

## **HALTUNGEN GEGENÜBER DEM TOD**

### **Und ihre psychologisch-philosophische Einordnung**

0. Einführung
1. Todes-Angst
2. Verdrängung des Todes
3. Kampf gegen den Tod
4. Erwartung einer Existenz nach dem Tod
5. Sinndeutung des Todes
6. Todes-Sehnsucht und Frei-Tod
7. Realistische Gelassenheit gegenüber dem Tod

#### Zusammenfassung:

In meinem Blog habe ich 2018 einen 8-teiligen Artikel über „Haltungen zum Tod“ veröffentlicht. Er fußt auf einem Text, den ich schon 1983 geschrieben habe. Das Schreibmaschinen-Manuskript wurde gescannt, das ursprüngliche Format wurde beibehalten, die alte Rechtschreibung und Zählung wurden aktualisiert.

Diesem Artikel messe ich – nach wie vor – eine große Bedeutung zu, denn wie man sich gegenüber dem Tod verhält, das ist seit Urzeiten für die Menschheit und jeden einzelnen Menschen essentiell und bestimmt sein Leben mit. Es werden verschiedene Haltungen wie Verdrängung des Todes, Sinndeutung, Gelassenheit oder Jenseitsglaube beschrieben und darauf untersucht, inwieweit sie eine angemessene, gereifte oder eine neurotische Einstellung zum Tod sind.

## 26.11.18 Haltungen zum Tod (0): Einführung

Diesen Text über „Haltungen zum Tod“ schrieb ich bereits vor vielen Jahren. Als ich ihn jetzt noch einmal durchging, war ich erstaunt, wie aktuell er noch ist. Denn wie man sich zum Tod verhält, das war immer und ist bis heute ein wesentliches Thema, und meine Antworten von früher finde ich weiterhin gültig. Ich fand kaum Punkte, die zu korrigieren wären, und daher habe ich den Artikel in der ursprünglichen Form belassen.

Der Tod als Ende des Lebens -jedenfalls in dieser Welt oder in diesem Körper- bedeutet sicherlich, zusammen mit Zeugung und Geburt als Lebensanfang, für den Menschen das entscheidendste Faktum seines Lebens überhaupt.

Seit Urzeiten und in allen Völkern und Kulturen haben sich Philosophen, Priester, heute auch Wissenschaftler, sowie die je einzelnen Menschen mit dem Tod auseinandergesetzt und vielfältige Formen des Umgangs mit ihm und seiner Deutung entwickelt. In der neueren Zeit, in unserer Gesellschaft und anderen (westlichen) Industrie-Staaten, war der Tod -gerade nach den Schrecken des letzten Krieges- bis vor kurzem weitgehend aus dem öffentlichen und individuellen Bewusstsein verdrängt und ist dies teilweise auch heute noch, (vgl. TOYNBEE).

Der Tod als Tabu-Thema, über das man nicht spricht, die Abschiebung von Todkranken und Sterbenden in die Kliniken, die Verbannung von Leichenzügen aus den Straßen ins Ghetto der Friedhöfe u.v.m. standen und stehen für diese Verdrängungs-Haltung, auf die später noch genauer eingegangen werden soll.

Seit einigen Jahren ist aber eine Gegenbewegung, hin zu einer offenen Auseinandersetzung mit dem Tod, zu beobachten; dabei sind in erster Linie zu nennen: Engagement für Sterbehilfe und "humanes Sterben"; Untersuchungen über Sterbende (insbesondere von KÜBLER-ROSS); sog. Sterbe-Seminare, um das Sterben zu lernen; Analyse von "Todes-Erfahrungen" und darauf aufbauend Mutmaßungen über ein "Leben nach dem Tod" (so auch der Titel des bekannten Buches von MOOOY); schließlich aber auch eine gesteigerte Sensibilität für tödliche Lebensbedrohungen durch Umweltverschmutzung und Kriegsrüstung, z. B. den "Atom-Tod".

In manchen Kreisen ist der Tod als Thema geradezu "in". Es wird allerdings zu fragen sein, ob sich hinter dieser neuen Todes-Offenheit z.T. nicht nur veränderte Formen von Todes-Abwehr verbergen.

Biologisch-medizinisch bestehen noch immer Probleme einer exakten Todes-Definition. Als entscheidendes Kriterium gilt heute der Hirn-Tod (im EEG nachweisbar), während das Versagen des Kreislaufs -was früher als ausschlaggebend angesehen wurde- inzwischen durch medizinische Maßnahmen durchaus reversibel ist (vgl. MANT). Psychologisch und philosophisch betrachtet machen vor allem folgende Komponenten den Tod zu einer solchen existenziellen Herausforderung für den Menschen:

- Es bleibt unsicher, ob es irgendeine Existenz nach dem Tod gibt und wenn ja, in welcher Form; oder ob der Tod nicht vielmehr das das endgültige Erlöschen des Ichs und des Bewusst-Seins bedeutet, den eigenen "Weltuntergang".

Ebenso ist der Zeitpunkt des Todes ungewiss (dieser kann einen prinzipiell jeden Moment ereilen), während jedoch der Tod an sich als das sicherste Ereignis des ganzen Lebens gilt, als "Tod-sicher".

- Der Tod trifft den Menschen als zukunftsorientiertes, planendes Wesen. Von Beginn seines Lebens an ist der Mensch mit einem, zudem unbekanntem, Endpunkt seines Lebens konfrontiert. Damit stellt sich einmal die Frage, welchen Sinn planendes Handeln in einem Leben mit "no future" besitzt, zum zweiten, ob einem genug Zeit bleibt, seine Möglichkeiten zu nutzen und sich zu entfalten.

- Auch wenn man im Kreise von (nahestehenden) Menschen stirbt, selbst wenn andere mit einem sterben, so muss doch jeder allein sterben, was eine Trennung von den Mitmenschen und der Welt beinhaltet - vielleicht für immer. Ebenso muss jeder selbst, seinen eigenen Tod sterben, er kann sich nicht "vertreten" lassen.

- Auch heute noch steht der Mensch -trotz aller medizinischen Möglichkeiten- dem Tod letztlich ohnmächtig, hilflos gegenüber. Der Tod beraubt ihn seiner Handlungs-Freiheit, er zwingt sich ihm auf. Der Mensch muss sterben, auch wenn er sich wehrt, auch wenn er nicht sterben "kann".

In dem vorliegenden Aufsatz sollen Haltungen des Menschen gegenüber dem Tod (Todes-Haltungen) untersucht werden.

Diese Haltungen sind z.T. ideal-typisch gefasst, überwiegend aber durchaus empirisch nachweisbar, in unserer heutigen Gesellschaft, in anderen Kulturen, in der Geschichte, in Philosophie, Theologie, Literatur etc.

Unter "Haltung" kann eine ganzheitliche "Äußerung" des Menschen verstanden werden, die insbesondere seine Einstellungen, Gefühle und Bedürfnisse sowie sein Verhalten (im engeren Sinne) umfasst. Haltungen sind etwas Überdauerndes, Konstantes, so auch die Todes-Haltung. Sie ist nicht auf eine unmittelbare Todesnähe bezogen; dies auch zur Abgrenzung zu den von KÜBLER-ROSS erforschten Sterbe-Phasen.

Allerdings beweist und bewährt sich eine solche Haltung im Grunde nur, wenn sie auch angesichts des nahenden Todes aufrechterhalten bleibt, was kurzfristige Veränderungen bei aktuellen Todesbedrohungen -etwa durch einen Überfall- nicht ausschließt. Man könnte fragen, ob nicht -durch eine biologische Determination- jeder Sterbende, dem überhaupt Zeit bleibt, die gleichen Phasen durchläuft, was die Konzeption von unterschiedlichen Todes-Haltungen stark relativieren würde; dies trifft aber offensichtlich nicht zu (wie auch bei KÜBLER-ROSS nachzulesen ist).

Die Untersuchung soll sich beschränken auf Haltungen gegenüber dem eigenen Tod, gleichwohl es wesentliche Übereinstimmungen mit Haltungen zum Tod von Anderen, vor allem Angehörigen, gibt. Und es geht nur um Tod und auch Sterben, nicht aber um Haltungen gegenüber Altern und Alter,(Alters-)Krankheiten und Schmerzen, besonders traumatischen Todes-Arten sowie gegenüber den Toten.

Die Todes-Haltungen sollen insbesondere daraufhin analysiert werden, inwieweit sie "angemessen" sind, psychische Reife und Stabilität zeigen. Die schwierigen Begriffe "psychische Reife" u.ä. können in diesem Rahmen nicht diskutiert werden, ihr hier gemeinsamer Sinn wird aber im weiteren Text noch verdeutlicht.

Auf Grund der Bedeutung des Todes lässt sich postulieren, dass die Haltung eines Menschen zum Tod Wesentliches über diesen Menschen aussagt. Und da der Tod ein, vielleicht das Grundproblem für den Menschen ist -welches gerade eine Chance zum Reifen, aber auch viele Möglichkeiten zu scheitern bietet- kann man folgern: Wer dieses Problem für sich gelöst hat, besitzt sicherlich allgemeine Reife.

Natürlich wirft eine solche Themenstellung Fragen auf. Eine prinzipielle Schwierigkeit ist die folgende: Wenn man davon ausgeht, dass der eigene Tod nicht erfahrbar, nicht er-leb-bar ist, so könnte man folgern, er sei überhaupt nicht vorstellbar. Und zwar nicht nur, weil man sich kein Bild von etwas völlig Unbekanntem machen könne, sondern weil es sogar logisch unmöglich wäre, dass sich ein Ich als gestorben, als nicht mehr vorhanden denke (vgl. z. B. MEYER: "Tod und Neurosen").

Ergänzend lässt sich FREUD anführen, der die Auffassung vertrat, der Tod komme im Unbewussten nicht vor, sondern jeder sei unbewusst von der eigenen Unsterblichkeit überzeugt; man glaubt irgendwie, einen selbst trifft es nicht, nur die andern sterben.

Folgt man dieser Argumentation, so ist im Grunde eine wirkliche Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit gar nicht möglich. Da sich der Tod nicht in der Vorstellung vorwegnehmen lässt, kann man sich in keiner Weise zu ihm "ver-halten". Erst recht ist es nach dieser Sicht undenkbar, den Tod -in Vorbereitung auf ihn- zu verarbeiten. "Reif werden zum Tode" -wie KÜBLER-ROSS formuliert- wäre nur eine Illusion.

Und somit müsste man das Problem der Haltung gegenüber dem Tod als reines Schein-Problem abqualifizieren.

