

## Leben und Sterben – sterben lernen, um zu leben

Von Meredith Little und Scott Eberle

Seit Jahrtausenden beherrschen indigene Völker in aller Welt »die Kunst des Sterbens«. Dies lehrte sie die natürliche Welt, und über den Lauf von Jahren und Generationen hinweg entwickelten sie diese Kunst zur Meisterschaft. In allen Dingen wurden Zyklen von Tod und Wiedergeburt erkannt: Sonnenuntergang und Sonnenaufgang; der Wechsel der Jahreszeiten; der Tod der Alten und die Geburt einer neuen Generation. Als Ausdruck dieser Meisterschaft bildeten sich kulturelle zeremonielle Übergangsriten heraus. Diese Riten unterstützen Individuen dabei, eine Lebensphase loszulassen – die »kleinen Tode« – und in der nächsten »wiedergeboren« zu werden. Zudem dienten ihnen die Riten zur Vorbereitung auf den letzten Übergang, den großen Tod, der uns alle erwartet.

Im Zug der zunehmenden Mechanisierung unserer Welt haben wir uns immer stärker von unserer natürlichen Umgebung und der alten Weisheit vom Leben und Sterben entfremdet: strahlend helle Beleuchtung; Klimaanlage und abgekapseltes Wohnen; Fleischverpackungsindustrie, landwirtschaftliche Industriebetriebe und Supermärkte; Kino, Fernsehen und Computer; entwurzelte Familien; ältere Menschen vereinsamen und sterben in Pflegeheimen ... Neben vielen weiteren Veränderungen sind dies die Gründe, weshalb wir den Kontakt zur natürlichen Welt verloren haben und uns unseres Platzes darin als sterbliche Wesen nicht mehr bewusst sind. Wir haben vergessen, wie man stirbt.

In den sechziger und siebziger Jahren setzte in zwei Bereichen gleichzeitig ein langsames Wiederentdecken der vergessenen Kunst des Sterbens (und Lebens) ein. Zum einen war dies die Hospizbewegung, die 1967 vom St. Christopher's Hospice in London ausging und sich in alle Welt verbreitete, so dass heute in mehr als einhundert Ländern Hospize existieren; zum anderen die Bewegung »Wilderness Rites of Passage«, die, kurz nachdem sich Steven Foster und Meredith Little 1974 begegnet waren, entstand. Beide gehörten zu den Pionieren dieser bahnbrechenden Arbeit, die schließlich zur Gründung der »School of Lost Borders« führte.

Drei Jahrzehnte später trafen diese beiden Welten auf ungewöhnliche und intime Weise aufeinander, als der Hospizarzt Scott Eberle gebeten wurde, Steven in seinen letzten Lebensmonaten ärztlichen Beistand zu geben. Scott war bereits mit der Arbeit von Steven und Meredith vertraut, hatte oftmals gefastet und an ihrer Schule Lehrgänge bei anderen Dozenten absolviert. Bei ihrer ersten Begegnung erklärte Scott: »An der Grenze dessen, was ich zu fassen vermag, versuche ich den Bereich, in dem sich die Hospizarbeit und ihre Übergangsriten treffen, zu erforschen.«

164

165

8 Besondere Formen von Übergangsritualen

8 Besondere Formen von Übergangsritualen

Monate nach Stevens Tod bat Meredith Scott, mit ihr zusammen Programme zur Erforschung dieses besonderen Grenzbereichs zu leiten. Gemeinsam entwickelten sie »Die Praxis des Lebens

und Sterbens«, einen Erfahrungslehrgang im Freien, der die Teilnehmer dabei unterstützt, »sterben zu lernen, um zu leben«.

## Die Praxis des Lebens und Sterbens

Das symbolische und physische Sterben weisen erstaunliche Ähnlichkeiten auf. Viele allegorische Lehren aus aller Welt beschreiben die Kunst des Sterbens, eine Weisheit, die Menschen anleiten kann, die an einer wichtigen Lebensschwelle im Äußeren stehen oder sich darauf vorbereiten, die Schwelle des physischen Todes zu überqueren. »Die Praxis des Lebens und Sterbens« beruft sich auf eine dieser Allegorien, auf eine Lehre der zentralamerikanischen Mayas und die zeremonielle Vorbereitung der Ballspieler auf das heilige Spiel der kulturellen Erneuerung, das auf dem großen Ballspielplatz ausgetragen wurde.

