

# RelBib

Bibliography of the Study of Religion

<https://relbib.de>

Dear reader,

This is a self-archived version of the following article:

---

Author: Heller, Birgit

Title: "Dem Tod ins Gesicht schauen: Eine Spiritualität der Sterblichkeit"

Published in: Care - vom Rande betrachtet: In welcher Gesellschaft wollen wir leben und sterben?  
Bielefeld: transcript

Year: 2021

Pages: 45 – 56

ISBN: 978-3-8376-5551-3

Persistent Identifier: <https://doi.org/10.1515/9783839455517>

---

The article is used with permission of [transcript](#).

Thank you for supporting Green Open Access.

Your RelBib team

EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK

# Dem Tod ins Gesicht schauen: Eine Spiritualität der Sterblichkeit

---

*Birgit Heller*

Wer sich mit Religionen befasst, weiß, dass man dem Tod ins Gesicht schauen kann. Die verschiedenen religiösen Traditionen haben dem Tod seit jeher Gesicht und Gestalt gegeben. Es existieren viele männliche und weibliche Todespersonifikationen quer durch die Kulturen. Auffällig ist der Geschlechter-Unterschied: Während die bekannten männlichen Totengötter (etwa der hinduistische Gott Yama oder der griechische Gott Hades) eindeutig nur die Todessphäre personifizieren, verbinden sich in den weiblichen Gottheiten Todesmacht und Lebensmacht zu einem komplexen, untrennbaren Ganzen. Vieles spricht dafür, dass der Glaube an die Wachstums- und Transformationskräfte der vielerorts verehrten Muttergöttinnen, besonders der Mutter Erde, früh in der Geschichte des Menschen auch die Hoffnung auf die Verwandlung des Todes umfasst. Als Schöpferin bringt die Erde Leben hervor, als Totengöttin nimmt sie die Toten in den Mutterschoß zurück, um neues Leben zu geben. Die in der Frühgeschichte verbreitete Hockerbestattung kann als Nachahmung der embryonalen Haltung gedeutet werden; da die Toten mit roter Farbe bestrichen wurden, legt sich der Gedanke an ein Weiterleben nahe. Diese vielschichtige Vorstellung einer weiblichen Todes- und Lebensmacht zeigt sich besonders eindrücklich in der altägyptischen Kultur. Hier ist es nicht die mächtige Erdgöttin, sondern die Himmelsgöttin Nut, die den toten Menschen in ihrem Schoß aufnimmt und neu gebiert.<sup>1</sup> Diese Göttin spielt im Totenritual eine herausragende Rolle. Durch die Jahrtausende ist das Symbol der mütterlichen Göttin Nut lebendig. Sie verkörpert sich im Sarkophag und umfängt den Menschen im Tod. So wie die Sonne täglich aus dem Körper der Himmelsgöttin geboren wird, soll auch der Mensch aus dem Tod wieder lebendig hervorgehen.

---

<sup>1</sup> Vgl. Assmann, 2003, S. 220-227.

Hat es einen Sinn, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, wie es uns die meisten Religionen nahelegen? Bilder von Tod und Tödin sind bis heute in großer Vielfalt innerhalb und auch außerhalb der religiösen Überlieferungen in Kunst und Literatur zu finden.<sup>2</sup> Alle Bemühungen der Menschen, dem Tod Gestalt zu geben, als Todesengel zum Begleiter zu machen oder als Tödin musizieren und tanzen zu lassen, gründen in der Erfahrung und Einsicht, dass der Tod nicht irgendein Thema unseres Lebens ist. Wir begreifen die Fülle des Lebens nicht, wenn wir uns nicht der Erfahrung des Todes aussetzen oder ihr ausgesetzt werden. Ja, mehr noch. Leben und Tod hängen tatsächlich untrennbar zusammen. Seit der Frühgeschichte ist es die Erfahrung des Todes, die Menschen dazu anstößt, über das Leben nachzudenken. Der Tod ist offenkundig eine Herausforderung für den Menschen, ein Stachel, der den alltäglichen Lebenstrott stört und antreibt. Der Umgang mit dem Leichnam, die rituelle Behandlung von Schädel und Knochen belegt, dass sich Menschen bereits in der Altsteinzeit nach einer Dimension jenseits der materiellen Existenz ausstreckten.

