

Schlafes Bruder

In der griechischen Mythologie sind *Hypnos*, der Schlaf, und *Thanatos*, der Tod, Zwillingenbrüder, die ihre Mutter *Nyx*, die Nacht, vaterlos zur Welt gebracht hat. Da soeben verstorbene Menschen oft wirken, als ob sie schliefen, sagt man auch heute noch, jemand sei entschlafen. Der Tod ist eines der größten Rätsel der Menschheit: Ist mit ihm alles zu Ende oder lebt ein Teil von uns weiter? Der Herzchirurg Reinhard Friedl, der im OP schon so manchen Menschen künstlich in einen Zustand zwischen Leben und Tod versetzt hat, geht diesen Fragen in diesem poetischen Essay über den Tod und Nahtoderfahrten nach.

Text: Reinhard Friedl

Foto: David Monje

Nachtmeerfahrten können sehr tief sein. Das Wasser ist festlich in schwarze Seide gekleidet. Wenn ich als Schiffsarzt an Bord bin, blicke ich gerne hinaus auf seine unergründliche, viele Gestirne spiegelnde Oberfläche. Einmal trat ein befreundeter Kapitän zu mir und streckte mir ganz ernst seinen linken Unterarm entgegen: „Reinhard, ich habe mir meine Lebenslinie tätowieren lassen, was sagst du?“ Er öffnete den weißen Ärmel, und zum Vorschein kam ein EKG, das sich vom Handgelenk bis zur Ellenbeuge erstreckte.

Die Wellen und Zacken dieser besonderen Lebenskurve des Herzens waren rhythmisch, nicht zu schnell und nicht zu langsam. Ich betupfte die besonders prominenten Erhebungen, bei denen das Herz kontrahiert, eine nach der anderen und sagte: „Leben ... Leben ... Leben ...“, bis ich bei der letzten angekommen war, strich dann sachte entlang der geraden Nulllinien zwischen den Erhebungen und fuhr fort: „Dazwischen ruht dein Herz sich aus, alle Aktivität kommt für einen kurzen Augenblick zum Stillstand.“

„Und was passiert hier“, fragte mein Freund und deutete auf seine Ellenbeuge, wo das Tattoo endete, „nach dem letzten Herzschlag, und hier“, er deutete auf sein Handgelenk, „vor dem ersten?“ „Wir leben nur von Herzschlag zu Herzschlag“, antwortete ich. „Setzt nach einem kein nächster ein, bleibt die Uhr des Lebens stehen, dein Herz fällt in einen tiefen Schlaf und deine irdische Reise ist zu Ende.“ Er schwieg eine Weile, als prüfte er meine Worte und seinen Lebenskurs. „Aber wer schläft, lebt“, meinte er dann weise zu mir, und ich gab ihm lächelnd recht. Nicht nur ein sturmerprobter Seemann war er, auch ein lebensnaher Philosoph. Nun aber begab er sich zur Nachtruhe, denn morgen würden wir früh anlegen. Mein Blick ging wieder hinaus aufs Meer.



Wir sterben permanent und werden sekundlich neu geboren. Jeden Tag vergehen in unserem Körper 50 Milliarden Zellen und werden durch frische ersetzt. Innerhalb eines Jahres werden sämtliche Körperzellen ausgetauscht.

Ohne Tod kein Leben

In unserem abendlichen Gespräch hatten wir große Fragen der Menschheit berührt. Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Man kann den Tod nicht ohne das Leben betrachten, beide sind so flüssig miteinander verbunden wie ein Herzschlag mit dem nächsten. Lag unser Ursprung genau vor meinen Augen? Unser Blut hat den Salzgehalt der Ozeane und ist nur flüssig, weil wir zu 70 Prozent aus Wasser bestehen. Viele Hochkulturen entstanden an den großen Strömen der Erde, und nur ganz wenige von deren vielen Elementen machen uns aus: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Phosphat und ein Schuss Schwefel – zu 97 Prozent bestehen wir daraus. Dazu noch ein paar seltene Erden und fast ist der Mensch fertig. Seine Atome werden nicht eigens für ihn angefertigt, sie kommen von weit her aus uralten Zeiten. Mit dem Urknall wurden sie in alle Richtungen geschleudert und werden in den Milliarden von Jahren seither immer wieder „recycelt“, waren früher schon mal in einem Stein, einer Blume, einem Tier oder einem Ahnen. Und doch, so ganz fertig sind wir nie ... immer im Fluss ...

