

PETER SEEWALD

DIE ENTDECKUNG DER EWIGKEIT

Vom Leben auf Erden und dem Himmel darüber

HERDER The logo for Herder's 450th anniversary, featuring a stylized '4' and '5' intertwined.

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic
Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN (Print): 978-3-451-60148-4
ISBN (EPUB): 978-3-451-84038-8
ISBN (E-PDF): 978-3-451-84039-5

*»Der Mensch braucht die Ewigkeit,
jede andere Hoffnung ist für ihn
zu kurz. Dass es diese Zukunft
gibt, ändert die Gegenwart.«*

Benedikt XVI.

INHALT

Vorwort	9
1 Und plötzlich bist du weg	13
2 Die Stunde der Wahrheit	23
3 Jetzt und dann	41
4 Eine Frage der Endlichkeit	57
5 Zwischendurch: Reisefieber	75
6 Vom Ende her denken	89
7 Nicht mehr meine Welt	107
8 Der veruntreute Himmel	123
9 Mensch vom Menschen	143
10 Das höchste aller Ziele	161
11 Die Entdeckung der Ewigkeit	173
12 Das Beste kommt noch	189
Bibliografie	231

VORWORT

Es gibt nicht diesen einen Moment, in dem man sich entschließt, alt zu sein. Es passiert. Wie ein Geräusch, das langsam leiser wird.

Nicht nur der Körper, auch das Verhältnis zur Zeit verändert sich. Tage werden kürzer, Jahre schneller. Das Schöne ist, was man an Spannkraft verliert, wird ausgeglichen durch Dinge, nach denen man sich ewig sehnte: Zufriedenheit, Gelassenheit, die monatliche Rente. Und Einsichten wie, dass Verzeihen stärker ist als Rechthaben.

Vielleicht geht es im Leben nicht darum, es zu verlängern, sondern darum, es zu begreifen. In seiner Schönheit. In seinem Schwinden. Wir reden vom Tod, als sei er das Problem. Aber vielleicht ist es das Leben, das uns überfordert.

Einmal, vor Jahren, hörte ich einen Pater sagen: »Der Tod ist nicht das Ende, sondern der Moment, in dem Gott uns anblickt.« Es war einer dieser Sätze, die später in einem Kopf kreisen, leise, aber hartnäckig. Durch den Tod zum Leben. Ist das so? Oder ist es ganz anders? Etwa so, wie es der österreichische Lyriker Ernst Jandl beschrieb: »Jetzt sind wir die Menschen auf den Wiesen ... dann sind wir die Menschen unter den Wiesen«?

Weltweit sterben jährlich fünfzig bis sechzig Millionen Menschen. Pro Tag sind das bis zu 164 000 Mitbürger, die uns für immer verlassen. Wie brüchig unsere Existenz ist, hat nicht nur die Corona-Pandemie mit ihren sieben Millionen Toten vor Augen geführt. Zwingt uns die veränderte Welt nicht geradezu, Altern und Sterben neu zu denken? Durch Kriege, Umweltkatastrophen, eine

moderne Medizin, die noch Halbtote der Pein einer Chemotherapie aussetzt? Nicht zuletzt durch die in die Jahre gekommenen Baby-boomer, der größten Kohorte aller Zeiten, die nun merken, dass sie sich so schwer tun mit dem Altern wie noch keine Generation zuvor. Und mit dem Sterben erst recht.

Seltsam, auch wenn ich jedes Jahr an Allerheiligen am Grab meiner Eltern stand, der Tod hatte mich nie sonderlich beschäftigt. Vielleicht als theologische Herausforderung, aber nicht als etwas, das mich persönlich betrifft. Über das definitiv größte Ereignis meines Lebens wusste ich so gut wie nichts. Was geschieht mit mir, wachte ich eines Nachts erschrocken auf, wenn ich einmal für immer die Augen schliesse? Bin ich dann: nichts? Sollte unsere Existenz tatsächlich so banal und am Ende so hoffnungslos, ja erbärmlich sein?