Die hier skizzierte Überlegung ist zweifelsohne geistreich und markiert auch Grenzen einer Auseinandersetzung mit dem Tod. Andererseits ist aber eine solche Begründung doch spitzfindig. Es ist doch unbestreitbar, dass die Menschen, bewusst oder unbewusst, eine Haltung zum Tod einnehmen -auch wenn diese auf unrealistischen Voraussetzungen beruhen kann oder sogar prinzipiell beruhen muss. Jedenfalls existiert ein Problem der Todes-Haltung.

Man mag auch gegen das Thema einwenden: Gibt es überhaupt eine angemessene Todes-Haltung, eine Lösung für die Todes-Problematik? Ist für jeden Menschen vielleicht eine andere Haltung adäquat? Ist die individuelle Haltung nicht durch Gesellschaft/Kultur sehr geprägt? Verlangen verschiedene Situationen nicht verschiedene Haltungen? Diese Fragen dürfen nicht ignoriert werden. Aber ohnehin sollen hier Probleme eher diskutiert als (endgültig) gelöst werden.

### 03.12.18 Haltungen zum Tod (1): Todes-Angst

Angst ist wohl die normale gefühlsmäßige Reaktion, wenn sich der Mensch erstmals bewusst mit dem Tod auseinandersetzt. Im Vordergrund steht dabei die Angst vor einem endgültigen Untergehen seines Ich-Bewusstseins; hinzu kommt die Angst vor dem Unheimlichen und Fremden, wie sie sich in Bildern vom (personifizierten) Tod z. B. als "Knochenmann" ausdrückt. Kulturell-religiös bedingt, können Ängste vor dem "jüngsten Gericht", "Fegefeuer", "Hölle" etc. auftreten. Für manche Menschen ist der Prozess des Sterbens bedrohlicher als der Tod selbst.

Die Todes-Angst oder Sterbens-Angst kann sich nur unterschwellig äußern oder aber bis zur Todes-Panik reichen; zuweilen ist sie mit Gefühlen wie Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht gemischt. Die Frage ist, wie der Mensch mit dieser Angst umgeht. Ob sie bestehen bleibt, zur Haltung wird, oder ob er sie überwindet, und zwar durch Abwehrmechanismen oder durch Reifung. Darum soll es bei der Analyse der verschiedenen Todeshaltungen ganz wesentlich gehen. Gerade bezüglich der Todes-Angst gehen die Auffassungen weit auseinander: Ist diese Angst angemessen oder nicht? Ist sie realistisch oder unreif, sogar neurotisch?

Zunächst kann man darauf hinweisen, dass auf Grund eines angeborenen biologischen Selbsterhaltungstriebes Angst vor dem Tod völlig normal, ja genetisch determiniert ist; die Angst hat eine Signal-Funktion, sie zeigt dem Organismus eine (tödliche) Bedrohung an und aktiviert ihn zu Kampf oder Flucht.

Von psychologisch-psychoanalytischer Seite wurde die Todes-Angst entsprechend als eine -dem Menschen immanente- "Uranst" beschrieben, auf die auch alle anderen Ängste zurückgehen. Von den philosophischen Schulen ist insbesondere die Existenz-Philosophie hier zu nennen: Sie stellt die Todes-Angst als adäquate Haltung gegenüber dem "Sein zum Tode" (HEIDEGGER) dar, d. h. einem Leben mit dem Tod als zentralen Bezugspunkt; dabei verweist sie vor allem auf die schon anfangs angeführten "Todes-Komponenten" wie Ungewissheit der Todesstunde und Begrenzung der Entfaltungsmöglichkeiten.

Von anderen wird Todes-Angst dagegen als primär neurotische Angst angesehen. Dabei gibt es verschiedene Erklärungsansätze. Zum einen wird (z. B. von JORES) eine Verbindung hergestellt zwischen Todes-Angst und Lebens-Angst: Todes-Angst gilt dann als Teil einer umfassenden (neurotischen) Lebens-Angst, einer generellen Angst vor Veränderung, Neuern, Unbekanntem, Fremdem. Man postuliert, dass derjenige, der nicht leben "kann", auch nicht sterben "kann".

Besonders für den Menschen, der -durch eine Störung in seiner Entwicklung blockiert- sich noch nicht entfalten konnte, der fühlt,

dass er sein Leben vertut oder verfehlt, ist der Tod äußerst ängstigend; er befürchtet zu sterben, ehe er überhaupt richtig gelebt hat.

Allerdings mag man hier einwenden: Gerade auch für jemanden, der im Leben Verwirklichung und Befriedigung findet, kann der Tod sehr bedrohlich sein.

Zweitens wird die Möglichkeit genannt, die Todes-Angst nur als Ausdruck einer allgemeinen krankhaften Angst vor Ich-Verlust zu interpretieren. Hierzu wird darauf verwiesen, dass Todes-Angst mit einer Ich-Verhaftung verbunden sei; vor allem der narzisstische Mensch, der übertrieben seine Ich-Grenzen verteidigt, der nicht bereit oder fähig ist, sich "fallen zu lassen", sich hinzugeben, leide unter dieser Angst.

Dazu passt die Beobachtung, dass in kollektivistischen Kulturen, Kulturen mit geringer ausgeprägter Individualisierung, Todes-Angst weniger verbreitet ist als in einer eher individualistischen Gesellschaft wie der unsrigen.

Eine Ich-Verhaftetheit muss aber i. allg. als Überkompensation einer Ich-Schwäche aufgefasst werden bzw. als Abwehr von Ängsten, sein Ich zu verlieren oder auch "verrückt" zu werden.

Das macht eine häufiger auftretende Parallele von Todes-Angst und Wahnsinns-Angst verständlich; bei beiden wird eine Auslöschung des eigenen Ichs befürchtet.

In der Tat dürfte sich die Todes-Angst nicht in erster Linie auf den biologischen, körperlichen Tod richten, sondern auf einen "psychischen Tod", entsprechend zur Psychose-Angst oder ähnlichen Ängsten (wie z. B. Liebes-Angst, Orgasmus-Angst, Schlaf-Angst). Dies zeigt aber auch die Möglichkeit einer nur vermeintlichen Todes-Angst; d. h., der Betreffende meint nur, Angst vor dem biologischen Tod zu haben, tatsächlich befürchtet er jedoch einen -davon unabhängigen- Zusammenbruch seiner psychischen Identität.

Solche Pseudo-Todes-Angst, z. B. als Angst vor Gefühlsüberwältigung, ist in der Psychotherapie wohlbekannt. Dabei ist die wichtige Unterscheidung zu treffen, ob sich das "wahre Selbst" (WINNICOTT) oder das "falsche Selbst" (das ist die neurotische Abwehr-Persönlichkeit des Patienten) bedroht fühlt; die Verhältnisse werden allerdings dadurch noch verkompliziert, dass sich das falsche Selbst ja zum Schutz des wahren Selbst herausgebildet hat. Drittens wurde auch behauptet, hinter der Todes-Angst verbergen sich spezielle andere Ängste, z. B. Kastrations-Angst, Trennungs-Angst oder Gewissens-Angst. Todes-Angst wäre dann also gerade nicht Urangst, sondern abgeleitete, ja neurotische Angst.

Schließlich lässt sich Todes-Angst als neurotische Angst in der Weise bestimmen, dass man sie auf lebensbedrohliche Traumata -der Kindheit- zurückführt, insbesondere auf das Geburts-Trauma (RANK). Die Geburt ist für das Kind in jedem Falle ein einschneidendes

Erlebnis, ob sie allerdings zwangsläufig eine "Todes-Erfahrung" bedeutet oder nur bei besonderen Komplikationen (z. B. Nabelschnur-Strangulation) bzw. fragwürdigen medizinischen Maßnahmen (etwa Narkotisierung der Mutter), ist umstritten.

Neben Unfällen u.ä. vermag aber auch einfach eine starke emotionale Deprivation für ein kleines Kind zur lebensbedrohlichen Erfahrung werden.

Nach dieser Sicht richtet sich zwar die neurotische Todes-Angst wirklich auf den biologischen Tod, aber es ist eine "alte Angst"; sie bezieht sich nur indirekt auf den zukünftigen Tod, dagegen primär auf den schon erlebten "Tod", d. h. auf die Todesnähe bei einer früheren Traumatisierung.

Sei eine Bilanz versucht: Ist Todes-Angst angemessene Real-Angst oder unangemessene neurotische Angst?

Die Wahrheit dürfte in der Mitte liegen.

Die Angst vor dem Tod hat eine biologische Basis; erst recht bei akuten (äußere) Bedrohungen ist sie -als konkrete Todes-Furchtsicherlich sinnvoll, vielleicht über lebensnotwendig, da sie den Menschen zu Kampf, Flucht oder anderer Abwehr aktiviert -eine blinde Panik ist natürlich kein nützliches Verhalten.

Wenn Todes-Angst dagegen in Situationen auftritt, wo gar keine objektive Gefährdung gegeben ist, wenn sie sich -übersteigert-in Angstneurose, Phobie, Hypochondrie äußert, wird man sie als neurotisch klassifizieren müssen.

Es bleibt allerdings die Frage, wie Todes-Angst als existenzielle Grund-Haltung zu beurteilen ist. Hier ergibt sich folgendes prinzipielles Problem: Einerseits kann man Angst gerade als Ausdruck einer konsequenten Offenheit ansehen, einer mutigen Bereitschaft, der bedrohlichen Wahrheit ins Gesicht zu sehen und sich von ihr erschüttern zu lassen. Andererseits mag man Angst gerade als ein Wehren bestimmen, als ein Abwehr-Gefühl, welches erst durch das Nichtwahrhabenwollen entsteht oder jedenfalls voll erstarkt.

Zeigt der Mensch mit Todes-Angst Reife, weil er seine Angst aushält, sie nicht "wegmacht" (sich jedoch auch nicht von ihr lähmen lässt)? Und ist der Mensch ohne Todes-Angst nur gut abgewehrt, weicht der Angst aus? Oder liegt es genau umgekehrt?

Sicherlich gilt zwar, dass eine konstante Todes-Angst (als Haltung) die psychische Stabilität beeinträchtigt; nur fragt sich, ob Reife in erster Linie auf Stabilität fusst oder sich nicht vielmehr im Zulassen von (realistischer) Verunsicherung zeigen kann.

Insofern muss auch die oben genannte Auffassung hinterfragt werden, nach der Todes-Angst Ausdruck einer labilen Ich-Verkrampftheit sei. Todes-Angst mag gerade auch ein Zeichen von Ich-Stärke sein,

die Haltung eines seines Wertes bewussten Ichs, das voll das tragische Ausmaß des eigenen Untergangs erkennt und darüber erschauert, die Stärke dessen, der sich auch Schwäche leisten kann.  
Hier bleiben wichtige Frage offen, sie werden aber im weiteren Text einer Antwort näher gebracht werden.