Wir sterben permanent und werden sekundlich neu geboren. Jeden Tag vergehen in unserem Körper 50 Milliarden Zellen und werden durch frische ersetzt. Statistisch betrachtet werden innerhalb eines Jahres sämtliche Körperzellen ausgetauscht und 98 Pro-

zent der Atome. Auch Blutkörperchen sterben nach 120 Tagen, und doch bleibt ihr Fluss in uns konstant, weil sie in den Höhlen des Knochenmarks von unseren Urmüttern, den Stammzellen, immer wieder neu geboren werden. Leben und Tod oszillieren fortwährend in uns wie die Zacken des EKGs um seine Nulllinie. In der Meditation suchen wir die Stille und versenken uns ins Sein. Je stiller wir werden, umso mehr nähern wir uns einem inneren Nullpunkt, der das Leben genauso umarmt wie den Tod, der die Gleichzeitigkeit von Leben und Tod in uns in ihrer biologischen Relativität akzeptiert.

Memento mori

Das taten die Menschen schon immer, und es ist besonders eindrücklich auf mittelalterlichen Bildern dargestellt, in denen der Tod als Gerippe zwischen den Menschen tanzt, sie umschmeichelt, sich entfernt und immer wieder nähert. Das spiegelt eine reale Erfahrung wider. Manchmal kommt er uns so nah, dass wir beinahe sterben, was von der modernen Medizin als Nahtod bezeichnet wird.

In einer wissenschaftlichen Studie hat der Kardiologe Pim van Lommel die Erlebnisse von 344 Patienten mit Herzstillstand untersucht, die erfolgreich wiederbelebt werden konnten. Wenn das EKG eine Nulllinie anzeigt, verlieren wir Menschen in Sekundenschnelle das Bewusstsein. Wissenschaftler nahmen bisher an, es müsste dann dunkel in uns werden. Bei 18 Prozent der Untersuchten wurde es jedoch Licht, und sie machten sich auf die Reise: verließen ihren Körper – verbunden mit dem sehr angenehmen Gefühl und dem Wissen, tot zu sein. Manche bewegten sich in einem Tunnel auf ein intensives Licht zu, sahen Farben und himmlische Landschaften, trafen verstorbene Verwandte. Wieder andere befanden sich an einer Art Grenze, die jedoch keiner unwiderruflich überschritt: Alle wurden erfolgreich wiederbelebt.

Auf Stille gemalt

Es war spät geworden und ich legte mich in meiner Koje schlafen. Ganz in der Nähe unseres Ziels, der estnischen Hauptstadt Tallinn, sollte morgen eine Orgelmatinee stattfinden, und ich wollte mich zeitig nach dem Anlegen auf den Weg machen.

Gespielt wurde die Toccata *Schlafes Bruder* nach Johann Sebastian Bachs Choral *Komm, o Tod, du Schlafes Bruder* / *Komm und führe mich nur fort* / *Löse meines Schiffeleins Ruder* / *Bringe mich an sichern Port*. Er besingt das Leben als eine stürmische und leidvolle Schifffahrt zu einem Sehnsuchtsort, der nicht mit einem Kreuzfahrtschiff angesteuert wird, der Begleiter sei vielmehr der Tod, der Bruder des Schlafs. Er bringe uns an ein Ziel hinter dem Horizont: den sicheren Hafen des ewigen Lebens. Mit dem Donnerhall des Schlussakkords atmeten die Pfeifen der großen Orgel ein letztes Mal aus, dann war es still im Kirchenschiff. Musik ist, wie das Leben, auf Stille gemalt.

