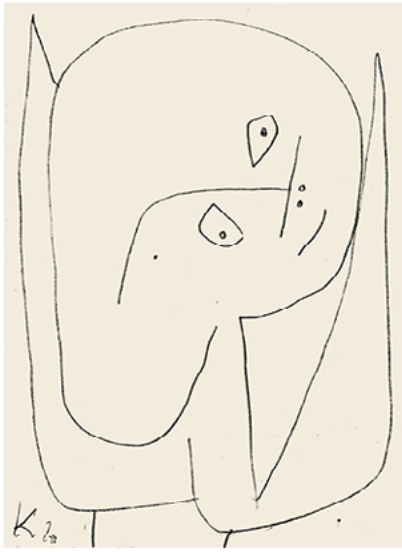

Volker Fintelmann

Im Leben das Sterben üben

Anregungen zu einem bewussten Umgang mit dem Tod

„Da der Tod (genau zu nehmen) der wahre Endzweck unseres Lebens ist, so habe ich mich seit ein paar Jahren mit diesem wahren, besten Freunde des Menschen so bekannt gemacht, dass sein Bild nicht alleine nichts Schreckendes mehr für mich hat, sondern recht viel Beruhigendes und Tröstendes. Und ich danke meinem Gott, dass er mir das Glück gegönnt hat, mir die Gelegenheit zu verschaffen, ihn als den Schlüssel zu unserer wahren Glückseligkeit kennen zu lernen. Ich lege mich nie zu Bette, ohne zu bedenken, dass ich vielleicht, so jung als ich bin, den andern Tag nicht mehr sein werde, (...) und für diese Glückseligkeit danke ich alle Tage meinem Schöpfer und wünsche sie von Herzen jedem meiner Mitmenschen."

Wolfgang Amadeus Mozart, 1756 -1791

Volker Fintelmann

Im Leben das Sterben üben

Anregungen zu einem bewussten Umgang mit dem Tod

INFO3 VERLAG

Vom Autor überarbeitete Mitschrift eines Vortrages
vom 1. November 2021 im Rudolf Steiner Haus,
Hamburg.

Volker Fintelmann
Im Leben das Sterben üben
(Schlanke Reihe Band 3)

Erste Auflage 2022
Zweite Auflage 2022

ISBN 978-3-95779-166-5

© 2022 Info3 Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG,
Frankfurt am Main

Lektorat: Ramon Brüll, Frankfurt am Main
Satz: Ulrich Schmid, de·te·pe, Aalen
Umschlag: Frank Schubert, Frankfurt am Main
Abbildung: Paul Klee „Engel voller Hoffnung“,
© Zentrum Paul Klee, Bern
Druck: Custom Printing, Warszawa, Polen

Inhalt

Einleitung	7
Der Tod als Voraussetzung des Lebens	11
Die Sinnfrage des Todes	16
Christus und der Tod	21
Sterben als Teil des Lebens	28
Im Leben das Sterben üben	31
Persönlich-Überpersönliches	34
Beispielhafte Übungen	42
Zeitgeschehen	60
Verwendete Literatur	64

Einleitung

Seit Beginn der Pandemie mit einem Virus aus der Familie der Coronaviren ist Sterben und Tod zu einem täglichen öffentlichen Thema geworden. Nie zuvor wurden jeden Tag aktuelle Zahlen Verstorbener publiziert, obwohl doch auch bis zu diesem Ereignis der Pandemie gestorben wurde und unabhängig von dieser auch weiterhin gestorben wird. Jeden Tag sterben – statistisch gerechnet – 110 Menschen in Deutschland an der Krebskrankheit, mehr noch an Herz- und Kreislauferkrankungen. Wenn aktuell aufgelistet wird, dass 2021 die Gesamtsterbezahl erstmals in Deutschland die Millionengrenze überschritten habe, sind das rechnerisch 2740 Tote jeden Tag. Was hebt die im Zusammenhang mit (oder an) Covid 19 Verstorbenen so aus den anderen heraus, dass ihre Zahl täglich gemeldet und von Tag zu Tag summiert wird?