## 10.12.18 Haltungen zum Tod (2): Verdrängung des Todes

Eine Möglichkeit, den Tod bzw. die Todes-Angst zu bewältigen, ist Verdrängung, also die Abschiebung aus dem Bewusstsein ins Un(ter)-bewusste.

Ursprünglich wurde von dem Philosophen SCHELER die These aufgestellt, dass in der heutigen modernen Welt der Tod starker Verdrängung unterliege; diese sog. Verdrängungshypothese hat viel Zustimmung gefunden, andererseits auch Kritik (etwa von dem Soziologen FUCHS).

Sicherlich ist richtig, dass in einer pluralistischen Gesellschaft wie der unsrigen verschiedene Todes-Haltungen nebeneinander vorkommen; wogegen es in früheren Zeiten -mit geschlossener Weltanschauung- jedenfalls einheitlichere Todes-Vorstellungen, wohl auch einheitlichere Todes-Haltungen gab.

Dennoch dürfte die Verdrängungs-Haltung -trotz mancher Gegenströmungen- noch immer öffentlich wie individuell eindeutig dominieren. Allerdings kann die Verdrängung gut getarnt sein, sie ist nicht in jedem Falle direkt als solche erkennbar.

Es sollen hier zwei Haupt-Formen der Todes-Verdrängung unterschieden werden, eine (fast) vollständige und eine partielle Verdrängung. Zum einen gibt es Menschen, die stets beschäftigt sind, immer aktiv, nie wirklich zur "Besinnung" kommen, die einfach "keine Zeit finden", um sich mit dem Tod auseinanderzusetzen; erkrankt ein solcher Mensch, so wird er die Krankheit möglichst ignorieren oder unterdrücken, es "fehlt ihm die Zeit", krank zu sein.'

Diese Menschen sind unverkennbar "Kinder der modernen Gesellschaft", die auf ständigen Fortschritt und Wachstum setzt sowie auf Konsum und schnellen Lustgewinn, die durch Hetze, Stress, Angst etwas zu verpassen (wohinter sich die verdrängte Todes-Angst verbirgt) gekennzeichnet ist und vom Einzelnen Vitalität, Leistungsfähigkeit und Jugendlichkeit fordert.

Wird ein derartiger "Tempo-Mensch" durch Unfall, lebensbedrohliche Krankheit o.ä. zu einer Konfrontation mit seinem Tod gezwungen, so neigt er dazu, dennoch den Tod mit aller Kraft bis zum Schluss zu verdrängen, ja zu verleugnen (vgl. die erste Sterbe-Phase nach KÜBLER-ROSS), denn er ist in seine Welt nicht integrierbar.

Der "Ideal-Tod" und auch typische Tod für einen solchen "Menschen ohne Zeit" ist 'der plötzliche Tod (z.B. durch Herzinfarkt); zwar müsste ihn der Tod wohl nicht so "unerwartet" treffen, nur der Mensch hat eben die Warnsignale seines Körpers nicht wahrgenommen oder missachtet. Nun zwingt ihn der Tod zur "ewigen Ruhe", Er muss sterben, auch wenn er dazu "gar keine Zeit hat".

Man mag darüber diskutieren, ob die Überaktivität primär der Verdrängung des Todes dient oder ob die Todesverdrängung nur eine Folge des Aktivismus ist; in jedem Fall besteht ein enger Zusammenhang.

Eine andere weit verbreitete Haltung ist die partielle Verdrängung. Man verdrängt nicht den Tod selbst, jedenfalls nicht vollständig, aber seine Gefühle ihm gegenüber, eben vor allem die Todes-Angst. In der Tat ist es ja heute, wo von den Massenmedien ständig über Kriegs-, Unfall-, Hunger-Tote uws. berichtet wird und man in Spielfilmen Menschen am laufenden Band "sterben" sieht, kaum möglich, den eigenen Tod ganz aus dem Bewusstsein zu verbannen. Aber der Tod kann durch Gefühlsverdrängung gewissermassen entschärft werden.

Solche partiell verdrängenden Menschen zeigen eine Nüchternheit oder auch "Coolness" gegenüber ihrem Tod, jedenfalls, wenn sie sich ihn als sog. "natürlichen Tod" vorstellen, als Alters-Tod, der nicht durch-frühzeitige- Krankheit, Verbrechen, Naturgewalten o.ä. bedingt ist. Man gibt sich aufgeklärt, betrachtet den Tod rein "(natur)wissenschaftlich" oder "rational" als normales biologisches Ereignis - „Der Tod gehört eben zum Leben.“

Auch diese Menschen entsprechen ganz dem Zeitgeist, denn Gefühle -jedenfalls solche wie Angst und Schmerz- werden auch heute noch generell stark verdrängt. Speziell Todes-Angst wird weithin als anachronistisch angesehen, und ihr (lauter) Ausdruck gilt gerade auch beim Sterbenden als nahezu peinliches oder gar obszönes Fehlverhalten; man hat "mit Haltung" zu sterben, ja sich möglichst unauffällig -ohne Last für andere- "aus dem Leben zu schleichen".

Beim Thema Verdrängung muss auch auf eine interessante Todes-Auffassung eingegangen werden, die (ähnlich) erstmals von dem griechischen Philosophen EPIKUR vertreten wurde.

Danach geht uns der Tod gar nichts an. Denn solange wir sind, ist der Tod nicht, und wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr. Todes-Angst gilt somit einfach als Irrtum. Man ängstigt sich vor dem Tod nur insofern, als man vom Standpunkt des Lebenden ausgeht. Für einen Toten dagegen ist sein Tod ganz gleichgültig, Hinzugefügt wird noch, es mache dem Menschen ja auch keine Angst, dass er vor seinem Leben nicht existiert hat, ebenso wenig brauche er sich darüber zu fürchten, dass er nach seinem Leben nicht mehr da ist.

Gemäß dieser Anschauung kann man ein Ignorieren des Todes kaum als "Verdrängung" fassen, muss es vielmehr als realitätsgerechte, reflektierte Haltung bewerten. Denn es wird kein "Problem des Todes" aus dem Bewusstsein verbannt, weil es eben ein solches Todes-Problem gar nicht gibt; und genau das gilt es einzusehen.

Diese Überlegungen enthalten sicherlich einen Wahrheitskern. Und sie mögen als Warnung dienen, nicht einer unfruchtbaren To-

desgrübelelei zu verfallen, nicht über die Auseinandersetzung mit dem Tod das Leben zu verpassen oder es gar nur als Vorbereitung auf den Tod zu verkennen; es liegt schon ein Sinn in dem Satz: "Wenn ich lebe, lebe ich, wenn ich tot bin, bin ich tot."

Im Grunde ist eine solche Argumentation aber doch sophistisch. Was nützt es zu postulieren, der Mensch brauche keine Todes-Angst zu haben, wenn er trotzdem darunter leidet? Der Mensch als Lebender fürchtet sich vor dem Tod, obwohl er akzeptieren mag, dass für ihn als Toten auch sein Tod bedeutungslos ist.

Hier liegt ein verwandtes Problem vor wie das in der Einleitung beschriebene von der Unvorstellbarkeit des eigenen Todes. Letztlich muss man also die Uminterpretation von Todes-Verdrängung als Todes-Realismus (nach EPIKUR) als Scheinlösung zurückweisen. Es gibt Verdrängung des Todes, und die Frage stellt sich, inwieweit diese angemessen ist.

Dabei stößt man auf die Schwierigkeit, dass grundsätzlich verschiedene Auffassungen darüber bestehen, ob Verdrängung schädlich, nützlich oder gar notwendig ist; z. B. hält die Psychoanalyse eine hinreichende Verdrängung für erforderlich, während "humanistische" Therapien Verdrängung weitgehend abzubauen versuchen.

Einerseits ist immer wieder behauptet worden (z. B. von ZILBOORG), eine gewisse Todes-Verdrängung sei notwendig, um überhaupt funktionieren zu können; ganz besonders unter Umständen permanenter Todes-Bedrohung, etwa im Krieg. Aber auch gerade heute, wo man durch Fernsehen, Funk, Zeitung etc. ständig mit dem Tod konfrontiert wird, mag eine Abstumpfung zwangsläufig wie sinnvoll sein.

Bei dem -völlig verdrängenden- "action"-Menschen ist es zwar offensichtlich, dass er so vor dem Tod flieht. Aber warum soll ein Mensch eigentlich nicht Probleme -wie den Tod- zu umgehen versuchen, sogar ihnen davonlaufen, wenn es ihm gelingt? Warum soll er nicht den "Weg des geringsten Widerstandes" gehen? Vielleicht ist gerade das eine realitätsangepasste, funktionale Haltung.

Möglicherweise sind die zu beneiden, die "mitten im vollen Leben" von Tod überrascht werden, ohne je Todes-Angst verspürt zu haben. Und die Nüchternheit des partiell verdrängenden Menschen vermag gar an eine reife Todes-Gelassenheit (dazu später) denken lassen.

Andererseits gehört zur Reife sicher auch die Bereitschaft, ängstigende, generell unlustvolle Wahrheiten auszuhalten, das "Lust-Prinzip" nicht das "Realitäts-Prinzip" dominieren zu lassen), auf die -unbestrittene- Stabilisierungs-Funktion von Verdrängung (z.T.) zu verzichten. Wer den Tod ganz verdrängt, verpasst die Chance, gerade an ihm zu reifen. Und falls seine Verdrängung in unmittelbarer Todesnähe versagt, steht er dem Tod unvorbereitet gegenüber.

Und der partiell verdrängende Mensch erreicht doch nur Pseudo-Reife, die "Furchtlosigkeit" dessen, der seine Furcht nicht fühlt. Zwar mag es sich ungünstig, lähmend auswirken, -gemäß der alten kirchlichen Forderung "memento mori"- ständig der (eigenen) Sterblichkeit zu gedenken, Aber eine grundsätzliche Todes-Bewusstheit, einschließlich einer gefühlsmäßigen Todes-Empfindung, ist für psychische Reife bzw. Reifung bestimmt erforderlich.

### 18.12.18 Haltungen zum Tod (3): Kampf gegen den Tod

Es gibt Menschen, die nicht in der Todes-Angst verharren, aber den Tod nicht verdrängen wollen und sich auch nicht mit ihm abfinden können. Sie begreifen den Tod als eine existenzielle Herausforderung und sagen ihm den Kampf an; an die Stelle von Todes-Angst tritt bei ihnen oft eher Todes-Zorn, ein Zorn auf den Tod als unzumutbare Bürde oder gar "Skandal" des Lebens. Exemplarisch wurde diese Haltung von dem französischen Existentialisten CAMUS vertreten und beschrieben: Der Tod ist absurd, und man hat ständig gegen ihn zu revoltieren, auch wenn es vergeblich ist.

