

Das Sterben neu leben

Ein Raum über das Unglück dieser Zeit, über Tumor und Chemotherapie und das, was echt ist.

Wie schon in meinem Beitrag über Schmerzen schreibe ich auch diesen Text, weil ich glaube, dass vieles, was wir über Jahrhunderte in Diagnosen und Schubladen gepackt haben, jetzt einen neuen Raum braucht. Keinen für Verurteilung oder Heilung, sondern einen, um grösser zu sehen.

Zwei Frauen haben diesen Raum gesucht und mir ihr Erleben mit dem Tumor anvertraut – offen, ehrlich, radikal. Nicht um Antworten zu bekommen, sondern weil sie es neu sehen wollen. Mich hat es aufgewühlt. Nicht emotional, sondern in meiner Wahrhaftigkeit tiefer zu sehen.

Das hier ist mein Beitrag dazu. Ein neuer Blick. Kein Urteil. Nur Raum für das, was wir bisher nicht sehen konnten – weil wir es immer bekämpft haben.

Der Blick nach aussen

Etwas hat sich verschoben. Nicht nur in einzelnen Körpern, sondern in allem, was lebt. Kriege, Klimakollaps, Krankheiten – nichts davon ist neu, aber alles wirkt dringlicher. Härter. Näher. Und zugleich: ungreifbar. Wir sind mittendrin und kommen doch kaum noch mit. Während draußen die Welt brennt, brennt innen der Körper. Und manchmal scheint beides eins zu sein.

Tumore, Entzündungen, Zellen, die plötzlich eigene Wege gehen. Es fühlt sich an wie Widerstand – nicht gegen uns, sondern gegen das, was wir draus gemacht haben. Die Ordnung kippt, die Kontrolle bröckelt. Und all das, was wir Krankheit nennen, wirkt nicht mehr wie ein Fehler, sondern wie eine Stimme. Eine, die zu laut geworden ist, um sie noch zu überhören.

Vielleicht ist es Zeit, zuzuhören. Nicht um zu heilen, sondern um zu verstehen. Nicht um zu siegen, sondern um neu zu sehen.

Die Krankheit als Bühne

Krankheit hat ihren Schrecken dort, wo wir sie als Irritation verstehen – als fehlerhaften Zustand, der schnellstmöglich korrigiert werden soll. Doch was, wenn wir diesen Blick mal verengen?

Was, wenn Krankheit nicht zufällig auftaucht, nicht als Botschaft, aber auch nicht als Zufall, sondern als konsequenter Ausdruck von etwas, das sich in keinem anderen Rahmen mehr zeigen kann? Der Tumor wächst nicht, weil etwas versagt hat. Er wächst, weil etwas keinen anderen Weg mehr findet. Nicht als Angriff, nicht als Strafe – sondern als Form, in der sich ein Zustand bemerkbar macht, der lange gehalten wurde. Anpassung, Spannung, Pflicht, Widerstand, Loyalität – was wir innerlich mittragen, landet früher oder später irgendwo.

Und manchmal wird es sichtbar. Als Gewebe, das sich entzieht. Als Zellen, die sich verweigern. Als Wachstum, das nicht mehr einfügt, sondern abtrennt. Diese Krankheit ist nicht mehr funktional. Sie ist nicht mehr kontrollierbar. Sie will nicht „weg“, sie will Raum.

Und je mehr wir versuchen, sie zu interpretieren oder zu therapieren, desto deutlicher zeigt sich: Sie hat ihre eigene Sprache. Eine Sprache, die keine Rücksicht mehr nimmt auf Selbstbilder, Überzeugungen oder spirituelle Vorstellungen. Der Körper spielt hier nicht mehr mit. Er ist Bühne geworden. Bühne für etwas, das nicht mehr hinterfragt, sondern verkörpert. Und wer genau hinschaut, erkennt: Hier geht es nicht mehr darum, gesund zu werden. Hier wird etwas sichtbar, das ehrlich ist. Vielleicht zum ersten Mal.

Chemo als Störung oder Einladung?

Chemotherapie ist mehr als eine medizinische Maßnahme. Sie greift tief – nicht nur in den Körper, sondern in das ganze Erleben. Sie zerstört nicht nur das, was „krank“ genannt wird, sondern auch das, was vorher als „gesund“ galt. Weil sie keinen Unterschied macht. Weil sie nicht unterscheidet. Das ist keine Kritik. Es ist die Realität einer Methode, die durch alles hindurchgeht – im Versuch, etwas aufzuhalten, das sich entzieht.

