

Matthias Beck

Wozu noch leben?

Die spirituelle Dimension der Lebensqualität

What is the Point of Living? The Spiritual Dimension of the Quality of Life

Zusammenfassung

Manche Menschen fragen sich im Alter, wozu sie noch leben sollen. Oft haben sie Schmerzen, sind einsam, werden an Maschinen versorgt. Sie haben den Eindruck, den Angehörigen oder der Gesellschaft zur Last zu fallen. Mancher fragt sich, ob er oder sie dem Leben nicht ein Ende setzen sollte.

Man kann verschiedene Argumente bringen, warum jemand noch weiterleben sollte. Der Artikel zeigt auf, dass das Altern nicht erst im Alter beginnt, sondern Frucht eines ganzen Lebens ist. Daher ist die Frage nach dem „Wozu noch leben?“ nur vom ganzen Leben her zu beantworten. Die These des Artikels ist, dass eine gute Spiritualität die Lebensqualität in allen Lebensphasen erheblich verbessert.

Schlüsselwörter: Alter, Spiritualität, Lebensqualität, Freude, Sinn des Lebens

Abstract

In old age, some people begin to wonder why they should still be alive. Often such people are in pain, lonely, or being cared for by machines. They have the impression that they are a burden to either their relatives or to society. Some people even wonder whether they should simply end their lives. There are various arguments that can be made in support of why someone should continue to live despite old age. This article argues that aging does not begin with old age but is the fruit of a whole life. Therefore, the question of „Why should I still live?“ can only be answered from the perspective of a whole life.

Keywords: old age, spirituality, quality of life, joy, fullness of life

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. theol. Mag. pharm.
Matthias Beck
Systematische Theologie/ Theologische Ethik
Schwerpunkt Medizinethik
Universität Wien
Schenkenstraße 8-10, A-1010 Wien
matthias.beck@univie.ac.at

1. Hinführung

„Wozu noch leben? Die spirituelle Dimension der Lebensqualität“: Hier geht es zum einen um die grundsätzliche Frage, inwieweit eine (gute) Spiritualität die Lebensqualität verbessern kann und zum anderen, ob sich dieser Einfluss auch am Lebensende als hilfreich erweist. Inwieweit kann eine (gute) Spiritualität die Lebensqualität überhaupt verbessern? Es stellt sich zum anderen die Frage, ob sich dieser Einfluss auch am Lebensende als hilfreich erweist. Es geht um die Frage, wie auch am Lebensende noch ein sinnerfülltes Leben geführt werden kann. Denn oft nehmen Schmerzen und Abhängigkeiten von Menschen zu, der Bewegungsradius und die Kräfte nehmen ab. Manche haben Angst davor, an den Rand gedrängt zu werden, weil sie ja vermeintlich für die Gesellschaft nichts mehr leisten können und die Krankenkassen viel Geld kosten. Wozu soll man noch leben, wenn man glaubt, anderen und sogar sich selbst zur Last zu fallen oder womöglich im Zuge einer Demenzerkrankung seine Identität und Persönlichkeit zu verlieren?

Viele Menschen fühlen sich im Kontext der letzten Phase des Lebens unter Druck gesetzt. Wenn sie den Wunsch äußern, getötet zu werden (aktive Sterbehilfe/Tötung auf Verlangen) oder jemanden bitten, ihnen bei der Selbsttötung behilflich zu sein (assistierter Suizid), wird oft mit der Freiheit und Autonomie des Menschen argumentiert, dass er oder sie selbst über seinen oder ihren Tod bestimmen könne. Schaut man genauer hin, sieht man, dass der Patient gerade in dieser letzten Lebensphase schwach und abhängig ist und leicht von außen unter Druck gerät. Er möge doch – zum Beispiel wegen der hohen Kosten oder weil ein Erbe winkt – den Wunsch äußern, sich töten zu wollen. Unter diesem Druck können Patienten oft nicht so frei entscheiden, wie es den Anschein hat. Das letzte Urteil des Verfassungsgerichtshofes in Österreich hat ausdrücklich darauf hingewiesen, dass dieser Druck von außen nicht ausgeübt werden darf.

Die Frage: Wozu noch leben? betrifft zum einen den Einzelnen, der sich überlegen muss, ob,

wie und warum er noch leben möchte und zum anderen den Staat, der darüber entscheiden muss, ob er es zulassen will, demjenigen, der nicht mehr leben möchte, beim Töten behilflich zu sein. Konsens scheint zu sein, dass man dem Sterbewunsch des Menschen, der auf die Unterlassung weiterer lebenserhaltender Maßnahmen hinweist (z. B. auch in einer Patientenverfügung) nachkommen muss.

In diesem Artikel soll es mehr um die subjektive Seite des Betroffenen gehen. Will man auf die eingangs gestellte Frage „Wozu noch leben?“ eine Antwort finden, muss man zunächst konstatieren, dass die Antwort darauf nur jeder einzelne geben kann. Allerdings kann man doch einige grundsätzliche Erwägungen anstellen. Um den Versuch einer Antwort zu wagen, müsste man wohl tiefer und grundlegender fragen: *Wozu soll ich überhaupt leben?* Diese Frage ist wiederum kombiniert mit der Frage, *warum* ich überhaupt lebe. Darauf gibt es zunächst eine einfache Antwort: Ich lebe, weil meine Eltern mich gezeugt haben. Jeder lebt, ohne gefragt worden zu sein. Man kann mit dem Philosophen Martin Heidegger sagen, dass jeder von uns in dieses Leben hineingeworfen ist. Wenn ich nun schon lebe, ist die Frage nach dem Wozu die Frage nach dem Sinn meines Lebens, die dann am Ende zugespitzt wird zur Frage, wozu jemand denn jetzt noch leben soll, wo alles vielleicht sehr beschwerlich geworden ist. Hat denn jetzt das Leben (noch) einen Sinn?