Eine Kampf-Haltung findet sich auch bei manchen modernen Gerontologen (Altersforschern), welche nach Methoden suchen, die -schließlich zum Tode führenden- Alterungsprozesse zu hemmen oder sie sogar zu stoppen. Einige setzen tatsächlich auf einen "Sieg über den Tod", so der Titel eines Buches von SILVERSTEIN über Altersforschung; d.h., sie halten es für möglich, den Tod (jedenfalls durch Alterung) in absehbarer Zukunft völlig auszuschalten.

Besonders bekannt geworden ist das Projekt des Einfrierens, um später -bei fortgeschrittener medizinischer Technik- wieder aufgetaut und geheilt zu werden, das ETTINGER in einem Buch mit dem bezeichnenden Titel "Aussicht auf Unsterblichkeit???" beschreibt.

Die heutigen Wissenschaftler führen gewissermaßen eine Tradition fort, die seit Urzeiten besteht: Nämlich dass Menschen auf der Suche sind nach einem -ewiges Leben schenkenden- Lebenselixier, Lebenskraut, Jungbrunnen, Wasser des Lebens oder Baum des Lebens, wovon viele Mythen, Märchen oder Sagen berichten. Die Sehnsucht nach Unsterblichkeit ist wohl so alt wie die Menschheit selbst (vgl. MANN).

So mag nicht verwundern, dass auch in unserer heutigen Gesellschaft der Kampf gegen den Tod -allerdings in einer durch die Verdrängungs-Haltung abgeschwächten Form- generell verbreitet ist. Die enorme "Aufrüstung" unserer Medizin bzw. des gesamten Gesundheitswesens zeigt das an; speziell auch die Bemühungen von Ärzten, einen Todkranken, ja sterbenden Patienten um jeden Preis am Leben zu halten.

Aber auch die gesamte Bewegung des "gesunden Lebens", für Fitness bzw. gegen Krankheit, für Jugendlichkeit bzw. gegen , Alter, die unzähligen Diät- und Sportprogramme (z.B. Jogging, Trimming, Aerobic) sowie viel genutzte Angebote einer besonderen "Verjüngungs-Medizin" (von allmöglichen Medikamenten, sog. Geriatrika, bis hin zu Frischzellenkur, Hormonbehandlungen u.a.) müssen im Kontext eine Kampfes gegen den Tod gesehen werden.

Unauffälligere Farmen, die eigene Vergänglichkeit-indirekt- zu überwinden, sind: sich in seinen Kindern zu "verewigen", durch Berühmtheit, Ruhm zu "überleben" oder in eigenen Büchern, Kunstwerken etc. zu "überdauern".

Es gibt allerdings auch Gegentendenzen und Gegenstimmen: Menschen, die keine Lebensverlängerung erhoffen (oder allenfalls bei garantierter Gesundheit) und die Unsterblichkeit -selbst bei ewiger Jugend- erschreckend finden; darauf wird an späterer Stelle nach eingegangen werden.

Wie ist die Kampf-Haltung gegen den Tod hinsichtlich psychischer Reife zu beurteilen? Man mag von Abwehr sprechen, von der Haltung desjenigen, der die eigene Sterblichkeit nicht hinnehmen kann oder will.

Dabei lässt sich eine Parallele ziehen zur Verdrängungs-Haltung: In der Verdrängung versucht man den Tod innerlich, im Bewusstsein zu "töten" (flüchtet allerdings auch vor ihm), in der Kampf-Haltung will man den Tod äußerlich, real besiegen.

Dabei führt der Kampf u.U. zu deutlich symptomhaften Verhaltensweisen: Z. B. wenn jemand -als "Gesundheitsapostel"- eine derartige Askese betreibt, dass ihm -durch "Abtötung" des Körpers- wichtige Lebensgenüsse, die das Leben erst lebenswert machen, versagt bleiben.

Oder dass jemand wie unter Zwang arbeitet -von einem Zeitfanatismus gehetzt-, um der Vergänglichkeit ein möglichst großes Werk entgegenzusetzen. Umgekehrt leben andere übertrieben im "Hier-und-Jetzt", da für sie -angesichts des stets drohenden Todes- nur sofortige Befriedigung zählt. "Todes-Kampf" führt so aber auch zu lebensgefährlichen und somit "todesverachtenden" Aktivitäten, sicher ebenfalls ein dysfunktionales Verhalten.

Man kann auch insofern von Unreife sprechen, als der Kampf gegen den unbesiegbaren Tod zwar vielleicht heroisch, aber doch unrealistisch ist. Überhaupt mag der Todes-Zorn nur zur Abwehr von Todesangst dienen und bleibt aber genauso ohnmächtig, verzweifelt.

Auch KÜBLER-ROSS sieht im Zorn -als zweiter Sterbe-Phase- keine Lösung. Wut und Hass auf den Tod lassen sich auch als narzisstischer Zorn auffassen. Die Endlichkeit des Lebens -als Begrenzung, Einschränkung- kann als "narzisstische Kränkung" erlebt werden. In seiner Selbstüberschätzung meint der Narziss, ihm gebühre Unsterblichkeit.

Entsprechend wären bestimmte "Überlebens"-Projekte als narzisstisch zu diagnostizieren, besonders das, noch unrealisierbare, Klonen, d., h. die "Züchtung" eines Gen-identischen Nachkommens (Doppelgänger). Vor allem beschuldigt man Wissenschaftler, die den Tod -als anachronistisches Relikt- gänzlich abschaffen wollen, in narzissti-

schem Größenwahn in die Natur einzugreifen oder gar (einem) Gott ins Handwerk zu pfuschen.

Andererseits kann man einwenden: Der Kampf gegen den Tod bedeutet jedenfalls, diesen nicht einfach zu verdrängen, sondern sich ihm zu stellen. Und selbstverständlich ist es sinnvoll, in Situationen aktueller Bedrohung, aber auch bei schwerer Krankheit, gegen den Tod zu kämpfen, wie auch ein undogmatisches Bemühen um Gesundheit und Jugendlichkeit sicherlich angemessen ist. Ähnlich lässt sich ein gesellschaftliches Engagement gegen Kriegs-Tod oder ökologischen Tod bestimmt nicht als unreif abtun.

Problematischer erscheint der Narzissmus-Vorwurf. Aber ist es nicht gerade der kreative Mensch, der viel mit seinem Leben anzufangen vermag, seine Möglichkeiten in der normalen Lebensspanne nicht ausschöpfen kann, der ein verlängertes/ewiges Leben ersehnt?

Und wer beweist außerdem, dass der Tod wirklich zum Leben gehört und es ihn -als Bestandteil einer harmonischen Lebensordnung- hinzunehmen gilt? Vielleicht ist er biologisch zufällig und existenziell absurd, eine Aufhebung menschlicher Freiheit und Würde. Dann wäre der moderne, wissenschaftliche Kampf gegen den Tod eine neue, fortschrittliche Reife, die erstmalige Chance einer Emanzipation von der Natur, einer Korrektur der Evolution, um sie jetzt selbstverantwortlich fortzuführen. Und wer weiß, ob dieser Kampf auf Dauer nicht doch gewonnen werden kann -wenn der Tod kein Naturgesetz ist.

## 27.12.18 Haltungen zum Tod (4): Erwartung einer Existenz nach dem Tod

Der Glaube an irgendeine Form der Existenz nach dem Tod ist bzw. war in nahezu allen Kulturen und Religionen verbreitet (worauf hier nicht im Einzelnen eingegangen werden kann). Es überwiegen Vorstellungen vom Überleben der individuellen Seele oder eines höheren, transpersonalen Selbst, welches in einem Gott, einer Weltseele, einem Urgrund o.ä. aufgeht, z.B. im Taoismus.

Im Hinduismus und Buddhismus wurde die spezielle Auffassung einer Reinkarnation, einer Wiederverkörperung bzw. Seelenwanderung, entwickelt. Im Christentum wird einerseits die "Unsterblichkeit der Seele" gelehrt, zum andern aber darüber hinaus eine "Auferstehung" bzw. "Auferweckung" versprochen, so dass auch der Körper überlebt.

Neben den Religionen gab und gibt es allmögliche Formen des Volks- und Aberglaubens über das "Totenreich" und über "lebende Tote". So der Gespensterglaube, nach dem unerlöste Seelen von Verstorbenen durch unsere Welt geistern. Oder der Glaube an Vampire, Zombies oder an verschiedenste Arten von Geistern, die -meistens als "böse Geister", Dämonen- ihr Unwesen treiben, am liebsten zur "Geisterstunde" um 12 Uhr nachts. Aber auch spiritistische, okkultistische oder magische Praktiken der "Geisterbeschwörung" sind hier zu nennen.

Seit der Aufklärung, im Zuge der Säkularisierung und durch fortschreitende wissenschaftliche Erkenntnisse bzw. Verwissenschaftlichung von Kultur und Gesellschaft, hat der Glaube an ein Leben nach dem Tod in der hochentwickelten, "zivilisierten" Welt bis heute ständig weiter abgenommen (vgl. SMART).

In den letzten Jahren ist hier aber eine starke Gegenströmung zu konstatieren. Es zeigt sich eine neue Erwartung eines "Überlebens des Todes" und es werden neue Argumente dafür angeführt; dabei lassen sich vor allem zwei Richtungen unterscheiden. Zum einen wird gerade aus der wissenschaftlichen Ecke für eine nach-todliche Existenz Position bezogen; allerdings geht es vorwiegend um Ansätze aus dem Grenzbereich von Wissenschaft, z.T. auch pseudowissenschaftlicher Natur.

Im Einzelnen seien genannt:

- Medizinisch-psychologische Ansätze, insbesondere die Untersuchungen MOODY'S (und vieler Nachfolger) von Menschen, die für kurze Zeit klinisch "tot" waren und dann "wiederbelebt" wurden. Diese Menschen 'berichten von ihrem Sterben als einem beglückenden Übergang in eine andere, jenseitige Welt.

- Parapsychologische Ansätze: Danach wird aus sog. Psi-Phänomenen, vor allem "außerkörperlichen Erfahrungen", bei denen sich der Mensch als von seinem Körper getrennt erlebt, der Schluss gezogen: wenn die Seele schon zu Lebzeiten außerhalb des Körpers existieren kann, so vermag sie das auch nach dem Tod (vgl. RYZL).

