



HANS CHRISTIAN MEISER

ALS WÄR'S
DAS LETZTE
MAL

24 ANREGUNGEN FÜR EIN
TODESMUTIGES LEBEN



*Dem Gedenken
an meinen Vater,
der die Vergänglichkeit allen Seins
viel zu früh
kennenlernen musste*

-

*doch wer weiß,
vielleicht
ist ja alles ganz anders ...*

*Wie ist das klein, womit wir ringen
Was mit uns ringt, wie ist das groß*

Rainer Maria Rilke

*Flames to dust, lovers to friends
Why do all good things come to an end?*

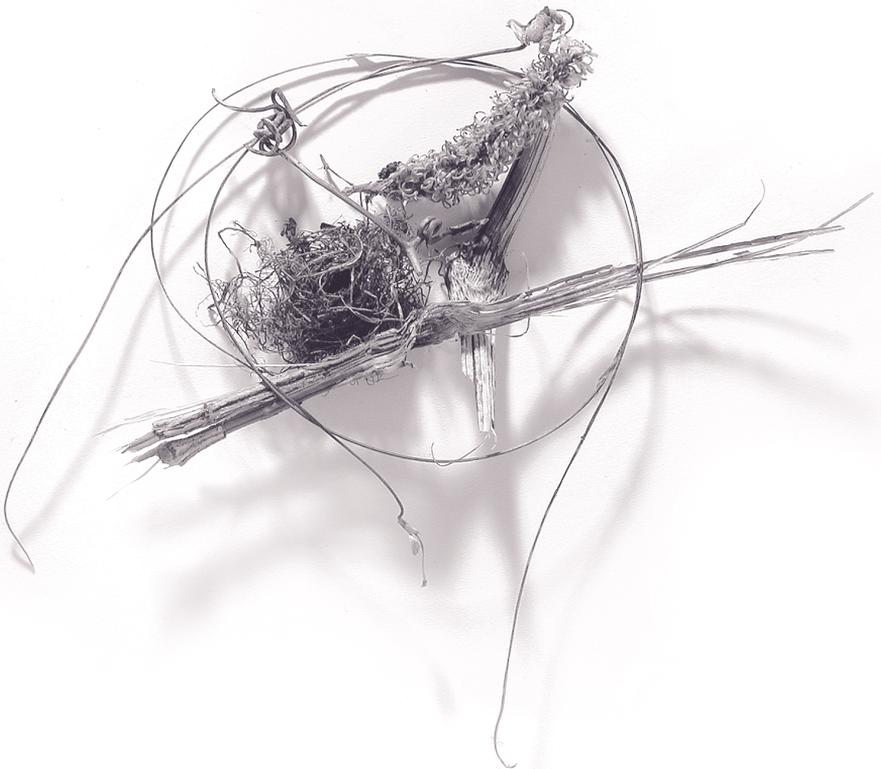
*Nelly Furtado, All Good Things (Come to an End),
Geffen Records 2006*





VORWORT	6
I DAS WESEN DES WANDELS	12
II RESTLAUFZEIT	19
III WAS WIRKLICH WICHTIG IST	26
IV NICHTS IST, WIE ES SCHEINT – NICHTS BLEIBT, WIE ES IST	33
V DIE LINIEN DES LEBENS	43
VI DER LAUF DES SCHICKSALS	50
VII WENN SICH DIE TÜRE SCHLIESST	57
VIII DER JAHRESKALENDER	63
IX WIE PROBLEME KLEINER WERDEN	69
X „LASS DEIN LEBEN LACHEN!“	73
XI DIE ZERRINNENDE ZEIT	79
XII DAS LETZTE MAL	83
XIII „WENN ICH WÜSSTE...“	93
XIV WORUM ES IM LEBEN GEHT (TEIL 1)	100
XV WAS VON UNS BLEIBT	106
XVI NIE MEHR UND NIE WIEDER	112
XVII IM RHYTHMUS DES SEINS	119
XVIII DIE KUNST DER INNEREN ACHTSAMKEIT	124
XIX BEGEGNUNG MIT DER EWIGKEIT	130
XX BEWUSSTES STERBEN	134
XXI DIE ZEIT UNSERES LEBENS	141
XXII DIE LETZTEN DINGE ORDNET	146
XXIII DER MUT ZUM LEBEN	153
XXIV WORUM ES IM LEBEN GEHT (TEIL 2)	157

ANSTELLE EINES NACHWORTS	166
ANHANG	168
DIE 24 ANREGUNGEN FÜR DAS BEWUSSTSEIN	168
UND GANZ ZUM SCHLUSS (... ES KÖNNTE AUCH EIN ANFANG SEIN ...)	170
ORGANSPENDEAUSWEIS	171
DANK	172