Es ist die religiös-spirituelle Dimension, die sich aus den großen Fragen des Lebens speist und die nicht entwickelt und praktiziert werden kann ohne den intensiven Blick auf Sterben und Tod. Den Tod anzunehmen und in das eigene Leben hineinzunehmen, ermöglicht Selbstentwicklung und persönliches, spirituelles Wachsen und Reifen, aber auch bewussteres und menschlicheres Zusammenleben, wesentlichere Beziehungen, tiefere Freundschaften und entschiedener Liebe. Wenn Religionen und Philosophien also zur Auseinandersetzung mit dem Tod mahnen, geht es nicht nur und nicht in erster Linie um Todesbewältigung, sondern um Rückkoppelungen auf das Leben. Sterbekunst, *ars moriendi*, ist offenbar zunächst Lebenskunst, *ars vivendi*, wirkt sich auf die Art und Weise unseres irdischen Lebens aus, auf unsere Entscheidungen, unser Verhalten, unsere Beziehungen, unsere Wünsche und Ziele. Religionen sind von außen betrachtet Sinnangebote. Sich mit dem Tod auseinanderzusetzen heißt nicht zwangsläufig, besser zu sterben, aber bewusster und authentischer zu leben. Je näher der Tod an einen Menschen herantritt, umso stärker kann sich die Aufmerksamkeit auf die Dimension der Transzendenz verschieben, auf die Frage nach der Grundlage, dem Halt des vergänglichen, zerbrechlichen Lebens und nach dem Sinn und Ziel des Ganzen. Für viele rücken Vorstellungen über ein Leben danach, aber auch die Möglichkeiten noch darauf Einfluss zu nehmen, in den Blick.

---

2 Vgl. Guthke, 1997.

## Überwindung der Sterblichkeit?

Heute stehen wir offenbar an einer entscheidenden Weggabelung der menschlichen Entwicklung. Weltweit dominieren die Weltanschauungen des Kapitalismus und Konsumismus sowie der Glaube an die Wissenschaft. Traditionelle religiöse Sinnangebote werden zunehmend durch diese Systeme ersetzt. Es ist daher nicht erstaunlich, dass auch die klassischen religiösen Domänen von Sterben und Tod davon betroffen sind. Neben dem gesellschaftlichen Trend zur ausschließlichen Orientierung am Diesseits, lässt sich ein wissenschaftlicher Trend zur Überwindung der Sterblichkeit ausmachen. Die Entwicklungen und angestrebten Ziele in Biotechnologie, Cyborg-Technologie und Künstlicher Intelligenz basieren auf der Hypothese, dass Sterben eine heilbare Krankheit ist. Durch die Optimierung des Menschen soll sich der Wunsch nach Unsterblichkeit erfüllen. Wenn es nach den Einschätzungen mancher Forscher\*innen geht, dann muss sich zumindest die reiche Elite demnächst nicht mehr mit Sterben und Tod auseinandersetzen. Die Menschheit ist dabei, den Traum vom ewigen Leben zu realisieren. Bezeichnenderweise trägt dieses Projekt im Rückgriff auf eine alte religiös-mythische Überlieferung den Namen ›Gilgamesch-Projekt‹.<sup>3</sup>

Der legendäre König Gilgamesch von Sumer (der vor ca. 5.000 Jahren gelebt haben soll) ist sozusagen die Negativfolie, auf die der Siegeszug des modernen Menschen projiziert wird. Gilgamesch begibt sich – angetrieben durch den Schmerz über den Verlust des besten Freundes – auf die Suche nach der Unsterblichkeit und muss zuletzt sein Scheitern akzeptieren. Die Götter, so heißt es, hätten für die Menschen den Tod zum Schicksal gemacht.<sup>4</sup> Der Mensch ist sterblich, lautet die eindeutige Botschaft im überlieferten Todesgedächtnis, die nun in Frage gestellt wird. Menschen werden zu Göttern, so scheint es. Aus Homo sapiens wird Homo Deus, wie der gleichnamige Best-

---

3 Dieses Zukunftsprojekt ist im Kontext der Bewegung des Transhumanismus entstanden und ist verknüpft mit dem Forschungsprogramm SENS (Strategies for Engineered Negligible Senescence). Es handelt sich um Initiativen, die das Altern als heilbare Erkrankung bekämpfen und sich einerseits der Erforschung einer radikalen Lebensverlängerung widmen, andererseits auch die gesellschaftliche Einstellung zur Unsterblichkeit in Richtung einer moralischen Forderung verändern wollen, vgl. <https://medium.com/futurists-club-by-science-of-the-time/augmented-humanity-and-the-quest-for-immortality-8c5c0722b2ce> [Zugegriffen: 14. Oktober 2020].

