

# Vom Wachsen und Vergehen

## Oder: Vom guten Leben und vom guten Sterben

Schon lange glaube ich ja, dass unsere moderne, kapitalistische Gesellschaft einmal an eine Grenze stoßen muss. Ständiges Wachstum kann es in einer begrenzten Welt nicht geben. Das müsste doch jeder halbwegs vernünftige Mensch kapieren. Und dennoch ist es so, dass wir kollektiv seit Generationen so leben, als könnten Kapital/Wirtschaft/Wohlstand immer weiterwachsen.

Nun ist es doch so, dass wir von der Natur (bzw. vom Leben ganz allgemein) etwas ganz anderes lernen. Leben bedeutet: Wachsen und Vergehen, Aktivität und Passivität; ja: Leben und Sterben gehören zusammen. Es ist ein Rhythmus, in den wir – wie alle Lebewesen auf dieser Erde - eingewoben sind; in jedem Moment. Ganz konkret: Einatmen und Ausatmen, Pulsschlag des Herzens (Kontraktion und Extraktion), Essen und Ausscheiden, Wach-Sein und Schlafen, Yang und Yin. Nur in dieser Kombination gibt es Leben (und Sterben).

Wir lebten (bzw. leben immer noch) in einer kapitalistischen Gesellschaft in der Illusion, dass alles nur wachsen könne. Die Logik des Kapitalismus ist permanentes Wachstum: Wachstum des Kapitals, Wachstum der Wirtschaft. Jahr für Jahr muss es um einen möglichst hohen Prozentsatz mehr werden. Je mehr, desto besser. Vergehen oder Schrumpfen sind nicht vorgesehen. Vergehen und Schrumpfen lösen in der Logik des Systems Katastrophen aus.

Weil der Kapitalismus unser Denken und Verhalten so dominiert, tun wir uns in unserer Gesellschaft vermutlich mit Tod und Sterben so schwer. Tod ist in der Logik unserer (kapitalistischen) Gesellschaft das absolute Versagen. Daher muss alles getan werden, um den Tod zu vermeiden. Wenn wir im Glauben leben, dass mit dem Tod alles aus sei, dann ist das Leben „die letzte Gelegenheit“ (© Marianne Gronemeyer).

Das war nicht immer so: Frühere Gesellschaften oder auch indigene Gemeinschaften lebten viel mehr im Glauben, dass wir eingewoben sind in den Rhythmus von Wachsen und Vergehen. Es war selbstverständlich, dass zum Leben auch der Tod gehört. Sie haben vermutlich auch geglaubt, dass man nach dem Tod in einer anderen Wirklichkeit weiterlebt. Natürlich weiß niemand, ob es die Welt nach dem Tod gibt. Wir können es nur ahnen oder glauben. Wir können es glauben, dass wir – wie alle Lebewesen – eingewoben sind in den Rhythmus von Leben und Sterben. Wenn wir das glauben, so dann der Tod - gefühlter Weise - zum Bruder (bzw. zur Schwester) werden. (© Franz von Assisi)

In der kapitalistischen Logik hat so ein Denken keinen Platz: Der kapitalistischen Logik zufolge ist mit dem Tod alles aus. Keine Besitztümer, kein Geld, kein irgendwas kann in die Welt nach dem Tod mitgenommen werden. Wenn es so ist, dass dieses System – wie kaum jemals zuvor – unser Handeln und Denken beeinflusst hat, dann nimmt es nicht wunder, dass wir den Tod (vermutlich mehr als zum Beispiel indigene Völker) fürchten.

### Corona und der (nahe) Tod

Ich denke, an der aktuellen Corona-Krise kann man auch das ablesen: Wir fürchten den (nahen) Tod. Wir fürchten ihn sogar so sehr, dass wir bereit sind riesige Wohlstandsverluste in Kauf zu nehmen. Wir sind bereit, unser (Wirtschafts-)System herunterzufahren, obwohl wir wissen, dass uns das sehr viel kostet. - Ehrlich gesagt: Ich bin positiv überrascht, denn ich lebte bisher viel mehr in der Überzeugung, dass der Kapitalismus „über Leichen geht“: Denn der (ferne) Tod war uns bisher ziemlich egal.

