

RENÉE RAUCHALLES

Versöhnung mit dem Tod?

Die Unabwendbarkeit unserer eigenen Sterblichkeit und die Vergänglichkeit allen Seins anzunehmen, sie zu bejahen, bedeutet nicht nur Versöhnung mit dem Tod, sondern auch Versöhnung mit unserem Leben selbst, so wie es war, so wie es ist. Denn ohne die Prozesse des Werdens und Vergehens hätte der Mensch in einer Endlosigkeit des Daseins keine Chance zur geistigen und menschlichen Entwicklung. Sie sind der Schlüssel zu unserem Leben und letztendlich zu unserem Sterben.

Schlafeswächter

*mußt nicht schleichen
still und heimlich mir ums Blut
Dein Todeshauch durchweht
die Nacht nicht lautlos
durchweht die Nacht wie
Wolken ihren Himmel
und alle Larven fallen ab
Das klingt wie Flügelschläge im Rhythmus
"Sacre du printemps" und wirbelt rasch
das Wasser auf vom Flusse des Vergessens
wo Masken endlos an der Zahl
fährt Charons Schiff zu Grabe*

*So nackt trifft uns die Welle
und schlägt uns in ihr Tuch
Nichts und niemand hebt es an
nur Todeshauch schwebt über ihr
und zwingt uns in die Wandlung*

Renée Rauchalles

Der Samen von Werden und Vergehen liegt schon in der Sekunde unserer Zeugung. Bereits im Mutterleib tragen wir das Gen des Todes in uns, wodurch Leben immer auch Sterben bedeutet. Eingebettet in die Polarität allen Seins, wird der Mensch nun zum ständigen Wandler zwischen Leben und Tod.

Sich die unausweichliche Tatsache vor Augen zu halten, dass Leben und Sterben eine untrennbare Einheit sind, brachte mich in meiner Kindheit gar manches Mal an den Rand der Verzweiflung, vor allem dann, wenn ich unmittelbar mit dem Tod

konfrontiert wurde. Todesangst ergriff mich im wahrsten Sinne des Wortes, der ich nur entgehen konnte, indem ich mich innerlich und wenn möglich auch äußerlich tot stellte. Dann saß oder lag ich so lange völlig regungslos, bis ich spürte, dass sich mein Körper wieder entspannte und meine Angst losließ. Auf diese Weise begann ich sehr früh, die Kunst des Sterbens in mein Leben zu integrieren. Sie wurde mir nicht nur Hilfe in der Auseinandersetzung mit dem physischen Tod, sondern auch bei der Bemeisterung jeglicher Stirb-und-Werde-Prozesse des täglichen Lebens. Denn uns in der Kunst des Sterbens zu üben, ist zugleich eine Einübung in die Kunst des Lebens, was nichts anderes bedeutet, als sein Leben trotz aller Höhen und Tiefen in größtmöglicher Gelassenheit zu leben.

Jeder Loslassprozess ist ein Sterbeprozess. Wir alle sind bestimmten Lebenszyklen unterworfen. Um ein bewusstes Leben zu führen und sich in seinem Rhythmus von Werden und Vergehen so zu bewegen, dass man trotz aller Stürme nicht an seinen Klippen zerschellt, tut man gut daran, die Einübung der Kunst des Sterbens nicht erst ans Ende seiner Tage zu verlegen. Denn diese Kunst braucht Zeit, sie widersetzt sich jeglicher Schnelligkeit und Manipulation. Sie braucht Aufmerksamkeit, viel Aufmerksamkeit, sowohl für sich selbst als auch für andere und Anderes. Und sie braucht die ständige Bereitschaft zur Veränderung, vor allem zur inneren Veränderung. Denn was nützt es, wenn man seine "Hemden stündlich wechselt" und innerlich alles beim Alten bleibt?

