

Jürgen Grieser
Der Tod und das Leben

Das Anliegen der Buchreihe Bibliothek der Psychoanalyse besteht darin, ein Forum der Auseinandersetzung zu schaffen, das der Psychoanalyse als Grundlagenwissenschaft, als Human- und Kulturwissenschaft sowie als klinische Theorie und Praxis neue Impulse verleiht. Die verschiedenen Strömungen innerhalb der Psychoanalyse sollen zu Wort kommen, und der kritische Dialog mit den Nachbarwissenschaften soll intensiviert werden. Bislang haben sich folgende Themenschwerpunkte herauskristallisiert: Die Wiederentdeckung lange vergriffener Klassiker der Psychoanalyse – wie beispielsweise der Werke von Otto Fenichel, Karl Abraham, Siegfried Bernfeld, W. R. D. Fairbairn, Sándor Ferenczi und Otto Rank – soll die gemeinsamen Wurzeln der von Zersplitterung bedrohten psychoanalytischen Bewegung stärken. Einen weiteren Baustein psychoanalytischer Identität bildet die Beschäftigung mit dem Werk und der Person Sigmund Freuds und den Diskussionen und Konflikten in der Frühgeschichte der psychoanalytischen Bewegung.

Im Zuge ihrer Etablierung als medizinisch-psychologisches Heilverfahren hat die Psychoanalyse ihre geisteswissenschaftlichen, kulturalistischen und politischen Bezüge vernachlässigt. Indem der Dialog mit den Nachbarwissenschaften wiederaufgenommen wird, soll das kultur- und gesellschaftskritische Erbe der Psychoanalyse wiederbelebt und weiterentwickelt werden.

Die Psychoanalyse steht in Konkurrenz zu benachbarten Psychotherapieverfahren und der biologisch-naturwissenschaftlichen Psychiatrie. Als das ambitionierteste unter den psychotherapeutischen Verfahren sollte sich die Psychoanalyse der Überprüfung ihrer Verfahrensweisen und ihrer Therapie-Erfolge durch die empirischen Wissenschaften stellen, aber auch eigene Kriterien und Verfahren zur Erfolgskontrolle entwickeln. In diesen Zusammenhang gehört auch die Wiederaufnahme der Diskussion über den besonderen wissenschaftstheoretischen Status der Psychoanalyse.

Hundert Jahre nach ihrer Schöpfung durch Sigmund Freud sieht sich die Psychoanalyse vor neue Herausforderungen gestellt, die sie nur bewältigen kann, wenn sie sich auf ihr kritisches Potenzial besinnt.

BIBLIOTHEK DER PSYCHOANALYSE

HERAUSGEGEBEN VON HANS-JÜRGEN WIRTH

Jürgen Grieser

Der Tod und das Leben

**Vergänglichkeit als Chance
zur Entwicklung von Lebendigkeit**

Psychosozial-Verlag

Verlag und Autor haben sich bemüht, die Rechteinhaber aller Abbildungen ausfindig zu machen. Leider konnten trotz intensiver Recherche nicht alle Rechteinhaber ermittelt werden. Berechtigte Ansprüche sind an den Verlag zu richten und werden auf Anfrage abgegolten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2018 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Hans Thoma, *Selbstbildnis mit Amor und Tod*, 1875

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-2831-0 (Print)

ISBN 978-3-8379-7445-4 (E-Book-PDF)

Inhalt

Zu diesem Buch	9
Einleitung	11
I. Die Psychoanalyse und der Tod	17
Die Psychoanalyse als Libidotheorie	18
Der Todestrieb	20
Vom Verlust des Objekts zur Objektbeziehung	24
Freuds Vermeidung des Todes	26
Die »Ent-Todifizierung« des Todes	27
Freuds Entwertung des Wunsches nach Transzendenz und den tröstlichen Ritualen der Religion	29
II. Der Tod im Lebenslauf	33
Entstehung und Entwicklung des psychischen Raumes	33
Der Tod als Organisator	39
Kindheit	41
Jugendalter	57
Erwachsenenalter	72
Alter und Sterben	80
Vom Leben gegen den Tod zum Leben mit dem Tod	90
III. Die Angst vor dem Tod	99
Wissen und Nicht-Wissen	99
Der Tod als das Negative, die Antithese	100
Trennungs-, Desintegrations- und Vernichtungssängste	102
Die Wiederkehr des Verdrängten	107
Der Tod als Mord oder als Vergehen des Lebens	112