- Es hat uns nicht wirklich beeindruckt, wenn jemand wie Jean Ziegler mantraartig wiederholt hat, dass alle fünf Sekunden auf dieser Welt ein Kind an Hunger stirbt. (Und das in einer

Situation, wo es keinen objektiven Mangel, sondern eine historisch einmalige Überfülle an materiellem Reichtum gibt.)

- Es hat uns auch nicht sonderlich beeindruckt, wenn Tausende (v.a. junge) Menschen im Mittelmeer auf der Flucht ertrunken sind.
- Wir haben kaum registriert, dass im Kongo seit 1996 sieben Millionen Menschen in einem blutigen Bürgerkrieg, bei dem es v.a. um Rohstoffe für unsere Handys geht, gestorben sind.
- Und wir haben uns global unser Verhalten nicht wesentlich verändert, obwohl katastrophische Zustände (mit viel Tod) durch die Klimakrise drohen.

Doch offenbar ist es so: Wenn der Tod so nahe zu uns (und unseren Familien und Freundinnen<sup>1</sup>) kommt, dann bricht Angst und Panik aus. Um hier eines klar zu stellen: Ich finde es schon richtig, dass wir alle durch räumliche Distanzierung etwas beitragen, damit sich die Viren nicht zu schnell ausbreiten, weil das unsere Gesundheitssysteme überfordern würde. Wenn wir das nicht täten, dann wären unsere Spitäler übervoll und es müssten Menschen sterben, die man sonst noch retten könnte bzw. es müssten Menschen in unwürdigen Situationen (irgendwo am Spitalsgang, ohne Angehörige) sterben. Sie würden einen qualvollen Tod erleiden, weil es bei Corona im Endstadium sich so anfühlen muss, als würde man ertrinken. Diese Haltung finde ich wunderbar: Wir verzichten jetzt auf vieles, damit Menschen nicht unnötig leiden müssen.

Gleichzeitig ist schon eigenartig:

- Warum waren wir vor Corona dazu nicht fähig?
- Am Mittelmeer sind Tausende (v.a. junge) Menschen einen qualvollen Tod gestorben. Sie sind tatsächlich ertrunken. Das hätte – im Vergleich zu dem, was wir jetzt tun – ganz einfach verhindert werden können. Warum haben wir es nicht getan?
- Weltweit sind Millionen von Kindern Jahr für Jahr an Hunger gestorben. Es hätte – im Vergleich zu dem, was wir jetzt tun – ganz billig verhindert werden können. Warum haben wir es nicht getan?
- Es gibt noch unzählige weiterer solcher Beispiele. Doch die große Frage ist eigentlich: Was motiviert uns jetzt?

Ich habe nur die Antwort: Es ist die Angst vor dem nahen Tod. Wo der Tod noch weit in der Ferne war, konnte er Millionen Menschen das Leben kosten. Jetzt, wo er so nahe kommt, reagieren wir mit Angst (und zum Teil wohl auch mit Panik).

### **Gut leben – gut sterben**

Ich habe gerade vor kurzem einen Aufsatz von Charles Eisenstein gelesen, der gemeint hat zum „gut Leben“ gehört das „gut Sterben“ essenziell dazu. Und in der Corona-Krise zeige sich, dass „wir“ nicht gut sterben können. Das hat in mir die Frage hoch kommen lassen, was denn „gut sterben“ für mich bedeutet.