Genau hier liegt die eigentliche Spannung: Was, wenn diese radikale Form der Zerstörung nicht nur Verlust bedeutet – sondern auch Klarheit bringt? Eine, die vorher nicht möglich war? Das Zellsterben ist kein Verlust – es ist eine Befreiung von alten Speichern. Von Mustern. Von Ja-Sagern im Gewebe. Zellen, die mitgestimmt haben beim Verstehen, beim Taktieren, beim Anpassen. Zellen, die jetzt Platz machen – für ein neues Spiel. Für eine neue Frequenz. Für eine neue Haltung dem Leben gegenüber. Die Chemo tötet nicht sie. Sie tötet das, was sie nicht mehr braucht. Auch wenn es sich erstmal so anfühlt, als würde alles sterben.

Die Entscheidung für Chemo fällt selten leicht. Sie ist kein Automatismus, kein schneller Weg. Meist ist sie der letzte – getragen von der Hoffnung, dass mit dem Tumor auch das Unbekannte verschwindet. Dass das Leben zurückkehrt, wenn das Störende endlich weicht. Doch was, wenn genau das nicht geschieht? Wenn das, was nach der Chemo bleibt, nicht Wiederherstellung, sondern Fremdheit ist?

Chemo verändert. Nicht nur das Gewebe. Auch das Selbstbild. Die Beziehung zum eigenen Körper. Die Ordnung des Alltags. Sie bringt nichts zurück – sie nimmt weg. Und doch: In dieser Leere liegt manchmal etwas, das näher kommt als alles, was vorher war. Weil sie nicht nur das zerstört, was gewachsen ist, sondern auch das, woran man festgehalten hat. Vorstellungen. Erwartungen. Sicherheiten.

Sie macht ehrlich. Nicht laut. Nicht herrisch. Sondern leise, ungeschminkt, müde. Sie stellt nichts dar – sie legt bloß dar. Und vielleicht ist genau das ihre Einladung: Nicht als Prüfung. Nicht als Strafe. Sondern als Moment, in dem alles fällt – und etwas Nacktes bleibt. Kein gesundes Ziel. Kein „Danach“. Nur du. Ohne Rolle. Ohne Antwort. Einfach nur du – da, wo du gerade bist.

Die Gesundheit, die wir nie hatten

Gesundheit ist kein Zustand. Sie ist ein Bild – eine Ideal. Eine Idee davon, wie ein Körper sein soll – funktional, leistungsfähig, störungsfrei. Nicht, weil wir so lebendig sein wollten. Sondern weil wir sicher sein wollten. Gesundheit wurde zur Eintrittskarte: Wer gesund ist, darf bleiben. Wer krank wird, fällt schneller raus. So tief sitzt das.

Aber was, wenn das nie gestimmt hat? Was, wenn „gesund“ nie ein echtes Erleben war – sondern nur die andere Seite einer Angst? Die Angst, dass etwas zerstört werden kann. Dass man aus dem Leben abberufen wird. Dass man nicht selbst bestimmen kann und ausgeliefert ist. Vielleicht ist es genau diese Angst, die das Bild von Gesundheit überhaupt erst erschaffen hat. Ein „heiles Ich“ als Gegenstück zu einem Ich, das kaputtgehen kann. Und mit dieser Spaltung kam die Kontrolle: Ich bin gesund – also bin ich sicher. Ich tue das Richtige – also werde ich verschont.

Aber der Körper macht da nicht mit. Er hat nie in diesen Kategorien gedacht. Nur wir haben das getan. Und wenn Krankheit kommt, dann fällt nicht nur ein Zustand – dann fällt das ganze System. Die ganze Vorstellung von Sicherheit, Autonomie, „Ich hab's im Griff“. Krankheit kratzt nicht nur am Körper. Sie zerstört das Bild, das uns so lange geschützt hat. Oder besser: das wir für Schutz gehalten haben.

Und vielleicht ist genau das der Moment, in dem etwas Wahres beginnt. Wenn das Bild fällt. Wenn du spürst: Ich war nie dieses Ideal. Ich war nie unantastbar. Und ich bin trotzdem da. Nicht als jemand, der „gesund“ sein muss, um zu existieren. Sondern als jemand, der bleibt, auch wenn alles andere geht.