Todesangst, Mordlust und abgewehrte Aggression	113
Todesangst und Lebensangst	117
Von solchen, die ausziehen, das Fürchten zu lernen	122
IV. Lösungen	133
Der Tod als Entwicklungsaufgabe	133
Die omnipotenten Strategien aus der Kindheit	139
Libido – Wege der Liebe	148
Sinn	154
Den Tod denken	158
Formen der symbolischen Unsterblichkeit	181
Transzendenz	188
V. Vom Nutzen des Todes in der Psychotherapie	203
Schluss	213
Literatur	221

»There is a crack in everything
That's how the light gets in.«

Leonard Cohen: Anthem

Zu diesem Buch

In diesem Buch geht es um die Frage: Was trägt der Tod über die ganze Spanne des Lebens hinweg zur psychischen Entwicklung bei? Und weshalb kann die Beschäftigung mit dem Tod das eigene Leben bereichern und lebendiger machen? Es wird die Ansicht vorgetragen, dass die Wahrnehmung des Todes, oder genauer, der Sterblichkeit und der Endlichkeit des eigenen Daseins, die sich besonders in bestimmten Lebensphasen, an bestimmten Übergängen im Leben, dem Menschen aufdrängt, einen basalen Organisator und Motor für die Gestaltung und Anpassung der psychischen Welt des Menschen darstellt. Dies beginnt in der Kindheit mit den ersten Begegnungen mit dem Tod, wiederholt sich in der Adoleszenz, in der die Macht des Todes massiv ins Bewusstsein einbricht und sich beispielsweise in Panikstörungen oder der Möglichkeit des Selbstmords manifestieren kann, dann wieder in der Krise der Lebensmitte und schließlich und zunehmend dringlicher im Alter.

Das Buch ist in fünf Abschnitte gegliedert. Im Einleitungskapitel wird aufgezeigt, dass der Tod in dreifacher Hinsicht ein ungelöstes Problem der Psychoanalyse darstellt: Erstens wurde der Tod, abgesehen von Freuds missglücktem Versuch einer Todestriebtheorie, nicht in die psychoanalytische Theorie integriert; zweitens kann die Psychoanalyse, solange sie der Tradition von Freuds materialistischem Skeptizismus treu bleibt, nicht dabei helfen, den Tod unter Bezug auf transzendente oder spirituelle Erlebnisweisen zu bewältigen, weshalb sie auch, drittens, dem Tod in den psychotherapeutischen Behandlungen keinen angemessenen Raum geben und sein Veränderungspotenzial nicht nutzen kann. Wer direkt in das Thema einsteigen will, kann das Einleitungskapitel überspringen und die Lektüre an anderer Stelle beginnen.

Im zweiten Kapitel wird die These ausgeführt, dass der Tod einen wesentlichen dynamischen Faktor in der ganzen menschlichen Entwicklung »von der Wiege bis zur Bahre« darstellt. Diese Rolle des Todes, die im Widerspruch zu unseren naiven Alltagsvorstellungen wie auch den gängigen entwicklungspsychologischen Anschauungen steht, wird für die ver-

schiedenen Lebensalter aufgezeigt und belegt. Im dritten Kapitel werden einzelne Elemente der Angst vor dem Tod genauer betrachtet und im vierten Kapitel geht es um verschiedene Strategien, die der Mensch entwickeln kann, um mit dem Wissen um seine Sterblichkeit mehr oder weniger konstruktiv umzugehen. Dabei liegt der Fokus auf den folgenden drei Strategien: Mobilisierung der Libido als Gegengewicht zu den Todesvorstellungen, Erleben der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens und schließlich Erfahrungen der Transzendenz. Alle drei Elemente spielen auch eine wichtige hilfreiche Rolle, wenn es darum geht, den für die meisten Menschen furchterregenden letzten Schritt im Leben, das Sterben, in Angriff zu nehmen. Abschließend werden noch einige Anregungen dafür gegeben, wie und für welche Zwecke dem Thema Tod in der Psychotherapie mehr Raum gegeben werden könnte.

