

Inhalt

7	Vorwort	55	5. Die Angst vor dem Würdeverlust beim Sterben
11	1. Lebenskunst	58	6. Bausteine einer neu zu gewinnenden <i>ars moriendi</i>
11	1.1. Leben gestalten (<i>ars vivendi</i>)	59	6.1. Die Sterblichkeit als Wesenszug unserer irdischen Existenz annehmen lernen
15	1.2. Einübung in das sterbliche Leben (<i>ars moriendi</i>)	68	6.2. Leben im Angesicht des Todes als Form der Lebensintensivierung
20	2. Umgang mit Sterben und Tod in der Tradition	73	6.3. Am Leben satt werden
20	2.1. Philosophie als Einübung ins Sterben	77	6.4. Die pathischen Fähigkeiten stärken, Leiden auszuhalten
25	2.2. Todesgedenken in der christlichen Tradition	82	6.5. Formen des Vertrautwerdens mit dem Tod entwickeln
33	3. Zum Wandel des Sterbens	95	6.6. Symbolische Begegnung mit dem Tod im religiösen Ritual
33	3.1. Gesellschaftlich-kulturelle Veränderungen	97	6.7. Der Hoffnung über das irdische Leben hinaus Raum geben
36	3.2. Todes-Verdrängung?	104	6.8. Unterscheiden zwischen einem zu verhindernden und einem zu erleichternden Tod
42	4. Der Tod als Feind?	106	6.9. Eigenverantwortung der Sterbenden unterstützen
42	4.1. Die theologische Perspektive	109	6.10. Stärkung einer palliativen Sterbebegleitung
48	4.2. Die medizinische Perspektive	114	7. Epilog: Bedenken, was es heißt, ein Mensch zu sein
		116	Literatur

1 Lebenskunst

Von NOVALIS stammt der Satz: „Mensch werden ist eine Kunst“ (1966: 385). Damit kommt Menschsein, kommt menschliches Leben in seiner Entwicklung von der Geburt bis zum Tod in einer ganz bestimmten Sichtweise in den Blick: in der Perspektive einer Lebenskunst. Sie liegt auch den Überlegungen der folgenden Seiten zugrunde.

Doch inwiefern kann vom Mensch-Werden und vom Mensch-Sein als von einer Kunst gesprochen werden? Und inwiefern könnte es Sinn machen, auch das Sterben als Teil des Mensch-Seins unter dem Blickwinkel einer Kunst ins Auge zu fassen?

1.1. *Leben gestalten (ars vivendi)*

Menschliches Leben ist nicht etwas, das einfach durch innere biologische und psychologische Gesetze vorprogrammiert oder durch äußere soziale Vorschriften eindeutig bestimmt abläuft. Wir sind nicht Roboter, sondern Menschen. Als solche besteht unser Leben immer aus einer nicht auflösbaren Mischung aus Vorgegebenem und frei Entscheidbarem. Mit anderen Worten: Wir können unser Leben – in gewissen, durch das Vorgegebene bestimmten Grenzen – selber gestalten. Wie wir es gestalten,

liegt in unserer Freiheit und darum auch in unserer Verantwortung. Darin liegt gerade etwas vom spezifisch Menschlichen unseres Lebens.

Diese Freiheit und Möglichkeit, das Leben eigenverantwortlich zu gestalten, ist zugleich eine uns zugemutete Aufgabe: Wir kommen nicht darum herum, wir müssen uns in unzähligen Situationen zwischen verschiedenen Sichtweisen, Einstellungen, Verhaltensweisen oder Handlungsmöglichkeiten entscheiden. Indem wir uns entscheiden, geben wir unserem Leben eine Richtung, eine Gestalt. In ihr drückt sich aus, was man *Lebensführung* nennen kann. Lebensführung meint das aktive Führen des eigenen Lebens. Wir werden nicht einfach gelebt. Wir nehmen das Leben selbst in die Hand und ‚führen‘ es. Es geht darum, wie Wilfried ENGEMANN es formuliert, „nicht nur am Leben zu sein, sondern in relativer Autonomie auch ein Leben zu führen“ (2006: 35). Darin liegt unsere Freiheit und unsere Verantwortung.

