

Wie verbessere ich meine Beziehungen? – Anhang

Übersicht

Seite

Teil 3

Freunde

- Tipps für gelungene Geschenke

2

Mitgefühl

- Mitgeföhlsübungen

3

Tod – Verlust

- Von den Sterbenden lerne ich zu leben
- Der Tod? Kein Grund zur Sorge!

5

7

Tipps für gelungene Geschenke

Einwurf

Nein zur Rüssel-Unterhose

Schenken ist ganz einfach. Man darf sich nur nicht so viel Mühe geben.

Schon Wochen vor Weihnachten zermartere ich mir das Hirn, was ich den Liebsten Besonderes schenken könnte. Es ist eine furchtbare Zeit, deren Schrecken nur noch durch das Nahen runder Geburtstage übertroffen wird. Dabei sei Schenken ganz einfach, sagt die Wissenschaft. Man sollte sich nur nicht allzu ehrgeizig anstellen.

Die erste Erkenntnis: Ein Geschenk ist immer dann am besten, wenn es erwartet wird. Nicht umsonst fordert das Christkind eine Wunschliste ein. „Versuchen Sie niemals, Gedanken zu lesen“, warnt Francis Flynn von der Stanford University. Wer exakt das schenkt, was gewünscht wird (und nicht etwa eine vermeintlich bessere, durchdachtere, teurere Variante), dem fliegen die Herzen zu. Auch der Versuch, etwas Sensationelles, Extravaganteres zu schenken, sollte tunlichst unterbleiben. Forscher der Carnegie Mellon University haben herausgefunden, dass Präsente oftmals zu Enttäuschungen führen,

weil der Schenker auf den Wow-Effekt beim Auspacken setzt, der Beschenkte jedoch eher den langfristigen Nutzen bewertet. Die Unterhose mit Elefantenrüssel-Applikation mag effektiv sein. An den Mann kommt sie nie.

Grundsätzlich gilt: Wer sich zu sehr den Kopf zerbricht, scheitert eher als der Pragmatiker. Geschenke weiterzureichen ist zum Beispiel völlig in Ordnung. Den meisten Schenkern ist es nämlich wurscht, was mit ihrem Präsent nach der Übergabe geschieht. Zudem spricht nichts dagegen, ein gutes Geschenk mehrfach zu verschenken. Unterschiedliches für jeden Einzelnen führt zu schlechteren Geschenken für die meisten, sagen die Geschenkforscher. Auch Gutscheine werden gern genommen oder gleich Geld. Dabei gibt es allerdings eine Ausnahme: Geldgeschenke für Partnerin oder Partner sind tabu. Sonst dräut Eiszeit unterm Weihnachtsbaum.

Philip Bethge
Mail: philip.bethge@spiegel.de

DER SPIEGEL 52 / 2016 113

SCHENKEN SIE ZUNEIGUNG UND RESPEKT

An Weihnachten gab es bei uns wieder mal einen Haufen einfallloser Geschenke. Wie finden wir bessere?

Es stellen sich ohnehin ein paar grundsätzliche Fragen: Wieso beschenken wir einander fast ausschliesslich an Weihnachten und Geburtstagen? Wieso vorzugsweise mit Material statt mit Zeit und echtem Interesse? Und wieso ist Grosszügigkeit etwas, das wir an finanzieller Geberlaune messen und nicht in buchstäblich grossen Zügen, also Nachsicht und Geduld?

Wir sollten die Tage nach Weihnachten, diese stille Phase nach einer viel zu lauten, dazu nutzen, uns zu fragen, was für uns wirklichen Wert hat. Und wer. Und wie wir das diesen Menschen gegenüber auch ausdrücken können, wenn wir nicht durch den Kalender dazu aufgefordert werden. Ist das Schenken zur Pflicht verkommen, sieht man das den Geschenken an: Sie offenbaren nicht Einfalllosigkeit, sondern Lieblosigkeit.