Jeder Sterbe-, also Loslassprozess führt zur Veränderung. Sie kann kaum merklich und sanft aber auch sehr bedrohlich sein, wenn es darum geht, bestimmte Grenzen aufzubrechen. Der Übergang vom Nicht-Wissen, was kommt, und der ersten Ahnung der neuen Richtung ist immer das Schwierigste. Je

mehr wir uns einer notwendigen Veränderung widersetzen, wir neue Möglichkeiten nicht erkennen können oder wollen, umso stärker wird ein Lebensumbruch ausfallen.

Es gibt unzählige Situationen, in denen wir uns von eingefahrenen Lebensmustern, Gedanken und Sichtweisen, Vorstellungen, Wünschen und Menschen lösen müssen. Das bedeutet Abschied, immer wieder Abschied. Aber genau diese Situationen legen den Keim zu Veränderungen, zu Neuanfängen. So wird "Sterben" zum Verlust und Gewinn zugleich.

Es waren besagte Veränderungen, die meine Lebensplanung bereits in jungen Jahren völlig über den Haufen warfen. Doch sie lehrten mich im Laufe der Zeit, mich dem Auf und Ab der Lebenswellen anzuvertrauen, sie geschehen zu lassen. Nicht mehr die Zukunft war und ist das Entscheidende, sondern das Jetzt, nicht mehr das eigene Wollen war und ist maßgeblich, sondern die Aufmerksamkeit für das, was ist. Das brachte Befreiung, andere Prioritäten entstanden. Wer einmal in seinem Leben Todesphasen überwunden hat, beginnt oft erst zu leben. Denn das Dasein bekommt mehr Sinn, wenn man den Tod bedenkt.

Für diese Befreiung musste ich mich allerdings buchstäblich dem Sterben überlassen. Durch meine intensive Beschäftigung sowohl mit dem Tod als auch mit fortwährenden anderweitigen Sterbeprozessen, denen ich bisher ausgesetzt war, glaubte ich, diesem siegreichen Gesellen inzwischen mit Gelassenheit begegnen zu können. Dass dem nicht so war, zeigte sich in einer Steigerung des wohl immer wieder aufs Neue notwendigen Lernprozesses, als ich in jungen Jahren durch einen Unfall vollends aus meiner mit allen Fasern meines Herzens begonnenen Berufslaufbahn hinauskatapultiert wurde.

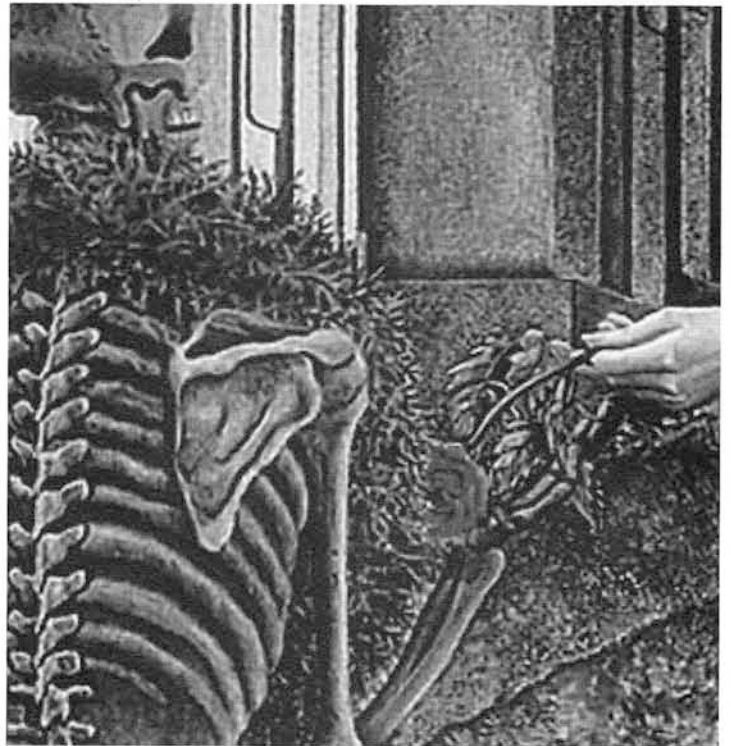
Zunächst war ich nach diesem Unfall fest davon überzeugt, bald alles im Griff zu haben, also bald wieder gesund zu werden. Nach und nach aber, aufgrund der gegenteiligen Tatsache, wurde es die Dunkelheit in mir, die mich immer stärker in ihren umklammernden Griff nahm. Trotz Widerstand konnte ich mich ihm allmählich nicht mehr entziehen. Charon, der Schiffer, wollte mir das Schattenreich seines Bruders Hades