- Gut sterben ist für mich die Vorstellung: Man ist alt geworden und blickt auf ein erfülltes Leben zurück. Und man ist überzeugt davon, dass auch das eigene Sterben irgendwie zum Rhythmus des Lebens (im Rad des Universums) dazu gehört. So wie in der Natur alles wächst und vergeht und wieder wächst und wieder vergeht, ist es vielleicht auch mit dem eigenen Leben. In einer anderen Wirklichkeit leben wir vielleicht nach dem Tod weiter. (Nun: Die Frage, ob es dann wirklich so IST, ist letztlich nicht entscheidend. Die essenzielle Frage ist viel mehr, ob man es so fühlt/glaubt, dass man in eine andere, größere Wirklichkeit eingebunden

---

<sup>1</sup> Ich verwende die weibliche Form. Männer sind freilich immer mitgemeint.

ist. Denn wenn man daran glaubt, wird es den Prozess des Sterbens verändern; egal ob es dann so IST oder nicht.)

- Gut sterben bedeutet für mich jedoch auch, dass man bis zum Sterben eingebunden ist ins Leben, also eingebunden in liebevolle, menschliche Gemeinschaften. Freilich kann man im Alter manches nicht mehr so machen wie früher. Dafür kann man manches besser machen: Das, was man aktiv für die Gemeinschaft beitragen kann, wird mit dem Alter vermutlich weniger. Das, was man eher passiv beitragen kann, wird mit dem Altern vermutlich mehr. Idealtypisch also: Weniger Muskelkraft, mehr Weisheit.  
(In unserer modernen kapitalistischen Gesellschaft ist dieser Umbruch von aktiv auf passiv sehr abrupt: Idealtypisch:
  - o Voll arbeiten bis zur Pension, dann nichts mehr arbeiten.
  - o Bis zur Pension eingebunden sein in vielfältige soziale Netze. Nach der Pension dann nur noch der Pensionistenverein, ein bisschen Familie und vielleicht das eine oder andere Ehrenamt.
  - o Die meiste Zeit des Lebens leben wir in der „Kleinfamilie“ (Vater, Mutter, Kinder).  
Aus der wird im Alter zwangsläufig das alte Paar oder der/die allein lebende Alte.Natürlich ist es nicht für alle Alten gleich. Es gibt immer noch ältere Menschen, die in ein gutes soziales Netz eingebunden sind. Damit das so ist, müssen sie in der Regel selbst einiges dazu beitragen. Idealtypisch ist es jedoch so, dass das Ausscheiden aus dem kapitalistischen Prozess eine große Zäsur für das eigene soziale Netz darstellt. Nach der reinen kapitalistischen Logik werden die Pensionistinnen nicht mehr gebraucht. Daher ist Einsamkeit im Alter ein riesiges Thema. Viele alte Menschen leben weitgehend allein (oder unter ihresgleichen im Alters- bzw. Pflegeheim.)
- Gut sterben bedeutet für mich auch, dass man sich in den letzten Jahren des Lebens gut auf den Prozess des Sterbens vorbereiten kann. Freilich kann man immer sterben, doch wenn man alt wird, muss man einmal sterben. Diesen Prozess kann man bewusst gestalten. Vermutlich fällt es auch einfacher gut zu sterben, wenn man sich dabei – wie selbstverständlich – eingebunden weiß in eine liebevolle Gemeinschaft. Und vielleicht wird man im Alter auch erst dann wirklich weise, wenn man sich auf diesen mentalen Prozess des Sterbens einlässt.
- Gut sterben würde dann auch bedeuten, dass man nicht alle lebenserhaltenden Maßnahmen in Anspruch nehmen würde. Freilich braucht niemand unnötig leiden. Doch wenn man bereit ist zu sterben, wird man den Tod nicht mehr fürchten.

