

Prof. Dr. Annelie Keil (Bremen)

Artikel, erschienen in: Publik Forum/ Extra Leben, Spiritualität und Lebenskunst, Januar 2021, www.publik-forum.de/extra

„Müde bin ich, geh zur Ruh, schließe beide Augen zu!“ Von der erlaubten Erschöpfung am Ende des Lebens

„Müde bin ich, geh zur Ruh“ war nicht mein beglückendes Lebensgefühl als ich genau an meinem 65. Geburtstag 2004 staatlich verordnet meine Erwerbsarbeit beenden musste. Lebenszeitbeamte werden zwangsweise in den „Ruhestand“ versetzt, wie glücklich, müde, erschöpft, wütend, gelangweilt oder froh sie auch sein mögen. Angesichts höherer Lebenserwartung, viele noch voller Schwung und Neugier geraten nicht wenige danach in einen zwiespältigen Unruhestand. Was bedeuten unterschiedlichen Beendigungen mit ihren erzwungenen wie freiwilligen Abschlüssen für das eigene Leben? Frohsinn, Aufbruchslaune und Endzeitstimmung, Weinen und Lachen geben sich die Hand! Das Abitur endlich geschafft. Die Lehre beendet. Das Kinderkriegen vorbei. Die mühevollen Ehe jenseits der Wiederbelebungsversuche. Das Rasenmähen eine Qual. Das große Haus auch. Bei Flugreisen streikt das Herz, beim Wandern in den Alpen versagen die Beine. Müde vom wiederholten Erfolg. Alle Arbeit satt? Lust auf eine andere? Überhaupt und grundsätzlich: wie soll, muss, kann oder darf es mit uns und dem Leben bis zum letzten Atemzug weitergehen? Welcher Wille ist des Menschen Himmelreich? Nicht einmal der letzte! Alle Enden und besonders das Ende der bezahlten Erwerbsarbeit ist in Zeiten des demografischen Wandels auf jeden Fall nicht das Ende der Lebenszeit, auch wenn es sich für manche so anfühlt! Andere hoffen und singen, dass das eigentliche Leben erst mit 66 anfängt. Vielleicht beruhigend, aber dennoch ein Irrtum. Aber den meisten Menschen ist klar: irgendwann wird es mit dem Ende der Fahnenstange biologisch ernst, auch wenn sie bis dahin unermüdlich weiterklettern und immer neue Fahnenstangen gegen aufkommende Lebensmüdigkeit errichten.

Als ich mich jetzt im Alter von 81 Jahren durch den kleinen Virus mit der großen Wirkung erneut zwangsweise in einen besonderen „Ruhestand“ mit Ausgangssperre versetzt fühlte, war das Lebensgefühl anders. Von einem auf den anderen Tag arbeitslos, sämtliche Vortragstermine bis zum Jahresende abgesagt, meine Suppenküche und die ehrenamtliche Arbeit auf Eis gelegt und eine schmerzhafte Arthrose versetzt gnadenlos und schmerzhaft meine Schreibhand in den vorzeitigen Ruhestand- das stellte zunächst alles auf den

Kopf. Einstellungen auf dem Handy des Lebens überprüfen, Abstand halten, Lebensmasken absetzen, Ruhe bewahren und Einsichten sammeln. Unverhofft, aber angesagt rückte mir das weltweit bekannte Abendgebet „Müde bin ich geh zur Ruh, schließe beide Augen zu...“, das die 18-jährige Luise Hensel 1817 unter dem Titel „Abschied“ verfasste, wie aufmunternder Trost hilfreich zur Seite. Es ist Zeit, dachte ich, bewusster müde zu sein. Satt hatte ich manches, aber zufrieden mit meinem Leben und befriedigt war ich auch. Nein, arbeitslos wollte ich nicht sein. Aber die erschöpfte Seite meiner Müdigkeit besser zu spüren, den ehrgeizigen Hunger nach der Vita Aktiva kritisch zu überprüfen und den Protest des alt gewordenen und erschöpfteren Körpers gegen den wilden Geist und meine lebendige Seele zu akzeptieren, Körper, Geist und Seele besser in Einklang miteinander zu bringen, das stand eigentlich schon länger auf der Tagesordnung der „riskanten Alten“ in Zeiten von Corona und verlangte Taten!