4 Röllig, 2009, S. 148.

seller des Historikers Yuval Harari verkündet.<sup>5</sup> Über die sukzessive Verlängerung der Lebenszeit sollen die, die sich die nötigen Reparaturen leisten können, das ewige Glück auf Erden erhalten. Diese Menschen werden zwar nicht unsterblich im engen Sinn, sondern lediglich nicht-sterblich, da das Risiko eines tödlichen Unfalls nicht ausgeschlossen werden kann. Daher sieht es so aus, als würden die dereinstigen Nicht-Sterblichen geplagt von der Angst vor dem verbleibenden Risiko, das durch äußerste Kontrolle und alle möglichen Einschränkungen vermieden werden müsste.

So utopisch diese Szenarien derzeit noch klingen mögen, sie fordern uns heraus: Wer will 200 Jahre, 500 Jahre, 1500 Jahre alt werden? Und wer will eigentlich ewig leben? Vorbild für den *Homo Deus* ist am ehesten die griechische Götterwelt (und Vergleichbares). Näher betrachtet ist das eine Welt geprägt von Zwietracht, Streit und Konflikten, von Neid, Konkurrenz, Hass und Langeweile. Da drängt sich dann bald der Gedanke auf, ob der Tod letztlich nicht doch ein Segen ist, wie uns einige Mythen und Märchen erzählen. Ich bezweifle, ob das ewige irdische Leben erstrebenswert ist: Es relativiert den Stellenwert von Kindern, Partnerschaft und Freundschaft; es gibt die Ideale der Gleichheit und Gerechtigkeit preis, weil es elitär ist; letztlich fördert es einen autistischen Egoismus und richtet sich gegen die Menschlichkeit im Sinn von Empathie, Beziehungsorientierung, des Mit- und Füreinander-Daseins.

In der jüngsten Zeit ist es allerdings recht ruhig geworden um die Ambitionen der Unsterblichkeitsforschung. Das Corona-Virus hat dafür gesorgt, dass die Angst vor dem Tod wieder in den Vordergrund gerückt ist. Interessanterweise bekräftigt der Umgang mit dem Virus aber auch die beiden oben erwähnten wunden Punkte, die mit dem Versuch, die Sterblichkeit zu überwinden, verbunden sind: nämlich die Angst vor dem Risiko und den Preis der Menschlichkeit. Die zukünftigen Nicht-Sterblichen scheuen das Risiko. In den letzten Monaten sind wir angesichts der Pandemie ständig mit der Rede von den Risikogruppen konfrontiert. Es wirkt so, als hätten wir vergessen, dass das organische Leben immer das Risiko des Todes impliziert. Obwohl Philosophie, Literatur, Religion stets klare Worte dafür gefunden haben. So heißt es in einem frühen buddhistischen Text:

---

5 Harari, 2020.

»Junge und erwachsene Leute, Toren und auch weise Menschen,  
alle kommen in die Macht des Todes, aller Einkehr ist der Tod.«  
(Sutta-nipāta 3, 8, 578)<sup>6</sup>

Nicht anders denkt der Philosoph Martin Heidegger, wenn er das menschliche Dasein als Sein zum Tode bezeichnet. Und aus der humorvollen Perspektive des Schriftstellers Erich Kästner betrachtet, klingt das dann so:

»Wird's besser? Wird's schlimmer?«  
fragt man alljährlich.  
Seien wir ehrlich:  
Leben ist immer  
lebensgefährlich.«<sup>7</sup>

