

Angst vor dem Tod?¹

Gedanken zur einer angstmindernden Vorbereitung auf unser Sterben

Von Jens Kaldewey

Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden – diese markige Formulierung von Psalm 90,4 hat Martin Luther geprägt und sie ist immer noch vielen bekannt. Wir werden aufgerufen zu einer gesunden Auseinandersetzung mit dem Sterben, damit wir «weiser» werden. Nun versteckt sich hinter den Begriffen «weise», «Weisheit» viel mehr als nur Intelligenz oder Schlaueit. Es ist die Fähigkeit, gut mit dem Leben umzugehen, die Fähigkeit, so zu handeln, dass «es gut herauskommt». Eingeschlossen ist auch das Vermögen, sich auf zukünftiges Geschehen und auch auf den Tod vorzubereiten, besonnen und nüchtern in die Zukunft zu schauen, sich zu «bereiten».

Im Blick auf seine Wiederkunft sagte Jesus immer wieder, ich fasse hier mehrere seiner Aussagen zusammen: «Haltet euch bereit!» Ihr wisst nicht, wann ich genau wiederkomme! Lebt so, dass euch meine Ankunft nicht böse überrascht, sondern ihr mich im Gegenteil freudig begrüßen könnt.

Wann kommt Jesus wieder? Aus der Perspektive unserer irdischen Geschichte kommt er irgendwann in der Zukunft. Wenn das geschieht, werden wir alle auferstehen, und so «werden wir allezeit beim Herrn sein.» (1.Thess 4,17)

Es gibt aber noch eine andere Perspektive der Ankunft Christi: «Ich habe Lust abzuschneiden und bei Christus zu sein, denn das ist weit besser...» (Phil 1,23). Paulus rechnete selbstverständlich damit, nach dem Tod, und zwar irgendwie unmittelbar nach dem Tod, «bei Christus zu sein». In 1. Thessalonicher formuliert er fast genau gleich: «beim Herrn sein». Es ist für ihn dasselbe Ereignis, nur aus anderer Perspektive.

Jesus kommt, wenn wir sterben! Wir werden ihm begegnen! Eindrücklich in diesem Zusammenhang ist auch das Wort an den Verbrecher am Kreuz: «Wahrlich, ich sage dir, heute wirst du mit mir im Paradies sein.» (Luk 23,33) Wieder eine ähnliche Ausdrucksweise: mit mir...sein. Der Verbrecher hatte sich in seiner Todesstunde nach einem verpfuschten Leben nach Jesus ausgestreckt, über den er sicher nur wenig wusste – und das hatte genügt. Als die Antwort von Jesus in sein Ohr drang, fiel zwar nicht der Schmerz von ihm ab, aber ich bin sicher, dass sich Verzweiflung und Angst verabschiedeten angesichts dieser neuen Perspektive: Du wirst mit mir noch heute im Paradies sein.

Allerdings hat Jesus das dem anderen Verbrecher nicht gesagt. Dieser hatte sich jeder *Beziehung* zu Jesus verweigert. Wer die rettende Hand nicht fassen will oder gar abschüttelt kann nicht aus den Wassern des Todes auf das Schiff, das Paradies heißt und wo Jesus Eigentümer und Kapitän ist, gezogen werden.

Tragisch ist die Geschichte, die Matthäus in der großen Endzeitrede von Jesus (Matt 25,1-13 überliefert). Zehn Jungfrauen warten auf den Bräutigam, der lange nicht kommt. Sie symbolisieren die Jünger Jesu, die auf die Wiederkunft ihres Herrn warten. Fünf von ihnen waren klug und hatten Reserveröl dabei. Sie konnten die erloschenen Lampen wieder anzünden, die ausgegangen waren, als sie in der langen Nacht des Wartens der Schlaf übermannt hatte. Die anderen fünf waren töricht. Sie hatten nicht vorgesorgt und versuchten, jetzt noch bei irgendeinem Händler Öl zu erhalten. Das kostete Zeit, und so kamen sie zu spät zur Hochzeit. Der Bräutigam ließ sie nicht ein, sondern sagte: «Ich kenne euch nicht.» Beruhigend an dieser Geschichte ist: Sie waren alle eingeschlafen. Man könnte sagen, sie haben alle versagt, sie waren, wenn man so sagen darf, alle nicht durchgängig hingegeben an Jesus. Eben nicht immer wach, immer bereit. Und doch wurden fünf von ihnen eingelassen, weil sie brennende Lampen hatten. Die brennenden Lampen bedeuten, dass ihre Herzensbeziehung zu Jesus intakt war. Trotz Müdigkeit und Einschlafen brannte tief in ihrem Herzen die Flamme einer