Von der Beantwortung dieser Frage hängt ab, wie jemand mit Fragen am Ende des Lebens umgeht. Manche sagen: Mit dem Tod ist alles aus. Daher kann ich meinem Leben auch ein Ende setzen, wenn es für mich nicht mehr lebenswert oder unerträglich ist. Andere argumentieren mit der Autonomie des Menschen: Jeder Mensch kann über sich selbst und damit auch über sein Lebensende entscheiden. Wieder andere sagen, ich muss mein Leben vor Gott verantworten und darf es mir nicht eigenmächtig nehmen, oder: Das Leben ist ein Geschenk Gottes, daher darf ich es mir nicht nehmen. Wenn allerdings ein Geschenk ein wirkliches Geschenk ist, dann gehört es mir und ich kann mit

diesem Geschenk machen, was ich will. Es sei denn, man verletzt den Geber damit sehr. Oder man argumentiert: Das Leben ist nur eine Leihgabe, dann gehört es mir nicht und ich sollte es unversehrt zurückgeben. Oder schließlich wird einfach festgestellt: Das Leben ist unverfügbar.

Was ist das: Lebensqualität am Ende des Lebens? Es ist zunächst etwas sehr Subjektives, etwas, das jemand als Lebensqualität für sich definiert. Manche sind da eher bescheiden und mit wenig zufrieden, andere brauchen mehr „Luxus“ für eine gute Lebensqualität. Selbstständigkeit, Schmerzfreiheit, Beziehung zu anderen Menschen sind aber ganz zentrale Güter gerade am Ende des Lebens. Viele fürchten sich vor Abhängigkeit, Einsamkeit, Schmerzen, Apparatedizin. Letztlich geht es um die Art und Weise, wie jeder einzelne Mensch seinen Lebensabend gestalten möchte und schließlich würdig sterben kann. Vielleicht kann mancher noch für die Enkelkinder da sein, nützliche Dinge tun oder für andere Menschen da sein: Wenn Du einsam bist, such Dir jemanden, der noch einsamer ist, so hat es mal Papst Johannes Paul II. gesagt. Durch die Pandemie ist mancher sehr einsam geworden und leider sind auch Menschen einsam gestorben.

Wenn niemand mehr da ist und Menschen in die Einsamkeit geraten, gibt es noch eine letzte Möglichkeit, sich nach innen zu wenden und zu beten, zu meditieren, Psalmen zu lesen oder über das eigene Leben nachzudenken und es aufzuarbeiten. Auch der Einsame hat noch ein Gegenüber, dem er oder sie sich zuwenden können. Außerdem äußern Menschen, die gut umsorgt in Hospizstationen sterben, selten den Wunsch, getötet zu werden. Dies ist oft ein Aufschrei gegen die Einsamkeit und die vermeintliche Nutzlosigkeit. Dem muss die Gesellschaft entgegenwirken.

2. Der Mensch als Wesen des Geistes und der Frage

Der Mensch ist ein Wesen der Frage. Er stellt immer wieder Fragen, ist durch Krankheit und Leid immer wieder infrage gestellt und letztlich durch

den Tod in seiner gesamten Existenz bedroht. Er kann aber als Wesen des Geistes darüber hinausfragen. Der Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel hat schon beschrieben, dass der Mensch immer schon auf das Absolute ausgerichtet ist, da er sonst das Endliche nicht als endlich erkennen könnte. So gehört es auch zum Wesen des Menschen, über den Tod hinaus zu fragen. Alle Religionen haben hier bestimmte Vorstellungen entwickelt.

Da gibt es Grabbeigaben für die Jenseitsreise in Ägypten, da gibt es die Reinkarnationslehren Asiens mit ihren Wiedergeburtstheorien, die letztlich auch darin münden, die endliche Welt zu verlassen, da kommen im Judentum in den Makkabäerbüchern Jenseitsvorstellungen auf, der Platonismus spricht von der unsterblichen Seele, das Christentum von der leiblichen Auferstehung von den Toten und der Islam vom Paradies. Alle diese Auffassungen sehen den Menschen in einer Perspektive nach vorne über den Tod hinaus. In einem Gedicht „Hoffnung“ von Friedrich von Schiller ist dieser grundsätzliche Blick nach vorne so zusammengefasst:

„Es reden und träumen die Menschen viel
von bessern künftigen Tagen;
nach einem glücklichen, goldenen Ziel
sieht man sie rennen und jagen.
Die Welt wird alt und wird wieder jung,
doch der Mensch hofft immer Verbesserung.

Die Hoffnung führt ihn ins Leben ein,
sie umflattert den fröhlichen Knaben,
den Jüngling locket ihr Zauberschein,
sie wird mit dem Greis nicht begraben;
denn beschließt er im Grabe den müden Lauf,
noch am Grabe pflanzt er – die Hoffnung auf.