Der Literatur-Nobelpreisträger Heinrich Böll meinte, wir hätten nur deshalb eine Sehnsucht nach dem ganz Anderen in uns, nach zeitlosem Glück und Gerechtigkeit, weil »wir alle eigentlich wissen – auch wenn wir es nicht zugeben –, dass wir hier auf der Erde nicht ganz zu Hause sind. Dass wir also noch woanders hingehören.«

Wer stirbt, ist noch lange nicht tot, sagt der Glaube (übrigens in allen Religionen der Welt). Schon die Höhlenbewohner waren überzeugt, dass das, was den Menschen ausmacht, niemals verloren gehen kann. Im Alten Ägypten galt der Tod keineswegs als das Stoppschild am Ende einer Sackgasse. Die antiken Philosophen bewiesen allein durch Logik, dass zumindest die Seele nicht sterben kann. Doch erst die Erscheinung Christi hatte die Macht, alles, was zuvor über die Ewigkeit gedacht, geglaubt und philosophiert wurde, zu überhöhen und Gewissheit zu schaffen.

Nie wurde Größeres verkündet. Der Mensch ist nicht für den Untergang ins Leben gerufen, so die Botschaft des Mannes aus Nazareth, sondern für die Auferstehung. Das Evangelium spricht von Vollendung, nicht von Vernichtung. Sterben heiße, hineingeboren zu werden in ein neues Leben. »Ja, liebe Brüder und Schwestern, vor

«allein ihr Älteren», erinnerte Papst Franziskus, »das Beste im Leben liegt noch vor euch.«

Die Auferstehung Christi veränderte die Welt, wie sie noch nie verändert wurde. Ohne Auferstehung kein modernes Europa. Keine allgemeinen Menschenrechte. Keine Kathedralen. Kein Michelangelo, keine »Matthäuspassion« von Bach und keine »Auferstehungs-Symphonie« von Mahler. Jeder Gottesdienst dreht sich im Grunde um Auferstehung. Das ganze Kirchenjahr läuft auf diesen einen Sprengsatz zu, der in der Osternacht explodiert wie ein Feuerwerk. Der Sonntag, der erste Tag der Woche, ist nicht dem Wochenende-Stau auf der Autobahn gewidmet, sondern dem Sieg Christi über den Tod. Und wenn Kirchen gen Orient ausgerichtet sind, der aufgehenden Sonne entgegen, drückt diese »Orientierung« aus: Es ist vollbracht. Die Schranke ist offen. Der Weg in die Ewigkeit ist frei. Zumindest für jene, die da auch hinwollen.

Es macht einen Unterschied, ob man lebt, als ob es nur diese eine so kurze Weile gibt, in der man dann alles hineinpacken muss, was es hineinzupacken gilt, mit aller Hetze und Gereiztheit. Oder ob man sich an Werten orientiert, die weniger auf das Haben und mehr auf das Sein zielen, dass man davon ausgeht, einmal Rechenschaft ablegen zu müssen – aber mit dem Trost lebt, nicht nur Windhauch zu sein, ein unbedeutendes Nichts im Zeitlauf der Evolution, sondern wertvoll zu sein und wertvoll zu bleiben.

Vielleicht müssen wir wieder lernen, im Menschen *beide* Seiten zu sehen: seine zeitliche und seine ewige. Der Dialog zwischen Wissenschaft und Glaube gibt uns dabei Hilfen zur Hand, geistige Prinzipien besser verstehen zu können. So zeigt etwa die Quantenphysik, dass es zwischen Geist und Materie keine Barrieren gibt. »Wenn man in diesen subatomaren Bereich schaut«, erläuterte der Physik-Nobelpreisträger Werner Heisenberg, der Begründer der Quantenmechanik, »so entdeckt man, dass unsere Welt aus geistigen Strukturen von unglaublicher Schönheit besteht, so dass eigent-

lich Platon mit seiner Aussage, dass unsere Welt geistig sei und wir nur einen Schatten davon wahrnehmen können, völlig recht hatte.«

Dass wir heute den Jenseitsgedanken mehr und mehr verlieren, ist keine Lappalie, sondern eine gesellschaftliche Katastrophe, und bestimmt nicht die kleinste von allen. Das Bewusstsein um Unsterblichkeit half all den Generationen vor uns, die Grundfragen menschlicher Existenz zu klären. Nach unserem Ursprung. Nach dem Lebenssinn. Nach unserer Berufung. Die Reise zur Entdeckung der Ewigkeit zeigt uns:

- Altern ist keine Krankheit, sondern ein Transformationsprozess, der auf ein höheres Level führt.
- Der Tod ist nicht das Ende, sondern der Neubeginn in einer vollendeten Wirklichkeit.
- In Würde zu altern und in Würde zu sterben geht nur, wenn wir uns auf diese wichtigen Lebensphasen vorbereiten und sie annehmen.
- Mit dem Blick auf die ökologische Situation der Erde haben wir gelernt, vom Ende her zu denken, um unsere Lage zu erkennen. Dieses Prinzip gilt nicht weniger für den Einzelnen, um bemessen zu können, was richtig und wirklich wichtig ist.