Bessere Geschenke finden Sie, indem Sie nicht nur in den paar Tagen vor Weihnachten hektisch Ausschau halten nach Dingen, die anderen Freude bereiten könnten, sondern das ganze Jahr. Womit könnten Sie jemanden beglücken – gleich jetzt? Ihre Mutter mit einem Anruf? Ihren Vater mit einem Besuch? Ihre beste Freundin mit einer ehrlichen Meinung? Ihren besten Freund mit einem Spaziergang? Ihren Partner mit einer Bitte um Verzeihung? Ihr Kind mit einer gemeinsamen Bastelarbeit? Wer braucht was von Ihnen? Womit können Sie jemandem ernsthaft helfen, indem Sie seine Laune heben? Natürlich gibt es zahllose schöne Dinge zum Kaufen, mit denen Sie andere wie auch sich selbst erfreuen können, keine Frage. Aber sie dürfen nie ein schuld bewusst herbeigeschaffter Ersatz sein für das grösste Geschenk, das Sie anderen machen können: Ihre

Zuneigung und Ihren Respekt. Wenn Sie 364 Tage im Jahr ein launisches Monster sind, können Sie sich den Seidenschal am 365. echt sparen. Das ist dann nämlich nur noch ein Hohn. ●

Der Zürcher Schriftsteller **Thomas Meyer** beobachtet seine Mitmenschen seit nunmehr 46 Jahren. Das ist denen nicht immer recht.

Mitgeföhlsübungen

Familienstellen mit Esther Benz: Mitgeföh und Respekt

- Schliessen Sie die Augen.
- Wählen Sie eine Person, der Sie keinen oder nicht ausreichend Respekt entgegenbringen.
- Stellen Sie sich vor, wie diese Person vor Ihnen steht.
- Verneigen Sie sich vor dieser Person, indem Sie sagen:
Ich verneige mich mit grossem Respekt vor dir, deinem Leben und all dem Leid und all dem Schweren, das du getragen hast und trägst.
Ich danke dir für alles, was ich von dir erhalten habe/was du für mich getan hast, und ich bitte dich um Verzeihung für all das Negative, das ich dir gegenüber getan: gedacht, gesagt habe.
Ich wünsche dir Glücklichein und Wohlergehen.
- Gehe dann zur nächsten Person über, dann zu Gruppen bis am Schluss zur ganzen Menschheit.

Meditation Tong-lin

Das Leiden verbindet uns mit allen Lebewesen. Diese Meditation hilft uns gegen Eigennutz und Egoismus.

- Stelle dir auf der einen Seite eine Gruppe von Menschen vor, die unbedingt Hilfe benötigen, arm sind, grosser Bedrängnis ausgesetzt sind oder unter starken Schmerzen leiden.
- Auf der anderen Seite stelle dich dir als Ausdruck einer egoistischen Person vor, die sich nicht um das Leiden der Mitmenschen kümmert.
- Zwischen diesen zwei Gruppen siehst du dich als neutraler Beobachter.
- Wähle nun, welche dieser zwei Positionen dir eher entspricht.
- Du wirst feststellen, dass es dich mehr dazu zieht, der Gruppe der Leidenden zu helfen als die selbstsüchtige, desinteressierte, Position zu behalten.
- Fokussiere deine volle Energie auf diese leidenden Menschen: z.B. eine arme, kranke Familie in Somalia und schenke ihnen deine Erfolge, deine Ressourcen, deinen Reichtum, deine Werte und positiven Eigenschaften und übernimm von ihnen all ihr Leiden, ihre negativen Einstellungen, ihren Schmerz und ihre Armut.

Falls du dich bei dieser Meditation unwohl fühlst, zeigt es, dass sie funktioniert indem sie dein egoistisches selbst bedrängt.

«VON DEN STERBENDEN LERNE ICH ZU LEBEN»

Lisbeth Herger begleitet Menschen von einer Welt in die andere. Sie empfindet ihr Tun als Geschenk, weil sie manchmal fast heilige Momente erlebt.