Dieser Lehre zufolge umfasst eine bewusste Reise in den (symbolischen oder physischen) Tod vier Schritte – den Pfad der Entscheidung, die Todeshütte, den Bestimmungskreis und den großen Ballspielplatz – wobei einen auf der anderen Seite des Todes ein neuer Anfang erwartet. Obwohl in allen Kursen über die Praxis des Lebens und Sterbens sämtliche vier Schritte des Prozesses einbezogen werden, steht in jedem Kurs ein bestimmter Schritt im Vordergrund.

Die Vorbereitung auf den Tod, sei er symbolisch oder physisch, beginnt, indem der Pfad der Entscheidung beschritten wird. Dies bedeutet, anzuerkennen, dass der Tod unausweichlich ist, vielleicht sogar kurz bevorsteht. Die Herausforderung ist sodann, so präsent wie möglich zu sein, sowohl im gegenwärtigen Leben als auch beim künftigen Sterben.

Der Pfad der Entscheidung führt zur Todeshütte, einem Ort, der dazu dient, Beziehungen zu vollenden, wenn der Tod physisch ist, oder sie in Fluss zu bringen, wenn er symbolisch ist. Hier erhält man die Chance, zu vergeben und Vergebung zu erlangen, Liebe und Dankbarkeit auszudrücken oder vielleicht Lebewohl zu sagen.

Darauf folgt der Bestimmungskreis, in dem man aufgefordert wird, eine Rückschau auf das eigene Leben zu halten und sich ehrlich an vergangene Erfolge und Misserfolge zu erinnern. Sowohl beim physischen als auch symbolischen Tod wird man sich vielleicht fragen: »Was habe ich mit meiner Zeit angefangen, und wer bin ich nun, da ich mich darauf vorbereite, aus diesem alten Leben zu scheiden?«

Der Pfad der Entscheidung endet am Ballspielplatz, wo jedes Individuum vor den Herren des Todes sein innerstes Wesen offenbart. Dies ist ein Ort des Übergangs und eine Zeit des Aufgebens – »der letzte Übertritt« vom Tod dessen, was einst war, hin zum Mysterium dessen, was künftig sein wird.

Beim physischen Tod stellt der Ballspielplatz einen Übergang zum Mysterium auf der anderen Seite dar. Beim symbolischen Tod führt dieser Übergang zurück auf

den Pfad der Entscheidung, als bewusste Hinwendung zum neuen Leben, das vor einem liegt. Die Herausforderung ist nun, die Erfahrungen dieses Rituals des Todes und der Wiedergeburt in den Körper des neuen Lebens zu integrieren.

Die Schritte scheinen einfach, doch dies trifft auf viele grundlegende Wahrheiten zu. Die Kunst des Sterbens und Lebens ist jedoch keinesfalls überall verlorengegangen. In einigen Kulturen, Völkern und Religionen in aller Welt blieb sie erhalten. Verloren haben diese Wahrheit jene Menschen, die sich gebärden, als lebten sie »auf« der Erde, anstatt »von« der Erde, jene, die vom Wirbelsturm einer schnelllebigen, virtuellen Wirklichkeit erfasst wurden, und jene, die die tiefere Wirklichkeit des Menschseins vergessen haben, sich ihr verschließen und ihr misstrauen. Unbewusst glauben wir die Lüge, die besagt, wir seien getrennt von der Erde, die

wir bewohnen. Der Tod erweckt uns. Der Tod erinnert uns. Der Tod lehrt uns, unser Leben voll und ganz zu leben.

Erforschen wir in der Gemeinschaft Wege, diese universelle Weisheit zu kultivieren, so werden wir herausfinden, dass uns der Tod auch aufeinander zu führen kann, indem er uns ermöglicht, tiefer ins Menschsein, das uns alle verbindet, vorzudringen. Im Geist dieses Nachforschens bietet »Die Praxis des Lebens und Sterbens« die folgenden Seminare an:

### *Sterben als Übergangsritus*

In diesem Einführungskurs erforschen wir nicht nur, wie wir uns durch den Sterbeprozess, symbolisch oder physisch, bewegen können, sondern schlagen auch eine Brücke zwischen den wachsenden Erkenntnissen der modernen Hospizbewegung und dem alten, kulturübergreifenden Weisheitsschatz indigener Völker. Unser Ziel hat sowohl wissensvermittelnde als auch therapeutische Aspekte. Auf der Ebene der Wissensvermittlung werden wir erkennen, wie diese beiden Sphären miteinander verbunden werden können: Wie die Weisheit der einen Sphäre in die tägliche Praxis der anderen einfließt. Der therapeutische Aspekt wird die Teilnehmer ermutigen, während der Zeit, die sie einsam in der Natur verbrachten, ihre eigene Wahrheit über das Leben und Sterben zu entdecken.