Es ist kein leerer, schmeichelnder Wahn,
erzeugt im Gehirne des Toren,
im Herzen kündigt es laut sich an:
zu was Besserm sind wir geboren.
Und was die innere Stimme spricht,
das täuscht die hoffende Seele nicht.“⁴¹

Nun sollte man aus christlicher Sicht den Menschen nicht auf ein besseres Jenseits vertrösten und dabei vergessen, ihm im irdischen Leiden zu helfen. Gerade im letzten Lebensabschnitt geht es darum, dem Menschen z. B. auf Palliativstationen oder in Hospizeinrichtungen die Schmerzen zu nehmen, sie psychologisch zu begleiten und ihre spirituell-religiösen Fragen klären zu helfen. Dadurch kann dem Einzelnen die Angst vor dem Tod etwas genommen werden und er könnte gelassener und friedlicher sterben. Aber der einzelne kann sich auch selbst mit den Grundfragen des Seins beschäftigen und bekommt dadurch vielleicht ein besseres Rüstzeug zur Lebensbewältigung im Alter. Das könnte die Lebensqualität im Alter fördern.

3. Christliche Spiritualität

Will man über Spiritualität sprechen, kann man sich dem Phänomen zunächst vom Begriff her nähern. Spirit ist der Geist. Da der Mensch – wie oben kurz angedeutet – ein Wesen des Geistes ist, ist in diesem Sinne jeder Mensch spirituell. Aber mit Spiritualität ist meist etwas Spezifischeres gemeint, wenngleich der Begriff kaum einheitlich definiert ist. Zunächst kann man Religion und Spiritualität unterscheiden. Spiritualität ist mehr auf den Einzelnen ausgerichtet, Religion hat eher etwas mit Gemeinschaft zu tun. Manche sagen, Religion habe nichts mit Spiritualität zu tun. Auch hier muss man wohl unterscheiden: es gibt Spiritualitäten, die weiter von einer Religion entfernt sind und solche, die einer Religion näherstehen. Man kann Yoga als reine Körperübung betreiben oder die philosophischen Hintergründe Indiens hinzunehmen. Es geht um körperliche und geistige Übungen, die zu mehr Gesammeltheit, Wachsamkeit, Achtsamkeit, bewussterem Leben, Selbsterkenntnis führen sollen.

Schließlich kann man unterschiedliche Formen der Meditation vom Gebet unterscheiden. Meditation ist eher eine zu erlernende Technik, wie man die richtige Haltung einnimmt, das aufrechte Sitzen einübt, das Atmen, das Leerwerden,

das Schweigen. Diese Art der Meditation kann eher als etwas Apersonales gesehen werden. Beim Gebet geht es mehr um ein Beziehungsgeschehen, um ein Du, um einen Dialog mit Jahwe, Gott, Allah. Dieser Dialog kann allerdings auch mit sehr wenigen Worten vollzogen werden, wie z. B. beim sogenannten Jesus-Gebet, das aus der christlichen Ostkirche stammt.

Auch das Christentum als Religionsgemeinschaft kennt eine Spiritualität des Einzelnen, die aber oft nicht genügend Beachtung findet. Man spricht eher von der Kirche, vom Volk Gottes, von der Gemeinschaft der Gläubigen. Viele Menschen spricht diese Art der Religionsgemeinschaft nicht mehr an. Der Einzelne als einzigartiges Individuum will aber ernst genommen werden und mehr eigene religiöse oder spirituelle Erfahrungen machen. Auch gibt es viele existentielle Fragen, die für viele nicht genügend beantwortet werden. Gerade am Ende des Lebens brechen sie auf. In diesem Artikel soll auf eine spezifische christliche Spiritualität eingegangen werden, auf die Exerzitien des Ignatius von Loyola.

Die grundlegende Erfahrung² des Ignatius von Loyola, die zur Ausfaltung einer reflektierten Spiritualität geführt hat, begann mit einem Unglück: Ignatius war Soldat, und man hatte ihm ein Bein zerschossen. Er lag auf seinem Bett und langweilte sich. Er sagte zu seinen Freunden, sie mögen ihm etwas zu lesen bringen. Diese brachten ihm Ritterromane, wahrscheinlich im Hinblick auf seine soldatische Existenz. Ignatius las diese Bücher und hatte Freude beim Lesen, als er aber die Bücher weglegte, fühlte er sich irgendwie leer, traurig und, wie er später sagte: trostlos. Diese Art der Literatur hatte für ihn nichts Bleibendes, nichts Belebendes, nichts Substanzihaftes. Vielleicht kennen Sie ähnliche Erfahrungen: Sie gehen auf ein Fest, es ist ganz lustig, Sie kehren nach Hause zurück und irgendwie ist der Nachklang eher leer, traurig, nichtssagend.

Und dann machte er eine andere Erfahrung. Er sagte zu seinen Freunden, sie mögen ihm andere Bü-

cher bringen. Sie brachten ihm Bücher von Heiligen wie von Franz von Assisi, Dominikus und anderen Heiligen, die aufgrund ihrer inneren Erfahrungen ihr Leben radikal geändert hatten. Ignatius hatte Freude beim Lesen dieser Bücher, und überlegte, wie es wäre, wenn auch er so leben und alles verkaufen würde. Und jetzt stellte er fest, dass die Freude, die er beim Lesen der Bücher empfunden hatte, blieb. Es war eine belebende Freude. Es bewegte sich etwas in ihm. Er war in seinem Herzen getroffen. Es zeigte sich Bleibendes, Neues, Substanhaftes, das über sein bisheriges Leben hinauswies.