— Interview Angela Lembo Fotos Stephan Rappo

Lisbeth Herger, seit 14 Jahren begleiten Sie Menschen beim Sterben. Welches Antlitz hat der Tod?

Für mein Empfinden ein schönes. Er kommt wie ein Hauch, der eine Kerze zum Erlöschen bringt. Sanft und langsam.

Und doch fürchten sich die meisten vor ihm. Wie kommt es, dass er für Sie seinen Schrecken verloren hat?

Ich fand den Tod nie schrecklich. Er ist für mich nicht das Ende. Ich bin überzeugt, dass es weitergeht. Schon als Kind bewunderte ich die Naturvölker, die das Sterben mit einem Freudenfest zelebrieren, und verstand nicht, warum die Menschen bei uns weinten, wenn jemand ging.

Sie haben sich als Kind mit dem Tod beschäftigt?

Ja. Das Thema interessiert mich, seit ich denken kann. Ich wollte immer alles wissen. Die Mutter einer Schulfreundin etwa hatte eine Gabe: Kurz bevor jemand in ihrem Umfeld verstarb, passierten seltsame Dinge. Sie hörte ein Klopfen, oder Bilder fielen zu Boden. Das faszinierte mich, und ich konnte nicht genug davon hören.

Wann haben Sie erstmals jemanden aus Ihrem Umfeld verloren?

Ich war zwölf, als mein Götti nach einem schweren Unfall starb. Ich war zwar nicht bei ihm im Krankenhaus. Aber die Angehörigen, die an seinem Bett gesessen hatten, erzählten, es sei ein Strahlen über sein Gesicht gegangen, und er habe ge-

sagt: «Ich sehe ein wunderbares Licht, jetzt gehe ich heim.» Das war für mich nicht erstaunlich. Ich sah es eher als Bestätigung.

Eine Bestätigung wofür?

Dass es weitergeht. Ich glaube an eine Wiedergeburt. Nur die weltliche Hülle bleibt hier. Die Seele geht hinüber in eine andere Dimension und kommt eines Tages zurück in einem neuen Menschen.

Weshalb sind Sie so sicher, dass der Tod nicht das Ende ist?

Schon in jungen Jahren als Krankenpflegerin erlebte ich, dass Sterbende etwas sehen, bevor sie gehen. Ich erlebe es auch jetzt als Sterbebegleiterin immer wieder. Der Blick geht nach oben – in eine Ecke des Raumes oder an die Decke. Dann weiss ich: Der Sterbende ist auf dem Weg. Es ist, als würde er schon über den Zaun blicken in eine andere Welt. Das ist für mich fast schon ein heiliger Moment, weil er mir zeigt, dass da noch etwas sein muss.

«Der Tod ist für mich nicht das Ende. Ich bin überzeugt, dass es weitergeht.»

Lisbeth Herger

Vor 14 Jahren traten Sie der Gruppe Sterbebegleitung Uri bei. Welche Aufgaben hat eine Sterbebegleiterin?

Ich bin meist nachts am Sterbebett im Spital, in Altersheimen oder zu Hause. Dort halte ich Wache, damit die Angehörigen sich ausruhen können. Der Sterbende ist meine Hauptperson und soll bestimmen können bis zum letzten Augenblick. Ich komme herein und mache mich durch eine Berührung bemerkbar. Ich stelle mich vor und rede mit ihm, auch wenn er nicht mehr ansprechbar ist. Für mich ist er noch da.

Was tun Sie dann?

Ich setze mich ans Bett. Ich merke schnell, was der Patient braucht. Manch einer fühlt sich wohl, wenn ich ihm die Hand halte. Ein anderer wird unruhig. Dann rücke ich ein Stück ab. Schläft der Patient, lese oder stricke ich. Das Klicken der Nadeln gibt dem Sterbenden das beruhigende Gefühl, dass jemand da ist.

Was erleben Sie, während Sie so dasitzen?

