

Sterben und Gelassenheit

Von der Kunst, den Tod ins Leben zu lassen

Vortrag von Prof. Dr. Verena Begemann, Hochschule Hannover

- 1. Was verstehen wir unter Gelassenheit?*
- 2. Welche Vorbilder und Symbole gibt es für die Gelassenheit*
- 3. Warum ist von der Liebe nicht zu lassen?*
- 4. Welche Rolle spielt Stille in der Gelassenheit?*

Künstlerin: Karin Lenser ©

Warum ist das Sterben bedrohlich?

- Angst vor der Vorstellung nicht mehr zu existieren – narzisstische Kränkung
- Angst vor dem Verlust von Beziehungen, Aufgaben, Schöpfung, Leiblichkeit, Besitz
- Angst vor dem Unbekannten, dem was ich nicht kontrollieren kann, Angst vor dem Zustand des Totseins – was kommt danach?



Charakteristika von Gelassenheit

- Signum moderner Lebenskunst: Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Gleichmütigkeit
- Gelassenheit = maßvoll in der Gemütsbewegung (Wahrigs dt. Wörterbuch)
- Distanz einnehmen und Perspektivwechsel
- Reflektierter Verzicht des Handelns
- Aktive Ausdauer im Warten-können

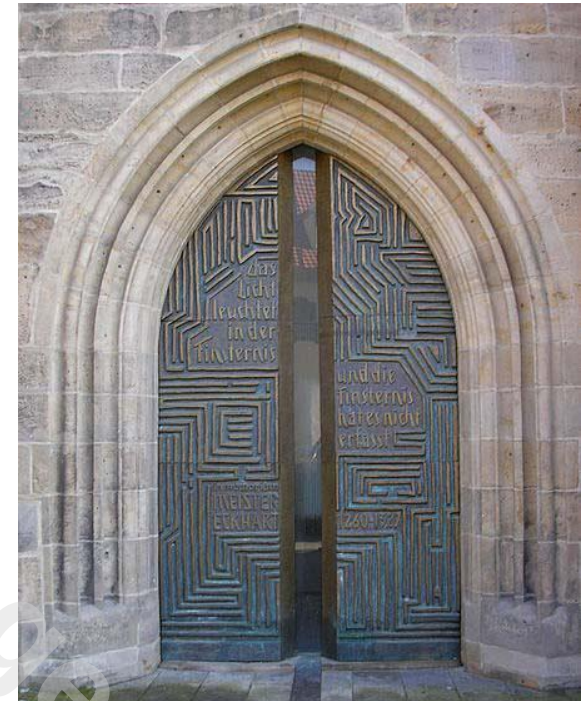




**„Gelassene Menschen
sind Freigeister mit
einem weiten Herzen
und klaren Verstand“**

Charakteristika von Gelassenheit bei Meister Eckhart (1260-1328)

- Reden der Unterweisung: „Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du dich findest, da lass von dir ab; das ist das Allerbeste“ - Hingabe und Loslassen gehören zusammen
- Wir müssen uns finden, um uns selbst lassen zu können. Das Ausatmen funktioniert erst, wenn wir vorher eingeatmet haben. Um sterben zu können, muss ich gelebt haben.
- Armut – Freiheit von Willen, Streben, Begierde und Getriebensein, aber auch von Wissen und Besitz





**Welche
Vorbilder und
Symbole gibt
es für
Gelassenheit?**

Warum ist von der Liebe nicht zu lassen?



Künstlerin: Karin Lenser ©

Welche Rolle spielt Stille für die Gelassenheit?

Dag Hammarskjöld (1905-1961) hat im UNO-Hauptgebäude als politischen Akt einen Raum der Stille einrichten lassen – Leere verbindet alle Konfessionen und Symbole.

Persönliche Ethik und politische Verantwortung gehörten für Hammarskjöld eng zusammen. In der Sammlung sich mit allen Menschen verbinden, die guten Willens sind – über den Tod hinaus. Einsatz für Frieden und Gerechtigkeit.



Dag Hammarskjöld und Senator J. F. Kennedy, 1960
© picture alliance / dpa

Tagebucheintrag 1957: „Jeder Tag der erste –. Jeder Tag ein Leben. Jeden Morgen soll die Schale unseres Lebens hingehalten werden, um aufzunehmen, zu tragen und zurückzugeben. Leer hinreichen – denn was vorher war, soll sich nur spiegeln in ihrer Klarheit, ihrer Form und ihrer Weite.“ (Hammarskjöld, Zeichen am Weg, 167)



Literaturhinweise

Begemann, Verena/Berthold, Daniel/Hillmann, Manfred (2015): Sterben und Gelassenheit. Von der Kunst, den Tod ins Leben zu lassen. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.

Bilder zum Buch: Karin Lenser, Künstlerin in Melle bei Osnabrück

Hammar skjöld, Dag (2012): Zeichen am Weg. Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs. Stuttgart: Urachhaus

Heller, Andreas et al (2013): Die Geschichte der Hospizbewegung in Deutschland. Ludwigsburg: Hospizverlag

Polednitschek, Thomas (Hg.) (2010): Meister Eckhart: Philosophisch leben. Freiburg i.Br.: Herder Verlag

Schmid, Wilhelm (2014): Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. Berlin: Insel Verlag

Stutz, Pierre (2010): Gelassen sein. Freiburg i.Br.: Kreuz Verlag