Obwohl es durchaus sinnvoll ist, sich vor Gefahren und Ansteckung zu schützen, sollten wir nicht vergessen, dass das Leben grundsätzlich unsicher und riskant ist. Mehr noch, dass das Leben unter Umständen gar nicht das höchste Gut ist. Überleben ist nicht alles. Wie viele Menschen haben ihr Leben für andere, für ein Ideal, eine Überzeugung relativiert oder setzen es – weniger heroisch – im Sport aufs Spiel. Obwohl das irdische Leben in den meisten religiösen Überlieferungen als wertvoll gilt, besteht die Bestimmung des Menschen nicht in der Lebensverlängerung. Wenn Risikogruppen geschützt werden, indem sie isoliert werden, geht das zu Lasten der Menschlichkeit. Was wird aus uns, wenn Begegnung und Berührung von der Angst vor Ansteckung beherrscht werden? Angesichts der fehlenden Güterabwägung im Umgang mit dem Corona-Virus drängt sich die Frage nach unserer Wertehierarchie auf. Wer sind wir, was ist uns wirklich wichtig und wie wollen wir leben? Die Corona-Krise ist symptomatisch für die Krise einer kranken Welt, einer Welt gezeichnet vom drohenden ökologischen Kollaps, vom Raubtier-Kapitalismus, von sozialer Ungerechtigkeit, von der Vergötzung der nackten Existenz bzw. der technisch-digitalen Verformung des Zusammenlebens. Im Gegensatz zu Robotern und digitalen Formen der Intelligenz sind Menschen sterbliche und sinnliche Wesen. Sinnlich in doppelter Hinsicht: Für einen Großteil der Menschen ist es wichtig, dem Leben einen Sinn zu geben; mit

---

6 Nyanaponika, 1996, S. 137.

7 Kästner, 1983, S. 325.

allen anderen organischen Lebensformen verbindet uns die Fähigkeit zu sinnlichen Empfindungen.<sup>8</sup> Sinnlichkeit umfasst den Stoffwechsel und die damit verbundenen Genüsse ebenso wie die Vielfalt sensorisch gefühlter Schmerzen. Und so viel ist jedenfalls gewiss: Selbst wenn die Alters- und Unsterblichkeitsforschung ihre ehrgeizigen Ziele erreichen sollte, so bleiben wohl die meisten Menschen aus Gründen der mangelnden Finanzierbarkeit sterblich und müssen damit zurechtkommen. Gibt es dafür Ratschläge, Rezepte, Vorbilder?

### **Sterben Gläubige leichter?**

Welche Rolle spielt Spiritualität am Lebensende? So viel lässt sich behaupten: Sie spielt keine eindeutige Rolle, sondern spiegelt das ganze Repertoire unseres großen Lebenstheaters. Der Glaube im Sinn des Für-Wahr-Haltens religiöser Inhalte ohne Erfahrungsbezug kippt angesichts des Todes leicht in Zweifel und Verzweiflung und wirkt sich sogar erschwerend auf das Sterben aus: So können religiöse Vorstellungen, die stark angstbesetzt sind – wie etwa die christlichen Bilder von Endgericht, Fegfeuer und Hölle – Gläubigen das Sterben sehr schwer machen. Jedoch kann vor allem der Glaube an ein Leben nach dem Tod das Sterben auch erleichtern. Das Phänomen des Martyriums, die Bereitschaft, für den jeweiligen Glauben zu sterben, beruht zu einem großen Teil auf der subjektiven Gewissheit des Weiterlebens nach dem Tod. Aber auch ohne Hoffnung auf ein individuelles Weiterleben können gläubige Menschen Wege finden, den Tod angstfrei anzunehmen. Beispiele dafür finden wir in der Geschichte genauso wie in der Gegenwart. So wird das Sterben des historischen Buddha Siddharta Gautama als meditativer Prozess einer radikalen Loslösung beschrieben, die kein konkreteres Ziel als die Befreiung aus dem Geburtenkreislauf vor Augen hat. Im Angesicht des eigenen Todes soll Buddha seinen klagenden Lieblingsschüler Ānanda mit folgenden Worten getröstet haben:

»Lass gut sein, Ānanda, härme dich nicht, klage nicht! Habe ich dir nicht früher schon gesagt, dass wir von allem Lieben und Angenehmen uns einmal

---

8 Vgl. Tegmark, 2019, S. 464-467. Tegmark schlägt vor, dass wir Menschen uns angesichts von immer schlauneren Maschinen damit trösten sollten, hauptsächlich *Homo sapiens* statt *Homo sapiens* zu sein.

trennen und Abschied nehmen müssen, dass es damit nicht ewig so bleiben kann? Wie wäre es wohl möglich, dass das, was entstanden, geworden, seiner Erscheinung und seinem Wesen nach dem Zerfall geweiht ist, nicht zerfiele?«

(Dīgha Nikāya 16, 5, 14)<sup>9</sup>

Sterben ist demnach Zerfall der Körperteile. Es liegt in der Natur des Lebensstroms, dass niemand ewig lebt, da alles, was zusammengesetzt ist, sich irgendwann wieder auflöst.

