



1. Tröstungsversuch: Wie man stirbt und so die Angst vor dem Tod überwindet!

Franz Sedlak

Seit der Mensch existiert, setzt er sich auch auseinander mit seiner Endlichkeit.

Dass alles einmal aus sein soll, hat uns beflügelt, Methoden, Strategien, Zaubersprüche, Rituale, Religionen, Kraftbrühen zu entwickeln und anzuwenden – freilich mit sehr unvollkommenem Erfolg.

Im Folgenden sieben Tröstungsversuche: „Wie man stirbt und so die Angst vor dem Tod verliert“; „Der Tod ist nur Angst machend, wenn er bewusst ist“; „Eine sinnorientierte Fiktion“; „Immer wieder, immer wieder“; „Die Aufwertung“; „Einkehr in sich selbst“; „Philosophische Anästhetisierung“.

In einer Schrift des Samurais Yamamoto (sie trägt den Titel „Hagakure“, bedeutet so viel wie „hinter den Blättern“, eventuell so etwas wie „zwischen den Zeilen“) steht der Rat: Man kann die Todesangst besiegen, indem man sich vorstellt, bereits gestorben zu sein. Man male sich in seiner Vorstellung jede nur erdenkliche Art aus, wie man zu Tode gekommen sei. Nun kann man angstfrei leben und sich darauf konzentrieren – zu diesem oder jenem Zweck – zu leben (Yamamoto). Dieser Ratschlag gilt dem Krieger, dem Samurai. Für diesen ist die Vorstellung des Todes „normal“, die „Beförderung“ vom Leben zum Tod ist ja sein Handwerk. Als allgemeines Lebensmotto eignet der Rat sich aber nur eingeschränkt. Warum sollte man „schon gestorben sein“, anstatt das Leben in allen Fasern zu genießen? Tauscht man hier nicht die Todesangst ein gegen die Gefühllosigkeit eines Untoten?

Freilich ist das Durchdenken des eigenen Ablebens nicht ohne Nutzen: Wenn morgen, heute, jetzt der Tod einträte, was bedeutet das für meine Verwandten, Freunde, für meine Projekte, an welchem Punkt meiner Entwicklung erfolgt dieser ultimative Stopp? Ist er ultimativ?