VORWORT

Als ich 27 Jahre jung war, schrieb ich ein Loblied auf das Alter: *Die wilden 80-jährigen* hieß mein Buch mit dem Untertitel *Manifest für ein Leben ohne Grenzen*. Jetzt, in der Lebensmitte angekommen, beschäftigt mich die Frage, was das Älterwerden für mich persönlich bedeutet. Immer öfter überkommt mich das Bedürfnis, mich zurückzuziehen und über das nachzudenken, was sich in den letzten Jahrzehnten ereignet hat. Was prägte mich, welche Träume erfüllten sich und welche zerplatzten? Welche Beziehungen durfte ich erleben und erfahren, was widerfuhr mir an Positivem und Negativem, an Schönem und Schrecklichem, und was habe ich daraus gelernt? Ich möchte über meine noch lebenden und bereits verstorbenen Familienangehörigen nachdenken, über Liebesfreuden und Liebesleid, über Freunde und Bekannte. Wer waren oder sind diese Menschen, wie standen oder stehen sie zu mir und wie stand oder stehe ich zu ihnen? Zudem will ich über meine verpassten Chancen und realisierten Möglichkeiten reflektieren. Und ich möchte mich mit denen beschäftigen, die schon gestorben sind, und jenen, die mich verließen, weil ich sie enttäuschte – allein, ich finde nicht die Zeit dafür. Weiter, immer weiter hetze ich auf meinem Lebensweg – wie es fast alle in meinem Alter tun. Und sollte ich eines Tages tot umfallen, dann habe ich zwar intensiv gelebt, aber gewiss nicht mit jenem erweiterten Bewusstsein, das ich so gerne in meiner publizistischen Arbeit propagiere.

Heute Morgen ist etwas Sonderbares geschehen: Ich blickte auf ein Paar Schuhe, das ich zu tragen vorhatte. Da kam mir in den Sinn, dass ich es eines Tages nicht mehr anziehen würde bzw. dass diese Schuhe ohne ihren Besitzer würden auskommen müssen. Wie ich sie so allein dastehen sah, ohne ihrem Zweck dienlich zu sein, erinnerte ich mich wieder daran, wie ich mich fühlte, als ich die Habseligkeiten von Otto Mainzer „entsorgen“ musste. Der in Deutschland geborene und nach Amerika emigrierte Schriftsteller hatte über viele Jahre den Sommer in der Schweiz, in Zermatt, verbracht. Als er gestorben war, bat mich seine in New York lebende Witwe darum, die persönlichen Gegenstände, die noch in der Ferienwohnung waren, zu begutachten. Was sollte behalten werden, was verschenkt, was weggeworfen? Ottos Brille – welch sonderbares Gefühl überkam mich, als ich diese Gläser, durch die er mich noch vor Kurzem angeblickt hatte, in der Hand hielt, und mir bewusst wurde, dass ihr einstiger Besitzer sie nie wieder tragen würde. Nicht anders erging es mir beim Anblick seines Spazierstocks, mit dem er seine erholsamen Wanderungen in der Walliser Bergwelt unternommen hatte; oder angesichts seiner alten Reiseschreibmaschine, auf der er Jahr für Jahr die Korrekturen für seine Bücher und seine Briefe an die Verlage und an mich getippt hatte. Nun stand sie verwaist in einer Ecke – ohne den Genius, der sie einst bedient hatte. *Jeder Nagel wird älter als wir* – es war der von seiner Kirche geschasste Priester und Psychotherapeut Eugen Drewermann, der dies in einer Folge meiner Fernsehtalkshow *Menschen-Kunde* sagte.

Mit diesem Thema werde ich mich im Folgenden beschäftigen: Es geht um die Vergänglichkeit und um die Frage, wie wir mit der ungeheuerlichen Tatsache umgehen sollen, dass wir eines Tages die Welt genauso nackt verlassen müssen, wie wir in sie hineingeboren wurden. Nur wenn wir zuerst über diese Frage nachsinnen, können wir später auch die Antwort, worum es eigentlich im Leben geht, finden. Dies gelingt allerdings nur, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass wir alles, was wir tun, mit Sicherheit ein letztes Mal tun, ohne es freilich – in den meisten Fällen zumindest – zu wissen. Was aber wäre, wenn wir es wüssten ...? Oder wenigstens ab und an daran dächten, dass es für alles ein erstes, aber eben auch ein letztes Mal gibt? Wir sind uns – vielleicht zum Glück – zwar nicht permanent darüber im Klaren, dass alles irgendwann einmal endet, dass sich

der Augenblick nicht festhalten lässt und dass wir uns wohl gelegentlich die Frage nach dem Sinn unseres Tuns und unseres Daseins stellen, diese aber meist unbeantwortet lassen; doch wir können uns diesem – uns alle überwölbendem* Thema – auch völlig vorurteilslos zuwenden.