Einen anderen Akzent setzt das Beispiel von Dorothee Sölle, die eine der bekanntesten evangelischen Theologinnen unserer Zeit war. Ihr letztes Buch »Mystik des Todes« ist ihre persönliche Auseinandersetzung mit der Endlichkeit, ihre Sterbevorbereitung. Die letzten Zeilen schrieb sie zwei Tage vor ihrem Tod am 27.04.2003. Für Dorothee Sölle besteht der Schrecken des Todes vor allem in der Beziehungslosigkeit. Sie ringt um einen Weg, den Tod anzunehmen und angstfrei zu bejahen. Sölles Glaube kommt ohne ein weiterlebendes Ich aus. Sie ist davon überzeugt, dass der Tod seinen Schrecken verliert, wenn ein Mensch sich aufrichtet und aus sich herausgeht, sich aus der Ich-Verfangenheit befreit. Ewigkeit bedeutet ihr aber mehr als ein Freiwerden vom Ich, nämlich ein Aufgehoben sein in Gott. Sie fragt: »Lässt sich nicht eine Geborgenheit denken, die nicht in meiner Weiterexistenz liegt, wohl aber in Gottes Weiterexistenz? ›Ich in dir, du in mir, niemand kann uns scheiden‹ – reicht das nicht?«<sup>10</sup> Ihr mystisches Todesbild ist es, ein Tropfen im Meer der Liebe Gottes zu werden.

Auch wenn der Glaube das Sterben erleichtern *kann*, so bedeutet das im Umkehrschluss jedoch nicht, dass ›Ungläubige‹, also Menschen, die keiner Religion zugehören und sich selbst auch nicht als spirituell bezeichnen würden, zwangsläufig schwer sterben müssen. Und es muss betont werden, dass Glaube/Spiritualität kein glattes Sterben garantiert. Sterben ist eine Erfahrung des Bruchs, ein endgültiges Abschiednehmen von allem bisher Vertrauten. So finden sich nicht nur beeindruckende Zeugnisse für einen heroischen Tod, sondern auch Dokumente der Verzweiflung. Und wenn die Verzweiflung vielleicht nicht das letzte Wort hat, so gehört zumindest spirituelles Ringen häufig zum Sterben dazu. Die Konfrontation mit einem gewaltsamen Tod, mit einer todbringenden Erkrankung löst auch bei vielen gläubigen

---

9 Zitiert nach: Mensching, 1970, S. 45.

10 Sölle, 2003, S. 143.

Menschen ein spirituelles Ringen aus. Beispielsweise beschreibt sich der 60-jährige Schauspieler Ernst Ginsberg (1904-1964) im Sterben »schwach wie ein Kind, das nach der Mutter greint, von Angst gewürgt, gejagt von schwarzem Bangen.«<sup>11</sup> Er schildert sich als »Jammermann« und zugleich als einen Menschen, der im Jammer zerbrechend ein Christ auch im Schmerz bleibt. Ähnlich ergeht es Peter Wust (1884-1940), Philosoph und tief gläubiger Christ, der sich angesichts der Konfrontation mit einem Gaumenkrebs zu seiner Todesfurcht bekennt. Er will Angst und Schrecken nicht verschweigen, will menschlich sterben und seinem Gott, der einen Namen und ein Gesicht hat, sagen,

»daß wir, wir Durchschnittsmenschen, erst dann gerne sterben, wenn uns das Weiterleben zu weh tut. Und warum sollen wir das nicht sagen, nachdem Er selber, Er, der menschengewordene Gott, unter Blutschweiß gesagt hat, daß ihm vor seinem Sterben graue?«<sup>12</sup>

Prominente Gläubige wie Jesus oder Moses in der jüdisch-rabbinischen Überlieferung sind alles andere als leicht gestorben. Moses will nicht sterben, weil er sein Lebensziel, in das gelobte Land einzuziehen, nicht erreicht hat. Die Gnade eines erfüllten Lebens, das zu einem runden Abschluss kommt und ein friedvolles Gehen ermöglicht, ist vielen Menschen, auch gläubigen Menschen, verwehrt. Dementsprechend schwer gestaltet sich das Sterben.