### *In der Lebenshütte: Vergebung, Entschuldigung und Aussöhnung*

Stellen Sie sich vor, Sie lebten in einer Gemeinschaft, die ihre eigene »Todeshütte« besitzt, einen Ort, an dem Sterbende ruhen und die Besucher, die zur Verabschiedung kommen, empfangen können. Dies ist der ideale Ort, um mit seinen Mitmenschen ins Reine zu kommen, so dass man selbst ohne Ballast weiterziehen kann und die anderen einen aus einem tiefen Gefühl der Vollendung loszulassen vermögen. Eine der großen Herausforderungen, die sich uns allen im Leben stellt, ist es, diese Arbeit jetzt, da sie am dringendsten benötigt wird, zu tun, anstatt sie aufzuschieben, bis wir im Sterben liegen. Das ist die Arbeit der »Lebenshütte«. In diesem Programm laden wir die Teilnehmer dazu ein, durch die »vier Schilde der Lebens-

166

167

8 Besondere Formen von Übergangsritualen

8 Besondere Formen von Übergangsritualen

hütte« hindurchzugehen, um die eigene Persönlichkeit und die Gemeinschaft ins Gleichgewicht zu bringen und die Wunden der Vergangenheit anzunehmen, ohne sich in ihnen zu verfangen. Wer seine Augen nicht verschließt, wird erkennen, dass die Menschheit heute mehr denn je nach dieser Art des Heilens dürstet. Dies gilt für unseren persönlichen Freundeskreis ebenso wie für globale Konstellationen.

### *Initiationsfasten um den großen Ballspielplatz*

In diesem Programm dienen allegorische Lehren der Mayas als Grundlage für ein viertägiges Einzelfasten. In Kürze lässt es sich so beschreiben: Der »Ballspieler« wird eingeladen, vier Tage und Nächte in Einsamkeit zu verbringen, um sich in dem vierstufigen Prozess darauf vorzubereiten, das alte Leben sterben zu lassen, auf dass das neue geboren werden kann. Der erste Tag dient dazu, den Pfad der Entscheidung bewusst einzuschlagen und sich voll und ganz der Zeremonie hinzugeben. Am zweiten Tag wird in der Todeshütte versucht, alle wichtigen

Beziehungen zu einem Abschluss oder in Fluss zu bringen. Der dritte Tag ist dem Bestimmungskreis gewidmet, einem Ort, an dem der Initiand eine Bilanz seines Lebens zieht und voll und ganz in den gegenwärtigen Moment eintritt. Nachdem die Person in der dritten Nacht »gestorben« ist, wacht sie am vierten Tag auf dem großen Ballspielplatz auf und befindet sich nun zwischen der soeben zurückgelassenen Welt und dem bald beginnenden neuen Leben. Beim Sonnenaufgang des fünften Morgens ist der Initiand wiedergeboren.

*Der verwundete Heiler: Zuhören und Spiegeln im Umfeld des Gesundheitswesens*

Pflegekräfte im Gesundheitswesen konzentrieren sich oftmals übermäßig auf Diagnostik und Problembehandlung. Werden Arbeitstempo und -belastung zu hoch, kann die Fähigkeit, wahrhaftig zuzuhören, schwinden. Beim Kampf um Leben und Tod wird oftmals eines vernachlässigt – die persönliche Lebensgeschichte des Patienten: eine mythische Erzählung, bezogen auf das einzigartige und kostbare Leben einer bestimmten Person, in deren Zentrum die Fragen »wer bin ich?« und »wohin gehe ich?« stehen. Wird der Patient weder gesehen noch gehört, wird er ein zweites Mal verwundet: Krank ist er bereits, nun wird er auch noch unsichtbar. Dieses Programm lädt Menschen, die als Pflegekräfte tätig sind, hauptberuflich oder ehrenamtlich, dazu ein, ihre Fähigkeit zum aufmerksamen Zuhören und zur Wiedergabe der sich entfaltenden Geschichte des Patienten zu steigern. Zu diesem Zweck wird jeder Teilnehmer gebeten, in die Rolle des Patienten und in die des Heilers zu schlüpfen. In der Patientenrolle werden die Teilnehmer ihre Geschichte als »verwundete Person« in aller Tiefe erforschen, indem sie sie einer Gruppe von Pflegekräften erzählen. Jeder »Heiler« wird gebeten, den Geschichten der anderen Teilnehmer aufmerksam zuzuhören und diese zu spiegeln.

*(Übersetzung aus dem Amerikanischen: Matthias Fersterer)*