



Leseprobe

Irvin D. Yalom

In die Sonne schauen

Wie man die Angst vor dem Tod überwindet

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 13. September 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gibt es ein Leben vor dem Tod? Über die Dinge im Leben, die wirklich wichtig sind ...

Er ist der große Unbekannte. Gerne verdrängt, vielfach besungen, meistens gefürchtet, manchmal herbeigesehnt. Der Tod. Der amerikanische Psychoanalytiker und Bestsellerautor Irvin D. Yalom nähert sich in diesem Buch einer der größten Fragen der Menschheit sowohl auf der professionellen wie auch auf einer zutiefst persönlichen Ebene. „Auch ich fürchte den Tod“, schreibt Yalom, „er ist unser düsterer Schatten, der sich nicht abschütteln lässt.“ In seiner praktischen Arbeit hat er allerdings erfahren, wie sehr das Wissen um den nahen Tod bei vielen seiner Patienten zu einer vollkommenen Neuorientierung, ja Bereicherung führte. Wie sie auf einmal in der Lage waren, Entscheidungen zu treffen, die sie bislang vermieden hatten. „In die Sonne schauen“ ist nicht nur eine Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens, sondern auch ein Plädoyer für ein bewusstes Leben.



Autor

Irvin D. Yalom

Irvin D. Yalom wurde 1931 als Sohn russischer Einwanderer in Washington, D.C. geboren. Er gilt als einer der einflussreichsten Psychoanalytiker in den USA und ist vielfach ausgezeichnet. Seine Fachbücher gelten als Klassiker. Seine Romane wurden international zu Bestsellern und zeigen, dass die Psychoanalyse Stoff für die schönsten und aufregendsten Geschichten bietet, wenn man sie nur zu erzählen weiß. Wie nur wenige, fachlich

Er ist der große Unbekannte. Gerne verdrängt, vielfach besungen, meistens gefürchtet, manchmal herbeigesehnt. Der Tod. Irvin D. Yalom nähert sich in diesem Buch einer der größten Fragen der Menschheit sowohl auf der professionellen wie auch auf einer zutiefst persönlichen Ebene. »Auch ich fürchte den Tod«, schreibt Yalom, »er ist unser düsterer Schatten, der sich nicht abschütteln lässt.« In seiner praktischen Arbeit hat er allerdings erfahren, wie sehr das Wissen um den nahen Tod bei vielen seiner Patienten zu einer vollkommenen Neuorientierung, ja Bereicherung führte. Wie sie auf einmal in der Lage waren, Entscheidungen zu treffen, die sie bislang vermieden hatten. »In die Sonne schauen« ist nicht nur eine Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens, sondern auch ein Plädoyer für ein bewusstes Leben.

IRVIN D. YALOM, 1931 als Sohn russischer Einwanderer in Washington, D.C. geboren, gilt er als einer der einflussreichsten Psychoanalytiker in den USA und ist vielfach ausgezeichnet. Seine Fachbücher gelten als Klassiker. Seine Romane wurden international zu Bestsellern und zeigen, dass die Psychoanalyse Stoff für die schönsten und aufregendsten Geschichten bietet, wenn man sie nur zu erzählen weiß. Wie nur wenige, fachlich anerkannte Wissenschaftler versteht er es, psychologische Theorie und Praxis in seinen Büchern so anschaulich darzustellen, dass sie seiner Leserschaft nicht nur als gelungene Unterhaltung, sondern auch als praktische Lebenshilfe dienen.

Mehr Informationen zum Autor unter: www.yalom.com

Irvin D. Yalom

In die Sonne schauen

Wie man die Angst
vor dem Tod überwindet

*Aus dem Amerikanischen
von Barbara Linner*

btb

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
»Staring at the Sun. Overcoming the Terror of Death«
bei Jossey-Bass, a Wiley Imprint, San Francisco.