Vielleicht braucht es dann keine Gesundheit mehr. Kein Ideal, das man erfüllen muss, um gültig zu sein. Vielleicht ist es genau umgekehrt: Erst wenn das Bild stirbt, wirst du echt. Und du bleibst. Nicht weil du gesund bist. Sondern weil du lebendig bist – auch ohne Garantie.

Der Tumor als Schwelle

Ein Tumor ist mehr als Gewebe. Mehr als eine Diagnose. Mehr als ein medizinisches Ereignis. Er ist Konfrontation. Nicht nur mit dem Körper, sondern mit dem ganzen Bild, das wir vom Leben hatten – von Kontrolle, Sicherheit, Machbarkeit. Er stellt Fragen, die weit über das Einzelne hinausgehen: Was geschieht, wenn etwas in uns wächst, das wir nicht wollen, nicht verstehen, nicht aufhalten können?

Diese Erfahrung ist keine Ausnahme mehr. Sie durchzieht unsere Zeit. Sie taucht auf – in Körpern, in Familien, in Ländern, in Nachrichten. Tod ist überall. Zusammenbruch, Erschöpfung, Hunger, Krieg. Und niemand weiß wirklich, wie man damit umgeht. Wir spenden, wir helfen, wir retten – und bleiben doch ohnmächtig zurück. Nicht individuell. Sondern kollektiv.

Was halten wir eigentlich nicht aus? Das Leid der anderen? Den Schmerz der Ohnmacht? Vielleicht ist genau das der Punkt. Dass wir so sehr versuchen zu handeln, zu heilen, zu lindern – nicht nur für die anderen, sondern vor allem für uns. Damit wir uns wieder besser fühlen, wenn es dem anderen gut geht. Weniger ausgeliefert. Weniger machtlos. Aber genau darin liegt die

Einladung: uns selbst nicht länger zu übergehen, nur um irgendetwas zu reparieren. Vielleicht ruft uns dieser Moment dazu auf, wirklich da zu sein. Nicht aktiv. Nicht lösungsorientiert. Sondern ehrlich.

Was, wenn ein Tumor nicht nur für eine Person spricht, sondern für ein ganzes Feld? Für all das, was lange keinen Ausdruck hatte. Für das, was endlich durch uns gesehen werden will – ohne dass wir es lösen, deuten oder verdrängen.

Vielleicht ist genau das seine Aufgabe: Uns zum Stillstand zu bringen. Nicht, um aufzugeben – sondern um nicht mehr davonzulaufen. Nicht mehr zu optimieren. Nicht mehr so zu tun, als hätten wir alles im Griff. Sondern zu bleiben. Mitten in der Angst. Mitten in der Ungewissheit. Nicht, weil wir müssen. Sondern weil wir können.

Und vielleicht verändert genau das etwas. Nicht nur in uns – sondern in allem, was uns umgibt. Vielleicht ist der Tumor keine Strafe, kein Schicksal, sondern eine Schwelle. Ein Moment, in dem wir sagen: Wir gehen nicht zurück. Wir halten das aus. Wir bleiben da – für uns. Und dadurch auch für andere.

Wenn das Kämpfen aufhört

Kämpfen ist naheliegend. Wenn etwas gegen uns scheint, kämpfen wir. Gegen Schmerzen. Gegen Diagnosen. Gegen Erschöpfung. Gegen Angst. Es fühlt sich an wie Überleben. Wie das Letzte, was uns noch in Bewegung hält. Und manchmal ist es genau das.

Doch irgendwann kippt es. Nicht, weil wir zu schwach sind – sondern weil wir erkennen, dass wir selbst zum Bekämpften geworden sind. Wir kämpfen nicht mehr gegen eine Krankheit. Wir kämpfen gegen das, was längst in uns ist. Gegen unseren eigenen Körper. Gegen das Gefühl in uns. Gegen das Jetzt.

Und mit jedem Widerstand wird es schwerer. Nicht weil die Situation sich verändert – sondern weil wir uns gegen sie stemmen. Weil wir versuchen, etwas nicht fühlen zu müssen, das längst da ist. Der Schmerz entsteht nicht durch das, was ist – sondern durch unser Nein dazu. Das, was weh tut, ist oft nicht das Leben. Sondern unser Versuch, es aufzuhalten.

Je länger wir kämpfen, desto enger wird es. Härter. Sinnloser. Weil der Kampf uns vorgaukelt, etwas tun zu können – während wir gleichzeitig alles verlieren, was wir sind. Und dann bleibt nichts mehr übrig. Kein Ziel, keine Lösung, kein Durchhalten. Nur Leere. Und genau dort beginnt etwas, das nicht aus dem Kampf entsteht – sondern aus dem Aufhören.