Letztendlich scheinen das Erleben einer Krankheit und das Sterben so verschieden zu sein wie die Kranken und Sterbenden selbst. Sterben ist – wie die Geburt – ein Prozess, der sich letztlich trotz aller Vorbereitungen, aller Regulierungsversuche und aller Sterbekunst der Kontrolle und Garantie entzieht. Deshalb sind Sterbe-Ideale und Maßstäbe für ein gutes oder leichtes Sterben letztlich wenig hilfreich. Der Tod ist das Ziel, in dem die Fäden eines gelebten Lebens zusammenlaufen.

## Tod – und danach?

Was bleibt am Ende des Lebens? Was bedeutet Sterben? Was ist der Tod? Ende des Lebens oder Restrisiko der Nicht-Sterblichen, Auflösung, Zerfall oder Übergang, Befreiung, Verwandlung, Vollendung, Neuanfang? Die Frage nach dem Jenseits des Todes ist in den modernen Gesellschaften für viele Menschen

---

11 Scherer, 1983, S. 126.

12 Ebd., S. 130.

fast peinlich geworden. Traut man Umfrage-Ergebnissen, spielt das Jenseits für die Mehrheit der Menschen (ca. 60 %) zumindest in Europa keine Rolle,<sup>13</sup> das Diesseits ist wichtiger und offenbar ausreichend, weil Gedanken an das Ende gar nicht mehr zugelassen werden und weil herkömmliche christliche Vorstellungen ihre Macht verloren haben, unglaublich geworden sind. Das dominante naturwissenschaftliche Weltbild scheint mit traditionellen religiösen Vorstellungen vom Jenseits nicht vermittelbar zu sein. So akzeptieren etliche Menschen das Ende des Lebens oder entwickeln vage naturwissenschaftlich geprägte Ideen vom Erhalt der Lebensenergie, andere suchen nach einem glaubwürdigen Ersatz für die nicht mehr überzeugenden Konzepte. Auf der Ersatzliste ganz oben befinden sich Reinkarnationsvorstellungen. Angeblich glauben bereits mehr als 25 % der Europäer\*innen an Reinkarnation.<sup>14</sup> Wie dieser Glaube konkret aussieht, lässt sich schwer beschreiben, weil er höchst individuell gestaltet ist. Reinkarnation wird jedenfalls nicht, wie in der Lesart der asiatischen Traditionen, als Last, die es abzuschütteln gilt, verstanden, sondern ist ein Lustfaktor, eine Chance zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Steigerung der Lebensoptionen.<sup>15</sup> Im Grunde handelt es sich um eine Variante der diesseitigen Lebensorientierung.

Mindestens genauso viel Interesse wie die Reinkarnations-Idee löst aber auch das Phänomen der Nah-Tod-Erfahrung seit ein paar Jahrzehnten aus. Seit den Bestsellern von Raymond Moody<sup>16</sup> und Elisabeth Kübler-Ross<sup>17</sup> befassen sich viele Menschen damit. Es gibt Selbsthilfegruppen, Netzwerke und Forschung aus unterschiedlichen Disziplinen mit konträren Hypothesen. Wie diese Erfahrung konkret abläuft, hängt allerdings von den soziokulturellen, biografischen, subjektiven Voraussetzungen der Personen ab, die sie beschreiben.<sup>18</sup> So lässt sich kaum mehr verallgemeinern, als dass Menschen,

---

13 Vgl. Zulehner/Denz, 1993, S. 9. Derselbe Trend zeigt sich auch in den folgenden Wellen der europäischen Wertestudie, für die länderspezifischen Daten vgl. European Values Study. The Most Comprehensive Research Project on Human Values in Europe. URL: [www.europeanvaluesstudy.eu](http://www.europeanvaluesstudy.eu).

14 Vgl. dazu die Ergebnisse der Europäischen Wertestudien: European Values Study. The Most Comprehensive Research Project on Human Values in Europe. URL: [www.europeanvaluesstudy.eu](http://www.europeanvaluesstudy.eu).