- (Hyper-)Physikalische Ansätze: Diese laufen darauf hinaus, im Rückgriff auf die Relativitätstheorie jegliche Zeit zu relativieren; so gilt auch der Todeszeitpunkt nur in Relation zu einem bestimmten Bezugssystem. Spekulativer noch ist die Annahme eines 5-dimensionalen Hyperraums, in dem Raum und Zeit aufgehoben sind, wo das Bewusstsein des Menschen -als eine Form höherdimensionaler Informations-Energie- ewige Existenz besitzt (vgl. STEINHÄUSER).

Zum andern wird von anti- bzw. ausser-wissenschaftlicher Seite heute wieder der Glaube an ein Leben nach dem Tod genährt.

Das Stichwort hier heißt "Trans personale Psychologie".

Im Zuge einer Renaissance östlicher sowie indianischer Philosophie und Religion versucht man -in allmöglichen Selbsterfahrungsgruppen und Therapien- durch meditative Versenkung, Mystik, oder schamanistische Rituale in Kontakt mit einem jenseitigen Sein zu gelangen, den "Tod" -schon als Lebender- zu erfahren.

Im Mittelpunkt steht dabei die Idee der Reinkarnation, wie sie sie auch von dem -in der westlichen "Psychoszene" ja sehr einflussreichen- indischen Guru BHAGWAN vertreten wird.

Inzwischen ist eine Unzahl von Büchern über das bzw. die "Leben vor dem Leben" erschienen, in denen meistens berichtet wird, wie Menschen durch hypnotische Rückführung ihre früheren Inkarnationen "wiedererleben" (z.B. ALLGEIER: "Du hast schon einmal gelebt").

Selbstverständlich bedeutet das Glauben an ein Weiterleben nach dem Tod eine erhebliche Entschärfung der Todesproblematik. Zwar mag ggf. eine Angst vor göttlichen Prüfungen und Strafen oder wegen der Unbekanntheit des Jenseits bestehen bleiben, die Grundangst vor einer endgültigen Auslöschung der eigenen Existenz -die eigentliche Todes-Angst- wird aber so gemildert oder gar aufgehoben.

Allerdings ist für manche Weltanschauung, insbesondere den Buddhismus, gerade umgekehrt das Fortleben über den Tod hinaus, der Kreislauf der Wiedergeburten, die Bürde des Daseins; ob aber hier -mit dem Nirwana- wirklich eine vollkommene Negation des Bewusst-Seins erstrebt wird, das soll an späterer Stelle diskutiert werden.

Auch wenn die Todes-Angst -in Erwartung eines ewigen Lebens- überwunden werden kann, mag dennoch die Furcht vor dem Sterben weiterbestehen. Aber diese lässt sich wohl gut durch die Beschreibung von "schönen Sterbeerlebnissen" -wie bei MOODY- bekämpfen.

Insgesamt ist die Überzeugung von einer Existenz nach dem Tod sicherlich hilfreich, um sich leichter und besser mit ihm abzufin-

den. Insofern überrascht es auch nicht, dass sehr gläubige Menschen oft Tod und Sterben voller Gelassenheit gegenüberstehen.

Wie ist der Glaube an ein Leben nach dem Tod hinsichtlich psychischer Reife zu beurteilen?

Es bleibt unbestreitbar, dass nach heutigem wissenschaftlichen Stand irgendeine Existenz jenseits des Todes sehr unwahrscheinlich ist. Vor allem, weil die Abhängigkeit der Psyche und des Geistes von einem funktionierenden Körper und Gehirn sehr eng, wenn nicht absolut sein dürfte, wie sich ständig -tragisch- bei Schädigungen besonders des Gehirns durch Krankheit, Unfall, Alterung etc. zeigt. Diese Erkenntnis können auch die bekannten Wissenschaftler ECCLES und POPPER ("Das Ich und sein Gehirn") nicht erschüttern.

Zwar wird die herkömmliche Wissenschaft von Verfechtern der "Überlebens"-Hypothese gerne als materialistisch abgewertet und ihr vorgeworfen, mit ihren Methoden könne sie immaterielle Entitäten gar nicht erfassen. In dieser Kritik treffen sich Befürworter einer neuen Hyper- oder Parawissenschaft mit Vertretern der antiwissenschaftlich orientierten Transpersonalen Psychologie.

Aber bedeutet die Postulierung einer Unabhängigkeit des Immateriellen vom Materiellen wirklich einen Fortschritt? Liegt hier nicht eher ein Rückfall vor in das CARTESIANISCHE Denken, wonach Leib und Seele strikt voneinander getrennt seien? Hat sich nicht die Erkenntnis von der Ganzheit von Psyche und Physis, der psychophysischen Einheit des Menschen, mühsam gerade erst durchgesetzt?

Und wenn auch die Kritik an einem zu engen Realitäts- bzw. Rationalitätsbegriff der Wissenschaft berechtigt sein mag, so ist doch ein Rückschritt zu neuer Irrationalität und Aberglauben zu vermeiden. Meditative Erfahrungen, mystische Erlebnisse, religiöse Offenbarungen etc., auf welche die Transpersonale Psychologie und verwandte Richtungen setzen, mögen eine hohe subjektive Evidenz besitzen, können aber nicht als objektiver (intersubjektiver) Beweis für eine postmortale Existenz dienen.

Zwar gibt es beeindruckende Berichte, etwa wie Menschen unter hypnotischer Rückführung ein "früheres Leben" erstaunlich realistisch beschreiben. Aber als Erklärung ist hier doch (Auto-)Suggestion wahrscheinlicher. Es muss jedoch auch an die Möglichkeit von (Trick-)Betrug gedacht werden, wie er für manche spiritistische "Medien" nachgewiesen wurde. Andere Schilderungen lassen psychotische Halluzinationen vermuten, u. U. erst durch bestimmte Trancetechniken ausgelöst.

Es gibt offensichtlich bisher keinen Menschen, der -exakt bewiesen- zu Lebzeiten das Jenseits besucht hat, z. B. als "Astralreisender", oder nach seinem Tod von dort zurückgekommen ist. Die Menschen, von denen bei MOODY und in entsprechenden Büchern zu lesen ist, waren eben nicht wirklich -irreversibel- tot; sie hatten keine Todes-Erlebnisse, sondern Sterbe-Erlebnisse bzw.

Sterbe-Phantasien, die sich biochemisch erklären lassen, durch Sauerstoffmangel des Gehirns, Überschuss an Endorphinen u.a.

Des weiteren muss skeptisch stimmen, dass die "Berichte aus dem Jenseits" -trotz eindrucksvoller Übereinstimmungen- insgesamt doch sehr unterschiedlich, ja gegensätzlich ausfallen, wenn man eine Vielzahl aus verschiedenen Kulturen, Religionen, Zeiten heranzieht. Nur kurz sei angemerkt, dass auch Begründungen der Unsterblichkeit aus der "praktischen Vernunft" wie bei KANT oder aus der Gerechtigkeitsidee wie jüngst bei KÜNG nicht überzeugen. Sie sind besonders anthropozentristisch, wie es aber generell für den Jenseitsglauben gilt. Auch wenn man ein Überleben des Todes annimmt, so kommt es doch sehr auf die Form des Überlebens an, inwieweit dadurch wirklich eine Lösung der Todes-Problematik gegeben ist. Die Grundfrage dabei lautet, ob und in welchem Ausmaß unsere Identität erhalten bleibt.

Gehört nicht auch der Körper wesentlich zu unserer Individualität? Bedeutet also nicht nur ein körperliches Weiterleben eine echte "Selbsterhaltung"? Und wenn allein die Seele unsterblich ist, so muss man doch zumindest auf ein Fortleben des personalen Selbst, des Ichs, setzen; denn was nützt eigentlich ein ewiges transpersonales oder kollektives Selbst gegen die Angst vor Auslöschung der eigenen Persönlichkeit? Im Buddhismus spricht man zwar von einer "Illusion des Ich" (WATTS); aber auch wenn das Ich nur illusorisch sein sollte, wir haben eben Angst vor seinem Tod.

Auf jeden Fall ist der Abwehrcharakter des Jenseitsglaubens unverkennbar. Es ist die Angst vor dem Tod bzw. der Wunsch nach einem Weiterleben, die diesen Glauben im Wesentlichen bedingen. Insofern beinhaltet auch die beschriebene neue Offenheit gegenüber dem Tod keine reale Todes-Reife, da sie nämlich -weitgehend verbunden mit der Jenseitsidee- zugleich neuen Irrationalismus bedeutet.

Nun kann man auch hier wieder fragen: Warum soll der Mensch denn nicht an eine Fortexistenz nach dem Tode glauben, wenn ihm dies das Leben und Sterben so erleichtert? Zählt dies nicht viel mehr als das karge Verstandesargument, dass dieser Glaube kaum realistisch ist? Vielleicht sind die glücklich zu schätzen, denen es gelingt, unbeirrbar auf ein ewiges Leben zu vertrauen.

Es besteht dabei jedoch die Gefahr, das Leben vor dem Tod zugunsten eines Leben nach dem Tod zu vernachlässigen, ja sogar das Diesseits als "irdisches Jammertal" abzuwerten und zu missachten. Die Hoffnung auf das "Später" mag manchem auch als Sntschuldigung dienen, warum er sich nicht hier und jetzt für eine (Selbst-)Verwirklichung engagiert; das "wahre Leben" wird auf die Zukunft verschoben, man nutzt seine Zeit nicht, in der Annahme, eine Ewigkeit zur Verfügung zu haben. Auch lassen sich Menschen durch Jenseitsvertröstungen ausnutzen und zu falscher Duldsamkeit manipulieren.

All diese Menschen sind womöglich Verratene -ohne es je zu erfahren.  
Doch auch unabhängig davon: Zur höheren Todes-Reife gehört wohl  
schon, dem "Danach" illusionslos zu begegnen.

## 07.01.19 Haltungen zum Tod (5): Sinndeutung des Todes

Eine andere, früher weit verbreitete, aber auch heute noch wichtige Haltung gegenüber dem Tod ist die Sinndeutung, d. h., man postuliert, dass Sterben und Tod einen Sinn für den Menschen besitzen, dass dadurch ein Ziel erreicht, ein Zweck erfüllt wird.

Diese Haltung bedeutet eine Reaktion auf die anscheinende absurde Sinnlosigkeit des Todes, erst recht eines zufälligen, vorzeitigen Todes, z. B. durch Unfall oder Verbrechen.

Der Tod stellt eine radikale Sinnfrage. Zum einen hinsichtlich seiner selbst, ob er nämlich nicht einfach nur einen Abbruch des Lebens bedeutet, ohne dass damit irgendein Positivum realisiert würde. Zum zweiten bedroht der Tod aber auch darüber hinaus den Sinn des Lebens selbst: Generell kann man bezweifeln, ob das Leben -durch den Tod begrenzt- überhaupt sinnvoll zu sein vermag. Auf jeden Fall würde aber ein sinnloser Tod -also ein sinnloser Lebensabschluss- auch den möglichen Lebenssinn entwerten.