¹ Dieser Artikel ist erschienen in der Zeitschrift "Amen" von Campus für Christus Schweiz, Herbstausgabe 2016, eine bemerkenswerte Ausgabe unter dem Gesamtthema: Fürchte dich nicht. Siehe <https://amen-magazin.ch/>

echten Beziehung zu Jesus. Es war das Öl einer echten Beziehung zu Jesus da, welches jederzeit und sofort wieder angezündet werden konnte.

Das hat viel mit unsrem Thema zu tun. Eine intakte Beziehung zu Jesus, eine Beziehung, die ich pflege, die ich unterhalte, die ich sozusagen bei mir habe als Reserveöl, ist die allerbeste Sterbevorbereitung! Mir kommt folgendes Bild vor Augen. Jesus und ich gehen Hand in Hand auf meinem Lebensweg. Zwischen uns fließt ein breiter Bach, auf dem dichter Nebel liegt. Der lange Arm von Jesus streckt sich über den Fluss und seine Hand hält mich. Und ich halte sie fest. Zwischendurch lockere ich den Griff, zwischendurch stolpere ich, ich falle auch gelegentlich hin, ja, oft vergesse ich die Hand, *aber ich schüttele sie nicht ab*. Da stoße ich gegen eine Mauer.

Mein Weg ist zu Ende. Es geht nicht mehr weiter. Mein Leben auf dieser Seite des Baches ist abgeschlossen.

Jesus zieht mich, immer stärker. Schließlich gebe ich nach. Er zieht mich durch den Fluss. Das Wasser ist kalt und strömt heftig. Ich schreie, verliere den Boden, werde ein Stück mitgerissen, Angst packt mich. Aber dann merke ich, wie seine Hand mich immer noch hält. Ich ahne, dass er auf der anderen Seite wartet. Ich spüre wieder Boden. Der Nebel verzieht sich. Ich bin auf der anderen Seite. Ich sehe Jesus, direkt vor mir, seine Gestalt – und seine Hand hält mich immer noch.

Paul Gerhard schreibt in der letzten Strophe seines berühmten Liedes «Oh Haupt voll Blut und Wunden»:

Erscheine mir zum Schilde,
zum Trost in meinem Tod,
und lass mich sehn dein Bilde
in deiner Kreuzesnot.
Da will ich nach dir blicken,
da will ich glaubensvoll
dich fest an mein Herz drücken.
Wer so stirbt, der stirbt wohl.

Wenn wir mit Jesus leben, werden wir auch mit Jesus sterben. Je vertrauter wir mit Ihm werden, desto stärker wird sich eine Gegenkraft entwickeln gegen unsere Angst vor dem Tod. Sie wird zwar, nie ganz besiegt werden, aber auf ein erträgliches Maß reduziert werden.

Es ist wichtig, diese Wahrheit tief zu verinnerlichen: Wir werden im Tod Jesus treffen, wenn wir mit ihm gelebt haben.

Johannes sagte zu Marta nach dem Tod ihres geliebten Bruders Lazarus (Joh 11,25–26 REB): «Ich bin die Auferstehung und das Leben; wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er gestorben ist; und jeder, der da lebt und an mich glaubt, wird nicht sterben in Ewigkeit. Glaubst du das?»

Glauben wir das? Glauben, wir, dass wir tatsächlich nicht sterben werden? Jedenfalls nicht in dem Sinn, dass der Tod uns halten kann, dass er uns mitreisst ins Totenreich? Glauben wir, dass wir durch den Tod hindurchgezogen werden wie durch einen Fluss, weil Jesus uns hält und uns zieht?