15 Vgl. Sachau, 1996.

16 Moody, 2002.

17 Kübler-Ross, 1994.

18 In der Forschung wird daher zwischen den sehr verschiedenen Erfahrungsinhalten und dem besonderen Erfahrungsstil der Nahtoderfahrung (anknüpfend an Alfred Schütz

die von einer Nah-Tod-Erfahrung berichten, davon überzeugt sind, dass der Tod nicht das Ende des Lebens ist, dass die jeweilige Erfahrung mehrheitlich positiv besetzt ist und sich nachhaltig auf das weitere Leben auswirkt: Sie ist unvergesslich und beseitigt die Angst vor dem Tod. Was auffällt ist, dass sich die Betroffenen selbst stärker mit den Rückkoppelungseffekten auf ihr irdisches Leben auseinandersetzen, während die Interessent\*innen Nah-Tod-Erfahrungen als empirische Beweise für ein Leben nach dem Tod betrachten möchten. Aus der Perspektive empirischer Wissenschaft lässt sich allerdings nicht beantworten, ob es sich bei diesen Erfahrungen um Wahrnehmungen eines sterbenden Gehirns handelt oder tatsächlich Fenster in ein ›Danach‹ aufgestoßen werden. Selbst wenn man davon ausgeht, dass innere Erfahrungen einen genauso gültigen Zugang zur Wirklichkeit eröffnen wie äußere Sinneserfahrungen,<sup>19</sup> bleibt unklar, was Nah-Tod-Erfahrungen über das Jenseits des Todes und seine Beschaffenheit aussagen. Und das wird wohl so bleiben, weil die Erlebnismöglichkeiten des Menschen stets an ein begrenztes, individuelles Bewusstsein gebunden sind, das sich nur in den symbolischen Begriffen und Bildern des menschlichen Denkens ausdrücken kann. Die Wirklichkeit, wie sie unabhängig von uns existiert, ist erfahrbar, aber die Ausdrucksmöglichkeit dieser Erfahrungen ist durch die spezifisch menschliche Erkenntnisfähigkeit und ihre Versprachlichung vorgegeben und begrenzt.

Ist das nun der Weisheit letzter Schluss: die Tatsache akzeptieren, dass unser Wissen begrenzt ist? Brauchen wir überhaupt empirische Beweise und wie soll ein Leben nach dem Tod überhaupt aussehen? Ich frage mich oft, was tröstet ohne zu vertrösten? Ist ein Weiterleben, das keine personale Identität beinhaltet, überhaupt relevant? Oder ist das zu eng, zu egozentrisch gedacht? Sollten wir uns in einer kosmischen Bescheidenheit üben und der Maxime folgen: Wer demütig ist, will nicht ewig leben? Oder geht es darum, dem ewigen Kreislauf ein Ende zu bereiten, sich ohne Fortbestand von Individualität in einer kosmischen geistigen bzw. göttlichen Einheit aufzulösen?

Im tiefsten Grund sind die anderen das eigentliche Problem beim Sterben. Es ist die Beziehung zu den jeweils anderen Menschen und Lebewesen, deren Verlust den Sterbenden und den Hinterbliebenen den größten Schmerz

---

auch als »Sinnprovinz« bezeichnet) unterschieden, vgl. dazu Knoblauch/Schnettler/Soeffner, 1999.

19 Walach, 2011, S. 81-86.

bereitet. Die jahrtausendealte Überzeugung von der bleibenden Zugehörigkeit der Toten ist mehr als Erinnerungskultur: Es geht um Präsenz, Verbundenheit, wechselseitiges Verwiesen-Sein. Die vielfältigen Traditionen der Totensorge (Pflege des Leichnams, Bestattung, Totenopfer, Gebete, Anleitungen für die Reise nach dem Tod, Totenbesuchsfeste und vieles mehr) sind in erster Linie Akte der Solidarität mit den Verstorbenen. Totensorge ist ein Liebesdienst. Dass die Liebe stärker als der Tod ist, davon erzählen Mythen, Märchen und religiöse Bekenntnisse quer durch die Kulturen. Wem der Begriff der Liebe zu abgegriffen und salbungsvoll erscheint, kann an seine Stelle den Gedanken von der Überwindung der Ich-Zentriertheit setzen. Wir Menschen sind auf Beziehungen angewiesen, wir bilden eine Solidargemeinschaft, die auch die Sterbenden und die Toten umfasst. Und mehr als das: Nicht erst seit dem drohenden ökologischen Kollaps ist deutlich, dass die solidarische Sorge nicht nur um Menschen kreisen darf, sondern alle Lebensformen als Teile eines größeren Ganzen umfassen muss. In allen religiösen Traditionen finden sich zumindest Spuren einer kosmisch orientierten Spiritualität.