Und da sagte er sich: Dieser Unterschied hat offensichtlich etwas zu bedeuten. Von nun an beobachtete er täglich diese verschiedenen inneren Seelenregungen und reflektierte sie. Er studierte dann Philosophie und Theologie in Paris und kombinierte seine inneren Erfahrungen mit philosophischen Ausführungen des Aristoteles und theologischen Überlegungen von Thomas von Aquin. Innerhalb von 26 Jahren entwickelte er daraus seine geistig-geistlichen Übungen (Exerzitien). Für die Erfahrung der Traurigkeit und der Leere verwendete er den Begriff der ‚Trostlosigkeit‘, und für die bleibende belebende Freude und den tiefen inneren Frieden den Begriff ‚Trost‘.

Seine Definition der beiden Begriffe sagt aus, worum es geht: „Ich rede von Trost, wenn in der Seele eine innere *Bewegung* [Hervorhebung vom Verfasser] sich verursacht, bei welcher die Seele in Liebe zu ihrem Schöpfer und Herrn zu entbrennen beginnt ... und endlich nenne ich Trost jede Zunahme von Hoffnung, Glaube, Liebe, und jede innere Freudigkeit, die ihn zu den himmlischen Dingen ruft und zieht und zum eigenen Heil seiner Seele, indem sie ihn besänftigt und befriedet in seinem Schöpfer und Herrn“³ (EB 316). Er bringt es auf den Punkt: Die Seele beginnt zu entbrennen und löst eine innere *Bewegung* aus. Es ist eine existentielle Erfahrung: Da brennt ein Feuer in ihm, da bewegt sich etwas, da kommt etwas ‚in Wallung‘, es stellt sich ein tiefer Frieden und große Freude ein.

Und dann beschreibt er das Gegenteil von Trost, die Trostlosigkeit: „Ich nenne Trostlosigkeit alles, was zur dritten Regel in Gegensatz steht, als da ist: Verfinsterung der Seele, Verwirrung in ihr, Hineigung zu den niedrigen und erdhaften Dingen, Unruhe verschiedener Getriebenheiten und Anfechtungen, die zum Mangel an Glauben, an Hoffnung, an Liebe bewegen, wobei sich die Seele ganz träg, lau, traurig findet und wie getrennt von ihrem Schöpfer und Herrn“ (EB 317). Auch hier geht es um eine tiefe existentielle Erfahrung: Da ist alles tot in mir, ich bin leer, ausgebrannt, ohne Energie, matt, ohne Freude, vielleicht unruhig, womöglich ohne zu wissen, woher das kommt. Manches von dem hier Beschriebenen findet man auch in modernen Psychiatriebüchern. Ignatius jedoch beschreibt hier keine Depression im psychologischen Sinn. Dieser Zustand betrifft eine viel tiefere, geistig-geistliche Dimension. Sehr wohl aber kann aus dieser tiefen Trostlosigkeit eine Depression entstehen.

Was war nun der Hintergrund seiner Erfahrungen? Er stellte fest, dass es im Menschen verschiedene Antriebe gibt: solche, die aus dem guten göttlichen Geist stammen, solche, die aus dem Ich des Menschen kommen und solche, die aus dem unguten Geist kommen, der den Menschen zerstreuen und in die Irre führen will. Und diese ‚Geister‘ kann man unterscheiden lernen. Ignatius erkennt, das sich immer dort, wo er den göttlichen Antrieben in seinem Inneren folgt, ein tiefer Friede und große innere Freude einstellt. Wenn er diesen guten Antrieben nicht folgt oder aber den Antrieben des Ich oder des unguten Geistes nachgeht, erlebt er Unruhe und Getriebenheit. Spiritualität in diesem Sinn ist ein dialogisches Prinzip. Der Mensch kann sich einstimmen in die Bewegungen der Seele und den guten Antrieben folgen.

Aus dieser Perspektive tut es dem Menschen gut, sich diesem göttlichen Geist zu öffnen und ihm zu folgen. Dieser kann den Menschen inspirieren, ihm Ideen liefern, Erkenntnisse eröffnen und Einsichten gewähren. Die Begriffe ‚inspirieren‘ und ‚Inspiration‘ haben mit ‚spirit‘ und eben

auch mit Spiritualität zu tun. Sich dem göttlichen Geist zu öffnen und ihm zu folgen, führt nicht nur zu mehr Erkenntnis und Einsicht, sondern auch zu innerem Frieden und Freude. In dem Maße, wie sich der Mensch diesem göttlichen Geist öffnet und dessen Inspirationen folgt, wird er über sich selbst hinausgeführt, er ‚transzendiert‘. Der göttliche Geist kann den menschlichen langsam zu sich ‚hinaufheben‘. Und der Mensch kann das Erkannte aufheben im Sinne des Bewahrens (Hegel). Aus diesem Geist heraus kann der Mensch leben lernen und dessen Wirken in seinen Emotionen und ‚Seelenbewegungen‘ erkennen.