Nun: Corona hält uns vielleicht auch den Spiegel vor, dass wir nicht gut sterben können. Da ist niemand ein Vorwurf zu machen. Denn das Leben in einer kapitalistischen Gesellschaft hat uns vereinzelt, hat uns zu Getriebenen des Kapitals gemacht und hat dazu geführt, dass wir die, die nicht mehr voll leistungsfähig waren, einfach aus dem Erwerbsprozess ausgeschieden haben. Das mag in der Logik des Geldes/Kapitals alles logisch sein. Für unsere menschliche Natur ist es nicht logisch. Und lange Zeit war es auch anders:

- Wir Menschen lebten den Großteil unserer Menschheitsgeschichte in überschaubaren Gemeinschaften in einer durchschnittlichen Größe von 100-200 Personen: Alte und Junge durchmischt. Wir fühlten uns wirklich und wie selbstverständlich miteinander VERBUNDEN; von der Geburt bis zum Tod.
- Wir Menschen lebten in diesen Gemeinschaften weitgehend besitzlos. Über den eigenen Hausrat und Kleidung hinaus „gehörten“ die Dinge der Gemeinschaft bzw. waren ein Geschenk der Natur. Wir fühlten die FÜLLE DER NATUR und waren selbstverständlicher Teil von ihr.

- Wir Menschen konnten uns in diesem Rahmen so richtig entfalten. Was immer in uns auch angelegt war, es sollte sich – in den jeweiligen Rahmenbedingungen – bestmöglich entfalten. Wir freuten uns über die ENTFALTUNG DER POTENZIALE: Also sowohl über die Entfaltung unsere eigenen Potenziale als auch über die unserer Mitmenschen. Und je nach Lebensalter gilt/galt es immer wieder neue Potenziale zu entfalten.

Ich finde, in solchen Gesellschaften war es leichter, gut zu sterben.

### **Gut leben und gut sterben im Kapitalismus**

Weil wir in einer Gesellschaft leben, die von der Logik des „kranken“ (also exponentiell wachsenden) Geldes durchdrungen ist, haben wir verlernt, gut zu leben. Daher können wir auch nicht mehr gut sterben. Das gehört offenbar zusammen.

- Wir haben zwar in unserer modernen kapitalistischen Gesellschaft so viel geschaffen wie noch niemals zuvor: Vermögen, Konsum, Produktivität, etc. Das ist ja weiters nicht verwunderlich, denn das HABEN wurde ja ständig belohnt und gefördert. Doch das hatte auch seinen Preis: Wir mussten uns in dieser Welt der Logik des Kapitals anpassen. Wir mussten unsere Arbeits-, Wohn- und Konsumformen daran anpassen. Wir mussten funktionieren.
- Es scheint so zu sein, dass wir auf dem Weg in diese Welt des HABENS sehr viel verloren haben, vor allem unsere Lebendigkeit (unser SEIN). Denn die Lebendigkeit scheint eine Folge von Verbundenheit, Potenzialentfaltung und Vertrauen in die Fülle der Natur zu sein. Die wurden am Altar des Kapitals zu einem guten Teil geopfert.

Doch nun zurück zu Corona: Freilich ist niemanden ein schrecklicher Tod zu wünschen; selbst wenn wir uns gut auf das Sterben vorbereitet haben. Offenbar ist es so, dass Menschen, die an Corona sterben, am Ende kaum noch Luft bekommen. Das ist eine schreckliche Vorstellung. Und es ist gut, wenn das vermieden werden kann. (Eine Frage, die ich als Nicht-Mediziner nicht beantworten kann, ist, wie die Krankheit ohne ärztliche Eingriffe verlaufen würde. So wie ich das sehe, betreiben die Medizinerinnen derzeit vor allem Symptombekämpfung (z.B. Fieber senken). – Könnte es sein, dass sie so die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers ausschalten? Könnte es sein, dass sie so den Selbstschutz des Körpers vor unnötigem Leiden unterbinden? – Ich weiß es nicht. Trotzdem scheint es mir auch geboten, bei all den Segnungen der modernen Medizin die Balance zwischen „Alles tun, was medizinisch möglich“ und „Auf die Weisheit des Körpers vertrauen“ zu finden.)

Corona macht nun sichtbar, dass viele Menschen die letzten Jahre ihres Lebens sehr alleine verbringen. Sie sind nicht mehr wirklich eingebunden in menschliche Gesellschaften. Sie leben häufig alleine in ihren Wohnungen. Und wenn das nicht mehr geht, kommen sie ins Alters- oder Pflegeheim. Da stirbt es sich schlecht. Das ist freilich schon seit vielen Jahren der Fall.