Wenn das Kämpfen endet, verschwindet nichts. Aber es verändert sich alles. Nicht im Außen – sondern in uns. Wir werden nicht zu denen, die aufgeben. Wir werden zu denen, die bleiben. Nicht gegen etwas. Sondern mit allem, was ist. Auch mit der Angst. Auch mit der Ohnmacht. Auch mit dem Tod, den wir so lange aus unserem Leben verdrängt haben, dass wir vergessen haben, dass er längst da ist – in jeder Entscheidung, in jedem Tag, in jedem Atemzug.

Wir kämpfen, weil wir nicht sterben wollen. Aber gerade dieses Nicht-wollen hält uns in einem Zustand, in dem wir nie ganz leben. Und vielleicht ist genau das die Einladung: zu sterben, ohne

zu verschwinden. Innerlich. Ohne Drama. Ohne Vernichtung. Sondern still. In dem Wissen, dass etwas gehen darf, das wir nicht mehr mittragen müssen.

Wenn der Widerstand fällt, wird es leicht. Nicht weil es vorbei ist – sondern weil wir aufhören, es festzuhalten. Weil wir es lassen. Weil wir es können.

Dann wird der Tod nicht mehr zum Gegner. Sondern zum Raum, in dem wir uns neu begegnen. Nicht als Überlebende. Nicht als Helden. Sondern als das, was übrig bleibt, wenn das Kämpfen vorbei ist: echt. leer. lebendig.

Das Sterben neu leben

Wir haben lange geglaubt, dass der Tod das Ende ist. Das Verschwinden. Der Verlust. Und weil wir das nicht aushalten wollten, haben wir alles darangesetzt, ihn hinauszuschieben. Mit Gesundheit. Mit Kontrolle. Mit Vorsorge. Mit Medizin. Aber vielleicht war das nie das eigentliche Problem. Vielleicht war nicht der Tod zu früh – sondern unser Leben zu spät.

Was, wenn Sterben nichts wegnimmt, sondern nur ablöst, was längst aufgehört hat zu leben? Was, wenn der Tumor nicht tötet, sondern zeigt, was in uns schon lange still stand? Was, wenn die Müdigkeit, die Ohnmacht, die zerstörerische Kraft der Chemo kein Untergang sind – sondern ein radikales Aussortieren? Keine Metapher. Kein Trost. Einfach der Vorgang, der sichtbar macht: Was nicht mehr zu uns gehört, wird nicht bleiben.

Das ist keine Hoffnung. Das ist ein Übergang. Und ja – er tut weh. Nicht nur im Körper, sondern in allem, woran wir geglaubt haben. In allem, was wir gehalten haben, um sicher zu sein. Und wenn wir aufhören, diesen Schmerz zu bekämpfen – wenn wir nicht mehr fliehen, nicht mehr kämpfen, sondern bleiben – dann beginnt etwas, das sich nicht mehr aufhalten lässt.

Dann stirbt nicht der Körper. Dann stirbt das Bild. Von uns. Vom Leben. Von dem, wie es sein sollte. Und was übrig bleibt, ist nicht neu – sondern echt. Nackt. Roh. Unvermeidlich.

Wir sind nicht krank. Wir sind nicht falsch.

Wir sind mitten in einem Sterbeprozess, der nichts mit dem Tod zu tun hat – sondern mit dem Ende einer Geschichte, die wir nicht mehr brauchen.

Warum schreibe ich all das?

Ich habe meine Krisen nie über meinem Körper ausgetragen. Sondern dort, wo sie stattgefunden haben – im Inneren. In mir. Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, warum mir der Tod keine Angst macht. Warum das Leben für mich nie eine Gefahr war. Warum ich nicht kämpfen musste, um da zu sein. Warum mich Gesundheit nie interessiert hat. Ich war nie wirklich krank. Ich bin durch viel gegangen, aber nie gegen mich. Ich habe beobachtet. Mein Leben lang. Und irgendwann hat sich dieses Sehen geweitet. Es wurde stiller. Grösser. Wahrer.

Ich habe nie Angst gehabt vor dem Sterben. Nicht, weil ich besonders mutig war. Sondern weil ich gespürt habe: Es ist nichts Fremdes, nichts Fürchterliches. Es ist kein Fehler im Leben – es ist seine Wahrheit.