4. Spiritualität der Lebensphase

4.1 Jugend

Wenn hier über die spirituelle Dimension von Lebensqualität gesprochen wird und das im Zusammenhang mit Fragen am Lebensende, dann gilt es auch hier, etwas weiter auszuholen. Denn das Alter beginnt ja nicht erst mit dem Altern, sondern das Alter ist Frucht des gesamten Lebensprozesses. Es war die Rede von einer christlichen Spiritualität, die zu mehr innerer Freude, zu tieferem inneren Frieden und einem erfüllten Leben führen kann. Eine solche Spiritualität ist auch für Jugendliche von großer Bedeutung. Es geht zum Beispiel darum, gut durch die Pubertät zu kommen. Hier findet ein erster Überstieg in eine neue Reifungsphase statt. Der Hormonhaushalt stellt sich um, aus Kindern werden jugendliche Erwachsene, sie können Kinder zeugen oder empfangen, die Verantwortung nimmt zu und doch sind sie noch nicht volljährig. Es ist eine Zeit großer Verunsicherung. Wohin wird der junge Mensch sich nun wenden?

Als Beispiel kann uns hier die Person Jesu Christi dienen. Er bleibt im Alter von etwa zwölf Jahren für drei Tage verschwunden und die Eltern suchen ihn. Schließlich finden sie ihn im Tempel. Auf ihren Vorwurf hin, wie er ihnen das hätte antun können, sagt er ganz ruhig: „Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater ge-

hört?“ (Lk 2,49) Das bedeutet, dass er schrittweise einen Seinsüberstieg vollzieht, heraus aus dem Gehorsam seinen Eltern gegenüber, hinein in den Gehorsam seinem göttlichen Vater gegenüber. Denn erst von dort her findet er seine eigentliche Berufung. Dann kehrt er wieder zu seinen Eltern zurück und ist ihnen erneut gehorsam (ein Zwölfjähriger kann noch nicht alleine leben). Schließlich löst er sich im Alter von 30 Jahren (Lebensmitte) innerlich ganz von seiner Mutter, als er ihr bei der Hochzeit zu Kana sagt: „Frau, was habe ich mit Dir zu tun?“ (Joh 2,4) Dem göttlichen Ruf zu folgen bedeutet, die eigene Berufung und Identität zu finden.

So ist der Überstieg von der rein innerweltlichen Ebene und der Abhängigkeit von den Eltern hinüber in die tiefere religiös-spirituelle Dimension von großer Bedeutung für den weiteren Lebensweg. Es geht um das Finden der richtigen Berufung in einem adäquaten Beruf, es geht um Krankheit und Gesundheit, die auch mit Spiritualität zu tun haben,⁴ um gute und richtige Entscheidungen, um das Verständnis der Prägungen durch die Eltern,⁵ von denen man sich zum Teil lösen muss, um die eigene Berufung zu finden. Es geht um Selbsterkenntnis und Erkenntnis des anderen als des Anderen (Levinas), damit man sich z. B. bei der Partnerwahl nicht zu sehr durch eigene Projektionen leiten lässt, sich dadurch im anderen täuscht und es womöglich später zu Trennungen kommt. All diese Fragen brechen oft in der Lebensmitte auf und haben dann auch Auswirkungen auf die letzte Phase des Lebens, ob zum Beispiel geglückte Beziehungen zu anderen Menschen oder zu Kindern noch bestehen oder eben nicht.

4.2 Lebensmitte als spirituelle Aufgabe

Eine zweite große Umbruchsphase im Laufe des Lebens ist nach der Pubertät die Lebensmitte.⁶ Hier treten Verwandlungsprozesse auf, die existentieller und dramatischer sein können als in der Pubertät. Die Psychologie spricht hier etwas verharmlosend von midlife-crisis. Nimmt man das Wort Krise allerdings ernst, trifft es insofern den Punkt, als der

Begriff Krise vom griechischen *krinein* kommt und das heißt: unterscheiden, entscheiden. Der Mensch muss sich jetzt neu entscheiden, welchen Lebenszielen er in der zweiten Lebenshälfte folgt.

Diesen Umbruch in der Lebensmitte beschreibt C. G. Jung so, dass der Mensch das, was er in der ersten Lebenshälfte draußen fand, in der zweiten Lebenshälfte drinnen finden muss. Und ‚drinnen‘ meint bei ihm nicht nur, sich mit seinen emotionalen Befindlichkeiten, Konflikten oder ungelösten Vater- und Mutterbeziehungen auseinanderzusetzen (das auch), sondern vor allem mit den Grundfragen des Seins. Daher resümiert er, dass er keinen Patienten jenseits der Lebensmitte hatte, „dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre.“⁷ Jung ist sogar der Meinung, dass das „Problem der Heilung ... ein religiöses Problem“⁸ ist und meint, dass Fragen der Seele und der Heilung in den theologischen Bereich gehören:

„Heute sind wir von der Zerstörung bereits erreicht, die Seele hat Schaden gelitten und darum zwingen die Kranken den Seelenarzt in eine priesterliche Rolle, indem sie von ihm erwarten und verlangen, von ihrem Leiden erlöst zu werden. Darum müssen wir Seelenärzte uns mit Problemen beschäftigen, die, streng genommen, eigentlich der theologischen Fakultät zufielen.“⁹