Die Pausenzeichen in der Partitur geben den Tönen erst Raum zur Entfaltung, wie die Nulllinien des EKGs seinen lebensspendenden Zacken. Beim Hinausgehen blieb ich vor einem Engel stehen, den der berühmte Bildschnitzer Christian Ackermann vor 500 Jahren lebensecht aus Holz geschlagen hatte. Ich betrachtete ihn lange, bewegt von seiner Schönheit und der Frage, wieso er Flügel hatte. Es war faszinierend: Sogar die zarten Venen, in denen das Blut zum Herzen zurückkehrt, schimmerten detailgenau durch die Haut. Je länger ich staunte, desto mehr trat der Herzchirurg in mir hervor, der die biologische Gestalt des Nahtods im Operationssaal oft beobachtet hatte.

Es ist sehr seltsam: Nach einem Herzstillstand fließt das venöse Blut noch für eine ganze Weile zum Herzen zurück, als ob es zurück wollte zu seinem Ursprung. Das Leben

des Menschen befindet sich dabei an einer Grenze. Das Herz hat aufgehört zu schlagen, aber sein Blut bewegt sich noch. Ist das der Zustand, in dem sich auch die Seele auf die Wanderschaft macht? Ich halte das für denkbar, aber weitere wissenschaftliche Untersuchungen, die auch die physiologischen Ursachen dieser Eigenbewegung des Bluts ergründen, werden zur Beantwortung erforderlich sein. Doch schon heute wird das Pumpen-Paradigma, nach dem das Herz der einzige Antrieb des Blutkreislaufs sei, von führenden Forschern infrage gestellt.

Nahtoderfahrungen

Man kann den Tod – egal ob bereits eingetreten oder nahend – nicht ohne das Leben betrachten. Wir wissen nicht, wohin wir gehen, und noch weniger, woher wir kommen. Mystiker vergleichen das Leben mit einem Wassertropfen im Fluss des Seins. Er wird nicht an der Quelle geboren, dort erhält nur der Fluss seinen Namen. Sein Wasser war schon immer da, denn es fließt im Kreis. Die Dynamik dieses Kreislaufs entsteht nicht an der Quelle, sie wird dort nur sichtbar. So ist es beim kleinen Blutkreislauf des Menschen wie beim großen Wasserkreislauf der Natur. Könnte es auch beim Kreislauf des Lebens so sein, und können uns Nahtoderlebnisse darüber Aufschluss geben?

Ich trat durch das Portal ins helle Tageslicht, gleichzeitig regnete es ein wenig in die Sonnenstrahlen, die zwischen den dunklen Wolken hervorbrachen. In den Pfützen zu



PRAXIS KOMMUNIKATION

PRAXIS KOMMUNIKATION ist das Magazin für angewandte Psychologie in Training, Coaching und Beratung.

Wir berichten aus der Praxis der Veränderungsarbeit: Coaches und Trainer lassen sich bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen und schreiben über ihre eigenen Erfahrungen mit Methoden, Tools, Klienten und Beratungssituationen.

PRAXIS KOMMUNIKATION gibt es auch im Abo – als Print- und E-Journal. Das E-Journal bieten wir ab sofort zum dauerhaft vergünstigten Preis von € 48 an!

Testen Sie uns – bestellen Sie unter www.junfermann.de das günstige Probe-Abo (3 Hefte für € 20 inkl. Versand).

www.pkmagazin.de

meinen Füßen malte das Licht vielfarbige Prismen und am Himmel einen Regenbogen. Meine Gedanken kreisten um das Leben, den Tod und den Raum dazwischen. Auch mir hatten mehrere meiner Patienten von diesem Übergang berichtet. Besonders erinnere ich mich an einen Kollegen. Er war ein erfahrener Chirurg, dem nichts Weltliches fremd war. Spirituelle Themen allerdings schon, aber das sollte sich ändern. Während einer komplizierten, viele Stunden dauernden Herzoperation war sein Leben den Operateuren beinahe abhandengekommen. Doch für ihn war es ein Ankommen in einem Zustand „bedingungsloser Liebe“ gewesen, der nun in seinem Herz eingewoben ist wie goldene Seide in einem wertvollen Teppich. Die Erinnerung an diese fundamentale Erfahrung tiefen Friedens lässt ihn nicht mehr los. Auch während der Genesung erlebte er eine große Einfachheit: „Ich vergaß die Zeit und saß oft lange Stunden im Garten, Blumen konnte ich so intensiv riechen wie nie zuvor. Wochenlang malte ich jeden Abend in einem Zustand kindlicher Selbstvergessenheit. Ich war im Einklang mit mir. Nichts anderes zählte, nichts anderes interessierte mich, ich hatte keine Gedanken. Es war das schönste Gefühl seit Jahrzehnten.“