eneè Rauchalles



zeigen, dessen Namen sich die Griechen einst scheuten auszusprechen und ihm stattdessen den Namen Pluton gaben, was soviel wie "der Reiche" bedeutet.

Reich fühlte ich mich in dieser Totenwelt keineswegs. Tiefste Depressionen nahmen mir die Sicht auf diesen Reichtum, der sich mir erst später erschloss, als ich in der Lage war, diesen intensiven Sterbeprozess anzunehmen, ihn geschehen und mich von diesem Geschehen führen zu lassen, indem ich mich völlig dem Fühlen hingab und jeden Gedanken an Leistung, bestimmte Vorstellungen und Erwartungen, auch die seitens der Umwelt, losließ. Sterben als Heilung ist für uns nicht vorstellbar, denn unser Leben ist geprägt durch Aktionen, Materie, Wissen und Macht. Doch all das hätte mir in meiner Situation nicht geholfen. Ich wurde zum passiven Beobachter meines schmerzhaften Körpers, spürte und fühlte in ihn hin-



Auf dem Weg, Ausschnitt

ein, ließ mich von seinem Schmerz führen und erfuhr so das Geheimnis seiner eigenen Heilungsmöglichkeiten. Immer wieder galt es, meinen wertenden Verstand auszuschalten, um die Sprache meines Körpers verstehen zu lernen. Seit dieser intensiven Reise nach innen, die ich ohne meinen Sterbeprozess wohl niemals in dieser Weise erlebt hätte, hat mich das Erfahrendürfen der überwältigenden Selbstheilungskräfte des Körpers und damit der Psyche, die nur durch das Erspüren und Loslassen von Blockaden in Gang gesetzt wurden, nie mehr losgelassen. Mit dem Hineinspüren in mich selbst befreite ich mich nicht nur nach und nach aus meinem körperlichen Gefängnis (ein besonders angenehmes Ergebnis der Kunst des Sterbens), sondern öffnete mich für mein eigentliches, wesentlich selbstbestimmteres Leben, das zwar eine neue Richtung nahm, dennoch auf dem vorherigen Fundament aufbauen konnte. Ich wurde fähig, selbstbestimmt so auf meinen Körper und damit auf mein Leben einzuwirken, dass sich im Laufe der Jahre ständige Heilungsprozesse einstellten.

Zur guten Kunst des Sterbens gehört immer auch ein guter Umgang mit seinem Körper. Durch den Abstieg in Plutons Reich ist mein Fundament ein größeres und mit der Zeit auch wesentlich stabileres geworden. Das aus diesen Jahren gewonnene Wissen über körperliche und damit gleichzeitig psychische Zusammenhänge, das ich in ca. fünfundzwanzig Jahren weiter vertiefen konnte und sicher durch die regelmäßige Übung in der Kunst des Sterbens noch weiter vertiefen werde, ist mir äußerst hilfreich bei der Ausbildung von Schauspielern und Sängern, sowie in der Arbeit mit Menschen, die wirklich bereit sind, in ihre Tiefe zu gehen und die lernen wollen, ihr Leben und ihre Gesundheit selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

Manchesmal braucht es eben bestimmte Ereignisse, um auf einen anderen Lebenskurs zu kommen, was nicht heißt, dass der vorherige ein falscher gewesen wäre. Wir haben nur eine neue Dimension hinzugewonnen. An solchen Entwicklungen können wir wachsen, wenn wir lernen sie zuzulassen. Dazu verhilft uns die Kunst des Loslassens, was ja die Kunst des Sterbens bedeutet. Denn nichts ist für die Ewigkeit. Einzig das Werden und Vergehen unterliegt dem Ewigkeitsprinzip. Unser Leben dagegen ist Leben auf Zeit, ist gestundete Zeit, in der es nicht immer leicht fällt zu erkennen, ob wir Dinge selbstbestimmt ändern können oder ob wir sie hinnehmen müssen, weil wir sie eben nicht ändern können.