Der wichtigste *geistlich-spirituelle* Lehrer, der diese Probleme der Lebensmitte beschreibt, ist Johannes Tauler (ca. 1300 - 1361). Er spricht davon, dass das Innere des Menschen in dieser Phase seines Lebens 70 Mal am Tag herumgewirbelt wird, und dass der Mensch keine Ruhe findet, wenn er nicht manches in seinem Leben ändert. Er spricht davon, dass der Mensch bis zu seinem 40. Lebensjahr von der Natur hierhin und dahin getrieben wird und erst um das 50. Lebensjahr seine eigentliche innere Mitte findet.¹⁰ Er ist der Überzeugung, dass der Einzelne diese Turbulenzen der Lebensmitte nur durchstehen kann, wenn er sich spätestens jetzt der göttlichen Dimension öffnet.¹¹

Die Kräfte des Menschen allein reichen für die Bewältigung dieser Lebensphase nicht aus. Im Ge-

genteil, der Mensch ist überfordert, flieht aus der Bedrängnis und erhöht dadurch seine Not und sein Leid. Ohne Leid kommt er gerade durch diese Phase nicht hindurch, er hat nur die Wahl zwischen weniger Leid und mehr Leid, zwischen dem Leid, das zu tieferem und erfüllterem Leben führt, und jenem, das den inneren Tod bringt. Viele depressive Verstimmungen haben hier ihre Ursache. Es gibt eine „weltliche, todbringende Traurigkeit“ (2 Kor 7,10), die denjenigen befällt, der nicht mehr weiterwachsen will (Mk 10,17-31). Der Mensch sollte sich spätestens jetzt der Wahrheit des eigenen Lebens und der letzten Wahrheit stellen. Das ist Arbeit und bringt Leid mit sich, womöglich sogar Verzicht und Opfer. Dies kann aber ein Leid sein, das zu einem erfüllteren Leben führt.

Gerade die Probleme der Lebensmitte sind zutiefst religiöse und spirituelle Probleme und ragen von dort aus auch in die Psychologie und Medizin hinein. Da der Mensch ein Geistwesen mit spiritueller Dimension ist, ragt er einerseits über die Endlichkeit des Seins hinaus und ist gleichzeitig ein leiblich verfasstes Wesen. Daher kann sich seine geistige und spirituelle Ausgerichtetheit auch in seinen leiblichen Vollzügen zeigen. Die Medizin nimmt sich dieser Lebensphase im Kontext der psychosomatischen Medizin z. B. mit Fragen der Depression, der midlife-Crisis und aufbrechender Krankheiten an. Auch Ehen brechen in dieser Phase manchmal auseinander. Was in der Bearbeitung dieser Krisen und von Krankheiten oft fehlt, ist das Ernstnehmen der spirituellen und existentiellen Dimension. Da der Mensch über die naturwissenschaftliche und psychologische Ebene hinaus auf diese dritte spirituell-existentielle Ebene verwiesen ist, sollte auch diese Ebene in die Interpretation von Krisen- und Krankheitsgeschehnissen einbezogen werden.

Das heißt konkret, dass der Mensch sich in der Lebensmitte mit den Grundfragen des Seins, seines eigenen Lebens, seinem bevorstehenden Tod und der Frage nach Gott auseinandersetzen sollte. Auf der Ebene des konkreten Lebensvollzuges geht es jetzt darum, seine innere Mitte, Identität und

Stimmigkeit zu finden. Der Mensch kann seinen inneren Frieden finden, wenn er genauer auf die leise innere Stimme hören lernt, die sich von der Stimme der Mutter, des Vaters, der Gesellschaft, des ‚Man‘, des Erfolges, unterscheidet. Es ist dies die innerste Wahrheitsstimme und gleichzeitig die Wesensstimme jedes einzelnen Menschen. Ihr zu folgen, kann eine neue Lebensdynamik und Lebensfreude entwickeln, die auch der Gesundheit zugutekommen kann. Wenn der Mensch seine innere Mitte nicht findet, die innere Wahrheitsstimme nicht wahrnimmt oder ihr nicht folgt, besteht die Gefahr, dass er innerlich zerrissen bleibt. Der Mensch, der jetzt nicht nach vorne schaut und sein Leben vertieft und stattdessen zurückschaut und noch einmal alles zurückdrehen und noch einmal jung sein will, wird seine innere Stimmigkeit nicht finden. Dies schadet seinem Leben, seinem Reifungsprozess, seinen Beziehungen und wirkt sich auf die seelische Gesundheit aus. Diese positiven oder negativen Entwicklungen ragen nun in die letzte Phase des Lebens hinein.

4.3 Spiritualität des Alters – Wozu noch leben?

Mit dem Berufsausstieg begann in früheren Zeiten schon die Zeit des Alterns. Heute werden die Menschen 90 oder 100 Jahre alt und mancher beginnt nach der Berufszeit noch einmal mit einem Studium oder wendet sich anderen sinnvollen Tätigkeiten zu. Es sind 20 gewonnene Jahre z. B. von 65 bis 85, die sinnvoll genutzt werden können. Insofern sind Menschen nach der Pensionierung nicht als alte Menschen zu bezeichnen. Außerdem ist das Alter auch eine Frage der geistigen und körperlichen Beweglichkeit. Vielleicht kann man vom jungen, mittleren und alten Alter sowie von den Hochbetagten und Hochaltrigen sprechen.