Um diese doppelte Sinnfrage positiv zu beantworten, versucht man, einen Todes-Sinn aufzuweisen, häufig -aber nicht zwangsläufig- unter Bezug auf ein (erwartetes) Leben nach dem Tod.

Die Sinndeutung des Todes kann einmal ganz allgemein -für den Tod an sich- vollzogen werden: als Heimkehr, insbesondere Heimkehr zu Gott, als Aufgehen im All-Einem; als Erlösung vom leidvollen, irdischen Dasein, als ewige Ruhe, ewiger Frieden; als Vollendung oder gar Endziel des Lebens; als Reifungs-Aufgabe im Leben, aber auch als (gerechte) Strafe für die Sündigkeit des Menschen; als biologische, vielleicht auch gesellschaftliche Notwendigkeit, als Einordnung in einen natürlichen, naturgesetzlichen Kreislauf von Werden und Vergehen (vgl. u.a. FUCHS, HAHN, KÜNG).

Spezielle Todes-Situationen erlauben darüber hinaus spezielle Sinndeutungen: Z. B. wenn ein Tod-Kranker im Tod den Befreier von seinem Leiden sieht. Oder wenn jemand -nach dem Tod eines geliebten Angehörigen- in seinem eigenen Tod die Möglichkeit sieht, mit dem Verstorbenen wieder vereint zu sein.

Besonders spielen solche speziellen Sinndeutungen aber eine Rolle bei einer Art "Opfer-Tod". Dabei kann es sein, dass der Betreffende nur zufällig bei/in Erfüllung einer Aufgabe stirbt, häufig riskiert er aber bewusst den Tod, tut etwas "unter Einsatz seines Lebens" oder opfert gar willentlich sein Leben. Es geht hier um Fälle wie: Retter-Tod (jemand rettet andere bzw. versucht es, unter Verlust des eigenen Lebens), sog. Helden- oder Kriegs-Tod (der "Tod fürs Vaterland"), Märtyrer-Tod (jemand opfert sein Leben für

seinen Glauben oder seine Ideen), Ehren-Tod (man setzt sein Leben ein, um z. B. im Duell seine Ehre wiederherzustellen).

Das Entscheidende dabei ist: Man stirbt nicht umsonst, der Tod hat einen Sinn. Und jedenfalls für den Opfer-Tod gilt: Der Sinn des Todes garantiert auch -nachträglich- den Sinn des eigenen Lebens, man hat auch nicht umsonst gelebt. Wenn sich anders dem Leben kein Sinn abgewinnen lässt, für den sich Opfernden wird sein Leben im Sterben bzw. durch das Sterben doch noch sinnvoll.

Allerdings realisiert sich der Sinn eines solchen Todes zuweilen auch nur für die Angehörigen, für andere oder die Gesellschaft. Weil nämlich der In-den-Tod-Gehende nur zufällig zum "Helden" o.ä. wird und stirbt, ohne seinen Tod noch sinndeuten zu können; oder weil sein Tod eben nur für andere "Sinn macht", für ihn selbst aber nicht.

Sicher gilt, dass eine Sinndeutung des Todes -ebenso wie die Erwartung eines ewigen Lebens- die Annahme des Todes sehr erleichtert, auch falls damit keine solche Erwartung verbunden ist.

Wenn man davon ausgeht, dass durch den Tod ein -anderer- Wert erfüllt wird, der dem des Lebens vielleicht ebenbürtig oder gar überlegen ist, so mag man gelassen sterben. Ja, die Sinngebung kann bis zur Todes-Verklärung reichen, mit der Folge einer Todes-Sehnsucht, auf die im nächsten Punkt gesondert eingegangen wird.

Ist eine solche Haltung zum Tod angemessen? Zeigt sie Reife? Sicherlich lässt sich biologisch dem (Individual-) Tod ein gewisser Sinn zusprechen. Denn wenn Lebewesen nicht altern und schließlich sterben würden, ergäbe sich infolge der Geburt von Nachkommen eine ständig steigende Überbevölkerung, die jegliche Arterhaltung bedrohen könnte; hätten die Lebewesen aber keine Nachkommenschaft mehr, so wäre die Evolution des Lebens gestoppt.

Entsprechend würden gesellschaftlich wohl unlösbare Probleme auftreten; dies auch schon, wenn sich der Tod sehr herauszögern ließe, ohne dass den alten Menschen Gesundheit und Arbeitskraft erhalten bliebe -wie sollte eine Gesellschaft deren Leben bezahlen? Und in bestimmten Fällen mag auch ein Opfer-Tod sinnvoll sein, z. B. wenn sich einer opfert, um damit viele Menschen zu retten.

Dies sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch die Sinndeutung des Todes im Wesentlichen eine Abwehr-Haltung bedeutet, eine Art Rationalisierung. Man versucht so, sich der bedrohlichen, chaotischen Absurdität des Todes entgegenzustemmen.

Kann es einen wirklichen Sinn des Todes geben? Gilt nicht vielmehr, dass wie schon das Leben keinen Sinn außerhalb von sich besitzt, so erst recht der Tod? Bzw. der "Sinn" des Lebens das Leben selbst und der "Sinn" des Todes der Tod selbst ist?

Und wenn der Tod eines Menschen auch für andere sinnvoll sein kann, für diesen Menschen selbst bedeutet sein Tod doch notwendig das Ende jeglichen Sinnes, falls man nicht ein Leben "danach" annimmt.

Nun lässt sich auch hier wieder argumentieren: Warum soll man nicht in eine Todes-Sinnegebung flüchten, wenn sich dort Tröstung finden lässt? Zählt dies nicht vielleicht mehr als der (Reifungs-) Wert einer illusionslosen Todes-Sicht? Und ist der Mensch nicht einfach auf Sinn angewiesen, ist Sinndeutung nicht ein unverzichtbares Grundbedürfnis, wie FRANKL, der Begründer der Logotherapie, meint.

Aber es gilt Gefahren dieser Haltung zu bedenken. Man mag sein Leben für einen -auch nur vermeintlichen- Sinn opfern, ungedenk, dass sich in den Tod Ehre und Ruhm eben so wenig wie Besitz mitnehmen lassen. Vor allem besteht die Gefahr, dass (unreife) Menschen von anderen manipuliert und ausgenützt werden. Wie viele sind -als Soldaten- mit Sprüchen wie "der Einzelne lebt in seinem Volk weiter" in den Tod geschickt worden, angeblich fürs Vaterland, für den Glauben oder die Freiheit, tatsächlich meistens für eine verbrecherische Machtpolitik. Ein extremes Beispiel hierfür sind die Kamikaze, die "Todes-Flieger", die sich selbst umbrachten, um dadurch viele Feinde auf einmal zu töten.

## 17.01.19 Haltungen zum Tod (6): Todes-Sehnsucht und Frei-Tod

Von den bisher beschriebenen Todes-Haltungen beinhalten Angst, Verdrängung und Kampf eindeutig eine Ablehnung des Todes. Dagegen implizieren die Erwartung einer -womöglich besseren- jenseitigen Existenz und die Sinndeutung eine gewisse Wertschätzung des Todes; diese reicht normalerweise doch nicht bis zu einer ausgesprochenen Todes-Sehnsucht oder gar bis zum Frei-Tod; Ausnahmen wie die genannten Kamikaze-Todeskommandos bestätigen die Regel.

Hier soll jetzt aber eine Haltung analysiert werden, die durch tiefe Todeswünsche bestimmt ist und bis zum Suizid führen kann. Die Sehnsucht nach dem Tod mag offen oder verdeckt, dem Menschen bewusst oder unbewusst sein. Vielleicht verbirgt sie sich hinter todesmutigem Verhalten, hinter einer schweren Krankheit oder einer Unfall-Anfälligkeit, wie auch manche -rätselhafte- Unfälle als Suizide verstanden werden müssen. Möglicherweise äußert sie sich durch eine Faszination für Dekadenz und Morbidität, als "Lust am Untergang", um nur einige Formen zu nennen.

Richtig ist, grundsätzlich zwei Arten von Todes-Sehnsucht zu unterscheiden: Bei der einen ist das Hauptmotiv "vom Leben weg". Dies ist die Haltung eines Menschen, der vom Leben genug hat, "lebensmüde" ist, (so) nicht mehr leben kann oder will, einfach ein Ende des Lebens wünscht; es lässt sich allerdings anzweifeln, ob das eine echte Todes-Sehnsucht ist.

Bei der andern Haltung ist das Hauptmotiv "zum Tod hin", der Tod selbst wird erwünscht, nicht nur als Negation des Lebens. Im Extrem wird das Leben nur als Umweg zum Tod begriffen, d. h., dass wir leben, um zu sterben.

Diese zweite Art von Sehnen nach dem Tod ist aber im Grunde nur denkbar, wenn man davon ausgeht, dass der Tod mehr bedeutet als die Abwesenheit von Leben; denn ein reines Nichts lässt sich kaum um seiner selbst willen ersehnen. Insofern kann diese Haltung natürlich schon mit der festen Erwartung eines -himmlischen- Lebens nach dem Tod verbunden sein; oder auch mit einer extremen Sinndeutung des Todes, wobei allerdings i. allg. dieser selbst nur indirekt erstrebt wird, primär der durch ihn intendierte Sinn (z. B. Ruhm).

Ist dies nicht der Fall, so muss man annehmen, dass gar nicht der wirkliche Tod erwünscht ist; sondern der Tod wird etwa -un(ter)bewusst- vorstellt als ein Zustand von Ausruhen, in Stille und Geborgenheit, einem tiefen Schlaf vergleichbar, wie es auch die Rede vom Schlaf als "kleinem Bruder des Todes" ausdrückt (vgl. HAHN).

Oder hinter einer Todes-Sehnsucht verbirgt sich -wie es vor allem in einer Psychotherapie vorkommt- das Bedürfnis nach einem Wan-

del oder Neuanfang; man will "sterben", um neu "geboren" zu werden.

Können Todes-Sehnsucht oder sogar der Frei-Tod eine reife Haltung bzw. reifes Verhalten sein? Es sei zunächst auf die Motivation "vom Leben weg" eingegangen, wenn eine strikte Trennung von der Motivation "zum Tod hin" auch nicht möglich ist.

