

Gottesdienst am Palmsonntag 28.03.2021, Johanneskirche Luzern

Sterben und loslassen lernen

Dr. theol. Heinz Rüegger

Liebe Gemeinde

Palmsonntag markiert den Beginn des Weges Jesu nach Jerusalem, das heisst in die Passionszeit, auf sein Sterben zu. Er zieht nach den Berichten der Bibel mit seinen Jüngern unter erheblicher Beteiligung der lokalen Bevölkerung in die Stadt Jerusalem ein und als Bibelleser wissen wir: was hier so euphorisch beginnt, wird mit der Kreuzigung an Karfreitag enden. Jesus geht also auf seinen Tod zu.

Und darin wird etwas deutlich, was menschliches Leben ganz generell auszeichnet: dass es nämlich unweigerlich bei uns allen auf den Tod zuläuft. Der deutsche Philosoph Martin Heidegger hat einmal gesagt, das Leben von Menschen sei ein «Sein zum Tode» oder ein «Vorlaufen zum Tode». Nicht erst am Lebensende, beim Sterben, sondern ganz grundsätzlich. Wir sind Sterbliche, darum ist uns von Anfang unseres Lebens an ein Ende gesetzt. Wir mögen das verdrängen, wir mögen einfach nicht daran denken, entkommen können wir diesem Schicksal nicht. Authentisch und bewusst leben können wir nur als Sterbliche. Sigmund Freud hat die Meinung vertreten, dass wir zwar durchaus um den Tod wissen, aber letztlich nicht glauben, dass er uns selber treffen wird. Sterben – das ist etwas, was die anderen betrifft, aber doch nicht etwas, was uns selbst angeht!

Dabei entspricht es einer uralten Einsicht vieler Kulturen und Religionen, dass man besser lebt, wenn man sich der eigenen Endlichkeit bewusst

ist, als wenn man sie aus dem Bewusstsein verdrängt. In der christlich-jüdischen Tradition geht diese Einsicht auf die Bitte des Beters von Ps 90 (Vers 12) zurück: «Gott, lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz gewinnen.» Oder wie die Luther-Bibel übersetzt: «Gott, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.»

Dabei geht es nicht darum, den Menschen die Freude am Leben zu vergällen, indem angesichts des unausweichlichen Todes alles in ein deprimierendes Grau-in-Grau getaucht wird, so dass das Leben einen morbiden Zug bekommt. Ganz im Gegenteil: Das Gedenken des Todes, das Ernstnehmen der Endlichkeit des Lebens, soll bewirken, dass wir die Tage, die uns vergönnt sind, nicht einfach gedankenlos als selbstverständlich hinnehmen, sondern als ein ganz und gar nicht selbstverständliches Geschenk, als etwas, das – gerade weil es uns nicht unbeschränkt zur Verfügung steht – umso kostbarer ist. Angesichts der begrenzten Lebenszeit werden wir motiviert, das Leben auszukosten, seine Möglichkeiten zu nutzen und so zu leben, dass wir 'lebenssatt' werden, damit wir dereinst nicht mit dem Gefühl sterben müssen, wir hätten Wesentliches im Leben verpasst.

Zum Sterben gehört zutiefst die Haltung des Loslassens, des Abschiednehmens. Beim Sterben gilt das im Blick auf das Leben im umfassenden Sinn. Aber eigentlich ist das ganze Leben immer wieder eine Herausforderung, Bisheriges loszulassen, um Neues anzugehen, von Altem Abschied zu nehmen, um zu neuen Ufern aufzubrechen und nicht stehen zu bleiben. Es gibt im Französischen die Redewendung: partir, c'est mourir un peu; Abschied nehmen bedeutet soviel wie ein bisschen zu sterben. Und die Zürcher Psychologieprofessorin Verena Kast rät seit Jahren, abschiedlich leben zu lernen, also immer wieder

Dinge loszulassen, um neue Entwicklungen zu ermöglichen und auf neue Erfahrungen zugehen zu können.

Der Beter von Ps 90 bittet Gott um die Sensibilität dafür, der Begrenztheit des Lebens eingedenk zu sein, die eigene Sterblichkeit anzunehmen, um ein weises Herz zu gewinnen oder klug zu werden. Das heisst: um im alltäglichen Leben die Akzente richtig zu setzen, die sich bietenden Chancen und Herausforderungen wahrzunehmen, um das Leben als grosses Geschenk sinnvoll zu nutzen.

Palmsonntag war für Jesus die entschiedene Ausrichtung auf sein kommendes Sterben. Ps 90 lädt uns ein, unser Leben ständig in dem entschiedenen Bewusstsein zu führen, dass es endlich ist, ein «Sein zum Tode», damit wir aus der uns geschenkten Lebenszeit etwas Gutes, etwas Sinnvolles machen.

