuchten auch nicht,  
mit Menschenkunst Tao den Weg zu ebnen.

So sollte einer sein.

Ein unabhängiger Geist. Wenn die Gedanken gedacht sind,  
dann ist seine Stirn wieder klar und das Antlitz heiter.

Waren die Alten zu kühl? Nur so kühl wie der Herbst.

Waren sie hitzig? Nicht hitziger als der Frühling.

Alles, was aus ihnen kam, kam gelassen, wie die vier Jahreszeiten.

## Khalil Gibran

### **Vom Tode**

Ihr möchtet wissen um das Geheimnis des Todes.  
Doch wie solltet ihr es entdecken,  
so ihr nicht danach forschet im Herzen des Lebens?

Die Eule, deren auf die Nacht beschränkte Augen  
am Tage erblinden, vermag nicht,  
das heilige Geheimnis des Lichtes zu entschleiern.

So ihr wahrhaftig den Geist des Todes erschauen wollet,  
öffnet weit euer Herz dem Leibe des Lebens.  
Denn Leben und Tod sind eins,  
so wie Fluß und Meer eins sind.

In der Tiefe eures Hoffens und Wollens liegt euer  
stillschweigendes Wissen um das Jenseits;  
und dem Samen gleich, der unter dem Schnee träumet,  
so träumt euer Herz von dem Lenze.

Trauet euren Träumen, denn das Tor der Ewigkeit  
ist darin verborgen.

Eure Furcht vor dem Tode ist nur das Zittern des Hirten,  
so er stehet vor dem König,  
dessen Hand sich als Zeichen des Wohlwollens auf ihn legt.

Ist der Hirt unter seinem Zittern nicht der Freude voll,  
daß er das Zeichen des Königs tragen darf?  
Und dennoch, ist er sich nicht weit mehr seines Zitterns bewußt?

Denn was bedeutet Sterben anderes als nackt im Winde stehen  
und in der Sonne zerfließen?

Und was bedeutet das Stocken des Atem anderes  
als dessen Befreiung aus den rastlosen Fluten,  
auf dass er sich erhebe und entfalte und Gott suche, unbeschwert?

Erst so ihr trinket aus dem Flusse des Schweigens  
werdet ihr wahrhaft singen.

Und erst so ihr den Gipfel des Berges erklommen  
werdet ihr anfangen zu steigen.

Und erst so die Erde ihren Anspruch erhoben auf eure Gliedmaßen  
werdet ihr wahrhaft tanzen.

## Vom Tod zum Todlosen<sup>1</sup>

Der Tod rührt an unser spirituelles Herz. Er ist in unserer Sehnsucht heimzukehren verwurzelt. Sein Ruf ist ein Ruf aus alter, längst vergessener Zeit, als wir von Natur aus frei waren und der Stille angehörten. So lange schon fürchten wir uns zu sein, wer wir sind. Der Tod entführt alles, was wir zu besitzen glauben, und zeigt uns mit einem Schlag den Urgrund unseres Seins. Was dann noch bleibt, kann uns der Tod nicht nehmen.

Wenn der Tod den Fluß des weltlichen Lebens aufhält, endet unser Streben nach Besitz. Der Tod führt uns zurück zu unseren Anfängen, zum Tor unserer Geburt. Doch hört man diesmal nicht den Schrei der Geburt, sondern den Schrei, loslassen zu müssen. Der Tod erinnert uns daran, daß wir geboren werden, um loszulassen. Wir betreten die Welt ohne etwas und wir werden sie ohne etwas verlassen. Dazwischen versuchen wir, diesem „ohne etwas“ zu entgehen, indem wir Besitztümer und Wissen anhäufen, doch haben diese wenig mit dem Leben an einem der beiden Enden zu tun. All unseren entgegengesetzten Bemühungen zum Trotz geht es im Leben darum, ohne etwas zu sein. Ein solches Nichts bedeutet jedoch weder aussichtslose Verzweiflung noch ein Vakuum, vielmehr ist es die Grundlage dessen, der wir wirklich sind.

Der Tod löst das „Ich“ auf. Wenn sowohl unser Körper wie unser Verstand uns im Stich lassen, haben wir nichts mehr, das wir unser eigen nennen könnten. Jeder Ausdruck unserer individuellen Persönlichkeit verschwindet. Alles, was wir auf ein „Ich“ beziehen, ist gestorben. Wer sind wir nach unserem Tode? Wenn wir sterben, werden wir nicht irgend jemand, sondern wir werden niemand. Vielleicht ist dies sogar die wichtigste Lehre des Todes. Sie verweist uns direkt auf die Wahrheit dessen, der wir schon immer waren. „Ich“ und „mein“ sterben mit dem Tod. Der Tod löscht unser Gefühl aus, von anderen getrennt zu sein. Was nach dem Tode bleibt, ist uns allen gemeinsam.

Den Tod zu verstehen, erhöht uns ebenso wie es uns bescheiden werden läßt; wir erkennen ein Potential, das bisher nur wenige von uns wahrgenommen haben. Der Tod spricht etwas in uns an, das tiefer ist als unsere selbstauferlegten Beschränkungen. Wenn wir gehen, lassen wir unsere Identität hinter uns, denn der Tod ist größer als irgendein „Jemand“; er ist größer als König oder Bettelmann, als Genie oder Dummkopf. Status und Besitz sind bedeutungslos. Wir überschreiten die eigenen Grenzen, um einer geheimen Verheißung zu folgen, die nur der Tod kennt – und diejenigen, die schon während des Lebens ihren Tod leben.