Corona verschärft nun diese Situation. Nun dürfen nahe Angehörige in ihrem Sterben nicht mehr begleitet werden, weil die Quarantänemaßnahmen das nicht erlauben. Viele sterben nun alleine in Alten- und Pflegeheimen oder in den Spitälern. Nun müssen nahe Angehörige vielleicht qualvoll sterben. Nun muss man selbst vielleicht ganz alleine sterben.

### **Die gesellschaftliche Ignoranz gegenüber den Selbstheilungskräften des Körpers**

Auf einer Metaebene finde ich es ja spannend, wie unsere westliche Gesellschaft generell auf das Corona-Virus reagiert. Gut wir wissen nicht sehr viel über das Virus (und ich bin auch kein Mediziner), doch eines scheint mir gewiss: Die Schwere der Krankheit, die das Virus auslöst, ist eine Kombination aus „Anzahl der Viren, die jemand einatmet/aufnimmt“ und „individueller Gesundheitszustand/Immunsystem“. Beim Großteil der Bevölkerung ist der individuelle Gesundheitszustand offenbar so gut, dass ihnen die Viren nicht viel anhaben können: Fieber, Husten,

Durchfall. Das wars dann. Und dann gibt es Menschen, deren Gesundheitszustand schon so geschwächt ist, dass das Virus lebensbedrohlich werden kann.

Ich finde, unsere Gesellschaft ist seit ein paar Wochen völlig (Angst-)fixiert auf den Faktor „Anzahl der Viren“. Es ist schon sehr eigenartig (oder vielleicht viel mehr symptomatisch für unsere Gesellschaft), dass wir so gar nicht daran denken, den „inneren Doktor“ in uns zu reaktivieren.

- Wir setzen (in unseren Medien) alle Hoffnungen in flächendeckende Tests, in einen Impfstoff und in sonstige „Segnungen“ der Wissenschaft; also in Segnungen, die von außen kommen.
- Wir vernachlässigen wir in unverantwortlicher Weise das Wunderwerk des Lebens (inkl. Immunsystems), das uns durch Tausende von Jahren an Evolution so weit gebracht hat. Wir vergessen also weitgehend auf die Segnungen, die in uns stecken.

Das ist meines Erachtens nicht zufällig, sondern symptomatisch: Wir alle sind in den westlichen Industriestaaten in einer Welt groß geworden sind, die kein echtes Interesse an der Kraft im Inneren von uns hatte. Sondern im Gegenteil: Die Welt des Kapitalismus war und ist daran interessiert, dass wir im Sinne einer äußeren Logik funktionieren. Um in einer Welt zu (über)leben, die weitgehend von der Logik des Geldes durchzogen ist (Arbeitswelt, Konsumwelt, aber auch Bereiche wie Erziehung, Bildung oder Gesundheit), ist es nötig, die Kraft, die in uns steckt, zu einem guten Teil zu unterdrücken.

Wir alle haben von klein auf gelernt: „Wenn du in dieser Welt nicht mitmachst, kann es sein, dass du faktisch nicht überlebst (was für die Menschen in den armen Regionen dieser Erde eine ganz reale Bedrohung ist) oder du nicht dazugehörst (was für in den reichen Regionen vermutlich die größte Angst ist).“ – Denn dieses Geldsystem führt zwangsläufig zu einer immer größeren Konzentration von Kapital und Einkommen (und damit zu Armut und Elend auf der anderen Seite). Sie führt zwangsläufig zu einer immer stärkeren Verdinglichung der Mitwelt. Und sie führt zwangsläufig zu einer immer größeren Entfremdung von uns selbst.

Also: Ich will ja gar nicht Schulmedizin („äußerer Doktor“) gegen Alternativmedizin („innerer Doktor“) ausspielen. Am sinnvollsten ist sicher eine wirksame Kombination von beiden. Doch es ist schon sehr eigenartig (und letztlich kontraproduktiv), dass wir so gebannt auf die Segnungen der Schulmedizin (Tests, Impfstoff, etc.) hoffen.