Unser physisches Sterben können wir nicht ändern – trotz aller bereits erfolgreichen lebensverlängernden Maßnahmen seitens der Medizin, die den körperlichen Verfall aufhält und somit unser Sterben immer weiter hinausschiebt. Sterben bedeutet Sterben unseres Körpers. Wenn wir ihn jahrelang falsch behandeln, ihn missachten und seine Warnsignale übersehen oder sie sogar bewusst übergehen, werden wir dieses Sterben beschleunigen. Deshalb gehört zur guten Kunst des Sterbens unbedingt auch der gute und aufmerksame Umgang mit unserem Körper. Sie verlangt Übung bis zu unserem letzten Atemzug. Daher wurde die Beherrschung des Atems, das Loslassen von Atmungsblockaden und den daraus resultierenden körperlichen Blockaden zu dem alles beherrschenden Teil meines Lebens. Am Anfang war die Übung dieser Beherrschung nur in der abgeschiedenen ruhigen Atmosphäre mit mir selbst möglich. Ist man weiter fortgeschritten, kann man sie allmählich in jeder Situation praktizieren, wird sie selbstverständlicher Teil deines Lebens, weil Aufmerksamkeit für sich selbst zur Gewohnheit und zum Bedürfnis wird, da sie eine Innenreinigung bedeutet, die unseren Körper gesund und beweglich hält und uns hilft, sein Leben gelassener zu leben.

Leider fehlt die Einübung in diese Art des Sterbens, die zur besseren Bemeisterung des Lebens verhilft, bisher im allgemeinen Lehrplan, die sowohl bei Heranwachsenden, als auch für uns alle und damit für das allgemeine Weltgeschehen überhaupt ein großer Gewinn wäre. Mit wieviel Leidenschaft, Ausdauer oder Verbissenheit werden oft bestimmte Interessen verfolgt, doch das Interesse für einen entspannten und somit gesunden Körper ist bei vielen Menschen noch nicht vorhan-



Auf dem Weg, Ausschnitt

den. Unser Körper muss einfach funktionieren. Erst wenn er nicht mehr funktioniert, schenken wir ihm die nötige Aufmerksamkeit. Dann ist er aber oft schon tot, bevor wir sterben. Dabei kann das Loslassen körperlicher Blockaden eine unglaublich befreiende Wirkung haben von seelischen und gesundheitlichen Problemen, von Aggressionen und Zwängen, von Depressionen und Illusionen sowie von festgefahrenen und verkrusteten Denkstrukturen und somit eine Öffnung bewirken, die uns fähig macht, in Liebe und Frieden zu "sein".

Wann ist die Welt bereit für diese Freiheit? Bereit für diese Kunst des Sterbens, die Selbstmordattentate in und durch Terrorstaaten und gewalttätige Tötung ad absurdum führen würde (denn Aggression und Loslassen sind gleichzeitig nicht möglich), die in ihrer letzten Konsequenz im Einklang mit dem Stirb-und-Werde aber auch Befreiung vom Leben selbst bedeutet, das uns ohne diese Befreiung unter Umständen ein endloses Leiden bereiten würde.

Sich seinem Leben zu stellen, heißt eben auch, sich seinem Tod zu stellen, und den Tod zu bejahen heißt, die Vergänglichkeit seines Seins bewusst anzunehmen. Denn Sterben bedeutet immer, dass eine alte Ordnung stirbt und eine neue entsteht, und sei es nur das Nichts.

