

# Be prepared: Leben, Tod und Mystik

Zwar ist in der öffentlichen Debatte in diesen Coronazeiten viel von Sterben und Tod die Rede. Doch die mystische Dimension fällt unter den Tisch, obwohl ein sinnstiftendes Verhältnis dazu existenziell bedeutsam ist



Leben und Tod sind als Einheit zu betrachten. Darüber waren sich Monika Renz, Markus Ries, Brigitte Dorst und Franz-Xaver Jans im Gespräch mit Amira Hafner Al-Jabaji einig.

Von Amira Al-Jabaji

Als im Herbst 2019 das Thema «Nahtod-Erfahrung und Mystik» für die *Ranfter Gespräche 2020* festgelegt wurde, hatte niemand geahnt, dass die Welt wenige Monate später von einer Pandemie überzogen würde, welche das Thema »Tod und Sterben« wieder auf die tägliche Agenda unserer Gesellschaft hieven würde. Die in den letzten Jahren verstärkten Anstrengungen der Spitäler im Bereich der Palliativmedizin, der Aufbau von Spiritual Care und die Debatte um den assistierten Suizid haben das Thema »Tod« zwar wieder vermehrt in die Öffentlichkeit getragen, es behielt aber oft den Anstrich einer akademischen Fachdebatte, welche vornehmlich von Medizinerinnen, Ethikern, Juristinnen und Theologen geführt wurde. Das tägliche Vermelden der Anzahl Covid-Toten, die Diskussion um die (stille) Triage und die Frage,

ob man für eine intakte Wirtschaft Menschenleben opfern dürfe, hat überraschend schnell zu einer Enttabuisierung des Themas geführt. Kaum berührt von der öffentlichen Diskussion ist aber die mystische Dimension von Tod und Sterben.

Dabei betonten die Referent\*innen an den 3. Ranfter Gesprächen alle auf ihre Weise und mit ihren jeweiligen Zugängen als Theologinnen, Psychotherapeuten und als Kirchenhistoriker, wie existenziell bedeutsam es ist, ein sinnstiftendes Verhältnis zu seinem Leben durch das Bewusstsein seiner eigenen Vergänglichkeit zu entwickeln.

## Träume als Künder des Todes

Der erfahrene Psychotherapeut und Theologe Franz-Xaver Jans berichtet Eindrück-

liches von Klient\*innen, die ihm in ihren Träumen Übergänge beschrieben, etwa in einem Boot über ein Wasser setzten oder einen dichten Nebel durchqueren. Jans ist überzeugt, dass solche Traumbilder eine Vorbereitung auf das reale Sterben sein können. Tatsächlich verstarb in mehreren Fällen die Person kurze Zeit nach einem solchen Traum. »Aber man darf nun nicht zwingend solche Träume als Vorankündigung des realen Todes verstehen. Sie können auch auf einen symbolischen Tod hinweisen, wenn es etwa darum geht, etwas hinter sich zu lassen und in eine neue Lebensphase überzutreten.«

Von verschiedenen Menschen, welche sogenannte Nahtod-Erfahrungen machten, präsentierte Franz-Xaver Jans sich stark ähnelnde Zeichnungen: Ein dunkler Tunnel, an dessen Ende gleissendes Licht

ist. Tatsächlich gleichen sich Berichte über solche Visionen unabhängig von Umständen, Alter, Geschlecht und Kultur der Menschen mit Nahtod-Erlebnissen. Unisono berichten sie von einem Sog zum Licht, in den sie regelrecht hineingezogen worden seien, von einem Gefühl umfassenden Friedens und einer Existenz ausserhalb des eigenen Körpers. Viele berichten, dass sie nach diesem Erlebnis ihr Leben anders betrachteten, Prioritäten neu setzten, Beziehungen besser lebten. Vor allem aber sagen sie aus, dass sie fortan nicht nur keine Angst mehr vor dem Sterben hätten, sondern dem Tod gewissermassen freudig entgegenzusehen würden.

## Mittelalter: Tod stets vor Augen

Nicht unbedingt freudig, aber doch gelassen sollte der Mensch im Mittelalter seinen Tod erwarten. Markus Ries, römisch-katholischer Theologe, Professor für Kirchengeschichte an der Universität Luzern, führte anschaulich und äusserst unterhaltsam aus, was gutes Sterben im Mittelalter bedeutete. Vor allem galt es den eigenen Tod stets vor Augen zu halten. »Memento mori« oder wie es heute wohl weitem besser verstanden wird: »Be prepared!« Der Tod kann jede und jeden jederzeit treffen.