Alles, was lebt, ruht im Todlosen. Wir sind so sehr damit beschäftigt, etwas aufzubauen und das Geschaffene anzuschauen, daß wir den Urgrund unseres Seins völlig vergessen. Dieser Urgrund, der keinen Tod kennt, auf dem alles basiert, ist unbewegt. Wir sind es, die sich auf diesem Boden bewegen. Dieser Moment, den wir Zeit nennen, ist die Bewegung unserer Gedanken. Wir überlegen, wo wir gewesen sind und wohin wir gehen werden, und bringen Vergangenheit und Zukunft in fast alles hinein, was wir tun. Wir schauen auf das Leben und nehmen nur wahr, was wir haben wollen oder wovor wir uns ängstigen.

Der Augenblick des körperlichen Todes ist der Kreuzweg zwischen der Zeit und dem Zeitlosen, ein Tor in all dieser Bewegung, durch das wir einen flüchtigen Blick auf den Boden werfen können, auf dem wir uns bewegt haben. Die Wolken teilen sich und plötzlich sehen wir die Sonne. Der Tod birgt die einzigartige Möglichkeit, das Leben unbeeinträchtigt von Zeit zu sehen, deshalb wird ihm von vielen spirituellen Tra-

---

<sup>1</sup> Aus: Rodney Smith, Die innere Kunst des Lebens und des Sterbens

ditionen besondere Bedeutung beigemessen. Er ist ein einziger kurzer Augenblick, in dem es keinerlei Bewegung gibt. Alles ist abgeblättert, nichts bewegt sich mehr.

Aus diesem Grunde bedeutet die Botschaft des Todes Frieden. Selbst von ewiger Wahrheit, enthüllt der Tod unseren Fehler, uns in der Zeit zu verlieren. Der Augenblick des Todes enthüllt das Zeitlose. Zu dieser Segnung hat uns unser Leben geführt. Er ist der Abschiedssegens, den uns das Leben erteilt, damit wir endlich der Freiheit teilhaftig werden können, die wir so lange umgangen haben. In diesem Sinne ist der Tod eine Gnade, ein Geschenk des Lebens, um lebendig zu werden. Wie bei allen Geschenken muß der Empfänger bereit sein zu empfangen. Jede unserer Handlungen, alles, was wir jemals getan haben, bereitet uns entweder vor, das Geschenk in Empfang zu nehmen oder es vorübergehen zu lassen. Wie ein Hospizpatient einmal sagte: „Ich weiß nicht, was vor mir liegt, aber ich werde meine Augen weit offen halten.“

Bei jeder Handlung gibt es die Gelegenheit zu sterben. In jeder Bewegung liegt die Möglichkeit anzuhalten. Der Tod ist nicht nur jener bestimmte Moment in der Zeit, in dem unser Körper seine Funktionen einstellt, vielmehr ist der Tod in jedem einzelnen Moment in der Zeit enthalten. Schon die kleinste Bewegung weg von diesem Augenblick bedeutet eine Verleugnung des Todes. Das Tao Te King sagt: „Das Geheimnis wartet auf Augen, die nicht von Sehnsucht umwölkt sind.“ Der Hauch einer imaginären Wirklichkeit innerhalb der Zeit, der geringste Impuls der Furcht oder des Verlangens, der kleinste Widerstand gegen das Leben – und schon sind Himmel und Erde unendlich weit voneinander entfernt. Die winzigste Bewegung des Geistes schafft eine Welt, die sich vor dem Tode fürchtet, und das Todlose verliert sich in der Zeit.

Da der Tod Unbewegtheit und vollkommene Ruhe bedeutet, bedeutet jede Bewegung in der Zeit eine Verleugnung des Todes. Wir verbarrikadieren uns hinter mentalen Aktivitäten, um nur ja nicht die Anzeichen unseres drohenden Ablebens sehen zu müssen. Es fällt uns sogar schwer, stillzusitzen und nichts zu tun, weil eine solche Ruhe die innere Stille andeutet. Ruhig zu sein kommt der Wahrheit unserer Sterblichkeit zu nahe.

Wollen wir den Tod in uns wiedererwecken, muß unsere spirituelle Praxis auf Unbewegtheit basieren. Spirituell zu wachsen bedeutet, eine Beziehung zum Tode aufzubauen – den Tod (ins Leben) hereinzuholen, ihn aufzudecken, selbst der Tod zu werden. Was bedeutet es, vollkommen still zu sein? Was bleibt, wenn alles gestorben ist? Das Herannahen unseres körperlichen Todes zwingt uns, diese Fragen zu stellen; die Antworten finden wir durch unser spirituelles Wachstum.

Die große Botschaft des Todes ist die Botschaft von der Zeitlosigkeit, der Unendlichkeit, dem Mysterium. Wenn der Tod nur in unseren Gedanken vorkommt, wird seine Wahrheit dadurch verfälscht, wie wir ihn uns wünschen. Wir müssen aber durch den Tod hindurchgehen und selbst der Tod werden. Wir müssen in den Tod eingehen und eins mit der Stille des Todes werden. Die Botschaft des Todes ist eine Botschaft der Hoffnung und der Liebe, weil sie den Weg zur vollkommenen Erfüllung des Lebens weist, nicht zu seiner Verminderung. Wir erforschen den Tod, weil wir das Leben lernen wollen.

Als Plato im Sterben lag, soll ein Freund ihn gebeten haben, eine kurze Zusammenfassung seines Lebenswerkes, der „Dialoge“, zu geben. Plato erwachte aus dem Koma, um zu antworten. Er schaute seinen Freund an und sagte nur: „Übe dich im Sterben.“