

A close-up portrait of an elderly woman with short, light-colored hair, smiling warmly. She is wearing a light brown, textured shawl or cardigan. The background is a soft, out-of-focus light color.

**Joan Halifax**  
Im Sterben dem  
Leben begegnen

*Mut und Mitgefühl im Angesicht des Todes*



THESEUS

Gegenwart des Todes am besten leben lässt. In gewisser Hinsicht macht eine lebensgefährliche Verletzung oder Erkrankung uns alle zu Buddhisten, indem sie uns plötzlich und ab diesem Zeitpunkt dauerhaft aus unserer Illusion der Unsterblichkeit aufweckt. Vom Moment der Diagnose an wird die Gewissheit des Todes zu einer Glocke, die nicht aufhört zu schlagen. Wir können ihrem Klang natürlich ausweichen, wie einem unangenehmen Telefonat, doch das Geräusch wird ab jetzt immer da sein. Wir können uns mit medizinischen Informationen und fieberhafter Aktivität ablenken. Wir können trinken und Drogen nehmen, um das Dröhnen abzdämpfen, aber in stillen Momenten werden wir den Schlag der Glocke immer hören. Letztendlich, und doch meist nur

zögerlich, werden wir herausfinden, dass wir das bedrängende Geräusch in uns nur zum Schweigen bringen können, indem wir seinem Ruf folgen.

Eine lebensbedrohliche Erkrankung ruft uns an einen Ort – metaphorisch gesprochen eine Wüste oder einen Berggipfel –, an dem wir uns niederlassen, damit der scharfe Wind der Wirklichkeit alles Überflüssige in unserem Leben, wie zu viel Kleidung, Make-up und Accessoires, wegriißt. Wir sind dann nackt, nur noch dieses »Ich«, das in diesem Moment ein- und ausatmet, hier und jetzt. Eine Erkrankung zeigt uns, dass wir jeden Tag, jeden Moment nur einen Herzschlag von unserem Tod entfernt sind – und immer schon entfernt waren. Diese unumstößliche Tatsache muss uns nicht deprimieren. Im Gegenteil: Wie Joan Halifax Roshi in ihrem

bemerkenswerten Buch so eloquent beschreibt, kann unsere Bereitschaft zu sterben unser Leben und unsere Beziehungen zu anderen lebendiger gestalten.

Indem wir einfach nur mit unserem Atem sitzen, finden wir vielleicht heraus, dass wir ein neues Leben in uns entdecken – roh, elementar und rein –, wenn wir alles verlieren, was wir bis dahin mit dem Leben verbunden haben. Das ist jedoch nicht einfach. Der Einschnitt einer Erkrankung kann uns in tiefen Schrecken versetzen. Da sind die Anleitungen von Joan Halifax Roshi, die sich auf diesem schicksalsschweren Terrain auskennt, sehr willkommen. Aber auch wenn wir ganz alleine sind, gibt es die Weisheit unseres Körpers. Unser Einatmen verschafft uns ganz wortwörtlich eine Inspiration, während unser Ausatmen, so wie

der Klang »Aahhhhh«, uns hilft, uns still in dieser neuen Wirklichkeit niederzulassen.

Wenn wir es zulassen, lehrt uns die Sterblichkeit in der Tat sehr viel über das Leben. Menschen, denen ich als Patienten begegnet bin, berichteten mir, dass ein schweres, lebensbedrohliches Leiden sie zwang – oder ihnen die Chance gab –, ihre Prioritäten zu überdenken. Fragen Sie jemanden, der auf einer Warteliste für eine Herz- oder Lebertransplantation steht, oder jemanden mit Krebs, der zum vierten oder fünften Mal einer Chemotherapie entgegensieht: »Was ist das Wichtigste?«, und zweifelsohne wird die Antwort aus den Namen der Menschen bestehen, die diese Person liebt. Nach einer schwerwiegenden Diagnose beenden viele Menschen schnell ihre Arbeitsprojekte oder geben sie ab. Die

meisten verbringen dann mehr Zeit mit ihrer Familie oder mit guten Freunden. Es ist auch üblich, dass Menschen sich dann mehr mit den schönen Dingen des Lebens beschäftigen: Gutes Essen (falls sie es noch genießen können), der Natur, Kindern, Musik und Kunst.

Es wäre falsch, den Eindruck zu erwecken, Menschen müssten den Tod mit offenen Armen begrüßen oder passiv werden, wenn sie sich darauf vorbereiten, »sanft in jene Gute Nacht zu gehen«<sup>1</sup>. Tatsächlich gibt es meiner Erfahrung nach selbst in der Akzeptanz von Leben und Tod oft ein Element des Widerstandes. Vielleicht stellt die Liebe zwischen zwei Menschen den stärksten Akt dieses Widerstandes dar. Die Liebe ist ein bewusster Schöpfungsakt und ein Ja zum Leben. Im Erleben einer progressiven,