Patienten mit Nahtoderfahrungen berichten nach der Operation oft von einem Zustand nondualen Seins, wie ihn spirituell Suchende auch ohne Herzoperation durch langjährige Praxis erleben können. Andere erzählen von der wärmenden Erfahrung essenzieller Lebendigkeit oder dem Erleben eines nachtschwarz glänzenden Friedens. Es sei, als ob man erwachte und bis dahin das eigentliche Leben verschlafen hätte, nie mit allen Sinnen präsent gewesen wäre. Auch unser Alltagsleben kann also Schlafes Bruder sein.

Der Tod des Egos

Eine Nahtoderfahrung ist sicherlich ein sehr krasser Weckruf, und ich meine, wir können unser Leben jeden Tag vollumfänglich, gegenwärtig und mit allen Sinnen wahrnehmen, auch ohne aus der Tiefe erleuchtet zu sein. Darin liegt der Sinn! Und eine Aufgabe: Jeden Tag mehr zu erwachen! Leider stehen uns das Ego und seine permanente mentale Aktivität dabei häufig im Weg. Im Ego erleben wir uns als von der Existenz getrennte Individuen, denen es an vielem mangelt. Sich von dieser

Sicht zu lösen und aufzuwachen in der Totalität des Seins, ist nicht einfach und erfordert große Achtsamkeit.

In verschiedenen spirituellen Traditionen wird daher der Tod des Egos, man kann auch sagen: seine Transformation, als hohe Stufe der Erkenntnis angesehen. Nicht alle Menschen erreichen sie, und meistens stirbt das Ego zuletzt. Mitunter ist das auch an den gigantischen Grabmälern zu erkennen, mit denen mancher der Vergänglichkeit trotzen wollte – an einigen bin ich gerade auf dem Weg zurück zum Schiff vorbeigegangen. Aber noch leben wir, und das Ego darf ruhig, wenigstens ab und zu, eine Nahtoderfahrung haben. Irgendwann erwachen wir dann vielleicht ganz frisch und mit einem neuen Blick auf die Realität.

Die Biologie des Lebens, die wissenschaftlichen Untersuchungen von Nahtoderlebnissen, die Berichte derer, die sie hatten, und die fast identischen Berichte jener, die spirituell erwacht sind, lassen den Schluss zu, dass das Leben und der (Nah-)Tod vorübergehende Zustände des Einen sind. Jedes Sterben ist eine Speiche im Rad des Lebens, und wenn dieses sich dreht, rückt die Erkenntnis darüber ein Stückchen weiter. Der persische Sufi-Dichter und Gelehrte Rumi hat dazu geschrieben: „Dieser Ort ist ein Traum. Nur der Schlafende hält ihn für real. Dann erreicht dich der Tod wie die Morgendämmerung, und du erwachst lachend aus dem, was du für deine Trauer hieltest.“

Ich war aufs Schiff zurückgekehrt, das klar zum Ablegen war. Doch eine Frage beschäftigte mich noch: Was passiert, wenn ein geliebtes Wesen die Leinen endgültig loswirft und nicht nur annäherungsweise ins Jenseits blickt? Für mich ist es wie die Sonne, die untergeht und Licht dort macht, wo es zuvor dunkel war. Sie ist noch da, auch wenn wir sie nicht mehr sehen können. Wenn sie am Horizont verschwindet, geht sie anderswo auf. Wenn ein geliebtes Wesen geht, verwandelt es seine Gestalt wie ein Regentropfen, der in der Erde versickert. Du kannst es nicht mehr sehen, doch es lässt Blumen wachsen und Gras und Bäume und Bäche. Manchmal sogar einen Regenbogen, der auf dich blickt.