Es kommt darauf an, wie sich der Mensch frühzeitig auf die Zeit nach seiner Berufstätigkeit einstellt. Jeder könnte schon gegen Ende des Berufslebens darüber nachdenken, was danach noch zu tun wäre, welche Talente noch brachliegen oder neu zu entdecken sind. Gerade jetzt gilt es, das Gleichnis

von den Talenten ernst zu nehmen. Derjenige, der drei Talente bekommen hat, macht sechs daraus, der, der zwei bekommen hat, macht vier daraus und der, der eines bekommen hat, vergräbt das Talent und wird schwer dafür gescholten (Mt 25,20). Der Mensch soll nicht nur seine Talente nutzen, sondern sie sogar vermehren, das heißt, neue hinzugewinnen. Das gilt ein Leben lang, aber besonders im Alter kann dafür Raum frei werden.

Medizinethisch und spirituell wäre es wichtig, die Menschen in dieser Phase zu begleiten und sie schon präventiv auf diese neue Lebensphase vorzubereiten. Dies könnte in medizinisch-psychologischen und geistlichen Kursen in den letzten Jahren der Berufstätigkeit geschehen und zur spirituellen Vertiefung führen. Der Mensch dient damit sich selbst und seiner Gesunderhaltung und letztlich sogar der Gesellschaft. Es könnte eine Win-win-Situation eintreten. Der Mensch dient nicht nur sich, weil er der Langenweile entgegenarbeitet, sondern auch seiner Physiologie, da sich Nervenzellen im Gehirn nachbilden, wenn der Mensch eine gute Spiritualität lebt, noch geistig aktiv ist oder sich caritativ für andere Menschen einsetzt. Die Nachbildung von Gehirnzellen beugt womöglich Alterskrankheiten vor, ein spirituelles Leben kann dies unterstützen. Dies haben u. a. Studien mit Nonnen gezeigt, deren Gehirn Veränderungen zeigten wie bei Alzheimer Patienten, die aber nicht daran erkrankt waren. Der Geist kann offensichtlich auch hier die Materie beeinflussen.

Auch die gesamte Problematik der Euthanasie, der aktiven Sterbehilfe (heute: Tötung auf Verlangen), des assistierten Suizides (jemand besorgt dem Sterbewilligen ein Gift, das dieser dann selbst zu sich nimmt) ist wohl letztlich nur zu lösen, wenn der Mensch in der letzten Lebensphase noch ein sinnvolles und aktives Leben führen kann, wenn er nicht alleine gelassen, sondern zum Beispiel in Palliativ- oder Hospizstationen gut betreut wird. Der Wunsch, getötet zu werden, nimmt dramatisch ab, wenn der Mensch aus seiner Einsamkeit und Isolation herausgeholt wird und noch sozial integriert ist.

Da Großfamilien oft nicht mehr existieren, müssen neue Einrichtungen an deren Stelle treten. Das hieße medizinethisch und sozialetisch, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit sich Menschen auch im mittleren und höheren Alter noch aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen können oder ehrenamtliche Funktionen übernehmen. Außerdem wäre es wichtig, Patienten darüber aufzuklären, dass solche Aktivitäten dem Gesundbleiben dienen. Der junge Alte könnte den alten Alten pflegen und beide hätten etwas davon. Insofern ist das ganze Leben eine Art ‚Suizidprävention‘, dass der alte Mensch eben nicht den Wunsch äußert, getötet zu werden.

Wenn Johannes Tauler – wie oben erwähnt – der Meinung ist, dass der Mensch erst ab dem 50. Lebensjahr seine innerste Mitte und seinen Frieden findet, könnte man fast sagen, dass er erst hier zu seiner tiefsten Berufung durchreift. Damit kann das bisherige Leben jetzt zur Reife kommen. Was aus der Perspektive der Welt, der Materie und der Produktivität geradezu als ‚Untergang‘ und Ausscheiden aus dem Berufsleben gesehen wird, ist aus der Perspektive des Geistes und des geistlichen Lebens ein Stück weit Anfang, Aufgang, Neubeginn, Vertiefung, Hinfindung zur eigenen Wahrheit.

Gerade jetzt hat der Mensch die Chance, ganz zu sich selbst zu kommen und sich selbst zu finden. Möglicherweise kann das Ausscheiden aus dem Berufsleben diesem inneren Prozess zuträglich sein, es kann aber auch umgekehrt sein, dass der Mensch in dieser Phase noch einmal seine ganze Kraft im Beruf einsetzen und mit einem jetzt authentischer gewordenen Leben seine brachliegenden Ressourcen nutzen möchte. Es gibt ja als Selbstständiger oder in der Politik durchaus Freiräume, in denen man auch über die Altersgrenze hinaus aktiv sein kann.