Einleitung

Der Tod betrifft uns alle; er macht uns alle gleich. Erstaunlicherweise verbindet uns der Tod aber nicht, führt uns nicht zusammen, wenn wir uns nicht gerade auf einer Beerdigung treffen – er führt eher in die Vereinzelung, wo jeder mit sich alleine mit seiner Angst vor dem Tod beschäftigt ist, anstatt dass er mit den Menschen in seiner Umgebung darüber spricht. Dies gilt auch dort, wo man gemeinhin annimmt, dass die am meisten Angst machenden, die intimsten und peinlichsten Dinge besprochen werden, in der Psychotherapie und Psychoanalyse. Der Tod gehört nicht zu den Standardthemen in der Psychotherapie, ja, schaut man die Stichwortverzeichnisse gängiger psychotherapeutischer und psychoanalytischer Standardwerke durch, so stellt man fest, dass der Tod darin häufig überhaupt nicht vorkommt. Obwohl doch die Auseinandersetzung mit dem Tod für bestimmte Lebensphasen, wie Jugend und Alter, unausweichlich, ja, ich würde sagen, unbedingt nötig ist.

Sich nicht mit dem Tod zu beschäftigen scheint eher als Zeichen psychischer Gesundheit denn als Symptom übertriebener Abwehr angesehen zu werden. Hatte die Psychoanalyse die Sexualität salonfähig gemacht, so ist das Gegenteil mit dem Tod passiert. Heutzutage scheint weniger die Beschäftigung mit dem Sex als vielmehr die mit dem Tod anstößig zu wirken: »Zu viel über den Tod nachzudenken scheint die gleiche gesellschaftliche Position einzunehmen wie früher die Masturbation: Man kann sich dadurch ruinieren. Deshalb sollte man es, sofern man es überhaupt macht, am besten gemäßigt und für sich alleine hinter verschlossenen Türen machen«, meint Martin S. Frommer (2016, S. 375, übers. J. G.).

Der Tod beschäftigt den Menschen sehr viel mehr und schon sehr viel früher, als wir gemeinhin annehmen, und er hat eine viel größere Bedeutung für die menschliche Entwicklung von der Kindheit bis ins hohe Alter, als uns die Entwicklungspsychologie lehrt. Psychische Entwicklung und der Tod scheinen Gegensätze zu sein. Der Tod scheint der Entwicklung ein Ende zu setzen. Dementsprechend hatte der Tod in der entwicklungspsychologischen Theorie lange nichts verloren, ebenso wenig wie die Le-

bensphasen nach dem Erwachsenenalter. Doch das Gegenteil ist wahr, die Reaktion des Menschen auf den Tod stellt in jeder Lebensphase einen dynamischen Faktor dar, der die Entwicklung vorantreibt. Schon das kleine Kind begegnet auf vielfältige Weise Zeichen des Todes und wird gezwungen, auf diese Entdeckungen zu reagieren, ihnen einen Ort in seiner psychischen Welt einzuräumen.

Von der Kindheit bis zum Sterben ist die Psyche nicht nur damit beschäftigt, diese Infragestellung des Lebens immer wieder neu zu bewältigen, sondern die Psyche selber wird zu einem Apparat und einem Teil der Bewältigung der Tatsache des dem Menschen und damit der Psyche selber unausweichlich bevorstehenden Todes. Die unvermeidbare Notwendigkeit, das ganze Leben hindurch kreativ gestaltend mit diesem unlösbaren Problem des Todes umzugehen, erzeugt einen steten Druck auf die Psyche, sich immer aufs Neue anzupassen und damit sich immer weiter zu entwickeln. Dennoch wurde der Tod bislang nicht als dynamischer Faktor in der psychischen Entwicklung in einem ähnlichen Sinn anerkannt wie beispielsweise die Sexualität, die zumindest von der Psychoanalyse als eine dynamische Konstante der menschlichen Entwicklung und der kulturellen Schöpfungen des Menschen angesehen wird.

Wenn wir vom Tod sprechen, müssen wir drei Dinge auseinanderhalten: Die Angst vor dem Sterben, die nicht das gleiche ist wie die Angst vor dem Tod, unsere kognitiven Konzepte über den Tod, über die wir gut reden und uns einigermaßen angstfrei Gedanken machen können, und unsere wirklichen, emotional gesättigten Vorstellungen, deren wir uns oft erst dann bewusst werden, wenn wir alleine sind. Unsere kognitiven Konstruktionen, da muss man sich nichts vormachen, sind am tröstlichsten, solange die Sonne scheint und wir in Gesellschaft sind. In der Nacht jedoch, wenn wir alleine sind und unsere Abwehr geschwächt ist, dann kommen die wahren Ängste zum Vorschein und dann erlebt man den Tod, wie es C.G. Jung (1934, S. 230) anschaulich beschrieb,

»als das langsame und unaufhaltsame Näherkommen jener schwarzen Wand, welche alles, was ich liebe, wünsche, besitze, hoffe und erstrebe, verschlingen wird, dann verkriechen sich die Lebensweisheiten in ein unauffindbares Versteck, und Angst fällt auf den Schlaflosen wie eine erstickende Decke«.