Aus dieser Erkenntnis heraus war es mir als Malerin eine Notwendigkeit, meine eigene Versöhnung mit jeglichem Werden und Vergehen bildnerisch auszudrücken. Mit der Akzeptanz der Schattenseiten des Lebens lernte ich, mich, meiner momentanen Entwicklung entsprechend, in Gelassenheit zwischen Dunkelheit und Licht zu bewegen. Deshalb steht meine gesamte bisherige künstlerische Arbeit unter dem Motto: "Zwischen Dunkelheit und Licht", versinnbildlicht sie die Polarität als Prinzip des Lebens, das sich im fortwährenden

Rhythmus von Kommen und Gehen, von Anfang und Ende jeglicher Stagnation entzieht.

Als erstes entstand das Bild "Versöhnung". Aus der Dunkelheit kommend, dem Licht entgegen gehend, ist mir der Tod als ständiger Begleiter inzwischen nicht mehr Bedrohung, sondern Aufforderung zum Leben mit dem Bewusstsein, dass jede Sekunde unseres Daseins die Sekunde des Todes sein kann. Nach und nach entstanden die weiteren Variationen dieses Bildes wie "Spiel mir das Lied ..." als Ausdruck dafür, jegliche Sterbeprozesse willkommen zu heißen. Dass eine wirkliche Veränderung nur dann geschehen kann, wenn wir unsere Masken, die wir uns im Laufe unseres Lebens zugelegt haben, aufgeben, soll das Bild "Legt die Masken mir ins Grab" versinnbildlichen. Und erst wenn wir das Sterben ins Leben integriert, uns mit ihm "vermählt" haben, und wir im Hier und Jetzt so leben, dass wir kein anderes Gericht als unser eigenes benötigen, sind wir "auf dem Wege", ein ehrliches, selbstbestimmtes, befreites Leben im Diesseits zu führen. Denn es geht heute nicht mehr darum, auf irgendeine Himmelsbelohnung zu hoffen, bzw. sich durch geheuchelte Hingabe einer Himmelsstrafe zu entziehen, sondern darum, schon hier auf Erden selbstverantwortlich zu handeln. Und es geht nicht darum, von einem Gott, der selbst um die Notwendigkeit des Loslassens weiß, da er seinen Sohn der Sterblichkeit übergab, da er vielleicht auch seine Schöpfung losließ, so wie eine Mutter ihr Kind eines Tages loslassen muss, und da er vielleicht durch die Anstrengung und Auswirkung dieser Schöpfung längst selbst gestorben ist, die Verhinderung aller Grausamkeiten und Leiden zu erwarten, denn das käme einer Entmündigung gleich und würde uns nicht zu Wachstum führen. Wir selbst sind es, die sie in vielen Fällen nicht geschehen lassen und uns auch nicht zur Marionette irgendeiner – vom Menschen projizierten göttlichen Gewalt – machen dürfen. Wir selbst sollten Ethik und Liebe in uns finden und dort Selbst- und Fremdzerstörung aufgeben bzw. unterlassen, wo es in unserer Macht liegt. Und wir sollten Entscheidungen nicht auf einen angeblichen Gottesplan abschieben, um uns vor diesen zu drücken.

Eine dieser Entscheidungen ist z.B. das Recht eines jeden Sterbenden auf seinen eigenen Tod, da dieser keinem anderen gehört.