Meist ist es ruhig. Manche Nächte sind aber streng, wenn die Patienten unruhig werden. Sie setzen sich auf, legen sich wieder hin. Drehen sich auf diese Seite und auf jene.

Kann der Sterbeprozess also doch mit Leiden verbunden sein?

Das kann selten vorkommen. Für mich ist die beschriebene Unruhe aber eher ein Zeichen dafür, dass es dem Sterbenden zu →



«Ich sehe Menschen, die in ihrem Leben haderten und kämpften. Am Ende aber sind sie alle gleich.»

Lisbeth Heger

eng wird in seiner weltlichen Hülle, dass er raus will aus seinem Kokon. Kommt der Tod näher, kehrt mehr und mehr Ruhe ein.

Wie viele Menschen haben Sie auf Ihrem letzten Weg begleitet?

Etwa 150. Bei rund 20 durfte ich dabei sein, als sie tatsächlich hinübergingen. Das lässt längst nicht jeder Sterbende zu. Manch einer wartet, bis er alleine ist. Darf ich in diesem intimen Moment dabei sein, empfinde ich das als Privileg und als Geschenk.

Warum?

Weil mich immer ein unbeschreibliches Gefühl erfüllt. Frieden, Freude und eine überwältigende Energie. Das trifft es am ehesten.

Was geschieht mit dem Sterbenden in diesem Augenblick?

Das Gesicht glättet sich. Schmerz und Sorgen lösen sich auf. Alles, was im Leben eine Bürde war, spielt keine Rolle mehr. Es ist ein friedlicher Anblick, der auf mich schon immer eine heilsame Wirkung hatte.

**«Die Sterbebegleitung hat meinen Glauben verändert»:
Lisbeth Heger.**

Wie meinen Sie das?

Wie die meisten Menschen hatte ich hohe Erwartungen an mich, an meine Familie, meine Freunde und mein Leben. Ich wollte meine Sache gut machen, grämte mich, wenn etwas anders kam als erwartet, und hatte Angst vor unbekanntem Situationen. Damit hemmte ich mich. Heute bin ich gelassen und nehme die Dinge so, wie sie kommen. Die Sterbebegleitungen haben meine Sicht aufs Leben und meinen Glauben verändert.

Inwiefern?

Ich sehe Menschen, die in ihrem Leben haderten und kämpften. Am Ende aber sind sie alle gleich, denn auf der Schwelle ins Jenseits spielt all das keine Rolle mehr. Das brachte mich zur Überzeugung, dass jeder Mensch seine Bestimmung hat. Es kommt alles, wie es kommen muss.

Wie hat das die Sicht auf Ihren Glauben verändert?

Ich trage noch immer ein Kreuz an meiner Halskette, bin katholisch, und meine Kinder und Grosskinder sind alle getauft. Ich glaube an etwas, aber es ist nicht das, was in der Bibel steht. Für mich gibt es keinen strafenden Gott.

Woran glauben Sie dann?

Ich bin mir sicher: Gehe ich eines Tages zurück, wird niemand da sein, der über mich richtet. Vielmehr werde ich mein Leben aus einer anderen Warte sehen. In einem grossen Ganzen, verwoben mit früheren Leben und den Leben von anderen. So wie einen grossen Teppich. Es ist eine Sichtweise, die wir uns jetzt und hier nicht vorstellen können. Aber ich werde sehen, dass alles in meinem Leben seine Richtigkeit hatte.

Was haben Sie daraus für Ihr Leben auf Erden gelernt?

Dass es keinen Sinn hat, mir Sorgen zu machen. Ich lebe den Moment, kümmere mich nicht darum, was in einer Stunde passiert. Wenn ich es mir recht überlege, habe ich von den Sterbenden gelernt zu leben.

Der Tod? Kein Grund zur Sorge!

Ältere Semester wie ich denken in diesen Tagen intensiver über das Sterben nach als auch schon. Von Hans Widmer, NZZ, 20.5.2020

Das Ende eines Lebens heisst Tod. Das Ende eines Fussballspiels hat keinen Namen. Nach dem letzten Schiedsrichterpfiff wird einfach nicht weitergespielt. Die Fussballer zerstreuen sich – und das Leben?