Die Namen und Identitäten der Personen in diesem Buch wurden verändert, gelegentlich einige Fallgeschichten kombiniert. Die Essenz jeder Geschichte entspricht jedoch exakt und wahrheitsgemäß der Erfahrung des Autors. Alle Patienten, die beschrieben wurden, haben den Text des Verfassers gelesen, bei der Identitätsveränderung mitgewirkt und den vorliegenden Schilderungen zugestimmt.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

19. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe Oktober 2010,
btb Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright © 2008 by Irvin D. Yalom

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2008 by btb Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München
Umschlaggestaltung: semper smile, München unter Verwendung
des Gemäldes »Die Hoffnung II« (Hope II) 1907–08 (oil and gold
paint on canvas) von Gustav Klimt (1862 –1918) / Fischer Fine Art
Ltd., London, UK, / © The Bridgeman Art Library

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

MK · Herstellung: sc

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-73838-0

www.btb-verlag.de

www.facebook.com/penguinbuecher

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.
(Der Sonne und dem Tod kann man nicht ins Gesicht blicken.)

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD,
Maxime 26

*Meinen Mentoren gewidmet,
die durch mich in meinen Lesern fortwirken:
John Whitehorn, Jerome Frank, David Hamburg
und Rollo May*

Vorwort und Dank

Dieses Buch ist und kann kein Kompendium von Gedanken über den Tod sein, da sich jeder ernsthafte Autor seit Jahrtausenden mit der menschlichen Sterblichkeit befasst hat.

Stattdessen ist es ein zutiefst persönliches Buch, das auf meine eigene Konfrontation mit dem Tod zurückgeht. Ich teile die Furcht vor dem Tod mit jedem menschlichen Wesen: Sie ist unser dunkler Schatten, der uns immer begleitet. Die folgenden Seiten enthalten das, was ich aus meiner eigenen Erfahrung über die Überwindung der Todesangst gelernt habe – aus der Arbeit mit meinen Patienten und aus den Gedanken jener Autoren, die für mein Werk entscheidend waren.

Ich habe vielen zu danken, die mir dabei geholfen haben. Meine Agentin, Sandy Dijkstra, und mein Lektor, Alan Rinzler, haben mir maßgeblich dabei geholfen, dieses Buch zu formen und klar auszurichten. Viele Freunde und Kollegen haben Teile des Manuskriptes gelesen und Vorschläge gemacht: David Spiegel, Herbert Kotz, Jean Rose, Ruthellen Josselson, Randy Weingarten, Neil Brast, Rick Van Rheenen, Alice Van Harten, Roger Walsh. Philippe Martial machte mich mit La Rouchefoucaulds Maxime bekannt, die ich im Titel des Buches aufgegriffen habe. Mein Dank gilt auch Van Harvey, Walter Sokel, Dagfin Follesdal, meinen lieben Freunden und langjährigen Tutoren in Geistesgeschichte. Phoebe Hoss und Michèle Jones leisteten großartige Redaktionsarbeit. Meine vier Kinder, Eve, Reid, Victor und Ben, waren unschätzbare Berater, und meine Frau Marilyn zwang mich, wie immer, besser zu schreiben.

Am meisten jedoch verdanke ich meinen eigentlichen Leh-

ren: meinen Patienten, die ungenannt bleiben müssen (doch sie wissen, wer gemeint ist). Sie haben mich mit ihren tiefsten Ängsten geehrt, mir die Erlaubnis gegeben, ihre Geschichten zu verwenden, mich dabei beraten, wie ihre Identität am besten verschleiert werden konnte, das Manuskript teilweise oder ganz gelesen, mir Ratschläge gegeben und sich an dem Gedanken erfreut, so ihre Erfahrung und Weisheit an meine Leser weiterzugeben.

Kapitel I

Die Wunde der Sterblichkeit

*Trauer ergreift mein Herz.
Ich fürchte mich vor dem Tod.*

GILGAMESCH

Selbstbewusstheit ist eine hohe Gabe, ein Schatz, so wertvoll wie das Leben. Sie macht uns menschlich, doch hat sie einen hohen Preis: die Wunde der Sterblichkeit. Unsere Existenz ist für immer von dem Wissen überschattet, dass wir wachsen, gedeihen und unausweichlich welken und sterben werden.