Noch sterben wir meist den verordneten Tod unserer Gesellschaft, einen vom Leben ausgegrenzten Tod. Nur allmählich beginnen wir, uns die Würde des Sterbens zurückzuerobern. In einer Studie des Statistischen Bundesamtes vom 1.8.2003 zeigte sich, dass es den Sterbenden vorrangig um ein würdiges Sterben geht, das – wenn notwendig – eine qualitativ gute Schmerztherapie beinhalten soll. In Würde zu sterben bedeutet das Recht auf einen eigenen Tod. Dieses Recht wird inzwischen zumindest durch die Hospizbewegung unterstützt, was längst Allgemeingut sein sollte. Warum macht es solche Schwierigkeiten und warum dauert es so lange, das Recht auf seinen eigenen Tod selbstverständlich und umfassend durchsetzen zu können? Kann und soll dies ein Recht der Politik und der Kirche sein? Ich denke nicht. Das Recht

auf einen eigenen Tod muss Sache des betreffenden Menschen sein, solange er damit andere nicht mit in den Tod reißt oder ihnen sonstigen Schaden zufügt. Ungewollte Fremdeinwirkungen beim Sterben zu verhindern, humanes Sterben in einfühlsamer Atmosphäre zu ermöglichen, Ängste mindern zu helfen, das ist Sache der Politik und eines jeden Menschen (der doch selbst in Würde sterben will), der mit Sterbenden oder auch mit jenen Unglücklichen zu tun hat, die in ihrer Not nur noch den Tod als Ausweg sehen und gegebenenfalls des Trostes und der Hilfe bedürfen.

"Sterben/Ist eine Kunst, wie alles./Ich kann es besonders schön./Ich kann es so, daß es die Hölle ist, es zu sehn./Ich kann es so, daß man wirklich fühlt, es ist echt./Sie können, glaube ich, sagen, ich bin berufen zu diesem Ziele./..." , schrieb die amerikanische Schriftstellerin und Lyrikerin Sylvia Plath (1932-1963) in ihrem Gedicht "Madame Lazarus", als sie für ihre Erlösung aus fortwährender Überforderung, Erschöpfung und Verzweiflung nur noch die Möglichkeit des Sterbens sah und ihren Kopf in den Gasofen steckte.

"Warum hängt der Mensch mit solcher Stärke an Gedanken und Meinungen, als seien sie das Ewige? Warum kann er sterben für sie, da doch für ihn eben dieser Gedanke mit dem Tod verloren ist? ..., fragte die Dichterin Karoline von Günderode (1780-1806), die nach dem Verlust einer Liebe den Gedanken nicht ertrug, in einer Gesellschaft, der sie sich weder geistig noch gefühlsmäßig verbunden und von der sie sich unverstanden fühlte, nicht das von ihr ersehnte Leben als Dichterin führen zu können. Mit einem Dolch, den sie immer bei sich trug, versetzte sie sich drei tödliche Stiche in ihr noch so junges Herz. Der Tod und das Einverständnis mit seinem Tod hat viele Gesichter. Sie nicht wahrhaben zu wollen bedeutet Lieblosigkeit, Unmenschlichkeit und Unfähigkeit. Die regelmäßige Übung in der Kunst des Loslassens hilft Lebenskrisen zu überwinden, seinen Körper aus seinem Gefängnis zu befreien, uns von Gewalt zu lösen. Sie kann Erstarrtes und Versteinertes wieder zum Leben erwecken, schenkt Mitgefühl und Verständnis und kann sowohl für den Sterbenden als auch für seinen Begleiter im Angesicht des "einen Todes" Unterstützung sein. Denn wer will schon an den Dogmen, Verkrustungen und nach den Vorschriften einer Gesellschaft sterben, die einem das Recht auf einen eigenen Tod verwehrt? Als mündiger und verantwortungsvoller Bürger steht uns nicht nur das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben zu, sondern auch auf einen selbstbestimmten Tod!

Am 18.11.2006, 20.00 Uhr, liest Renée Rauchalles aus ihrem Buch "Die Kunst des Sterbens" in der ZEITfürKUNST-GALERIE, Wörthstraße 39, 81667 München, Tel. 089-4483816
Bilder aus: Die Kunst des Sterbens,
Sill/Rauchalles, Pustet Verlag Regensburg

- S. 41 oben links Leg die Masken mir ins Grab
- S. 41 oben rechts Spiel mir das Lied
- S. 41 unten links Vermählung
- S. 41 unten rechts Versöhnung