- Ich habe noch keine Mitteilung der Regierung gehört, die gesagt hätte, wie wichtig die Ernährung für das Immunsystem ist. Es ist ziemlich unbestritten, dass weitgehend pflanzliche Ernährung unser Immunsystem stärkt. (Nur ein kleiner Hinweis: Tierisches bleibt 5-6 Tage im Verdauungstrakt, Pflanzliches nur einen Tag). Ich vernehme den Medien, dass zu Ostern (noch) mehr Tierisches gegessen wurde als bisher. Ich vernehme den Medien, dass viele Menschen schon darüber klagen, dass sie in Quarantäne (noch mehr) zunehmen. Ich denke: Das ist nicht gut für das Immunsystem!
- Ich habe nur wenige Mitteilungen der Regierung gehört, die gesagt hätte, dass (tägliche) Bewegung wichtig ist; freilich alleine bzw. mit Abstand. Es ist auch ziemlich unumstritten, dass körperliche Bewegung die Gesundheit stärkt. Man könnte das auch mit Werbespots unterstützen, wo Menschen Sport betreiben, um gerade jetzt dadurch das Immunsystem zu stärken. Solche Spots habe ich jedenfalls noch nicht gesehen.
- Ich habe noch keine Mitteilung der Regierung gehört, die gesagt hätte, dass man Sonne tanken soll. Denn es ist ziemlich unbestritten, dass direktes Sonnenlicht in Kombination mit richtiger Ernährung die Produktion von Vitamin D fördert, welches für das Immunsystem essenziell ist.
- Es gibt noch einiges, das den inneren Doktor stärkt: heiße Bäder, Pflege des sozialen Netzes, Meditation, Sinnfragen nachgehen, etc. – Ich habe davon noch nichts in den Medien gehört.

Nun, ich will da keine Schuldigen ausmachen. Es scheint mir ja viel mehr so zu sein, dass das Verhalten von Regierung und Bevölkerung symptomatisch für unsere (kapitalistische) Welt ist. Wir haben verlernt, auf die Kraft in uns zu vertrauen. Daher denken wir in einer solchen Krisensituation schlicht und ergreifend nicht daran. Und selbst wenn wir daran denken, glauben wir nicht daran, dass diese Kraft wirklich stark und kräftig sein könnte. Wie gebannt hoffen wir auf den Impfstoff, der hoffentlich bald kommt und so die Rettung bringt.

Und weil wir das tun, verschlimmern wir die Sache nur noch weiter: Wir verschanzen uns in den eigenen vier Wänden, ernähren uns falsch, bewegen uns wenig und erstarren so in Angst vor einem unsichtbaren Feind. So schwächen wir unser Immunsystem nur immer weiter. Und trifft uns dann mal der Virus (was vermutlich nicht zu verhindern sein wird), dann wird die Schwere der Krankheit sicher größer sein. Bei entsprechender Stärkung des Immunsystems wären die gesundheitlichen Folgen des Coronavirus vermutlich um einiges überschaubarer. (Um eines noch klar zu stellen: Alle Aktivitäten zur Stärkung des Immunsystems sind derzeit – bei strikter Einhaltung des Abstandsgebots – möglich!)

Also komme ich zum abschließenden Resümee: Die Kombination aus „Angst vor dem (nahen) Tod“ und „kein Vertrauen auf die innere Kraft (Immunsystem)“ lässt uns fast panisch reagieren. Ich halte diese Reaktion für symptomatisch für unsere kapitalistische Gesellschaft. Sie passt gut zur Logik des Kapitalismus. Denn der Kapitalismus hat „Angst vor dem (nahen) Tod“ und er hat kein Vertrauen/Interesse „in unsere innere Kraft und unsere Lebendigkeit“, denn seine Heilsversprechen liegen im Außen (Wohlstand, Geld, Konsum).

MP, 16/4/20