Zugleich wurden Sterben und Tod wirkungsvoll in Fernsehbildern aus dem norditalienischen Bergamo und den Krankenhäusern New Yorks

so vermittelt, dass sie Bilder des Schreckens zeigten, Bilder einer verlorenen Würde der Menschen, zugleich angsteinflößend. Und immer neu, täglich wurden solche Bilder von Intensivstationen gezeigt, beschworen Politiker ihre Aufgabe, Leben zu schützen und das Sterben zu verhindern. Während – wie gesagt – vor der Pandemie anscheinend gestorben werden durfte, ohne es als gesellschaftlich-solidarische Aufgabe zu definieren, dieses zu verhindern. Bis zur Pandemie durfte in der Bevölkerung „still" gestorben werden, nun wurde der Tod durch eine besondere Krankheit zum täglichen Thema und seine Verhinderung zu einer gesellschaftlichen Aufgabe, ja allmählich zu einer Art Verpflichtung.

In dieser Form auf das Thema geschaut, könnte einen nachdenklichen Menschen eine gewisse Absurdität beschleichen. Doch können wir diese Zeiterscheinung vielleicht ganz anders verstehen, als eine Frage oder gar Botschaft, uns mit Sterben und Tod erkennend zu beschäftigen, ihren Sinn und Aufgabe im Leben zu suchen und zu verstehen. In einer Epoche, wo einige Menschen mit großen Geldsummen eine Forschung initiiert haben, beides aus dem menschlichen Leben zu eliminieren, dem Menschen Unsterb-

lichkeit zu schenken. In seinem lesenswerten Buch *Zukunft-Medizin* widmet Thomas Schulz ein Kapitel dem Thema „200 Jahre leben. Wie wir immer älter werden und Silikon-Valley-Utopisten die Unsterblichkeit planen" (1). Neben dem Schreckenserlebnis wird hier der Tod als Planungsfehler der Schöpfung Mensch gesehen, den es zu korrigieren gilt.

Der Tod als Voraussetzung des Lebens

Der junge Schweizer Dichter Albert Steffen (1884–1963) notiert am 9. August 1909 in seinem Tagebuch, 24 Jahre alt und Medizinstudent in Deutschland: „Ein Arzt, der den Tod fürchtet und doch das Sterben anderer ertragen kann, ist undenkbar. Wenn er das Gefühl hätte, dass er selber Tag für Tag abstürbe und wieder auflebte, dass also der Tod etwas ist, was innerlich geschieht und nur geschehen kann dadurch, dass das Leben nachdrängt, so wäre er in der Verfassung, die ein Arzt haben soll“ (2). Welche wirklichkeitsbeschreibende Denkweise: der Tod schafft die Voraussetzung für ein neues, „nachdrängendes“ Leben. Was in der Natur tagtäglich beobachtet werden kann, was durch die Jahreszeiten auch in großen Zyklen offenbar wird, gilt das auch für den Menschen? Ist sein Tod nicht ein einmaliges Ereignis, das sein Leben eins für allemal beendet?

Auch der Mensch trägt als Leib Natur in sich. Im Leib wird jeden Augenblick des Lebens

gestorben, neues Leben drängt nach. Das gilt augenfällig für alle Zellen, die Gewebe bilden. Manche leben nur wenige Tage und machen durch ihr Sterben neuen („jungen") Platz, zum Beispiel weiße Blutkörperchen oder Schleimhautzellen. Andere leben viel länger, auch Jahre, Nervenzellen beispielsweise. Man hat das früher in einer von der Anschauung und Empfindung geprägten Medizin „Zellmauserung" genannt, heute heißt es *Apoptose*, was eine abstrahierende Denkweise der Medizin den programmierten Zelltod nennt. Auch unser härtestes Gewebe, der Knochen, baut ständig alternde Knochenzellen ab und neue auf, bis ins hohe Alter. Wir sprechen von Regeneration oder – falls ein Knochen gebrochen war – von Heilung.

