

# Den Tod vom Leben aus betrachten

Dr. Wunibald Müller referiert auf Einladung des

Hospizvereins über einen „gelassenen Umgang mit dem Tod“

„Der Gedanke an die eigene Endlichkeit, kann das Leben befeuern“, sagt Dr. Wunibald Müller. Der Hospizverein hat den Autor zahlreicher Bücher und Leiter des Recollectio-Hauses der Abtei Münsterschwarzach für einen Vortrag gewinnen können. Der gelassene Umgang mit der Angst vor dem Tod, lautet das Thema des 61-Jährigen.

## LICHTENFELS

Rund 100 Interessierte lauschten im bestens besetzten Saal des Stadtschlusses einen rund 50-minütigen Vortrag, mit dem Dr. Wunibald Müller Kopf, Herz und Seele gleichermaßen ansprechen wollte. Sein 2010 erschienenes Buch trägt den Titel: „Leben mit Leidenschaft. Vom gelassenen Umgang mit der Angst vor dem Tod“.

Niemand beschäftigt sich gerne mit dem eigenen Ende. Und wenn doch? In welches Gefühlschaos gerät der Mensch? Bricht Angst, Panik oder Verzweiflung aus, oder stürzt man sich in Arbeit, um bloß nicht daran zu denken. Oder trifft man die Entscheidung noch für ein paar Jährchen 39 Jahre zu sein? „Die Leugnung des Todes und der Vergänglichkeit bringt uns letztlich nicht weiter“, macht der Referent deutlich und warnt davor, dass eine Flucht häufig der Auslöser von psychischen Problemen ist.

„Die Leugnung des Todes und der Vergänglichkeit bringt uns letztlich nicht weiter.“

Dr. Wunibald Müller

Wie in seinem neuen Buch auch, möchte Dr. Müller in seinem Vortrag die Zuhörer ermutigen, sich bewusst mit der Angst vor dem Tod auseinander zu setzen. Natürlich keine 24 Stunden am Tag, das wäre dann doch etwas zuviel. Seine Intention ist den Zuhörern, die meisten im Stadtschloss sind Frauen, aus spiritueller und therapeutischer Sicht Beispiele aufzeigen, wie sich der Einzelne seiner Endlichkeit stellen kann und gleichzeitig gelassen bleibt. Einer seiner Ratschlag lautet: Den Tod vom Leben aus zu betrachten.

Dahinter verbirgt sich die Erkenntnis wie kostbar das Leben eigentlich ist, eben weil auch der Tod dazu gehört. Ein weiterer Ratschlag des Theologen und Therapeuten zielt auf die Integration der eigenen Endlichkeit in den Alltag. „Lassen sie den Tod nicht hinter der schweren Eisentür, sondern sehen sie in ihm einen Gast“, fordert er auf. Das verringere die Angst vor

dem Sterben und schafft Platz für die Möglichkeiten des Lebens im hier und jetzt. Der Referent möchte aber auch Mut machen, das verbleibende Leben zu nutzen. „Und wann meine Damen und Herren haben sie das letzte Mal etwas Verrücktes gemacht?“, fragt er unvermittelt in die Runde. Später zitiert er aus dem Brief einer Frau, die darin bedauert nicht schon früher ihr Leben von der heiteren, unbeschwerteren Seite genommen zu haben.

Angesichts der Begrenztheit, sollten jeder Tag, jede Stunde bewusst gelebt werden. „Das Leben soll so genutzt werden, dass wir am Ende des Leben, das Darlehen Leben lebten“, bekräftigte Müller. Oder anders ausgedrückt, „das Fest des Lebens als gesättigter Gast verlassen“.

Mit der Erkenntnis, dass für jeden Menschen das Leben einmal zu Ende ist, haben sich zu allen Zeiten auch die Künstler beschäftigt. Mozart hat vom Tod als den wahren Endzweck des Lebens gesprochen.

Für Rainer Maria Rilke ist „der Tod nur ein unerbittliches Mittel, uns auch mit der uns abgekehrten Seite unseres Daseins vertraut zu machen“. Kreatives Schaffen kann offenbar auch mit dazu beitragen, dem Tod gelassener entgegen zu sehen. Seinen Zuhörern rät Dr. Müller die Vergänglichkeit als Hintergrundmusik des Lebens zu sehen. -gst-