Bemerkenswerte Gemeinsamkeiten mit dem Spätmittelalter sieht Ries in der heutigen Tendenz, die irdischen Belange rund um das Sterben bis ins Detail zu regeln. Ob dies in Form einer Beitragszahlung an eine Sterbeorganisation geschieht oder ob die eigene Beisetzung bis hin zur Auswahl der Musikstücke und der Anweisung, welche Kleidung die Trauergäste tragen sollen, festgelegt wird, »die Menschen damals wie heute wollen sich bis ins letzte Detail auf das »richtige Sterben« vorbereiten.« Ist der Sterbeprozess einmal im Gang, so war es nach mittelalterlicher Manier aber nicht schicklich, sich noch mit irdischen Dingen zu befassen. Auch soll der Mensch nicht hadernd und angstvoll aus dem Diesseits scheiden, sondern im Vertrauen auf Gott dem Jenseits würdevoll entgegenblicken.

Diesem Ideal entspricht Niklaus von Flüe, um dessen Gedenktag Ende September die *Ranfter Gespräche* jedes Jahr stattfinden, nur in einer der beiden Beschreibungen über sein Lebensende. Sie porträtiert den späteren Heiligen in der Stunde des Todes als einen Übermenschen, der sich mit grösster Geduld und Hingabe seinen Schmerzen und seinem Leid hingibt und sie bis zum letzten Atemhauch

würdevoll erträgt. Der zweite Bericht beschreibt ihn hingegen als klagenden und verängstigten Mann, der im Angesicht des Todes leidvolle letzte Stunden durchlebt.

## Sicht einer Sterbebegleiterin

Monika Renz weiss, wie unterschiedlich Sterbeprozesse verlaufen können. Sie leitet die psychoonkologische Station am *Kantonsspital Sankt Gallen* und hat schon Hunderte von schwerkranken Menschen beim Sterben begleitet. Ihr umfassendes Wissen aus Musiktherapie, Psychologie und Theologie (in den beiden letzten hat sie promoviert) verbindet sie in der Sterbebegleitung. In mehreren Büchern hat sie ihre Erfahrungen mit Sterbenden dokumentiert.

Aus ihnen bezieht Monika Renz auch ihren Sinn für Spiritualität und Mystik. »Diese Menschen können uns in besonderer Weise lehren, was Jesus lebte: Mystik.« Die Beziehung zu Gott, den Jesus »Vater« nannte, versteht Monika Renz mystisch. Nach einem kurzen Überblick über das Historische an Jesus entfaltet sie ihre These vom Mystiker: »Jesus war im Vater verankert. Genau dies erlaubte ihm, sich so souverän zu verhalten, wie er es tat. Er war mitten im Hier und Jetzt, »jenseits« der uns prägenden Lebens- und Denkmuster von Angst, Begehren und Macht.« Jesus nannte es das »Reich Gottes«. Sterbende würden nonverbal und selten verbal grundsätzlich andere Seins-Zustände bezeugen.

## Der neue Sufi-Weg

Brigitte Dorst, Professorin für Psychologie und Psychotherapeutin, verfolgt einen sufischen Ansatz. Der Ausspruch »Stirb bevor du stirbst«, mit der ihr Referat übertitelt ist, wird dem Propheten Muhammad zugeschrieben und meint die Überwindung des Egos, um den Verführungen der diesseitigen Welt zu widerstehen, um Reinheit des Herzens und tiefe spirituelle Erkenntnis zu erlangen. Brigitte Dorst betont, dass ihr Verständnis von Sufismus weder im Islam wurzelt noch auf ihn beschränkt sei. Vielmehr sei es ein Konzept, das von keiner religiösen Tradition abhängt und keine bestimmte Art von Gläubigkeit voraussetzt. »Es braucht kein personelles Du als Gegenüber, vielmehr ist alles schon im Menschen selbst vorhanden.«

In ihrer therapeutischen Arbeit gehe es denn auch darum, diesen neuen Sufi-Weg mit der Jung'schen Psychoanalyse zu verbinden. Dabei kommen Sufi-Erzählungen

sowie die Arbeit mit Symbolen und Träumen zur Anwendung.

## Leben und Tod als Einheit

Leben und Tod sind zwei sich bedingende Tatsachen und somit als eine Einheit zu betrachten. Das ist eine Gemeinsamkeit aus den sonst sehr unterschiedlichen Ansätzen der Referate. Die Besucher\*innen der *Ranfter Gespräche*, die aus der ganzen Deutschschweiz angereist waren, erhielten weiterführende spirituelle Gedanken als Ergänzung zur öffentlichen Diskussion um Tod und Sterben. Damit ist es dem *Zentrum Ranft* gelungen, seine junge Tradition zu festigen. Sie sieht vor, Kultur, Wissenschaft, Politik und Spiritualität zusammenzubringen und dabei auch interreligiöse Begegnungen zu ermöglichen.

Die 4. *Ranfter Gespräche* vom 24. bis 26. September 2021 werden das Thema »Träume und Spiritualität« vertiefen. Das genaue Programm wird zu einem späteren Zeitpunkt publiziert. Aktuelle Informationen finden Sie unter <https://zentrumranft.ch>.

Inserat

Wir unterstützen Menschen, damit sie ihr Leben besser tragen können.

Ihr Schweizer Hilfswerk seit 1961

[www.fastenopfer.ch/spenden](http://www.fastenopfer.ch/spenden)  
PK 80-19191-7  
IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7