Die Sterblichkeit hat uns seit Anbeginn der Geschichte verfolgt. Vor viertausend Jahren reflektierte der babylonische Held Gilgamesch den Tod seines Freundes Enkidu folgendermaßen: »Du bist dunkel geworden und kannst mich nicht hören. Werde ich nicht wie Enkidu sein, wenn ich sterbe? Trauer ergreift mein Herz. Ich fürchte mich vor dem Tod.«

Gilgamesch spricht für uns alle. Wie er den Tod fürchtete, so fürchten auch wir ihn – jeder Mann, jede Frau, jedes Kind. Für einige von uns manifestiert sich die Furcht vor dem Tod nur indirekt, entweder als allgemeine Beunruhigung oder als sonstiges psychologisches Symptom verkleidet; andere Menschen erleben die Angst vor dem Tod sehr deutlich und bewusst; und bei manchen von uns bricht sich die Furcht vor dem Tod Bahn in einer panischen Angst, die jedes Glück und jede Erfüllung zunichte macht.

Seit ewigen Zeiten haben grübelnde Philosophen versucht, die Wunde der Sterblichkeit zu bedecken und uns zu helfen, ein Leben in Harmonie und Frieden zu führen. Als Psychotherapeut, der viele Personen behandelt, die an Todesfurcht leiden, habe ich festgestellt, dass die alten Weisheitslehren, vor allem die der antiken griechischen Philosophen, heutzutage nach wie vor relevant sind.

Tatsächlich begreife ich in meiner Arbeit als Therapeut nicht so sehr die großen Psychiater und Psychologen des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts – Pinel, Freud, Jung, Pawlow, Rorschach und Skinner – als meine intellektuellen Vorfahren, sondern eher die klassischen griechischen Philosophen, speziell Epikur. Je mehr ich über diesen außergewöhnlichen Athener Denker lerne, desto stärker erkenne ich in ihm den proto-existenziellen Psychotherapeuten, und ich werde mich im vorliegenden Werk seiner Gedanken bedienen.

Er wurde im Jahre 341 v. Chr., sechs Jahre nach Platons Tod, geboren und starb 270 v. Chr. Die meisten Leute sind mit seinem Namen durch das Wort *Epikureer* oder *epikureisch* vertraut, das eine Person bezeichnet, die sich verfeinertem Sinnengenuss verschrieben hat (speziell gutem Essen und Trinken). Doch in der historischen Wirklichkeit plädierte Epikur nicht für sinnenfreudiges Vergnügen – es ging ihm weit aus mehr um die Erlangung der Seelenruhe, der Ataraxie.

Epikur praktizierte »medizinische Philosophie« und beharrte darauf, dass der Philosoph, gleich dem Arzt, der den Körper behandelt, die Seele behandeln muss. In seinen Augen gab es nur ein wirkliches Ziel von Philosophie: das menschliche Leid zu lindern. Und die Grundwurzel des Elends? Epikur glaubte, dass es *unsere allgegenwärtige Furcht vor dem Tod* sei. Die erschreckende Vision des unausweichlichen Todes, so sagte er, störe die Lebensfreude und lasse keine Freude ungetrübt. Um die Furcht vor dem Tod zu lindern, entwickelte er einige wirksame Gedankenexperimente, die mir persönlich

geholfen haben, mich mit der Todesfurcht auseinanderzusetzen, und die das Handwerkszeug liefern, das ich benutze, um meinen Patienten zu helfen. Im Folgenden beziehe ich mich häufig auf diese wertvollen Ideen.

Meine persönliche Erfahrung und meine klinische Arbeit haben mich gelehrt, dass die Furcht vor dem Sterben im Laufe des Lebenszyklus schwankt. Bereits im frühen Kindheitsalter können wir nicht umhin, die Anzeichen von Sterblichkeit zu bemerken, die uns umgeben – tote Blätter, Insekten und Haustiere, Großeltern, die verschwinden, trauernde Eltern, endlos große Friedhöfe mit Grabsteinen. Kinder mögen das einfach beobachten, sich fragen und, dem Beispiel ihrer Eltern folgend, Stillschweigen bewahren. Wenn sie ihrer Angst offen Ausdruck verleihen, ist das ihren Eltern spürbar unangenehm, und sie beeilen sich natürlich, Trost zu spenden. Manchmal versuchen die Erwachsenen, besänftigende Worte zu finden, die ganze Sache in eine ferne Zukunft zu transportieren oder die Angst des Kindes mit Geschichten von Wiederauferstehung, ewigem Leben und einem Wiedersehen im Himmel zu besänftigen, alles Dinge, die den Tod negieren.