Otto Mainzer gehörte übrigens zu den acht *wilden 80-jährigen*, die ich damals in dem oben erwähnten Buch porträtierte. Meine Erkenntnis war dabei folgende: Die eine Hälfte der dargestellten Personen hatte im Alter begonnen, ihre künstlerische Kreativität zu entdecken und damit an die Öffentlichkeit zu gehen, die andere hatte diese Form der Selbstverwirklichung zwar schon länger geliebt, aber der wahre Erfolg kam erst mit dem Alter. Alle acht Persönlichkeiten hatten mir unisono gesagt, dass sie durch ihre Kreativität ihr gesamtes Leben als äußerst erfüllt ansahen. Daraus schloss ich als junger Mensch, der ich damals war, dass gerade in dieser Schaffenskraft, und zwar besonders im Malen und Schreiben, etwas liegt, das dem Menschen das gibt, was er als Erfüllung begreift. Heute weiß ich, dass dies nicht die einzigen Felder sind, durch die ein solches Empfinden möglich wird, und mir ist auch klar, dass die finanzielle Lage bei der Frage nach einem erfüllten Leben eine äußerst wichtige Rolle spielt. Wie eine große Untersuchung ergeben hat, sterben Menschen, die unter Altersarmut leiden, früher als solche, deren Geld für das reicht, was man gemeinhin ein gelungenes Leben nennt.

Ich möchte in diesem Buch deshalb zum einen der Frage nachgehen, was das Leben erfüllt und wie und wo wir diese Erfüllung finden; zum anderen möchte ich wissen, wie dies angesichts und trotz der Tatsache geschehen kann, dass wir der Vergänglichkeit tagtäglich ins Auge blicken müssen – ob wir dies wollen oder nicht. Denn unser Leben ist geleast, es gehört uns nicht. Wir haben es lediglich für eine bestimmte Zeitspanne geliehen und müssen es irgendwann zurückgeben. Juristisch gesehen würde man sagen, dass wir der Inhaber sind, nicht aber der Eigentümer, und dass der Vertrag, in dem die Übereignung und Rückgabe des Gutes, das uns geborgt wurde, eine gewisse Lauf- und somit auch eine „Restlaufzeit“ hat. Das Wirtschaftslexikon versteht unter diesem Begriff die *verbleibende*

*Dieses schöne Verbum las ich bei Heimito von Doderer

Laufzeit von Forderungen oder Verbindlichkeiten bis zu ihrer Endfälligkeit. Genau darum geht es:

- a) dass wir erkennen, dass uns nichts wirklich gehört, weil wir es immer irgendwann (und irgendwem) zurückgeben müssen,
- b) dass wir gerade durch das Bewusstsein, dass alles begrenzt ist, fähig werden, den Wert dessen, was wir vorübergehend besitzen dürfen oder durften, zu erfahren. Mit anderen Worten: dass wir den Zauber, der dieser Vergänglichkeit innewohnt, erkennen können.

Am Ende eines jeden Kapitels findet sich als Zusammenfassung und Weiterführung der geäußerten Gedanken eine *Anregung*. Diese soll dazu dienen, das Bewusstsein darüber aufzuklären, was im Leben wirklich wichtig ist. Sie soll den Leser aber gleichzeitig dahin gehend beeinflussen, die Tatsache, dass alles irgendwann einmal endet, zwar als gegeben anzuerkennen, sie aber dennoch als vorübergehend zu verstehen. Denn auch das Vergängliche ist selbst vergänglich (deshalb spreche ich von einem *trotzdem* geglückten oder „todesmutigen“ Leben), was nichts anderes heißt, als dass aus dem Nichts wieder ein Etwas entstehen wird. So will es offenbar das Gesetz des Lebens, das uns und allen Lebewesen von wem auch immer implantiert worden sein mag – ob von Gott, dem Zufall, der Natur oder dem reinen Geist.