Einerseits ist es denkbar, dass jemand in hohem Alter, nach einem befriedigenden und jetzt quasi vollendeten Leben, in dem er seine wesentlichen Pläne und Wünsche alle verwirklicht hat, eine Art natürlicher Todes-Sehnsucht verspürt. Andererseits gibt es viele hochbetagte Menschen, die ihr Leben noch nicht als abgeschlossen betrachten und es deswegen gerne fortführen wollen, wie z. B. Untersuchungen des Gerontologen FRANKE von "Hundertjährigen" zeigen.

Am ehesten angemessen sind Todes-Wunsch und Suizid wohl, wenn ein Mensch sich in einer hoffnungslosen Situation befindet, etwa bei unheilbarer Krankheit, womöglich mit schlimmsten Schmerzen, als Gefolterter oder (Kriegs-)Gefangener, bei unsagbarem Elend, vor allem Hungersnot. Allerdings ist nicht jede Situation, die ausweglos erscheint, es auch tatsächlich; schon mancher totgesagte Patient ist wieder genesen, dabei kann es für die Heilung sehr wichtig sein, den Lebenswillen nicht aufzugeben, wie bei den Ausführungen über den Kampf gegen den Tod ja schon angemerkt wurde.

Und bei vielen Menschen aktiviert gerade eine akute Todesbedrohung Überlebensbedürfnis und -kräfte, auch wenn diese darniederlagen. Allerdings ist ebenso vorstellbar, dass in einer unerträglichen Lage der biologische Selbsterhaltungstrieb einfach "umkippt", zwar abhängig, aber doch nicht determiniert vom psychischen Lebens- bzw. Todes-Wunsch; so kann der Körper seine Abwehr gegen Schädigungen (z. B. durch Krankheitserreger) einstellen oder sich sogar selbst schädigen, wie bei den sog. Autoaggressions-Krankheiten.

Es scheint ein generelles Natur-"Interesse" zu geben, welches unseren menschlichen Vorstellungen durchaus zuwiderläuft, nur oder vorwiegend gesunde und vitale Lebewesen zu erhalten, solche, die für die biologische Gruppe und Art (noch) von Nutzen sind.

Im Buddhismus wird davon ausgegangen, nicht nur bestimmte Lebenssituationen, sondern das Leben an sich bedeute Leiden; die Überwindung des Leidens ist somit letztlich auch nur durch die Überwindung des Lebens möglich, welche aber noch nicht der Tod garantiert, sondern erst der Eintritt ins Nirwana.

Die buddhistische Negativ-Sicht des Lebens als Leiden bedeutet aber doch eine missglückte Lebensanpassung. Sie kann allerdings dafür sensibilisieren, dass Unsterblichkeit bzw. ein ewiger Kreislauf von Wiedergeburten vielleicht auch eine Qual sind, nicht nur, wenn man ein Sisyphos-Schicksal erleidet, sondern einfach durch den Lebenszwang, der zu unvorstellbarem Lebensüberdruß führen mag.

Die meisten Todes-Sehnsüchtigen machen sich aber wohl nicht wirklich klar, dass der Tod (wahrscheinlich) das Ende jeglichen Seins bedeutet, und zwar für alle Zeit. Erst recht gilt das bei Suizid-"Kurzschlusshandlungen"; Suizid-Versuche zielen ja ohnehin oft nicht real auf den Tod, sondern haben die Funktion eines Hilferufs.

In diesem Zusammenhang sei auf eine häufige Absurdität beim Frei-Tod hingewiesen. Ein Frei-Tod wird vorwiegend dann vollzogen, wenn die psychische Identität in unerträglicher Weise bedroht ist und kein anderer Ausweg mehr möglich erscheint. D. h. also, ein Mensch tötet sich, gerade um sein Selbst vor der Zerstörung zu bewahren; eine ähnliche Dynamik liegt wohl manchen Psychosen zugrunde. Nur da der Mensch durch den körperlichen Tod (sehr wahrscheinlich) auch psychisch stirbt, eine "Selbst-Tötung" vollzieht, ist diese "Rettung" eben absurd.

Eine Lebensbelastung, die den Tod -als Erlösung- herbeisehnen lässt, kann weitgehend objektiv begründet sein, z. B. schwere Krankheit, aber auch mehr subjektiver Natur sein, abhängig von bestimmten psychischen Instabilitäten. So ist z. B. der relativ häufige Suizid-Versuch bei Liebeskummer, nach Partnertrennung, Ausdruck einer Ich-Schwäche bzw. einer symbiotischen Beziehung zum Partner, so dass mit dessen Verlust ein "Ich-Verlust" droht. Auch der Suizid-Versuch infolge massiver "narzisstischer Kränkung" -auf der Basis einer narzisstischen Persönlichkeitsstruktur- ist hier zu nennen.

Es kann aber auch gerade der Tod selbst die narzisstische Kränkung ausmachen, gegen die man sich -paradoxerweise- durch den Frei-Tod zur Wehr setzt. Ein verwandter Prozess liegt vor, wenn jemand, gerade weil er seine womöglich panische Todes-Angst nicht länger aushalten kann oder will, in den Tod flüchtet.

Hier zeigt sich par excellence eine auch sonst häufiger vorkommende Todes-Ambivalenz; der Tod ist zugleich Feind, wie der "Sensenmann", und Freund, wie der "Gevatter Tod" aus dem Märchen.

Allerdings mag der Tod auch und erst recht für ein starkes, gesundes Ich eine Herausforderung bedeuten, nämlich durch die "Fremdbestimmung", die ihm dadurch auferlegt wird. Wie der (überpointierte) Satz "ich muss nichts -außer sterben" ausdrückt, ist der Tod die wesentlichste Einschränkung, ja Nichtung menschlicher Freiheit. "Sterben" ist zwar grammatikalisch ein aktives Wort, tatsächlich haben wir das Sterben aber passiv zu erleiden, wir "werden gestorben"; oder -wenn man so will-: Jedes Sterben impliziert gewissermaßen eine Tötung, durch den Tod als Täter.

Von daher mag es durchaus begründbar sein, den Tod "in die eigenen Hände zu nehmen". Man kann den Tod zwar so nicht beseitigen, aber er wird in die eigene Verfügbarkeit gegeben; der Mensch kann selbst

entscheiden, wann und wie er stirbt, die Ungewissheit der Todes-Stunde und Todes-Art wird aufgehoben. Entsprechend haben Befürworter des Frei-Todes wie AMERY ("Hand an sich legen") die Freiheit, sich zu töten, geradezu als elementarste menschliche Freiheit bestimmt. Zwar bedeutet auch ein solchermaßen begründeter Suizid einen Kampf gegen den Tod durch den Tod; aber ihm kann doch -im Gegensatz zur oben beschriebenen paradoxen Selbst-Tötung zur Selbst-Rettung- eine Form von Reife nicht abgesprochen werden.

Kurz soll hier nur darauf hingewiesen werden, dass der Suizid auch durch schwere Schuldgefühle, Selbstbestrafungsbedürfnisse, auto-aggressive Impulse (hinter denen allerdings verdrängte Aggressionen gegen andere stehen können) auslösbar ist; hier liegen eindeutig krankhafte Selbstmord-Ursachen vor.

Im Folgenden soll die Todes-Sehnsucht behandelt werden, die (primär durch ein "zum Tod hin" (anstatt "vom Leben weg") motiviert ist.

FREUD postulierte, dass es neben den Lebenstrieben auch einen eigenständigen Todes-Trieb ("Thanatos") gäbe, der nach Selbstdestruktion bzw. Rückkehr in den anorganischen Zustand strebe; zurück in den "Schoss der Natur", von woher wir gekommen sind (vgl. auch: "Aus Staub bist du geworden, zu Staub sollst du werden."). Diese Konzeption wurde aber selbst von FREUDS Anhängern kaum übernommen.

Das buddhistische Ziel des Nirwana -als endgültiger Tod- wird von manchen als absolute Leere interpretiert. Wie aber schon oben angemerkt, lässt sich ein reines Nicht-Sein wohl kaum ersehnen. Ein Wunsch danach müsste deshalb vielleicht durch den Abwehrmechanismus der Reaktionsbildung (FREUD) erklärt werden, d.h. man wehrt die Angst vor dem Tod ab, indem man sie in die Angst, nicht -endgültig- sterben zu können, umkehrt.

Realistischer scheint es, das Nirwana als Symbolisierung der prä-natalen (vorgeburtlichen) Phase aufzufassen, wie generell eine Parallele zwischen Tod und embryonaler Existenz besteht. Sterben zu wollen kann ein regressives Bedürfnis sein, nach Rückkehr in den Mutterleib, in die Zeit der Symbiose, als man noch kein eigenes Ich und Bewusstsein besaß. Man will sein eigenständiges, bewusstes Selbst aufgeben, somit "psychisch sterben", um wieder -befreit von der "Last" der Individualität- als Teil eines größeren Organismus unbewusst zu leben, optimal versorgt und befriedigt, nahezu ohne Konflikte, ohne Alleinsein, ohne Verantwortung und Entscheidungszwang -wie vor der "Vertreibung aus dem Paradies".

Wenn ein solches Bedürfnis auch verständlich ist, so bleibt es doch ein Fluchtbedürfnis. Es gehört wohl zur psychischen Reife zu akzeptieren, dass man ein selbstverantwortliches Individuum ist, welches zwar enge Bindungen zur Welt und den Mitmenschen eingehen kann, zwar auch immer wieder "Vereinigungen" erfahren mag, in der Meditation, beim Orgasmus u.ä., aber doch nicht symbiotisch in

einem Ganzen aufgeht. Insofern ist auch die Postulierung einer Reifung durch Ich-Transzendenz (wie etwa bei BHAGWAN) fragwürdig.

Wenn also auch der Wunsch nach völliger Ich-Überschreitung oder gar Ich-Tötung bedenklich erscheint, so kann andererseits die Todes-Sehnsucht -in einer Therapie- auch ein Heilungszeichen sein.

Denn Sterbenswünsche sind oft im Grunde Lebenswünsche. Wie der Spruch "Stirb und werde" ausdrückt, muss man -ein Stück weit- "sterben", um "wiedergeboren" zu werden. Somit besteht eine enge Verbindung von "Tod" und "Geburt"; es geht hier natürlich um "psychischen Tod" und "psychische Geburt". Konkret: Unser "falsches" Selbst (nicht unser ganzes Selbst!) muss sterben, damit unser wahres Selbst wieder leben kann (vgl. die entsprechenden Ausführungen über Todes-Angst). Todes-Sehnsucht mag aber auch bedeuten, dass man das Trauma/die Traumata der Abtötung des realen Selbst wiederzuerleben sucht, um sie so aufzulösen, ebenfalls ein wichtiger Prozess in der Therapie.