Umgekehrt erlebt mancher, der aus dem Berufsleben ausscheidet, sich wie niedergeschlagen und depressiv. Plötzlich ist er nicht mehr gefragt, gehört bald zum alten Eisen und seelische und organische Krankheiten stellen sich ein. Beziehungen nehmen ab, Freunde sterben. Es ist auch

eine Phase des Resümierens, des Zurückschauens auf das gelebte Leben. Es wäre jetzt die Zeit, sich noch einmal tiefer mit der eigenen Biographie auseinanderzusetzen und die Lebenslinien nachzuzeichnen. Manchem wird dabei vielleicht ein roter Faden aufgehen oder eine innere Führung, manchem wird das Leben beliebig erscheinen, mancher wird erkennen, was er falsch gemacht hat, viel wird unter ‚Versäumtes‘ subsumiert werden. Schließlich kann es passieren, dass gerade am Ende des Lebens das Resümee ganz negativ ausfällt und keine Wiedergutmachung für begangene Fehler mehr möglich ist. Dann bleibt spirituell gesehen nur noch die Möglichkeit, sich an Gott und seine Barmherzigkeit zu wenden, wie es der Schächer am Kreuz getan hat. Er bekommt die göttliche Vergebung und wieder eine Perspektive nach vorne: noch heute wirst Du mit mir im Paradiese sein (Lk 23,43).

So gehören Rückschau und Aufarbeitung, Ordnen des Lebens und Ausrichtung auf das, was noch kommt, in dieser Phase des Lebens zusammen. Hier können Theologie und Spiritualität, aber auch Medizin, Psychologie und Soziologie mithelfen, dem Menschen Wege aufzuzeigen, wie er diese Phase des Lebens noch sinnvoll und ‚gesund‘ gestalten kann. Das wäre eine Antwort auf die eingangs gestellt Frage: Wozu noch leben? Jede Phase des Lebens kann einen tieferen Sinn enthalten, wenn man sich darauf einlässt und sie bewusst zu gestalten versucht. Das Alter könnte eine Phase des Reifens und der Weisheit sein und nicht eine Phase des Abgeschobenseins. Hier hat der Einzelne, aber auch die Gesellschaft eine Verpflichtung, mitzuhelfen, dass auch diese Phase des Lebens noch sinnvoll zu gestalten ist, selbst wenn die Kräfte immer mehr abnehmen und womöglich auch die Hilflosigkeit und Angewiesenheit zunehmen. Präventiv könnte so dem vermeintlich freien Willen, getötet zu werden, entgegengewirkt werden.

Es sollte in dem Artikel gezeigt werden, dass die spirituelle Dimension, wie sie hier vorgestellt wurde, sich durch das ganze Leben hindurchzieht und als lebensbereichernd und erfüllend erfahren

werden kann. Eine solche Spiritualität kann auch im Alter noch entscheidend zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen. Auch wenn die äußeren Lebensmöglichkeiten abnehmen, kann das Innenleben immer wieder erneuert und der Mensch in die Lage versetzt werden, den Reifungsprozess des Lebens und des Sterbens als Ganzes zu durchleben, ohne zu meinen, er müsse dem Leben frühzeitig ein Ende bereiten.

Referenzen

- 1 Friedrich Schiller, *Hoffnung*, in: ders., *Sämtliche Werke*, hrsg. v. Hans-Günther Talheim u. einem Kollektiv von Mitarbeitern (Berliner Ausgabe), Bd. 1: Gedichte, Berlin/Weimar (1980), S. 419.
- 2 Das Folgende wurde ähnlich schon veröffentlicht in: Beck M., *Gott finden. Wie geht das?* Styria Verlag, Wien-Graz (2020), S. 51 ff.
- 3 Ignatius von Loyola, *Die Exerzitien* (übertr. von Hans Urs von Balthasar), Einsiedeln-Freiburg (¹⁵2016) (abgekürzt EB für Exerzitienbuch).
- 4 Vgl. dazu u. a. Beck M., *Zur Beziehung von Geist, Genetik und Epigenetik*, in: *Imago Hominis* (2013); 20(3): 205-215; Beck M., *Christsein, was ist das? Glauben auf den Punkt gebracht*, Styria Premium, Wien-Graz-Klagenfurt (2016), S. 116-121, Beck M., *Seele und Krankheit. Psychosomatische Medizin und theologische Anthropologie*, Verlag Ferdinand Schöningh, Paderborn u. a. (²2003).
- 5 Vgl. dazu Renz M., *Erlösung aus Prägungen. Ein neues Verständnis von Heilung, Psychologie und Theologie im Gespräch*, Junfermann Verlag, Paderborn (²2017).
- 6 Vgl. dazu bereits ähnlich: Beck M., *Leben, wie geht das? Wege zur Lebensentfaltung*, Styria Verlag, Wien-Graz-Klagenfurt (2018), S. 145-154.
- 7 Jung C. G., *Psychologie und Religion*, München (³1994), S. 119.
- 8 Ebd., S. 125.
- 9 Ebd., S. 128.
- 10 Vor allem: Tauler J., *Predigten*, Vollständige Ausgabe übertrag. und hrsg. v. G. Hofmann, Freiburg (1961), S. 163 f. (19. Predigt).
- 11 Vgl. dazu insbesondere: Weilner I., *Johannes Taulers Bekehrungsweg. Die Erfahrungsgrundlagen seiner Mystik*, Regensburg (1961), vor allem S. 165 ff.; vgl. dazu auch: Grün A., *Lebensmitte als geistliche Aufgabe*, Münsterschwarzach (³2001). In dem Buch werden die Ansichten C. G. Jungs aus psychologischer und Taulers aus geistlicher Sicht gegenübergestellt.