In der Lebensorganisation des Leibes, die als Lebensvorgänge („Lebensstufen") mehrfach gegliedert ist, stehen sich polar zwei Kräftewirkungen gegenüber: Abbau und Aufbau. Rudolf Steiner sprach von das Leben *ertötenden* und das Leben *entfachenden* Kräften; erstere sind geprägt von bewusstseinsvermittelnden Sinnes- und Nerventätigkeiten, letztere von tief unbewussten Stoffwechsel- und Bewegungsvorgängen. Diese polaren Kräfte werden durch ein rhythmisch geordnetes Zirkulationsleben in ein dynamisches

Gleichgewicht gebracht (3). Alle wache Bewusstseinsbildung stützt sich auf abbauende Tätigkeiten im Leib, vorzüglich im Nerven- und Sinnesbereich. Ich könnte auch zugespitzt formulieren: in jedem Denk- oder Wahrnehmungsvorgang stirbt der Leib. Natürlich partiell und von dem nachdrängenden Leben („Aufbau") unbemerkt wieder aufgehoben. Und damit kann etwas erkenntnismäßig deutlich werden: Sterben und Tod gelten nur für unseren vielgliedrigen Leib. Die Seele ist ihrer Natur nach unsterblich, unser geistiger Kern, das Ich, ist ewig. Tod und Leben sind Elemente aller Entwicklung, allen Fortschreitens. Ohne diesen Kunstgriff der Schöpfung gäbe es nur Stillstand, Monotonie.

Wolfgang Amadeus Mozart (1756–1791), nicht ganz 36 Jahre alt geworden, erlebt den Tod als eigentliches Ziel des Lebens, wobei er auf den endgültigen Tod des Leibes schaut und nicht auf das lebenslang von der Geburt an vollzogene Sterben:

„Da der Tod genau zu nehmender wahrer Endzweck unseres Lebens ist, so habe ich mich seit ein paar Jahren mit diesem wahren, besten Freunde des Menschen so bekannt gemacht, dass sein Bild nicht alleine nichts

Schreckendes mehr für mich hat, sondern recht viel Beruhigendes und Tröstendes. Und ich danke meinem Gott, dass er mir das Glück gegönnt hat, mir die Gelegenheit zu verschaffen, ihn als den Schlüssel zu unserer wahren Glückseligkeit kennen zu lernen. Ich lege mich nie zu Bette, ohne zu bedenken, dass ich vielleicht, so jung als ich bin, den anderen Tag nicht mehr sein werde, (…) und für diese Glückseligkeit danke ich alle Tage meinem Schöpfer, und wünsche sie von Herzen jedem meiner Mitmenschen" (4).

Eine solche Sicht auf den Tod ist in unserer Zeit mehr als ungewohnt, eigentlich kaum nachvollziehbar. Sie stammt aus einer Seele, die sich durch ihr Künstlertum eng mit einer geistigen Wirklichkeit verbunden hielt, die nicht so tief in die Leiblichkeit hinabstieg wie die allermeisten Menschen es heute tun, schon auf dem Boden einer Erziehung, die immer stärker von einem nüchternen Intellekt als von künstlerischer Vermittlung des Wissens geprägt ist. Aus einer Seele also, die sich starke Elemente des Kindseins erhalten hatte und das Wissen in sich barg, diesmal nicht allzulange Gast dieser sinnlich erfassbaren Erde zu sein. Das kann zu der Frage

überleiten, welchen tiefen Sinn der Tod haben kann, modern gefragt: hat er überhaupt einen Sinn, oder sollten wir alle Anstrengungen unternehmen, ihn abzuschaffen, wie es die Bestrebungen aus dem Silicon Valley zeigen?