## **27.01.19 Haltungen zum Tod (7): Realistische Gelassenheit gegenüber dem Tod**

Während Angst und Zorn bzw. Flucht und Kampf einerseits, aber auch sehnsüchtige Todes-Hoffnung und Todes-Freude andererseits keine gelassenen Todes-Haltungen sind, kann -wie beschrieben- die Erwartung einer Existenz nach dem Tod, die Sinndeutung des Todes und u.U. auch seine Verdrängung zu einer Gelassenheit ihm gegenüber führen.

Diese Form von Gelassenheit ist hier aber nicht gemeint; sondern es geht um ein realistisches, illusionsloses Gelassensein, das unabhängig vom Glauben an ein postmortales Leben oder an einen Sinn des Todes besteht und auch nicht auf Verdrängung beruht.

Allerdings müssen verschiedene Formen solcher Todes-Gelassenheit unterschieden werden, die ganz unterschiedlich zu bewerten sind.

- Depressivität: Jemand steht dem Tod zwar illusionslos gelassen gegenüber, dies ist aber verbunden mit einer allgemeinen traurigen Verstimmtheit und Passivität - wohl kaum eine reife Haltung.
- Verbitterung: Hier ist es ähnlich, dass man zwar bereit ist, den Tod ohne unrealistische Hoffnungen hinzunehmen, dies aber mit einer -nun nicht depressiven, sondern bitteren- Lebensfrustration erkauft ist; auch das bedeutet sicher keine echte Todes-Reife.
- Gleichgültigkeit: Jemand mag allem gegenüber gleichgültig und apathisch sein, somit ist ihm auch sein Tod egal. Eine solche Haltung ist aber offensichtlich eine Abwehr. Sie kann vor allem entstehen durch einen schweren Schock, einen "Todes-Schreck", der den Betroffenen quasi in eine "Schreckstarre" versetzt, ihn körperlich und psychisch "lähmt"; oder durch eine systematische, z. B. asketische, Ab-Tötung aller Gefühle und Willensregungen, auch des Lebenswillens. Ein derart blockierter, "eingefrorener" Mensch vermag dem Tod wohl "gelassen" zu begegnen, aber nur, weil er im Grunde schon zu Lebzeiten (seelisch) "gestorben" ist.
- Gleichmut: Der Gleichmut ist schwer von der Gleichgültigkeit abzugrenzen. Er wird -insbesondere im Buddhismus, aber auch im Stoizismus- als Idealhaltung eines Menschen beschrieben, der -wie ein unparteiischer Zeuge- einfach nichts bewertet und alles akzeptiert, somit auch dem Tod gleichmütig-gelassen entgegenseht.

Selbst wenn eine solche Haltung ohne Verdrängung, z. B. durch be-

stimmte Meditation, erreichbar sein sollte, ist sie nicht, zwar vielleicht übermenschlich, damit aber auch "unmenschlich"? Jedenfalls werden durch eine generelle Gefühls-Transzendenz ("nichts mehr hoffen, nichts mehr fürchten") auch Freude und Lust aufgelöst.

- Heitere Gelassenheit: Man könnte hier die These "omne ens est bonum" ("jedes Seiende ist ein Gutes") des scholastischen Philosophen ALBERTUS MAGNUS anführen. Alles Gegebene wird als richtig, sinnvoll, wertvoll angesehen und mit heiterer Gelassenheit begrüßt, auch der Tod. Diese Haltung wird von manchen als höchste (Todes-)Reife aufgefasst; bei KÜBLER-ROSS ist entsprechend "Zustimmung" als letzte Phase eines "geglückten" Sterbens genannt.

Doch muss man bei einer solchen vollkommenen Existenzbejahung ebenfalls fragen, ob sie ohne Verdrängung negativer Gefühle verwirklicht werden kann. Zwar lässt sich mit dieser Haltung wohl zufrieden(er) leben und sterben; aber es wirkt schon einseitig und unkritisch, in dieser Weise das Leben und den Tod zu beschönigen, es bedeutet ein Ausweichen vor realem Lebenselend und Todes-Elend.

Diese Formen der Gelassenheit gegenüber dem Tod dürften also, obwohl (relativ) illusionslos, das Ziel einer völligen Reife verfehlen. In Abgrenzung zu ihnen soll eine echte (Todes-)Gelassenheit postuliert werden, die folgende Eigenschaften vereinigt.

a ) Man hat eine grundsätzlich positive, wenn auch nicht unkritische Lebenshaltung, man liebt die Welt und auch sich selbst; ein solcher Mensch lebt "wach", kreativ, sich verwirklichend. Dies zur Abgrenzung gegen chronische Depression oder Frustration und Gleichgültigkeit aber auch Gleichmut als Lebenseinstellung. Es ist leicht oder jedenfalls leichter, dem Tod gelassen zu begegnen, wenn man nicht am Leben hängt und eher "unbewusst", fremdbestimmt, phantasielos oder gar stumpf dahinlebt. Insofern wird die Abwertung des Lebens hier zur Todes(-Angst)-Abwehr benutzt.

b) Man lehnt den Tod ab (dies folgt im Grunde schon aus a), jedenfalls unter normalen Umständen. (vgl. d ) Und zwar begreift und fühlt man das volle Ausmaß der Tragik des Lebensverlustes und des eigenen Unterganges, die Begrenzung weiterer Entfaltung, die Nichtung der Freiheit. Dies insbesondere zur Abgrenzung gegen eine Haltung der Todes-Beschönigung oder Todes-Versöhnung, bei der die Gelassenheit durch eine Art "Identifizierung mit dem Feind" erreicht wird, was ebenfalls eine Abwehr bedeutet.

c) Die hier postulierte Haltung impliziert dagegen: Gelassenheit gegenüber dem Tod, obwohl man ihn ablehnt und das Leben liebt. Das macht die besondere Schwierigkeit und entsprechend Leistung dieser Haltung aus.

Diese Gelassenheit schließt nicht aus, dass man immer wieder auch einmal Todes-Angst, Todes-Wut, Todes-Schmerz spürt, vor allem "Tod-traurig" ist, aber man hat sich mit dem Tod abgefunden, behauptet ihm gegenüber seinen "inneren Frieden".

Denn man lehnt den Tod zwar ab, wehrt ihn aber nicht ab, in der Erkenntnis, dass er nicht zu besiegen ist und Kampf oder Flucht vergeblich wären. Der Tod wird nicht eigentlich akzeptiert, angenommen, aber hingenommen, gelassen lässt man ihn sein, überlässt sich ihm.

d) Dies schließt natürlich mit ein, sich in einer konkreten Gefahrensituation aktiv gegen den Tod zu wehren; oder sich durch gesunde Lebensweise um eine Lebensverlängerung zu bemühen.

Und falls der Tod eines Tages weit hinausgeschoben oder gar aufgehoben werden kann, wird sich ein realistisch-gelassener Mensch auf diese neue Todes-Realität einstellen.

Zur echten Todes-Gereiftheit gehört es umgekehrt aber auch, in einer tatsächlich ausweglosen und unerträglichen Situation notfalls den Frei-Tod zu wählen und dabei ebenfalls ohne Angst, Hass, Verzweiflung, sondern mit Gelassenheit aus dem Leben zu scheiden.

e) Dass diese Haltung Verzicht auf illusionäre Todes-Hoffnungen und -Deutungen erfordert, wurde ja schon dargelegt. Der realistisch Todes-Gelassene tritt dem Tod gegenüber mit der Annahme, dass danach wahrscheinlich "alles vorbei" ist. Auch wird er den Tod nicht sinndeutend zu entschärfen suchen, was nicht ausschließt, ihn doch als natürliches Ende in einem allgemeinen Lebenskreislauf anzuerkennen. Ebenso wurde schon ausgeführt, dass eine solche Haltung Todes-Verdrängung verbietet, vielmehr sich im Gegenteil durch eine permanente Todes-Gewissheit auszeichnet, die allerdings nicht ständig das Bewusstsein ausfüllt, sondern unterschwellig bleibt, aber stets präsent ist.

Diese Haltung realistischer Todes-Gelassenheit dürfte den ersten Anspruch auf eine echte Todes-Reife besitzen; und da -wie anfangs ausgeführt wurde- ein Mensch durch seine Todes-Haltung wesentlich bestimmt wird, kann man entsprechend auf eine allgemeine psychische Reife bzw: eine Lebens-Reife schließen.

Nur diese Haltung vereinigt eine realistische Todes-Sicht mit einer dennoch erlangten psychischen Stabilität und angemessenen Lebensbejahung, welche drei Faktoren man als entscheidende (Todes-)Reifekriterien auffassen könnte.

Ist aber eine solche Haltung überhaupt möglich? Oder bedeutet sie eine Überforderung für den Menschen? Ist es eine Ideal-Haltung, welche auch nur von einem Ideal-Mensch verwirklicht werden kann? Einem Menschen, wie man ihn in der Realität nicht vorfindet und wie er auch gar kein "richtiger" Mensch mehr wäre, sondern eine Art Übermensch? Und ist von daher der Versuch, diese Ideal-Hal-

tung einzunehmen, ein übersteigertes, perfektionistisches und damit gerade unreifes, ja neurotisches Unternehmen? Ein narzisstischer Klimmzug, aus Unfähigkeit, sich mit den natürlichen menschlichen Schwächen, Unvollkommenheiten, Widersprüchen abzufinden?

Diese denkbare, pointierte Gegenposition soll hier nicht vertreten werden. Sondern es sei postuliert, dass die realistische Todes-Gelassenheit selbst realisierbar ist, wenn auch sicher nicht für jeden. Und ohne Zweifel erfordert diese Haltung einen langen Entwicklungsprozess, und zwar gefühlsmäßiger und geistiger Art. Man gelangt zu ihr sicher erst, nachdem man Todes-Angst und -Verzweiflung, Todes-Wut und -Protest, womöglich auch noch andere der beschriebenen Todes-Haltungen durchlaufen hat. Man muss sich dafür schon frühzeitig im Leben in die "Kunst des Sterbens" ("ars moriandi") einüben, wie das früher einmal ganz verbreitet war.

Zum Schluss sei festgehalten: Für alle aufgeführten Todes-Haltungen wurden bestimmte Argumente bzw. Vorzüge angegeben. Es sollten und konnten hier die verschiedenen Todes-Haltungen nicht eindeutig und abschließend beurteilt bzw. verurteilt werden, auch wenn die realistische Todes-Gelassenheit hervorgehoben wurde. Ohnehin gibt es keine Haltung, die eine totale Lösung im Sinne von Auflösung des Todes-Problems erlaubt, der Tod ist nicht vollständig zu bewältigen. Insofern "kann" keiner sterben - und doch "kann" jeder sterben.