Vielleicht erwartet der eine oder andere von Ihnen bei den Anregungen konkrete Handlungshinweise. Ich muss Sie in diesem Punkt nicht enttäuschen, denn meine Aufgabe ist es, Ihr Bewusstsein für das Thema zu schärfen, damit Sie selbst aktiv werden und – je nach Veranlagung – Ihr Tun überdenken und Ihr künftiges Leben danach ausrichten; deshalb findet sich nach dem *Was* der Anregung jeweils auch das *Wie* in Form einer besonderen, zielführenden Aufgabe oder Übung. Diese dient dazu, das Gesagte in die Praxis umzusetzen, es sozusagen am eigenen Leib zu erfahren und somit dem Anliegen des Buches gerecht zu werden, das (auch) eine Reise zu einer neuen Freiheit im Umgang mit sich selbst und anderen ist. Ganz zum Schluss gibt es dann eine Aufforderung, der sich hoffentlich niemand von Ihnen entziehen wird, denn mithilfe *dieser* konkreten Handlungsweise sind Sie tatsächlich in der Lage, der Vergänglichkeit für immer ein Schnippchen zu schlagen ...

Wenn wir das Wesen von Werden und Vergehen, von Leben und Tod und somit das der Vergänglichkeit verstanden haben, werden wir in der Lage sein, diese Erkenntnisse für unser Dasein fruchtbar zu machen, sodass wir nicht länger mit *den Umständen* hadern müssen. Wir begreifen dann, dass *wir* die Umstände zu dem machen, was sie sind. Wir erkennen, dass wir nicht unter ihnen leiden müssen, da wir nunmehr allem, was sich ereignet, einen positiven





Sinn abgewinnen können. Alles Negative verliert seinen Schrecken, denn wir lernen, dass nur der Wandel bleibt. Das gilt freilich auch für das Positive. Auch dieses währt nicht für immer. Die Achterbahnfahrt des Lebens, die Sinuskurve des Daseins führt uns nach oben und nach unten, daran können wir nichts ändern. Doch was wir sehr wohl ändern können, ist unsere Einstellung zu dem, was uns nicht gefällt. Wir vermögen es in anderem Licht sehen zu lernen, sodass wir schließlich selbstbestimmt unser Leben vollziehen werden – zum Besten für uns und zum Wohle aller Wesen. Dadurch erfahren wir jene Harmonie in uns, durch die wir dauerhaftes Glück kennenlernen dürfen. Und was anderes wollen wir?

Wir werden auf unserer Reise durch den Text, in dem das Thema von den unterschiedlichsten Blickwinkeln aus beleuchtet wird, verstehen lernen, dass es kein wirkliches Ende gibt (eventuelle Wiederholungen bzw. Ähnlichkeiten sind hierbei beabsichtigt und notwendig, um die Zusammenhänge besser zu erkennen). Wir werden sehen, dass wir uns in einem Kreis, der keinen Anfang kennt und auch kein Ende, bewegen – und der letztlich auch gar kein Kreis ist, sondern vielmehr eine Kugel. Nach tibetischer Vorstellung ist dies unser Bewusstsein, das etwa eine Handbreit unter dem Nabel seine Heimat hat, und durch gezielte Übung dazu gebracht werden kann, auch außerhalb unserer Begrenzungen zu existieren. Darüber werden wir später mehr erfahren. Zunächst möchte ich Sie aber einladen, sich mit mir auf eine abenteuerliche Fahrt zu begeben, von der Sie anders zurückkehren werden, als sie aufgebrochen sind. In diesem Sinne: *bon voyage*, *happy end* und (eventuell, wer weiß das schon?) *happy return!*



Hans Christian Meiser

Als wär's das letzte Mal

24 Anregungen für ein todesmutiges Leben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 13,5 x 21,2 cm
ISBN: 978-3-424-15244-9

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2014

Wir machen alles im Leben irgendwann ein letztes Mal. In einen Apfel beißen, Sex haben, in der Sonne dösen. Erschreckend, ja – aber zugleich befreiend und überaus sinnvoll. Denn nicht nur Gutes endet eines Tages, unsere Probleme, unsere Leiden finden ebenso ein Ende. Damit Neues entstehen kann, muss Altes enden. Glück und Schönheit werden kostbar gerade durch ihre Begrenztheit. Und nicht zuletzt dient Endlichkeit als Korrektiv – sie spornt uns an, uns selbst immer wieder in Frage zu stellen, uns weiterzuentwickeln und unserem Leben eine Bedeutung zu verleihen, die unser Dasein überdauert. Mit 24 Anregungen lädt der Philosoph und Psychologe Dr. Hans Christian Meiser dazu ein, sich zu vergegenwärtigen, was im Leben wirklich zählt, die eigenen Prioritäten neu zu ordnen und der Vergänglichkeit mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Extra: Organspendeausweis im Buch



[Der Titel im Katalog](#)