Bis vor einer Milliarde Jahren gab es Leben erst in der Form von Prokaryoten: Einzeller wie Bakterien. Da deren Erbgut in der Zelle verstreut ist, kommt es kaum zu Innovation. Es gibt nur Zellteilung, und jede Zelle ist ein Teil ihrer Vorgängerin. Damit gibt es keine Individuen. Da es das Individuum nicht gibt, gibt es auch den Tod nicht – obwohl Prokaryoten Lebewesen sind.

Individuen treten erst mit der eukaryotischen Zelle ins Universum. Diese ist mit konzentriertem Erbgut ausgestattet, das, gekreuzt mit anderem Erbgut, zu nie da gewesenen neuen Zellen, also Individuen, führt. Diese werden in der ökologischen Nische dem Konkurrenzkampf ausgesetzt, die besser angepassten überleben und geben die gewonnene Fitness ihrem Nachwuchs weiter. Von der warmen Ofenbank aus beurteilt ist das brutal – doch Individualität ist mit Risiko verbunden.

Die Kreuzung konzentrierten Genmaterials von Eukaryoten ist der Anfang aller Sexualität. Mit der Sexualität tritt das Individuum auf – aber auch der Tod. Durch die Sexualität erhält die Evolution einen ungeheuren Innovationsschub. Je kürzer die Generationenfolge einer Spezies, desto höher die Innovationsrate – doch zugleich: desto labiler die Baupläne. Das genetisch fixierte Lebensalter der Menschen repräsentiert ein Optimum zwischen Erstarrung und Reorganisationschaos und hat sich über zwei, drei Millionen Jahre herausgebildet.

Schimpanzen werden nur etwa halb so alt wie Menschen, und Grosseltern gibt es weder bei ihnen noch bei andern Tieren. Das Aufwachsen des Menschen dauert lang und ist aufwendig – eine grosse Investition, die einer längeren Amortisationsdauer bedarf. Zusätzlich fördert

akkumulierte Weisheit, die im Ältestenrat der Sippe oder mit der Grossmutter der Familie zur Verfügung steht, das Überleben der Spezies.

Menschen sind sich des eigenen Endes bewusst, seit sie ein Bewusstsein haben. Da es ihnen ein ewiges Rätsel blieb, brachten sie es mit Ausserirdischem in Verbindung, woraus sich gigantische Rituale und tiefgreifende Bekenntnisse ableiteten, die in der Gegenwart prominent nachklingen. Für Heutige muss der Tod kein Rätsel mehr sein. Sie verstehen sich als Nutzniesser, weil ihnen die Vorfahren Platz machten, und als Opfer, weil sie dereinst selber Platz machen müssen. Das sind die unumgänglichen Spielregeln. Ein anderes Spiel gibt es nicht.

Grossmutter's Aussage

Das Unikat Mensch wächst heran, bildet sich, entwickelt seine Anlagen, integriert sich in die Gesellschaft, baut seine Überzeugungen und Beziehungen auf. Wenn ein Leben, wenn dieses Leben wirklich Leben sein soll, so ist es ein andauerndes Streben und Bemühen und Einstecken und Geniessen – und nun soll man eines Tages einfach aufhören damit. Was sagen Menschen dazu, die ihr Ende nah vor Augen haben?