Vieles in dem gewaltigen Raum der Schöpfung bleibt im Verborgenen. Fest steht: Es gibt ein Leben *vor* dem Tod. Und es gibt ein Leben *nach* dem Tod. Und wenn Gott der »Liebhaber des Lebens« ist, wie es das biblische »Buch der Weisheit« bezeugt, ist er der Liebhaber *beider* Leben. Ist es nicht so? Sobald wir an unser Ende denken, spüren wir gleichzeitig, wie schön und aufregend allein es schon ist, das Leben im Hier und Jetzt leben zu dürfen. Und das, bitte, noch so lange, wie es nur irgendwie geht.

1

UND PLÖTZLICH BIST DU WEG

Wenn der Horizont des
Lebens immer näher rückt

*»Alle sind gleich gebrechlich, keiner
ist sicherer als die anderen, dass er
den nächsten Tag erleben wird.«*

Seneca

1

Der Flieger nach Krakau war nicht gerade überbucht. In der Reihe vor mir genoss es ein gut genährter Mann, drei Plätze für sich alleine zu haben, und während die Stewardessen Kaffee servierten, segelte die Maschine so sanft über den Wolken, als läge man auf einem fliegenden Teppich.

Es gab zwei Gründe für meine Reise. Der erste war ein Gelübde. Ich hatte gelobt, in der Kirche der Jasna Góra in Tschenstochau eine Kerze anzuzünden, falls bei der Geburt meines zweiten Enkels alles glattläufe. Inzwischen war der Junge zwei Jahre alt, und ich wollte nicht warten, bis er volljährig ist. Der zweite Grund war, mir eine kleine Auszeit zu gönnen. In Krakau warteten das Galicia Jewish Museum und andere Sehenswürdigkeiten, und abends konnte ich im Hotel Polonia erstklassigen Slivovitz trinken.

Als wir unsere Flughöhe erreicht hatten, nahm ich meine Reiselektüre zur Hand, eine abgegriffene Taschenbuchausgabe von *Ein Blick ins Nichts*. Der niederländische Krimiautor Janwillem van de Wetering hatte darin seine Erfahrungen in einem amerikanischen Zen-Kloster beschrieben. Er suchte »die Erklärung des Lebens« und wollte über »die Bedeutung des Nichtwissens« den Schlüssel zum »Mysterium« finden. Eine der Stellen im Buch ging so:

Schüler: »Kannst du mir das Wesen der Liebe erklären?«

Meister: »Keine Lust.«

Im Kloster lernte Janwillem verschiedene Atemtechniken, fühlte beim Meditieren im Lotussitz höllischen Schmerz in den Beinen und versuchte, mit seinem Kōan, einem bestimmten Ausspruch, den ihm der Meister auftrug, eins zu werden. Vielleicht waren es der samtene Sound des Textes und das Ausgreifen nach dem ganz Anderen, den geheimnisvollen Räumen jenseits des All-

tags, die mich am »Blick ins Nichts« faszinierten. Vielleicht auch, mich auf Dinge einzulassen, etwa »auf ein Meer illusorischer Zeit«, über die ich bisher kaum nachgedacht hatte.

Ich war 70 Jahre alt. Verheiratet. Zwei Kinder. Zwei Enkel. In meiner Brieftasche steckte ein Rentnerausweis, und in meinem Elektronischen Postfach landete Werbung für Potenzmittel und Sterbeversicherungen. Ich war weit davon entfernt, in einem Lokal nach dem Seniorenteller zu fragen, aber wenn ich für meine Frau und mich von unserem indischen Restaurant Chicken Tikka Masala holte, genügte uns eine einzige Portion, um satt zu werden. Seltsam: Obwohl wir nur noch halb so viel aßen wie früher, nehmen wir doppelt so schnell zu.