„Lebensmüdigkeit- Lebenssatttheit“, die Anfrage zu diesem Artikel kam zur guten Zeit. Wann und von was ist und wird der Mensch schon im Laufe seines Lebens zwischen Kindheit und Alter immer wieder und auch selbstverständlich müde? Und wie anders ist es, wenn die Kräfte für das Tagwerk langsam aber sicher schwinden und spürbar wie gefürchtet das unbekannte Ende des Lebens am Horizont auftaucht, Verletzlichkeit und Reife die *„Lebensphase hohes Alter“* bestimmen, wie der Heidelberger Gerontologe Andreas Kruse in seinem großartigen Buch schreibt. (2017). In der Bachkantate singt der Bass, das zu Herzen gehende *„Ich hab genug. Ich habe den Heiland, das Hoffen der Frommen, auf meine begierigen Arme genommen, ich habe genug. Ich hab ihn erblickt. Mein Glaube hat Jesus ans Herz gedrückt.“* Eine Satttheit der Erlösung und Erfüllung im festen Glauben. Es ist genug von dem, was war und die Augen haben schon entdeckt, wo der tragende Boden für das Leben danach ist.

Anders klingt der verzweifelt nach dem Sinn des Lebens fragende Hiob, der das ständig fordernde Leben satt hat und ausspricht, was schwer kranke, sterbende und Menschen in existenziellen Krisen auch ohne den Trost oder im Zweifel am christlichen Glauben zum Ausdruck bringen *„Ich bin's leid. Ich mag nicht auf Dauer leben. Lass ab von mir, meine Tage sind doch vergehender Hauch... Warum trägst du nicht meine Auflehnung, warum lässt Du meine Schuld nicht vorübergehen? So leg ich mich jetzt in den Erdenstaub, du wirst mich suchen- und mich gibt's nicht mehr“* (Hiob,7,16-21, Bibel in gerechter Sprache, 3.Aufl. 2007)

Herr T. (83), an Alzheimer erkrankt, verweigert das Essen. „Es ist genug“ sagt er. Frau M. (89) sagt nach dem Tod ihres Mannes, sie habe die Koffer schon gepackt und man solle sie nun endlich gehen lassen. „Ich will nicht mehr“, sagen Menschen, wenn ihnen das Leben über den Kopf wächst. Luzius M. war

dreißig Jahre alt, als er seinem Leben im Januar 2016 ein Ende setzte. Wie so oft hatte der Tag ganz gut für ihn begonnen. Dann aber kamen die schwarzen „Geister“ wieder, die er schon seit Jahren trotz großem Bemühen und professioneller Hilfe nicht abschütteln konnte. „Ich halte es einfach nicht mehr aus“, war die letzte Botschaft, die Eltern und Freunde zwar schon kannten, die aber nun endgültig war.

Solingen trauert im September 2020 um fünf gewaltsam zu Tode gekommene Kinder. Lichterketten und Schweigeminuten sollen uns Hinterbliebenen das Unfassbare verstehen helfen. Das biografische Geheimnis zu lüften, wird nicht gelingen., glaube ich. Eine Mutter nimmt ihre Kinder mit in den Tod und versucht vergeblich, sich selbst zu töten. Mordanklage, das scheint klar. „Emotionale Überforderung“, rätseln Experten und Polizei. Die toten Kinder Melanie (1), Leonie (2), Sophie (3), Timo (6), Luca (8) und der überlebende Sohn (11). Ich zähle. In 11 Jahren die Geburt von 6 Kindern! Wie „satt“ hatte die 27-jährige Mutter ihr bisheriges Leben, um den eigenen Kindern den Weg ins Leben zu nehmen? „Menschen, die sich töten und dabei andere „mitnehmen“ wollten, empfinden eine Sehnsucht nach „Erlösung“, sagt ein angesehener Psychiater. „Die eigene Erlösung von dem Leid wird auf andere Menschen übertragen, die in das lebensmüde Empfinden einbezogen werden, quasi, um sie ebenfalls von dem Leiden zu erlösen“, lese ich in der Sonntagsausgabe meiner Tageszeitung unter Vermischtes (Weserkurier.6.September 2020)