Als ich meine Mutter kurz vor ihrem Tod mit 89 Jahren fragte: «*Nun, wie war's?*», da verzog sich ihr Mund zu einem spitzbübischen Lächeln: «*Ich habe ja gelebt*», und nach einer Pause: «*Dass ich weiterlebe, weiss ich – in euch.*» Werner Weber, berühmter Feuilletonchef und danach Professor für Literaturkritik, sagte mir wenige Monate vor seinem Tod mit 86: «*Mir wird nichts mangeln, ich bin in Gottes Gnade aufgehoben.*» Dürrenmatt in einem Interview: «*Der Tod ist kein Problem – möglicherweise aber das Sterben.*»

Sein Vater hingegen, ein gelernter Theologe, fürchtete sich höllisch vor dem Tod. Und Goethe schrieb: «*Wenn ich an meinen Tod denke, darf ich, kann ich nicht denken, welche Organisation da zerstört wird.*» Fundamental Epikur um 300 v. Chr.: «*Solange wir da sind, ist der Tod nicht da, und wenn er da ist, sind wir nicht mehr da.*»

Die Idee, als Persönlichkeit zu verschwinden, widerspricht allen Erhaltungsgesetzen, auf die sich nicht nur die Physik, sondern auch der Alltagsverstand verlässt. Doch gibt es zwei Klassen von Erscheinungen, die den Gesetzen der Physik gehorchen und dennoch spurlos verschwinden können: Informationen und Prozesse.

Wird beispielsweise mit Kreide «Die Post ist da» auf die Wandtafel geschrieben und mit dem Schwamm ausgewischt, so ist die Wandtafel zwar noch da, ebenso die Kreide, wenn auch als nasser Staub – aber die Information ist weg. Wäre «Die Post ist da» statt geschrieben gesprochen worden, wären aus dem Sprechprozess erst Schallwellen, aus diesen Wärme geworden und diese verschwunden. Wer akzeptiert, dass sein Denken ein Prozess ist und seine Seele Informationsprozess und -speicher, dem macht deren Verschwinden logisch keine Mühe.

Diese Logik kann die Verlustempfindung, «Meine Aufbauarbeit zur Persönlichkeit ist doch nicht für die Katz», nicht überstimmen. Der eigene Tod ist unter normalen Umständen radikal unwillkommen.

Ohne psychische oder physische Mühsal nicht sterben zu wollen, ist kein Charakterfehler, sondern entspringt der Natur von allem Leben, das von den ersten Zellen an durch fundamentales Streben nach mehr Leben gekennzeichnet ist. Manch ein Gemüt kann die Erwartung eines Lebens nach dem Tod nicht unterdrücken – analog der Logik des Physiknobelpreisträgers, der, angesprochen auf das Hufeisen über dem Hauseingang, erklärte, es wirke, auch wenn man nicht daran glaube.

Gläubige erwarten von ihrer Religion nicht nur Antworten auf die Frage nach der Herkunft allen Lebens, sondern auch darauf, was nach dem Ableben geschehe. Im Alten Testament steht noch «Aus Staub bist du, zum Staub kehrst du zurück»: Mose 1, 3, und Buddha weigerte sich, überhaupt darüber zu reden. Erst nachfolgende Priestergenerationen brachten Ideen wie Reinkarnation oder Auferstehung.

Da sie die Seelenkräfte der Gläubigen zum Gutsein nicht überschätzten, verbanden sie ihre Ideen mit dem Paradies als Anreiz zum Gutsein und spiegelbildlich mit der Hölle als Strafe für

alles Böse in ihrem Leben. Doch waren die Folgen nicht nur gesteigerte Disziplin der Gläubigen, sondern unvermeidlich auch Furcht vor dem Tod. Von einer ganz anderen Furcht wird hier nicht gesprochen: von der Furcht vor Leiden und Leid, das das Sterben verursacht.

Leben vor dem Tod

Kant erkannte, dass Glück kein Ziel sein kann, sondern nur positives Wirken und Arbeit an sich selber: «Nur die Würdigkeit, glücklich zu sein, ist das, was der Mensch erringen kann.» Tatsächlich stellt sich Glück bei lebensfreundlichem Gelingen ein. Woher weiss man, dass man glücklich ist? Hormonausschüttungen versetzen einen in die entsprechende Stimmung – vom kleinsten Erfolg beim Jäten im Garten bis zum grossen Bestehen des Lebens.