Für die Jüngeren ist man mit 70 ein Grufti, für die Älteren ein Teenager. Solange man sich seine Hosen im Stehen anziehen kann und kein Rollator vor der Tür steht, meinen die Älteren herablassend, zählt man zur Jugend. Ich selbst fand mich zu jung, um mich alt zu fühlen, und gleichzeitig zu alt, um mich jung zu fühlen. Anti-Aging war eher nicht mein Ding, sondern Aging. Um darin zu wachsen. Alt und würdig und weise und milde zu werden. »Das Alter ist für mich kein Kerker«, so drückte es die Dichterin Marie Luise Kaschnitz aus, »sondern ein Balkon, von dem man zugleich weiter und genauer sieht.« Doch ohne es anfangs bemerkt zu haben, hatte ich angefangen, mehr und mehr weniger zu werden.

Während Begleiterscheinungen wie Arthritis und nächtlicher Harndrang zunahmen, verlor ich täglich an Körpergröße. Die Hände wurden runzeliger, das Gedächtnis bekam Löcher, und wenn ich mit meinem Freund Christian telefonierte, klang das immer häufiger wie eine Neuauflage der beiden Alten aus der Muppet Show:

»Boris Becker hat doch diesen serbischen Tennisspieler trainiert. Wie hieß der noch mal?«

»Novosibirsk?«

»Nee. Irgendwas mit ... fällt mir grad nicht ein. Aber wie hieß doch gerade der Franzose, der Winnetou gespielt hat.«

»Jean-Paul Belmondo, oder?«

»Altern heißt, sich über sich selbst klar zu werden«, schrieb Simone de Beauvoir. Aber wie soll das gehen, wenn alles um einen herum mehr und mehr von einem Schleier der Vergesslichkeit überzogen ist? In unserem Eisfach barsten Prosecco-Flaschen, die ich mal kurz kaltstellen wollte, weil die Erinnerung an sie wie durch Zauberkraft aus meinem Gedächtnis verschwunden war. Im Supermarkt verließ ich den Getränkeautomaten, ohne darauf zu achten, die Pfandtaste zu drücken. Meine Lesefehler bei der Zeitungslektüre machten aus Rom, der »Hauptstadt der Krippen«, eine »Hauptstadt der Kippen«, aus »vier Tore in 22 Minuten« umgehend »vier Tote in 22 Minuten«. Der Klassiker: Wo ist die Brille, die Brieftasche, der Zahnstocher ... Es kostete eine halbe Ewigkeit, etwas zu suchen, das man 30 Sekunden zuvor irgendwo abgelegt hatte. Goethe nannte es das »stufenweise Zurücktreteten aus der Erscheinung«.

Angeblich altert man im vierten, siebten und achten Lebensjahrzehnt am allerschnellsten. Auch Angst macht alt, sagt die Wissenschaft, und Einsamkeit sowieso. Hoher Alkoholkonsum, hieß es in einer Studie, könne bei Männern die Lebenszeit um 3,1 Jahre verkürzen. Seltsamerweise bei Frauen nur um 1,0 Jahre. Und wer als Mann ab einem Alter von 40 täglich mehr als 10 Zigaretten qualmt, verliert 9,4 Lebensjahre, bei einer Frau sind es 7,3. Fiese Typen wiederum sind laut eines Forscherteams aus Neuseeland fünf Jahre schneller am Exit-Point als nette. Typisch für alte Leute, hatte ich irgendwo gelesen, seien im Übrigen Schwerhörigkeit, Sehschwäche, Schlafstörungen und der Missbrauch von Alkohol und Medikamenten. Wahnhafte Störungen kämen hingegen eher selten vor.