Wie wir unser Leben führen, so dass wir dabei unserer Freiheit wie unserer Verantwortung gerecht werden, versteht sich nicht einfach von selbst, sondern will eingehend bedacht sein; welche Gestalt wir ihm geben, bedarf ernsthafter Überlegung. Der zu Beginn unserer Zeitrechnung lebende Philosoph Lucius Annaeus SENECA war der Überzeugung, es gehöre ein ganzes Leben dazu, um leben zu lernen, denn zu leben sei eine Kunst, und zwar die schwerste unter allen Künsten (2005: 25)! Wilhelm SCHMID, der in neuerer Zeit besonders intensiv Fragen einer philosophischen Lebenskunst thematisiert hat, definiert Lebenskunst als „die bewusste, überlegte Lebensführung.“ Und er fügt sogleich hinzu: „Sie ist (...) mühevoll und doch auch eine Quelle der Erfüllung ohnegleichen“ (2004a: 9). Wie bei jeder Kunst ist auch bei der Lebenskunst niemand verpflichtet, sich um sie zu bemühen. Man kann sich einfach treiben lassen, von inneren und äußeren Zwängen und Impulsen fremdbestimmen lassen und un-

reflektiert vor sich hin leben. „Lebenskunst ist keine verpflichtende Norm, sondern eine *Option*, eine Möglichkeit. Grundlegend für Lebenskunst ist, wie für alle Kunst, die *Wahl*, sich auf den Weg dazu zu machen“ (ebd.: 48). Dieses Büchlein richtet sich an Leserinnen und Leser, die sich auf diese Wahl einlassen und den Weg bewusster, überlegter Lebensführung gehen wollen, weil sie sich davon ein erfülltes Leben versprechen.

Nach SCHMID gehören drei Aspekte zur Lebenskunst: Das Wahrnehmen von vorhandenen Möglichkeiten; das Treffen einer Auswahl aus diesen Optionen, die man dann auch realisiert; und die Exzellenz im Tun, also die besonders gekonnte und virtuose Art und Weise, wie man das realisiert, wozu man sich entschlossen hat (ebd.: 52f). Das letzte dieser drei Elemente scheint mir für die Bestimmung dessen, was Lebenskunst meint, nicht notwendig zu sein. Es würde zu einer zu elitären Lebenskunst führen und ihr Anspruch würde nur allzu leicht zu einer moralischen Überforderung verkommen.

Lebenskunst, wie sie hier thematisiert werden soll, ist keine Spezialdisziplin für ein paar wenige Virtuosen, sondern einfach eine bewusste, überlegte, auf Sinn und Erfüllung ausgerichtete Lebensführung, die sich den Herausforderungen des Lebens stellt, seine Möglichkeiten sensibel wahrnimmt und bedenkt und dann die einen oder anderen verantwortlich im gelebten Leben verwirklicht. So definiert etwa Wilfried ENGEMANN (2006: 32) Lebenskunst als „Kunst, unter vorgegebenen Bedingungen ein nicht vorgegebenes Leben zu führen, indem ich in Auseinandersetzung mit meinen Möglichkeiten und Grenzen einerseits und meinen Wünschen andererseits einen Spielraum erkenne und auf der Basis eigener Urteile freie Entscheidungen treffe, die meinen Willen widerspiegeln und mich in meinem Verhalten bestimmen.“ Durch solche Lebensführung gewinnt das Leben seine unverwechselbare Gestalt und lässt uns zu demjenigen Menschen werden,

der wir sein können. Das aber ist, wie NOVALIS richtig gesehen hat, eine Kunst.

Dabei sei darauf hingewiesen, dass sich Lebenskunst nicht nur in dem erweist, was jemand aus freiem Entschluss zu tun vermag. Auch dort, wo Vorgegebenes, z.B. körperliche Gebrechen oder materielle Einschränkungen, die Handlungsmöglichkeiten unter Umständen schmerzlich begrenzen, kann sich die bewusste, überlegte Lebensführung immer noch darin zeigen, wie jemand sich innerlich mit diesen Gegebenheiten auseinandersetzt und sich ihnen gegenüber einstellt. Hier kann sich Lebenskunst mitunter sogar in besonders eindrücklicher Weise manifestieren.

Verhält es sich so, dass zu menschlichem Leben die Aufgabe gehört, es verantwortlich zu führen und zu gestalten, so gilt das auch für das Sterben als elementarem Grundzug allen Lebens. Lebenskunst – oder auf Lateinisch: die *ars (bene) vivendi*, von der die Tradition sprach – beinhaltet darum immer auch eine Kunst des (guten) Sterbens, eine *ars (bene) moriendi*.

Schlussstück

Der Tod ist groß.
Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen
mitten in uns.

Rainer Maria Rilke

(1966: 233)