Eine angstabbauende Auseinandersetzung mit dem Tod besteht zuallererst und zuallermeist darin, mit Jesus zu leben und mit ihm vertraut zu werden. Sterbeprozess und Tod verlieren ihre Bedrohung. Verstärken können wir diesen Effekt, indem wir uns, auch wenn wir es noch nicht mit unseren physischen Augen wahrnehmen können, mit «dem anderen Ufer» beschäftigen, jenseits hinter dem Nebel verborgen. Die Bibel verrät uns eine Menge darüber. Es gilt, diese Stellen zu studieren, zu meditieren, darüber «stille Zeit zu machen», wenigstens zum Teil auswendigzulernen.² Ich schlage vor, sich ein

² Hier eine Auswahl der wichtigsten Texte: Jesaja 25,6-9; das ganze Kapitel 55, 65,17-25 (Es muss allerdings beachtet werden muss, dass hier in der sogenannten prophetischen Perspektive das tausendjährige Reich und die neue Welt Gottes in einem Bild zusammengeführt werden); 1.Kor 15; 2.Kor 5,1-10; 1.Thess 4,13-18; Joh 14,1-3; Offb 7,9-17; 19-22, sehr lohnend sind auch die sogenannten Überwinderverheißungen in den Sendschreiben der Offenbarung, sie bieten sieben verschiedene Perspektiven des Lebens nach dem Tod für treugebliebene Christen: 2,7; 2,11; 2,17; 2,26-28; 3,5; 3,12; 3,21;

Blatt mit einigen Texten anzulegen, diese einige Monate lang immer wieder zu bedenken und mit den klassischen Methoden der christlichen Meditation zu verinnerlichen. Es lohnt sich auch, Predigten darüber zu hören und Seminare zu besuchen. Der Himmel ist keine weiße Fläche, sondern ein konkreter Ort mit einem konkreten Inhalt. Mittlerweile gibt es gute Bücher über diese jenseitige Wirklichkeit. Allerdings wäre ich vorsichtig bei den Autoren, die allzu subjektive, visionäre Erlebnisse schildern. Da ist oft zu viel persönliche Färbung enthalten und zu viel persönliche Theologie. Meine Empfehlungen finden Sie in dieser Fußnote³.

Eine große angstreduzierende Hilfe bieten auch die Texte manch alter Kirchenlieder, besonders die letzten Strophen, die das Sterben und den Tod integrieren in das Gebetsleben. Ich habe einige von ihnen auswendiggelernt, bete sie immer wieder und mein Ziel ist es, sie auch ohne Papier und bei ausgefallener Sehfähigkeit «griffbereit» zu haben, wenn es bei mir ans Sterben geht.

Bleib mir nah auf dieser Erden,
bleib auch, wenn mein Tag sich neigt,
wenn es nun will Abend werden
und die Nacht herniedersteigt.
Wird mein Auge dunkler, trüber,
so erleuchte meinen Geist,
dass ich fröhlich zieh hinüber,
wie man nach der Heimat reist.⁴

³ Einige Titel können besonders empfohlen werden: Der Klassiker, leider vergriffen, aber immer noch unüberholt ist Joni Eareckson, Spiel mir das Lied vom Himmel. Einzelexemplare kann man gebraucht finden. Reggi Anderson, An der Schwelle zum Himmel (SCM-Hänssler), Georg Ritchie/Elisabeth Sherill, Rückkehr von morgen (Francke) und unbedingt Fritz Rienecker, Das Schönste kommt noch, SCM-R. Brockhaus, dessen Lehre über die Auferstehung und den Zwischenzustand für mich der Wahrheit am Nächsten kommt.

⁴ Evangelisch-reformiertes Gesangbuch der Schweiz, Nr. 693. Über längere Zeit von mir gesammelte Liedtexte, die gut als Gebetstexte für heute und als Notvorrat für morgen, bzw. der Angstminderung beim Sterbeprozess dienen können, finden sich als Dokument auf meiner Webseite www.jenskaldewey.ch, unter dem Titel: Liedtexte als Sterbehilfe.