Die Furcht vor dem Tod begibt sich normalerweise im Alter von sechs Jahren bis zur Pubertät in den Untergrund, es sind jene Jahre, die Freud die Periode der latenten Sexualität nannte. Danach, in der Jugend, bricht die Furcht vor dem Tod gewaltsam aus: Teenager sind oft extrem mit dem Tod beschäftigt, einige denken an Selbstmord. Viele Heranwachsende heute reagieren auf die Todesfurcht, indem sie sich in ihrem virtuellen Leben – in ihrem zweiten Leben –, etwa in gewalttätigen Videospiele, zu Meistern über den Tod machen. Andere trotzen dem Tod mit Galgenhumor und todesverachtenden Liedern oder indem sie Horrorfilme mit Freunden anschauen. In meiner frühen Jugend ging ich zweimal in der Woche in ein kleines Kino, das in der Nähe des Ladens meines Vaters lag, wo ich mich zusammen mit meinen Freun-

den durch Horrorfilme schrie und die endlosen Filme, die die Barbarei des Zweiten Weltkriegs darstellten, begaffte. Ich erinnere mich, wie ich still erschauerte angesichts des schieren Zufalls, 1931 geboren worden zu sein und nicht vier Jahre zuvor wie mein Cousin Harry, der dem Gemetzel bei der Invasion der Normandie zum Opfer fiel.

Manche Jugendliche trotzen dem Tod, indem sie waghalsige Risiken eingehen. Einer meiner männlichen Patienten – der mehrere Phobien und eine alles durchdringende Angst hatte, jeden Moment könne eine Katastrophe passieren – erzählte mir, dass er mit sechzehn mit dem Fallschirmspringen begonnen hatte und Dutzende Male abgesprungen war. Nun, mit Blick zurück, meinte er, dass es eine Form war, mit seiner anhaltenden Angst vor der eigenen Sterblichkeit umzugehen.

Im Laufe der Jahre werden die jugendlichen Todesängste von den zwei Hauptaufgaben des jungen Erwachsenenlebens beiseite geschoben: Karriere machen und eine Familie gründen. Drei Jahrzehnte später, wenn die Kinder das Haus verlassen und das Berufsleben sich seinem Ende zuneigt, ereilt uns die Midlife-Crisis, und die Furcht vor dem Tod bricht erneut mit aller Macht aus. Wenn wir den Gipfel des Lebens erreichen und den Pfad vor uns betrachten, begreifen wir, dass der Pfad nicht länger ansteigt, sondern nach unten geht und sich seinem Ende nähert. Von diesem Punkt an sind die Gedanken an den Tod niemals fern.

Es ist nicht leicht, jeden Augenblick in vollem Bewusstsein des Todes zu leben. Das ist so, als versuche man, der Sonne ins Gesicht zu schauen, was sich nur begrenzt aushalten lässt. Da wir vor Angst gelähmt nicht leben können, entwickeln wir Methoden, den Schrecken des Todes abzumildern. Wir projizieren uns durch unsere Kinder in die Zukunft; wir werden reich, berühmt, wachsen sogar an Umfang; wir entwickeln zwanghafte Schutzrituale oder machen uns einen unumstößlichen Glauben an den ultimativen Retter zu Eigen.

Manche Menschen – höchst überzeugt von ihrer Immunität – leben heldenhaft, oft ohne Rücksicht auf andere oder auf sich selbst. Andere sind bemüht, die schmerzhaft Isoliertheit des Todes durch Verschmelzung zu überwinden – mit einer geliebten Person, einer Sache, einer Gemeinschaft, einem göttlichen Wesen. Todesfurcht ist die Mutter aller Religionen, die auf die eine oder andere Weise versuchen, die Pein unserer Endlichkeit in Schranken zu halten. Gott, überkulturell formuliert, mildert häufig nicht nur den Schmerz der Sterblichkeit durch irgendeine Vision von ewigem Leben, sondern lindert auch die furchterregende Isolation durch die Option einer ewigen Präsenz und liefert einen klaren Plan für ein sinnvolles Leben.