Leben beginnt mit dem Geschenk der nackten Geburt. Mehr nicht, aber auch nicht weniger. Darin stecken bereits Geheimnis und Auftrag des Lebens. Nichts ist versprochen, nichts sicher. Für alles muss gesorgt, um alles gerungen, vieles erbettelt werden, was der Mensch zum Leben braucht. Dass das müde machen und erschöpfen kann, steht außer Frage. Die Lust zu leben, das Begehren und die Freude am Leben wechseln sich mit den Ängsten, Nöten und Krisen ab, in die das Leben ständig gerät. „Wir sind Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will,“ fasst Albert Schweitzer die große Herausforderung zusammen, die in der Tatsache steckt, dass Leben immer Koexistenz ist, in der Autonomie und Eingebundenheit, Abschied und Versöhnung, Fülle und Mangel, Freiheit und Abhängigkeit miteinander ringen

Seit es Menschen gibt, sind sie in den Mühen des aufrechten Gangs unterwegs. Zwischen dem ewigen „Stirb und Werde“ müssen sie täglich das Gleichgewicht finden, das sie schwankend durchs Leben trägt, und mit dem Verlust der Balance rechnen. Wo ein Anfang ist, gibt es ein Ende. Wo ein Oben ist, gibt es ein Unten. Und das hinter und vor uns liegende, Vergangenheit und Zukunft machen den aufrechten Gang in der Gegenwart nicht leichter. Die gute Schwester des Wachseins, des Schöpferischen ist die Müdigkeit mit ihrer

Erschöpfung. Der Bruder unterschiedlichen Hungers hat die Sehnsucht und Hoffnung auf befriedigende Satttheit im Gepäck. Im Zustand des vergeblichen Wartens kann der Mensch Hoffnung und Geduld verlieren, kurzfristig oder dauerhaft resignieren, das Leben satt haben. Unbefriedigte Gier nach Macht, Besitz und Vorherrschaft gefährdet das Überleben auf unserem Planeten. Hungrig sein und satt werden, Begehren und befriedigt sein, Verlangen und in die Erfüllung hineinwachsen, sind die Markierungen auf dem Weg, den zu gehen, Arbeit und Muße verlangen. Leben hat nichts versprochen, spielt sein Lied zwischen den genannten Polen, beschert Siege und Niederlagen. Kein Mensch kann sich gegen die darin liegenden Risiken versichern, keiner in den Schuhen eines anderen gehen. Wie der Tag der Nacht, das Wachsein dem Schlaf, das sympathische dem parasympathischen Nervensystem, die Aktivität der Passivität, die Jugend dem Alter, die Freude der Angst und die Liebe dem Hass komplementär, das heißt sich gegenseitig stärkend oder schwächend zugeordnet sind, so steht dem Schöpferischen die Erschöpfung, die Lebensfreude der Lebensmüdigkeit als komplementäre Kraft gegenüber.

Müdigkeit und Erschöpfung begleiten Körper, Geist und Seele lebenslang auf natürliche Weise in die notwendigen oder die erzwungenen Ruhepausen, wenn wir ausbrennen oder zusammenbrechen. Ohne diese Pausen und Unterbrechungen, ohne „Rast und Ruh“ könnten Menschen nicht bewältigen, was ihnen im Leben aufgegeben ist. Tiefes einatmen und möglichst langes ausatmen ist in allen Dimensionen der menschlichen Existenz einer der wichtigsten Lebensrhythmen, Alltagsklugheit für die notwendige Alltagspraxis des täglichen „Stirb und Werde.“

Die Philosophin Hannah Arendt spricht von dem polaren Geschwisterpaar „Sterblichkeit“ und „Gebürtlichkeit“, an dessen Hand wir zwischen Geburt und Tod durch die Spannungsbeziehungen unsers Lebens wandern. Im allseits beliebten Gedicht von Hermann Hesse „Stufen“, das der Angst vor dem Älterwerden und dem Alter als eine Art Dauerrost entgegengehalten wird, heißt es am Ende: „Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegenschicken, des Lebens Ruf an uns wird niemals enden. Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.“