Unsere Vorstellung darüber, was das Leben ist, ist eine vollkommen andere, solange wir den Tod ausblenden, nicht mitdenken. Ja, ohne seinen Gegen-

I. Die Psychoanalyse und der Tod

»Where black is the color, where none is the number«

Bob Dylan: A Hard Rain's a Gonna Fall

Um mit dem Problem des Todes zurechtzukommen, erfand der Mensch die Religionen und die Philosophie. Man könnte weitergehen und sagen, auch die Medizin, die Technik und die Waffen wurden im Dienste des steten Kampfes gegen den Tod erfunden und weiterentwickelt. Da bekanntlich all diese genialen Erfindungen das Problem des Todes bisher nicht gelöst haben, und da anzunehmen ist, dass vieles, was uns in Bezug auf eine so schwierige, erschreckende und verwirrende Sache wie den Tod beschäftigt, abgewehrt und unbewusst sein wird, liegt es nahe, bei der Wissenschaft Antworten zu suchen, die sich am meisten mit dem Unbewussten auskennt, der Psychoanalyse. Diese wurde ja zum Zweck der Heilung der Neurosen erfunden und deshalb wäre zu erwarten, dass dem Tod als potenzieller Ursache von Neurosen, als Quelle von Angst und Bedrohung auch ein besonderes Interesse der Psychoanalyse gilt.

Und doch spielt der Tod in der Theorie und der Praxis der Psychoanalyse nur eine Randrolle – er wurde von Freud spät aufgegriffen und so wenig gekonnt in die psychoanalytische Theorie integriert, dass er weitgehend auf Ablehnung stieß und bis heute die Position eines nicht anerkannten Bastards nicht überwinden konnte. Freud gelang es nicht, dem Tod einen angemessenen Stellenwert in seiner Theorie der Psyche zuzuordnen. Und auch in der Praxis der Psychoanalyse hat der Tod bis heute keine andere Bedeutung als in der Gesellschaft rundherum: die eines möglichst zu vermeidenden Themas und Unglücks. Auch heute hat Irvin D. Yalom (1980, S. 73) bald vier Jahrzehnte alte Einschätzung noch immer Gültigkeit:

»Der Tod wird in fast jeder Hinsicht im Bereich der psychischen Gesundheit übersehen, und zwar auf eklatante Weise: in der Theorie, in der Grundlagenforschung und in klinischer Forschung, in klinischen Berichten und in allen Formen klinischer Praxis. Die einzige Ausnahme liegt in dem Bereich, in dem der Tod nicht ignoriert werden kann – der Versorgung eines sterbenden Patienten.«

Harold Searles, der schon 1961 darauf hingewiesen hatte, dass sich die Psychoanalytiker so wenig mit dem Tod beschäftigen, hatte dies darauf zurückgeführt, dass das Interesse der Psychoanalyse sich auf die Bedeutung der Entwicklung in der Kindheit für die gesunde oder neurotische Entwicklung konzentriert hatte (vgl. De Masi, 2004, S. 22f.). Doch auch unter diesem Fokus hätte es genug Anlass gegeben, auch auf die Rolle des Todes für die Entwicklung in der Kindheit und Jugend aufmerksam zu werden. Doch ebenso, wie die Auseinandersetzung mit dem Tod in seiner Relevanz für die Entwicklung der menschlichen Psyche bis heute weitgehend übersehen wird, wird auch die Angst vor dem Tod als dynamischer Faktor in der Entstehung von psychischen Störungen aller Art nicht erkannt.