Ich möchte Ihnen, liebe Gemeinde, einen Vorschlag machen: Nehmen Sie sich in den kommenden Tagen doch einmal etwas Zeit, um sich vorzustellen, sie wüssten, dass Sie in einem Jahr sterben müssen. Und dann überlegen Sie sich: Wie würden Sie die noch verbleibenden 12 Monate leben wollen? Was würden Sie, weil es Ihnen plötzlich belanglos erscheint, aufgeben? Worauf würden Sie umgekehrt in der kommenden Zeit ganz neu Gewicht legen, weil es Ihnen plötzlich besonders wichtig erscheint? Was würden Sie in Ihrem Leben ändern? Was würden Sie unternehmen, um in einem Jahr mit dem Gefühl sterben können, Ihr Leben sei reich und gut gewesen und habe Ihren Lebenshunger gestillt? Um nicht bedauernd feststellen zu müssen, dass Sie Wesentliches verpasst haben? Aus der rückblickenden Perspektive vom antizipierten Lebensende her kann manches in unserem Leben eine neue Gewichtung bekommen. Und so kann das Gedenken des Todes im

Sinne von Ps 90 zu einer Intensivierung des eigenen Lebens, oder wie der Psalmist sagt: zum Gewinnen eines weisen Herzens führen.

Eine solche vorausschauende Beschäftigung mit dem eigenen Sterben ist noch aus einem anderen Grunde ratsam: Die Medizin hat heute unglaublich viele Möglichkeiten, das Sterben zu verhindern und das Leben auch in kritischen Situationen zu verlängern. Ein natürliches, von medizinischen Interventionen unbeeinflusstes Sterben, ein Sterben quasi, wenn es dem 'Herrn über Leben und Sterben' gefällt, gibt es immer weniger. Heute müssen wir am Lebensende meist entscheiden, ob wir das Sterben zulassen oder ob wir es weiter hinauszögern wollen. Diese autonome Entscheidung wird von der betroffenen Person selbst erwartet. Sie zu fällen ist gar nicht so einfach, weil wir dem Tod gegenüber meist ambivalent sind: bei einer Lungenentzündung mit 85 Jahren wollen viele beides gleichzeitig: Antibiotica zur Heilung, also zur Lebensverlängerung, und möglichst rasch und schmerzlos sterben können. So sind wir Menschen nun mal. Da könnte es helfen, wenn wir uns im Voraus Gedanken darüber machen, unter welchen Bedingungen wir denn weiterleben, unter welchen das Sterben zulassen möchten. Wenn Sie mehr darüber nachdenken wollen, finden Sie Anregungen in einem neuen Buch, das beim Ausgang aufliegt.

In diesen Corona-Zeiten wird vielfach darüber diskutiert, ob man nicht mehr dafür tun müsste, dass weniger hochaltrige Menschen, die ja zu der Hauptrisikogruppe gehören, an dem Virus sterben.

Selbstverständlich sind wir verpflichtet, Massnahmen zu treffen, damit alte Menschen nicht mangels Vorsicht durch das Virus angesteckt werden und daran sterben müssen. Das steht ausser Frage.

Andererseits machen mich Sätze wie der immer wieder einmal von Politikern oder in den Medien geäusserte Satz ratlos, jeder Corona-Tote sei einer zuviel. An irgendetwas muss man im hohen Alter doch sterben:

wenn nicht an Krebs, dann an Lungenentzündung oder an Nierenversagen oder eben am Corona-Virus. Das ist keine Katastrophe, Das darf durchaus so sein. Das gehört zum natürlichen Verlauf menschlichen Lebens. Und ich denke, wenn man sein Leben im Lichte von Ps 90, also im Bewusstsein lebt, dass unsere Tage gezählt sind, dass wir dereinst an irgendetwas sterben müssen, dann kann man, wenn einen eine entsprechende Krankheit trifft, auch einigermaßen getrost und dankbar das Leben loslassen. Man kann es loslassen, weil man im Gedenken des kommenden Todes ein weises Herz gewonnen und so intensiv gelebt hat, dass man sein Leben zu gegebener Zeit ruhig beenden kann, ohne dass man sagen müsste, das sei 'ein Tod zuviel'.

Palmsonntag ist die entschiedene Hinwendung Jesu auf seinen Weg dem Tod entgegen. Für uns könnte Palmsonntag ein neues Bewusstwerden unserer eigenen Sterblichkeit bedeuten. Denn die Einsicht scheint mir bedenkenswert: Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben. Wer aber eingedenk seiner eigenen Sterblichkeit lebt, hat mehr vom Leben.

Amen