Nach einem erfüllten Leben rechtschaffen müde, im befriedigenden Sinn „lebenssatt“ zu sein, in Frieden und möglichst zu Hause im Kreise der Lieben Abschied nehmen zu können, ist der Wunsch vieler Menschen. Für viele geht dieser Wunsch nicht in Erfüllung. Zu wenig denken wir vor allem gegen Ende des Lebens über die verschiedenen Formen der Lebensmüdigkeit nach und verweigern uns auf diese Weise auch der freudigen Bilanz unseres Lebens und der Aufgabe, genau damit den Abschied von den Höhen und Tiefen des Lebens

zu lernen. Über der Todesanzeige des Maurermeisters H.G., der mit 80 Jahren im September 2020 in Bremen stirbt, steht eines der möglichen Ergebnisse dieser Art des Abschiednehmens: „Es ist Feierabend, dein Tagwerk ist vollbracht. Daheim- daheim, endlich daheim.“ Ob und wie der alte Mann glücklich und erfüllt lebenssatt, aber auch müde und in der erfüllten Pflicht gegenüber seinem Tagwerk erschöpft war, bleibt sein biografisches Geheimnis.

Rilkes Lebensruf „Wohl an denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“ als letztem Lebensruf sind andere Abschiede vorausgegangen, manche haben ihn immer wieder krank gemacht und in Verzweiflung gestürzt. Immer aber gab und gibt es jene zweite Stimme im Lebensgesang: Leben ist ohne Ende nicht zu haben. Ohne Mühe und Arbeit auch nicht. Zeit und Ort sind unbekannt und was bis dahin geschafft sein will auch. Es kommt darauf an, von was man im Leben viel und genug hatte, von was man zu wenig hatte, auf was man bis zum nahenden Ende gehofft und was sich erfüllt hat. Wenn ein Mensch nie genug hat, ist er sich selbst und anderen eine Last. Lebenswünsche und Tagesordnungen des Lebens sind Fließbänder, die selten ganz stillstehen. Mehr oder weniger fürchten wir alle den letzten Punkt auf jenen Tages-, Monats- und Jahresordnungen unseres Lebens, der unter „Verschiedenes“ die unerledigten Punkte und unerfüllten Wünsche auflistet. Ich habe mir als Trost eine Wunschliste für das nächste Leben angelegt, wo und wie immer es sein wird. Da will ich auf jeden Fall viele eigene Kinder haben, Musik machen und manches in Angriff nehmen, was in diesem Leben nicht gelungen ist. Wir können nicht bleiben bis alle Becher ausgetrunken sind, alles erledigt und getan ist. Wir wachsen immer nur schrittweise in die Erfüllung hinein und erleben auf diesem Weg, was gelingt, sich erfüllt und die Mühe gelohnt hat. Wir erfahren aber auch, wie vieles von dem, was möglich schien, auf der Strecke geblieben ist, wie vieles mit Schmerzen abgebrochen wurde, wie anderes uns ermüdet, erschöpft und ausgebrannt hat und auch, wie manche lebenswichtige Beziehung sich als routiniertes Miteinander im Hamsterrad unendlicher Ansprüche totgelaufen hat.

Was ist zu tun? Erzählen wir uns und unseren Freunden die eigene Geschichte von unserer Lebensmüdigkeit und Lebenssatttheit, schreiben wir eine Art geistiges Testament! Wann waren wir im Leben beglückt müde und wann haben wir genervt etwas abgebrochen, weil es nicht gelingen wollte, nur noch frustriert und uns deshalb auch erschöpft hat? Wann waren wir satt und zufrieden wie ein kleiner Mensch, dessen Hunger an der Brust der Mutter gestillt wurde. Und wann und warum hatten wir unser Leben irgendwann satt, weil es zeigte, wie vergeblich unsere Bemühungen um ein anderes Leben waren, wir uns zu krank oder zu alt fühlten, um die Lebenslast wie gewohnt zu tragen, wir unsere Lebenskonzepte aber auch nicht ändern wollten oder konnten. Ein gesegnetes Alter steht auf der Wunschliste vieler Menschen und es ist schwer auszuhalten,

wenn dies schon im Kindesalter endet. Bis zu jenem Alter führt uns der Weg dahin durch blühende Landschaften, wüstenähnliche Abschnitte, über Berg und Tal und staubige, steinige und rutschige Trampelfade. Unsere selbst angelegten Sackgassen, Einbahnstraßen und Hamsterräder tragen viel zu jener Erschöpfung bei, die uns zu müde macht, um wach den Abschied vom Leben anzunehmen, sich Hilfe zu holen, Lebenssattheit zu genießen, Lebensmüdigkeit zu erlauben und in Frieden mit sich selbst zu gehen.