Doch trotz der standhaftesten, ehrenwertesten Abwehrmaßnahmen können wir die Furcht vor dem Tod niemals völlig bändigen: Sie ist immer da und lauert in irgendeiner versteckten Spalte des Verstandes. Vielleicht können wir, wie Plato sagt, den tiefsten Teil unseres Selbst nicht belügen.

Wäre ich ein Bürger des alten Athen um 300 v. Chr. gewesen (oft das Goldene Zeitalter der Philosophie genannt) und von Todespanik oder einem Alptraum heimgesucht worden, an wen hätte ich mich gewandt, um meinen Geist aus dem Netz der Angst zu befreien? Höchstwahrscheinlich wäre ich zur Agora getrottet, einem Teil des antiken Athen, wo viele wichtige Philosophieschulen ihren Sitz hatten. Ich wäre an der Akademie vorbeigegangen, die, von Plato gegründet, nun von seinem Neffen Speusippos geleitet wurde, und auch am Lyzeum, der Schule des Aristoteles, einst Platos Schüler, doch philosophisch zu abweichend, um zu seinem Nachfolger ernannt zu werden. Ich hätte die Schulen der Stoiker und der Zyniker passiert und jeden Wanderphilosophen auf der Suche nach Schülern ignoriert. Schließlich hätte ich den Garten Epikurs erreicht, und dort, denke ich, hätte ich Hilfe gefunden.

Wohin wenden sich Menschen mit unkontrollierbarer To-

desfurcht heutzutage? Manche suchen bei ihrer Familie und ihren Freunden Hilfe, andere wenden sich an ihre Kirche oder an Therapeuten, und wieder andere konsultieren vielleicht ein Buch wie dieses. Ich habe eine Vielzahl von Personen behandelt, die der Tod in Angst und Schrecken versetzte. Ich glaube, dass die Beobachtungen, Reflexionen und Maßnahmen, die ich in lebenslanger therapeutischer Arbeit entwickelt habe, denjenigen bedeutende Hilfe und Einblick geben können, die die Furcht vor dem Tod nicht selbst zu zerstreuen vermögen.

In diesem ersten Kapitel möchte ich betonen, dass die Angst vor dem Tod Probleme erzeugt, die zunächst nicht direkt mit der Sterblichkeit in Beziehung zu stehen scheinen. Der Tod hat einen langen Arm, sein Einfluss bleibt häufig verborgen. Obwohl die Angst vor dem Sterben manche Menschen vollkommen lähmen kann, ist sie oft versteckt und drückt sich durch Symptome aus, die nichts mit der eigenen Sterblichkeit zu tun zu haben scheinen.

Freud glaubte, dass viele psychopathologische Erscheinungen aus der unterdrückten Sexualität eines Menschen resultieren. Ich glaube, diese Sicht ist viel zu eng gefasst. In meiner klinischen Arbeit habe ich mittlerweile begriffen, dass man nicht nur seine Sexualität, sondern sein gesamtes kreatürliches Selbst und besonders dessen endliche Natur unterdrücken kann.

Im zweiten Kapitel erörtere ich Wege, versteckte Todesfurcht zu erkennen. Viele Menschen haben Angstgefühle, Depressionen oder andere Symptome, die sich aus der Furcht vor dem Tod speisen. In diesem Kapitel, wie in den folgenden, werde ich meine Argumente mit klinischen Fallgeschichten und Techniken aus meiner Praxis sowie Geschichten aus Film und Literatur illustrieren.

Im dritten Kapitel werde ich zeigen, dass eine Konfrontation mit dem Tod nicht in Verzweiflung ausarten muss, die ei-

nen jedes Lebenssinns beraubt. Im Gegenteil, es kann die Erweckung zu einem reicheren Leben sein. Die zentrale These dieses Kapitels ist: *Obwohl uns die Physikalität des Todes zerstört, rettet uns die Idee des Todes.*

Das vierte Kapitel beschreibt und diskutiert einige der großen Ideen, die von Philosophen, Therapeuten, Schriftstellern und Künstlern entwickelt wurden, um die Angst vor dem Tod zu überwinden. Ideen allein können es jedoch, wie im fünften Kapitel dargelegt, möglicherweise nicht mit dem Entsetzen aufnehmen, das den Tod umgibt. Es ist der Synergismus von Ideen und menschlicher Beziehung, der uns am meisten dabei hilft, den Tod niederzuringen, und ich schlage zahlreiche praktische Wege vor, diesen Synergieeffekt in unserem Alltagsleben wirksam werden zu lassen.