Deshalb gelingt mir das Leben. Nicht, weil es leicht ist. Sondern weil ich nichts festhalte, was in mir gehen will. Weil ich nichts rette, was in mir nicht mehr lebendig ist. Weil ich nichts idealisiere, was längst leer ist.

Ich schreibe das nicht als Anleitung. Ich schreibe das, weil es mich bewegt. Weil es durch mich hindurch will. Weil ich glaube, dass wir uns erinnern können – dass nichts an uns je falsch war. Nicht das Leben. Nicht das Sterben. Nicht die Krankheit. Nicht der Tumor. Nicht die Ohnmacht.

Weil ich glaube, dass wir frei sind, wenn wir nichts mehr festhalten müssen. Und weil ich glaube, dass genau dann etwas beginnt, das keinen Namen mehr braucht. Wir müssen nicht wissen, wohin es führt. Wir dürfen nur Ja sagen, dass es weitergeht. Ohne unsere Bedingungen – mit unserer grössten Hingabe ans Leben, das sich Vertrauen nennt.

Wir dürfen erlauben, dass wir Gesundheit fürs richtig Leben nicht brauchen. Wieviele Menschen zeigen uns das durch ihr Leben mit einer „fehlenden“ Funktion eines Organs oder mit etwas, das in ihrem Körper anders ist, als bei anderen.

Und wenn wir das Idealbild eines gesunden Lebens loslassen, dann kann sich auch das Bild eines kranken Lebens verabschieden – denn alles ist nur in Polarität wirksam.

Ich ehre jedes Leben eines Menschen. Vor allem das derer, die durch ihren Kampf für sich – und vielmehr für andere – den physischen Tod als Schwelle genommen haben. Vielleicht gilt ihnen kein Mitleid und kein Bedauern sondern Ehre, weil sie uns an die Angst in uns vor dem Sterben erinnern. Was ist, wenn alle, die gerade an der Schwelle zum Tod oder inmitten von Krankheit stehen, nicht nach Rettung rufen, sondern nach Selbst-Verantwortlichkeit, das eigene Leiden nicht mehr zu übergehen, sondern ehrlich mich sich zu bleiben.

Was ist, wenn dies ihre Worte wären, die zu uns klingen: **Hört auf, das Leben zu retten, sondern zu leben – ehrlich, echt und jetzt!**

Nur ein Sein.

Ein Jetzt.

Ein echtes Dasein.

Und das ist mein Frieden. Im grössten Spiel des Lebens. Im grössten Tumult dieser Welt.

Für alle, die gerade Krankheit tragen...

Manifest deiner Liebe

Ich muss nicht warten, bis etwas besser wird, um mich mir zuzuwenden.
Ich mache meine Liebe zu mir nicht mehr abhängig vom Verlauf, vom Zustand, vom Befund.
Ich bin nicht nett zu mir, damit es heilt. Ich bin bei mir, weil ich es tragen kann.

Ich rede nicht mehr über meinen Körper, als wäre er eine Baustelle.
Ich spreche mit ihm, als wäre er ein Verbündeter.
Er ist nicht immer sanft. Nicht immer schön. Aber echt.

Die Krankheit ist nicht mein Feind.
Sie ist nicht getrennt von mir.
Sie ist Zeuge.
Sie ist Hüter.
Sie schaut zu, wie ich mit mir spreche, wie ich mich verhalte, wie ich mich vergesse – oder nicht.
Sie wartet nicht auf meine Angst. Sie wartet auf meine Echtheit.

Ich muss nichts loslassen. Ich muss mich nur nicht mehr verlieren.
Ich bin nicht Opfer dieses Körpers. Ich bin Ausdruck davon.
Ich bin nicht hier, um zu funktionieren. Ich bin hier, um da zu sein.

Und wenn es keinen Trost gibt, dann ist da vielleicht genau das, was ich endlich fühlen kann:
Mich.
Unverhandelbar.
Unverschiebbar.
Genug.

Ich sehe es nicht mehr als Last, sondern als Teil meiner Liebe zu mir.
Es ist das, was bleibt, solange ich mich noch selbst übergehe.
Es hält mich fest, solange ich mich selbst nicht halten will.
Und wenn ich bleibe – nicht aus Angst, sondern aus Klarheit –
wenn ich mich nicht mehr verliere, nicht mehr klein mache,
wenn ich es nicht mehr brauche, um mich an mich zu erinnern –
dann lässt es mich los.
Nicht weil ich es besiegt habe.
Sondern weil es sieht:

Ich falle nicht mehr zurück.

Das ist das einzige, was es wollte.