Auch das Vergessen kostet Lebenszeit. Andererseits ist Vergesslichkeit nach ärztlicher Erkenntnis für ein funktionierendes Gehirn sogar existentiell. Schließlich müsse in all dem Müll und Geschwätz von gestern wieder Platz für Neues geschaffen werden. »Oh ja. Ich singe plötzlich längst vergessene Kinderlieder«, berichtete die Künstlerin Mary Baumeister, als sie 86 geworden war. »Dieses Rückwärtsgehen im Kopf, das ist eine Gnade.«

In der Summe sind es 30 bis 40 Prozesse, die uns alt und gebrechlich machen. Schon ab 25 Jahren nimmt die Fruchtbarkeit der Frau ab. Beim Mann sinkt der Testosteronspiegel. Zwischen 30 und 40 beginnt der Knochenabbau den -aufbau zu überwiegen. Mit 65 sind in Europa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung dement. In der Altersgruppe 80 bis 85 sind es laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO rund 14 Prozent. Ein junger Körper verfügt über rund 100 Billionen Zellen. Um alle zu zählen, bräuchte man mehr als 3 Millionen Jahre, rechnet der Krebsforscher Oliver Müller vor. Ab einem bestimmten Zeitpunkt wird das Zählen leichter, weil es dann eine Million Zellen weniger gibt. Pro Sekunde. Sie werden nicht mehr repariert oder ersetzt, und der Zug, in dem die restlichen Zellen sitzen, rast unweigerlich Richtung Finsternis.

Tag für Tag sterben weltweit etwa 170.000 Menschen, rund 62 Millionen pro Jahr. Das entspricht der Bevölkerung von Schweden, Norwegen, Belgien, Österreich und Australien zusammen. Viele davon durch Unfälle, Gewalt, Krieg, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und irgendeiner Form von Demenz. Häufigste Todesursache nach wie vor: Abtreibung. Ihr fallen nach Schätzungen der WHO jedes Jahr 73 Millionen Ungeborene zum Opfer. Die Wahrscheinlichkeit zu sterben nimmt ab dem 20. Lebensjahr langsam ab, ab dem 35. Lebensjahr aber leider wieder zu. Wer es jedoch schafft, 70 zu werden, hat viele der Gefahren überlebt, die seinen Zeitgenossen zum Verhängnis wurden. Anders ge-

sagt: Je älter ich werde, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich noch älter werde.

Der uneinholbare Rekordmeister, der für immer älteste Mensch der Welt also, war biblischen Aufzeichnungen zufolge Methusalem. Er starb mit 969 Jahren. Wie viele Kinder und Frauen er hatte, ist nicht überliefert. Stammvater Abraham schaffte noch 175 Jahre. Danach ging es steil bergab. Während das langlebigste Wirbeltier des Planeten, der Grönlandhai, es auf eine Lebenszeit von 500 Jahren bringt (die heute lebenden Exemplare waren also bereits auf der Welt, als Michelangelo seine Statue »David« präsentierte und Christoph Columbus auf seiner letzten Expedition auf Jamaika strandete), kam der Mensch des Mittelalters noch auf einen Schnitt von 35, und nur wenige Menschen wurden über 70 Jahre alt. Dabei blieb es erst mal. Bis sich innerhalb eines einzigen Jahrhunderts, von 1870 bis 1970, die durchschnittliche Lebenszeit auf rund 70 Jahre verdoppelte. Heute liegt sie in Deutschland laut Statistischem Bundesamt bei Männern bei 78,2, bei Frauen bei 83,0 Jahren.

Der amtlich bezeugte älteste Mensch unserer Zeit ist Jeanne Louise Calment aus der Provence. Sie starb 1997 mit 122 Jahren. Jeanne Louise hatte nie auch nur einen Tag gearbeitet. Niemals verzichtete sie auf den Genuss ihrer Zigaretten. Sie aß jede Woche ein Kilo Schokolade, trank jeden Tag nach dem Mittagessen ein Glas Portwein – und erfreute sich bis zum Schluss einer robusten Gesundheit. »Ich hatte nie mehr als eine Falte«, kokettierte sie noch als Hundertjährige, »und auf der sitze ich.«

Madame Calment verhalf ihr hohes Alter im Übrigen zu einem vortrefflichen Geschäft. Als sie 1965 in finanzielle Schwierigkeiten geriet, übernahm ein Anwalt ihre Wohnung auf Leibrente. Kein schlechter Deal, dachte sich der Jurist. Die alte Dame war immerhin schon 90. Am Ende starb der Anwalt vor ihr, und zwar 30 Jahre nach der Unterzeichnung des Vertrags. Er hatte 900.000 Francs für eine Wohnung bezahlt, die er nie beziehen konnte.