Analog: Was ist der Sinn des Fussballspiels? – Das Fussballspiel! Und das Glück dabei? – Wenn einer gut spielt. Das ist alles, aber mach's erst einmal, was immer, ob Fussball oder Firmengründung oder Wohltätigkeit, und du empfindest Glück, und es summiert sich allmählich zu Glückseligkeit. Am Berner Münster ist am Strebepfeiler östlich der Schultheissenpforte eine 500-jährige Tafel angebracht, auf der steht: «Mach's na.»

Fürs Gelingen gibt es gute Aussichten dann, wenn die eigenen Anlagen ausgebildet und ausgelebt werden; wenn zugleich alle Sinne geweckt und warme Beziehungen zu andern Mitgliedern der Spezies aufgebaut werden. Äussere Ziele sind nur die Trainingsanlässe für das stete Bemühen, der zu werden, der man sein könnte: eine selbstbestimmte, sich selbst willkommene Persönlichkeit – und daraus Wohlwollen und Nächstenliebe.

Sich auf den Tod vorzubereiten, heisst nicht, schwere Gedanken zu wälzen, sich reuig zu irgendetwas zu bekehren oder Kyrie eleison zu flehen – sondern jeden bewusst gelebten Tag seines Lebens am guten Selbst zu arbeiten. Beim Anblick grandioser Grabmäler in Mailand denkt man: Hätte der eine oder andere mehr an sich gearbeitet, käme er jetzt mit weniger Marmor aus. Oft wird kokett von Demut gesäuselt – doch die einzig wahrhafte grosse Demut liegt in der Anerkennung der eigenen Bedingtheit und Endlichkeit; und die einzig relevante Vorbereitung auf den Tod besteht darin, sich dem Leben zu stellen – selbst wenn der Freiraum und die Kräfte ganz gering sind.

Lässt sich daraus zur leichteren Übersicht ein Knigge zusammenstellen? Zwar sollte sich mit spätestens zwanzig Jahren das Bild eines aufgeweckten Menschen vom Phänomen Tod gefestigt haben, doch in diesen Corona-Tagen hat gewiss manch einer seine Überlegungen aktualisiert:

1. Dein Tod tritt dadurch ein, dass lebenswichtige Organe nicht mehr funktionieren – dann funktioniert auch das Gehirn nicht mehr und mit diesem Denken, Selbst und Seele. Das Studium der Natur lässt keine andere Erkenntnis zu, und für Angst vor dem Tod gibt es nicht den geringsten Anlass.
2. Dein scharfer Verstand darf deinem Gemüt die Freiheit lassen, ein Leben nach dem Tod zu erwarten. Und wenn dein Glaube ein Leben lang Liebe, Zuversicht und Freude gesendet hat, dann ist dieser Glaube auch wahr.
3. Allein, der gesündeste Glaube entbindet deine Vernunft nicht von der Verantwortung für das Gelingen deines Daseins. Hüte dich vor Eskapismus: Ein Jenseits als Kompensation oder Trost für hiesiges Misslingen schläfert deine Kräfte ein.
4. Du nimmst deine Verantwortung dann wahr, wenn du deine Anlagen, die du erkannt hast, ausbildest und im Freiraum, den du dir erarbeitet hast, entfaltest. Nicht die Grösse des Freiraums oder deiner Kräfte ist entscheidend, sondern was du daraus machst.
5. Bemüh dich nicht, einem Gott zu gefallen, sondern deinen Nächsten und Übernächsten und sämtlichen Zeitgenossen rund um den Globus und ohne jedes Vorurteil.
6. Solang du bei Kräften bist, wirke, und wenn sie abnehmen, nehmen auch deine Wünsche ab; deine Sehnsüchte verblassen, und du stehst in wunschloser Würde vor dem Tod.

7. Vergib dir deine Fehlleistungen oder mach sie wieder gut – solange du nicht tot bist, kannst du noch jeden Tag ein guter Mensch sein.

8. Wenn du ein guter Mensch wirst, erlöst du dich selber. Sprach doch Jesus zu Ruth: «Du hast dir selbst geholfen»: Matthäus 1, 5.