Dieses Buch präsentiert einen Standpunkt, der sich auf meine Beobachtungen der Menschen gründet, die bei mir Hilfe suchten. Da der Beobachter jedoch das, was beobachtet wird, stets beeinflusst, wende ich mich im sechsten Kapitel einer Untersuchung des Beobachters zu und biete eine Zusammenfassung meiner persönlichen Erfahrungen mit dem Tod und meiner Haltung zur Sterblichkeit an. Auch ich ringe mit der Sterblichkeit und möchte als professioneller Therapeut, der sein ganzes Berufsleben hindurch Todesfurcht behandelt hat und für den der Tod bedrohlich näher und näher rückt, offen und klar über meine eigenen Erfahrungen mit der Todesfurcht sprechen.

Das siebte Kapitel bietet Anleitung für Therapeuten. Therapeuten vermeiden es größtenteils, sich direkt mit der Furcht vor dem Tod zu befassen. Vielleicht rührt das daher, dass sie sich scheuen, sich ihrer eigenen Angst zu stellen. Weit wichtiger ist jedoch, dass professionelle Institutionen wenig oder überhaupt keine Ausbildung in einer existenziellen Herangehensweise bieten: Junge Therapeuten haben mir erzählt, dass sie sich nicht allzu eingehend mit der Todesfurcht beschäfti-

gen, da sie nicht wissen, was sie mit den Antworten anfangen sollen, die sie erhalten. Um Patienten, die von Todesfurcht getrieben sind, eine Hilfe zu sein, brauchen Therapeuten ein neues Spektrum von Ideen sowie eine neue Art von Beziehung mit ihren Patienten. Obwohl ich mich mit diesem Kapitel an Therapeuten richte, bemühe ich mich, Fachjargon zu vermeiden, und ich hoffe, der Stil ist klar genug, dass alle Leser folgen können.

Wozu, werden Sie sich vielleicht fragen, soll man dieses unerquickliche, beängstigende Thema überhaupt aufgreifen? Warum in die Sonne schauen? Weshalb nicht den Rat des ehrwürdigen Dekans der amerikanischen Psychiatrie, Adolph Meyer, befolgen, der ein Jahrhundert zuvor die Psychiater warnte: »Kratzen Sie nicht, wo es nicht juckt«¹ Warum mit dem schrecklichsten, dunkelsten und unabänderlichsten Aspekt des Lebens ringen? In der Tat hat das Aufkommen von zunehmender Verwaltung im Gesundheitswesen, von Kurzzeittherapie, Symptomkontrolle und Versuchen, Denkmuster zu verändern, diesen engstirnigen Standpunkt nur verschärft.

Der Tod jedoch juckt sehr wohl. Er juckt die ganze Zeit – er ist immer bei uns, kratzt an einer inneren Tür, summt leise, kaum hörbar, direkt unter der Membran des Bewusstseins. Versteckt und getarnt, in einer Vielfalt von Symptomen durchsickernd, ist er der Quell zahlreicher Sorgen, Belastungen und Konflikte.²

Ich habe – als ein Mensch, der selbst in nicht allzu ferner Zukunft sterben wird, und als Psychiater, der Jahrzehnte damit verbracht hat, sich mit der Todesfurcht zu befassen – das deutliche Gefühl, dass uns die Konfrontation mit dem Tod erlaubt, statt eine giftige Büchse der Pandora zu öffnen, das Leben in reicherer, mitfühlenderer Form wieder aufzunehmen.

Daher ist dieses Buch ein optimistisches. Ich glaube, dass

es Ihnen dabei helfen wird, dem Tod ins Auge zu blicken und, auf diese Weise, nicht nur den Schrecken zu mildern, sondern auch Ihr Leben zu bereichern.

