Categories: snapshots,

Categories: ,,

Die Angst vor dem Tod bekämpfen

Von David Sunderland

Über den Tod wird „gemunkelt, er wird vermutet und gefürchtet” (Jenkinson). Doch am meisten fürchten wir das, was kurz vor dem Tod passiert: das Alter und seine „kontinuierliche Reihe von Verlusten”. Woody Allen sagte: „Ich habe keine Angst vor dem Tod, ich möchte nur nicht dabei sein, wenn er eintritt”.

Gawande weist darauf hin, „… dass wir selten mehr als einen flüchtigen Blick darauf werfen, wie wir leben werden, bis wir dazu die Gesundheit brauchen, bis es zu spät ist, viel dagegen zu tun”.

Der Tod ist die einzige Gewissheit, die wir haben. „Die Angst kann den Tod nicht aufhalten, aber sie kann Sie davon abhalten, ein erfülltes Leben zu führen” (Kübler-Ross). Wir weigern uns in der Regel, uns ihm zu stellen, bis uns etwas dazu zwingt. Wenn das passiert, müssen wir uns ihm nähern, anstatt wegzulaufen. Und wenn wir den Mut haben, nach dem zu handeln, was wir finden, kann die Reaktion Akzeptanz oder sogar Zufriedenheit sein. Letzten Endes schreibt Ostaseski: „Die Liebe ist die Motivation, die es uns ermöglicht, auf die Angst zuzugehen – nicht um sie zu besiegen, sondern um sie einzubeziehen, damit wir von ihr lernen können”.

Osho schlug vor, die Idee von Himmel und Hölle beiseite zu legen, „weil sie nur Ihre Gier und Ihre Angst sind” – und spekulierte, dass die Gesellschaft den Tod umso mehr fürchtet, je reicher sie ist. „Die Angst vor dem Tod ist die Angst vor der Zeit. Und die Angst vor der Zeit ist tief im Inneren die Angst vor ungelebten Momenten, vor einem ungelebten Leben”.

Wir können im Angesicht des Todes lachen. Leget ist der Meinung, dass Humor, angepasst an die Situation und die Zeit, unerwartete neue Interpretationen und Dimensionen der Realität eröffnen kann. Wir können immer auf die gute Seite schauen.

Referenzen

- Gawande (2015) Being Mortal: Krankheit, Medizin und was am Ende zählt
- K?bler-Ross (1969) On Death & Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy & Their Own Families
- Jenkinson (2015) Die Wise: A Manifesto for Sanity and Soul
- Leget (2017) Kunst des Lebens, Kunst des Sterbens: Spirituelle Betreuung für einen guten Tod
- Osho (2000) Die Kunst des Lebens und des Sterbens
- Ostaseski (2017) Die fünf Einladungen: Entdecken, was der Tod uns über ein erfülltes Leben lehren kann
- Smith (1963) Liebes Geschenk des Lebens: Die Begegnung eines Mannes mit dem Tod

Plenna übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für diese Inhalte. Wir können die Richtigkeit der von anderen Stellen bereitgestellten Informationen nicht garantieren und haften nicht für Ihre Nutzung der darin enthaltenen oder verlinkten Informationen.

Date: 2025-07-01

Translation disclaimer: Der Inhalt wurde ursprünglich auf Englisch verfasst. Übersetzungsvalidierung durch Dietrich Schneider.