In der Sterbeliteratur ist die Rede vom Loslassen zu einer stehenden Wendung geworden, die leicht über die Lippen geht. Möglicherweise zu leicht, so dass schon fast der Eindruck einer ›Loslass-Ideologie‹ entstehen könnte. Es ist wohl eher so, dass wir uns im Sterben *überlassen*, Autonomie und Verantwortung abgeben müssen. Damit verbunden ist eine gewisse Auslieferung an den oder die anderen, die die Sorge übernehmen. Mit Loslassen hat auch die Haltung der Sorgenden nicht viel zu tun. Viel eher besteht die Sorgeskultur in einem unterstützenden Freigeben, das in bleibender Verbundenheit wurzelt, getragen von dem Glauben, dass es den Tod als Vernichtung nicht gibt. Das ist der tiefste Grund dafür, warum Menschen Blumen in oder auf die Gräber legen. Der Tod hat nicht das letzte Wort. Wir können dem Tod ins Gesicht schauen und durch ihn hindurchschauen.

## Literatur

- Assmann, Jan: Tod und Jenseits im Alten Ägypten, München: Beck 2003.  
 Guthke, Karl S.: Ist der Tod eine Frau? Geschlecht und Tod in Kunst und Literatur, München: Beck 1997.  
 Harari, Yuval Noah: Homo Deus. Eine Geschichte von Morgen (= Homo Deus. A Brief History of Tomorrow, 2016) [12. Aufl.], München: Beck 2020.

- Kästner, Erich: Gedichte. Mit einer Einleitung von Hermann Kesten, Zürich: Atrium Verlag 1983.
- Knoblauch, Hubert/Schnettler, Bernt/Soeffner, Georg: »Die Sinnprovinz des Jenseits und die Kultivierung des Todes«, in: Hubert Knoblauch/Georg Soeffner (Hg.), Todesnähe – Wissenschaftliche Zugänge zu einem außergewöhnlichen Phänomen, Konstanz: Universitäts-Verlag 1999, S. 271-292.
- Kübler-Ross, Elisabeth: Über den Tod und das Leben danach [16. Aufl.], Neuwied: Verlag Die Silberschnur 1994.
- Mensching, Gustav: Buddhistische Geisteswelt. Vom historischen Buddha zum Lamaismus, Wiesbaden: Vollmer 1970.
- Moody, Raymond A.: Leben nach dem Tod. Die Erforschung einer unerklärlichen Erfahrung (= Life after Life, 1975) [34. Aufl.], Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag 2002.
- Nyanaponika (Hg.): Sutta-nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen aus dem Palikanon. Übersetzt von Nyanaponika [3. Aufl.], Stammbach: Beyelerlein & Steinschulte 1996.
- Röllig, Wolfgang (Hg.): Das Gilgamesch-Epos. Übersetzt und kommentiert von Wolfgang Röllig, Stuttgart: Reclam 2009.
- Sachau, Rüdiger: Westliche Reinkarnationsvorstellungen. Zur Religion in der Moderne, Gütersloh: Kaiser, Gütersloher VerlagsHaus 1996.
- Scherer, Robert (Hg.): Im Angesicht des Todes leben, Freiburg i. B.: Herder 1983.
- Sölle, Dorothee: Mystik des Todes. Ein Fragment, Stuttgart: Kreuz Verlag 2003.
- Tegmark, Max: Leben 3.0. Mensch sein im Zeitalter Künstlicher Intelligenz (= Life 3.0, 2017) [2. Aufl.], Berlin: Ullstein Verlag 2019.
- Walach, Herbert: Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen, Klein Jasedow: Drachen Verlag 2011.
- Zulehner, Paul M./Denz, Herrmann: Wie Europa lebt und glaubt. Europäische Wertestudie, Tabellenband, Wien: Typoskript Paul M. Zulehner 1993.