



# Der TOD

keine ernste Angelegenheit -  
lediglich ein Adressenwechsel

von Paul Lowe

Obwohl der Tod unausweichlich ist, spielt er keine Rolle in unserem alltäglichen Leben. Unsere Gesellschaft blendet zwei Themen absichtlich aus: Sex und Tod. Da wir uns nie wirklich mit ihnen befassen, verfolgen sie uns unser Leben lang. Der Tod wird als ein Feind empfunden. Irgendwie glauben die meisten Menschen, sie würden nicht sterben. Und wenn, dann möchten sie friedlich und schmerzlos einschlafen. Tatsache ist, dass die meisten Menschen weder in Frieden noch ohne Schmerzen sterben. Wir leben nicht gesund, wir bereiten uns nicht auf das Sterben vor, wir leben so, als gäbe es den Tod nicht. Und doch leben wir in ständiger Angst vor dem Sterben.

Wenn wir eine Prüfung oder einen Wettkampf zu bestehen haben, lernen und trainieren wir dafür. Wir studieren, bilden uns oder werden für praktisch alles ausgebildet außer für die wichtigsten Dinge: Sex, Kinder haben, Sterben.

Es gibt viele Hinweise darauf, dass das Leben nach dem Tod weitergeht und selbst führende Naturwissenschaftler ziehen diese Möglichkeit mittlerweile in Betracht. Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, für kurze Zeit gestorben und dann zurückgekehrt zu sein – man nennt es "Nahtod-Erfahrungen". Ihre Berichte ähneln einander sehr: Das Leben geht weiter, es verändert lediglich seine Form, und es macht mehr Spaß auf der anderen Seite. Es heißt, dass im Augenblick des Todes unser Leben an uns vorüberzieht. Alle unsere Erfahrungen werden uns vergegenwärtigt. Unabgeschlossenes, Unerledigtes verwandelt sich in Bedauern. Unser unbewusstes Verhalten, unsere selbstsüchtigen Entscheidungen werden uns gezeigt, damit wir sie betrachten können. Dabei geht es nicht darum, uns zu verurteilen, denn es gibt keinen Richter. Uns werden Tatsachen präsentiert, Dinge, die wir in unserem Leben getan oder nicht getan haben und die wir rückblickend wohl anders tun würden. Das Ungleichgewicht zwischen dem, was wir gern tun würden und dem, was wir tatsächlich tun, erschafft unsere Schmerzen, unser Bedauern, unser Glück und unseren Frieden, ja sogar unseren Tod. Jetzt, wenn du dies gerade liest, bist du noch in deinem Körper. Du hast also noch Zeit und Gelegenheit, dein Leben ins Gleichgewicht zu bringen. Dann

**Sei dankbar, freue  
Dich über das Leben,  
tue alles, was Dich  
reizt und lockt!**

kannst du friedlich und ohne jegliches Bedauern sterben. Und nicht nur das: du kannst sogar friedlich und ohne jegliches Bedauern leben. Das ist ein wesentlich angenehmeres und glücklicheres Dasein.

Was ist also zu tun?

Löse dich als erstes von der Vergangenheit. Du kannst sie ohnehin nicht mehr verändern; du hast etwas getan oder dir wurde etwas angetan. Als nächstes betrachte die Dinge aus der Vergangenheit, die du bereust. Gibt es irgend etwas, was du ausgleichen, wofür du dich entschuldigen, was du wieder gutmachen kannst? Und nun der grosse Schritt: hör auf, dich zu beklagen. Hör auf, die Dinge so zu betrachten, als seien sie nicht in Ordnung, als sollten sie besser sein. Sei dankbar, sehr dankbar für das, was ist. Freue dich über das, was ist. Sei großzügig. Feiere. Nächster Punkt: Vollendung. Was bedauerst du? Was würdest du gern tun und hast es noch nicht getan? Tue es. Gehe hin. Triff diejenigen. Kaufe es. Vollende alles. Dann kannst du anfangen, dich auf das Unvermeidliche vorzubereiten. Lies Bücher über das Sterben. Gehe zu Beerdigungen. Besuche die Sterbestationen der Krankenhäuser. Sprich mit Menschen, die klinisch tot waren und zurückgekommen sind. Sieh dem Tod ins Gesicht. Was ist der Tod? Wer bist du?

Aber vor allem: nimm alles nicht so ernst. Wenn du Leute triffst, die Todeserfahrungen hatten, wirst du feststellen, dass sie es nicht so wichtig nehmen. Viele von ihnen wünschten sich sogar, sie wären gar nicht zurückgekommen!

Ich kann mir denken, was passiert: du bist vielleicht mit allem einverstanden, was du hier liest; und doch gibt es Dinge in deinem Leben, die wichtiger sind, als die Beschäftigung mit dem Tod, bis es zu spät ist. Es ist natürlich kein leichtes Thema, aber es ist unausweichlich und du kannst die Zeit und die Energie dafür aufbringen, solange es dir gut geht und du fit bist. Die Menschen im World Trade Center hatten die Gelegenheit damals nicht mehr. Du hast sie noch.

Also, sei dankbar, freue dich über das Leben, tue alles, was dich reizt und lockt!

Und genieße alles!

[www.paulowe.org](http://www.paulowe.org)