Kapitel 2

Todesfurcht erkennen

*Tod ist alles
und nichts.*

*Die Würmer kriechen hinein,
die Würmer kriechen heraus.*

Jeder Mensch fürchtet den Tod auf seine eigene Weise. Für manche ist die Furcht vor dem Tod die Hintergrundmelodie ihres Lebens, und jede Handlung ruft den Gedanken wach, dass der bestimmte Augenblick nie wiederkommen wird. Sogar ein alter Film löst ein Gefühl der Wehmut bei jenen aus, die ständig daran denken müssen, dass all die Schauspieler inzwischen zu Staub zerfallen sind.

Für andere Menschen erklingt die Furcht lauter, unbeherrschbar, tendiert dazu, sie um drei Uhr morgens zu überfallen, dass sie nach Luft schnappen angesichts des Schreckgespenstes des Todes. Sie sind von dem Gedanken besessen, dass auch sie bald tot sein werden – so wie jeder ringsherum.

Andere wieder werden von einer spezifischen Fantasie des drohenden Todes gejagt: ein auf ihren Kopf gerichtetes Gewehr, ein Nazi-Erschießungskommando, eine auf sie zudonnende Lokomotive, der Fall von einer Brücke oder von einem Wolkenkratzer.

Todesszenarien nehmen oft lebhafteste Formen an. Der eine ist in einem Sarg eingesperrt, die Nasenlöcher mit Erdreich

verstopft, jedoch in vollem Bewusstsein dessen, dass er für immer und ewig in der Dunkelheit liegt. Ein anderer fürchtet, niemals mehr einen geliebten Menschen zu sehen, zu hören, zu berühren. Wieder andere fühlen den Schmerz, unter der Erde zu sein, während alle Freunde oben sind. Das Leben dort wird ohne sie weitergehen, ohne die Möglichkeit, jemals zu erfahren, was aus ihrer Familie, ihren Freunden oder der eigenen kleinen Welt wird.

Jeder von uns bekommt einen Vorgeschmack vom Tod, wenn er des Nachts in den Schlaf sinkt oder bei einer Narkose das Bewusstsein verliert. Tod und Schlaf, Thanatos und Hypnos im Griechischen, waren Zwillinge. Der tschechische Schriftsteller Milan Kundera weist darauf hin, dass wir auch durch den Akt des Vergessens einen Geschmack des Todes erhalten: Was am Tod am erschreckendsten sei, sei nicht der Verlust der Zukunft, sondern der Verlust der Vergangenheit. Tatsächlich sei der Akt des Vergessens eine Form von Tod, die im Leben stets gegenwärtig sei.¹

Bei vielen Menschen ist die Todesfurcht, wie erschütternd auch immer, unverhüllt und leicht erkennbar. Bei anderen ist sie subtil, verdeckt, versteckt sich hinter anderen Symptomen und kann nur identifiziert werden, indem man sie erforscht, ja sogar ausgräbt.

Offene Todesfurcht

Viele von uns vermischen die Furcht vor dem Tod mit der Angst vor dem Bösen, vor dem Verlassenwerden oder der Auslöschung. Manchen raubt das Übermaß der Ewigkeit den Atem, tot zu sein für immer und ewig bis in alle Ewigkeit; andere sind nicht imstande, den Zustand des Nicht-Seins zu erfassen, und grübeln über die Frage, wo sie sein werden, wenn

sie tot sind; einige kaprizieren sich auf das Entsetzen, dass ihre gesamte persönliche Welt verschwinden wird; andere wiederum ringen mit dem Problem der Unausweichlichkeit des Todes, wie es in der E-Mail einer zweiunddreißigjährigen Frau, die Anfälle von Todesfurcht hatte, zum Ausdruck kam:

Ich denke, die stärksten Gefühle rührten von der Erkenntnis her, dass ICH es sein würde, die sterben wird, nicht irgendein anderes Wesen wie ein Alte-Dame-Ich oder ein Unheilbar-krank-und-bereit-zu-sterben-Ich. Ich vermute, ich habe an den Tod immer indirekt gedacht, als etwas, das eher passieren könnte als würde. Nach einem heftigen Panikanfall dachte ich wochenlang an den Tod, gezielter als je zuvor, und jetzt weiß ich, es ist nicht mehr etwas, das passieren könnte. Ich hatte das Gefühl, mir einer schrecklichen Wahrheit bewusst geworden zu sein und niemals mehr zurückzukönnen.

Manche Menschen treibt ihre Angst zu einer unerträglichen Schlussfolgerung: dass weder ihre Welt noch irgendwelche Erinnerungen daran irgendwo existieren werden. Ihre Straße, ihre Welt der Familientreffen, Eltern, Kinder, Strandhaus, Highschool, bevorzugte Campingplätze – alles in Luft aufgelöst mit ihrem Tod. Nichts ist stabil, nichts von Dauer. Welchen potenziellen Sinn kann ein Leben von solcher Vergänglichkeit überhaupt haben? Die E-Mail ging folgendermaßen weiter:

Ich wurde mir schmerzlich der Bedeutungslosigkeit bewusst – wie alles, was wir tun, zum Vergessen verdammt scheint – und des letztendlichen Untergangs des Planeten. Ich stellte mir den Tod meiner Eltern, Schwestern, meines Freundes und meiner Bekannten vor. Ich denke oft daran, wie sich eines Tages MEIN Schädel

und MEINE Knochen, kein hypothetischer oder imaginärer Satz von Schädel und Knochen, eher außerhalb als innerhalb meines Körpers befinden werden. Dieser Gedanke ist sehr verstörend. Die Idee, eine von meinem Körper getrennte Einheit zu sein, greift bei mir nicht wirklich, so dass ich mich nicht mit dem Gedanken an die unvergängliche Seele trösten kann.

Die Aussage dieser jungen Frau beinhaltet mehrere Hauptthemen: Der Tod ist für sie etwas Persönliches geworden, nicht länger etwas, das geschehen *könnte* oder nur *anderen* widerfährt; die Unausweichlichkeit des Todes macht alles Leben bedeutungslos. Sie hält die Idee einer unsterblichen Seele, getrennt von ihrem physischen Leib, für äußerst unwahrscheinlich und kann im Konzept eines Lebens nach dem Tod keinen Trost finden. Sie wirft auch die Frage auf, ob das nicht vorhandene Bewusstsein nach dem Tod das gleiche wie vor der Geburt ist (ein wichtiger Punkt, der in unserer Erörterung von Epikur wieder auftauchen wird).

Eine Patientin mit Todesangstattacken gab mir in unserer ersten Sitzung das folgende Gedicht:

*Tod greift um sich.
Seine Gegenwart quält mich,
packt mich, treibt mich.
Ich schreie auf in Qual.
Ich mache weiter.*

*Jeden Tag droht Vernichtung.
Ich versuche, Spuren zu hinterlassen,
die vielleicht Bedeutung haben,
mich an der Gegenwart zu beteiligen.
Das Beste, was ich tun kann.*

*Doch Tod lauert direkt hinter
dieser schützenden Fassade,
an deren Trost ich mich klammere,
wie an eine Kindheitsdecke.
Die Decke ist löchrig
in der Stille der Nacht,
wenn das Entsetzen wiederkehrt.*

*Es wird kein Selbst mehr geben,
um in der Natur zu atmen,
die Fehler gutzumachen,
süße Traurigkeit zu fühlen.
Unerträglicher Verlust, obgleich
geboren ohne Bewusstheit.*

*Tod ist alles
und nichts.*

Sie war besonders von dem Gedanken getrieben, der in ihren beiden letzten Zeilen zum Ausdruck kommt: *Tod ist alles und nichts*. Sie erklärte, dass die Vorstellung, nichts zu werden, sie verzehrte und alles wurde. Doch das Gedicht enthält zwei wichtige tröstliche Gedanken: dass ihr Leben, indem sie Spuren von sich hinterlässt, an Bedeutung gewinnt und dass das Beste, was sie tun kann, ist, den gegenwärtigen Augenblick anzunehmen.

Die Angst vor dem Sterben steht nicht für etwas anderes

Psychotherapeuten nehmen fälschlicherweise oft an, dass offene Todesfurcht keine Angst vor dem Tod, sondern die Tarnmaske für ein anderes Problem ist. Dies war der Fall bei Jen-