Die Psychoanalyse als Libidotheorie

Freud hatte entdeckt, dass die Fantasien, die Vorstellungen über Beziehungserfahrungen und die inneren Bilder das Leben des Menschen genauso prägen können wie reale Geschehnisse. Freud war dieser Macht der Vorstellungen über die Hysterie seiner Patientinnen auf die Spur gekommen, hinter der er sexuelle Wünsche und Ängste am Werke sah. Dies führte ihn dann zur Erforschung und Beschreibung der bis dahin nicht wahrgenommenen Rolle der infantilen Sexualität in der Entwicklung des Menschen. Zweifellos macht es mehr Spaß, sich mit der Sexualität zu beschäftigen als mit dem Tod, und sicher war es viel spektakulärer, revolutionärer und aufsehenerregender, die Sexualität des Kindes in den Mittelpunkt einer neuen Theorie zu stellen, als sich mit dem allseits unbeliebten Thema Tod abzugeben. Die hysterischen Neurosen junger Frauen auf sexuelle Fantasien zurückzuführen, hatte für einen Kliniker und Forscher am Anfang seiner Karriere eindeutig mehr Attraktivität als das betrübliche Thema Tod, dem sich Freud in der zweiten Hälfte seiner Laufbahn dann doch noch zuwenden musste. Auf jeden Fall war Kastrationsangst neuer und »sexier« als Todesangst, wie Liran Razinsky meint (nach Frommer, 2016). Und die Hypothese, dass sexuelle Fantasien nicht nur ebenso wirksam in der Psyche sein können wie reale sexuelle Geschehnisse, sondern dass die Fantasien sogar wirksamer als die Realität sein könnten, eröffnete faszinierende neue Perspektiven, die sich für unseren Zweck gleichermaßen auch auf den Tod anwenden lassen. Denn auch die vom Wissen um den Tod angeregten Fantasien wirken, wie wir sehen werden, sowohl auf das Leben des einzelnen

Menschen schon von Beginn seiner Entwicklung an wie auch auf die Entwicklung der Menschheit als Ganzer prägend ein.

Es überrascht nicht, dass dieses epochal neue Konzept der Macht der libidinösen Fantasien bei Freud und seinen Weggefährten zu einigen Einseitigkeiten in Theorie und Praxis führten. Bekanntlich war eine Folge der Fokussierung auf die Fantasietätigkeit, dass die Möglichkeit von realem Missbrauch zugunsten der vom Kind fantasierten Interaktionen zunehmend in den Hintergrund rückte – die Realität dessen, was der Mensch in der Interaktion mit anderen erlebte, trat zu Gunsten dessen, was er in seiner Fantasie machte, zurück. Und so, wie die Beschäftigung mit der Verführungstheorie zur Vernachlässigung der Möglichkeit führte, dass es auch realen Inzest gibt, wurden auch die auf libidinös-aggressive Konflikte zurückgeführten Fantasien des Individuums über Kastration, Trennung oder Vernichtung für bedeutsamer angeschaut als die Auswirkungen seiner Vorstellungen und Ängste angesichts des trivialen, ganz realen Todes.

In Freuds Konzept von der inneren Welt der Psyche war der Tod nicht denkbar. Die Todesangst, schreibt Freud, »gibt der Psychoanalyse ein schweres Problem auf, denn Tod ist ein abstrakter Begriff von negativem Inhalt, für den eine unbewusste Entsprechung nicht zu finden ist« (1923b, S. 288). Wenn die Psyche nicht in der Lage war, eine Vorstellung des Todes zu repräsentieren, konnte die Todesangst nur ein Abkömmling anderer im Unbewussten auffindbarer Ängste sein, zuvorderst der Kastrationsangst. Im Über-Ich sah Freud die Quelle der Kastrationsangst, die das Ich zur Todesangst verarbeitete. Die umgekehrte Möglichkeit, dass Trennungs- und Kastrationsängste Abkömmlinge einer primären Angst vor dem Tod wären, kam nicht in Betracht.

Das fehlende Interesse Freuds am Tod als dynamischem Faktor im psychischen Geschehen kontrastiert zur Häufigkeit, mit der realer Tod und Sterben in den *Studien über Hysterie* anzutreffen sind, den frühen Fallgeschichten, die er 1895 mit Josef Breuer veröffentlicht hatte. Yalom (1980, S. 83) zählt nur schon auf den ersten acht Seiten des Berichts über die Behandlung von Emmy von N. »nicht weniger als elf explizite Bezugnahmen auf den Tod, auf Sterben oder auf Leichen«. Anna O.s psychisches Leiden begann, als ihr Vater körperlich erkrankte und starb. Elisabeth von R.s Eltern waren beide krank, 18 Monate lang betreute Elisabeth von R. ihren Vater bis zu seinem Tod. Interessanterweise versuchten Freud und Breuer diese Thematik sogar therapeutisch durch Inszenierungen wiederzubeleben und nutzbar zu machen: Breuer räumte sein Behandlungszimmer so um,

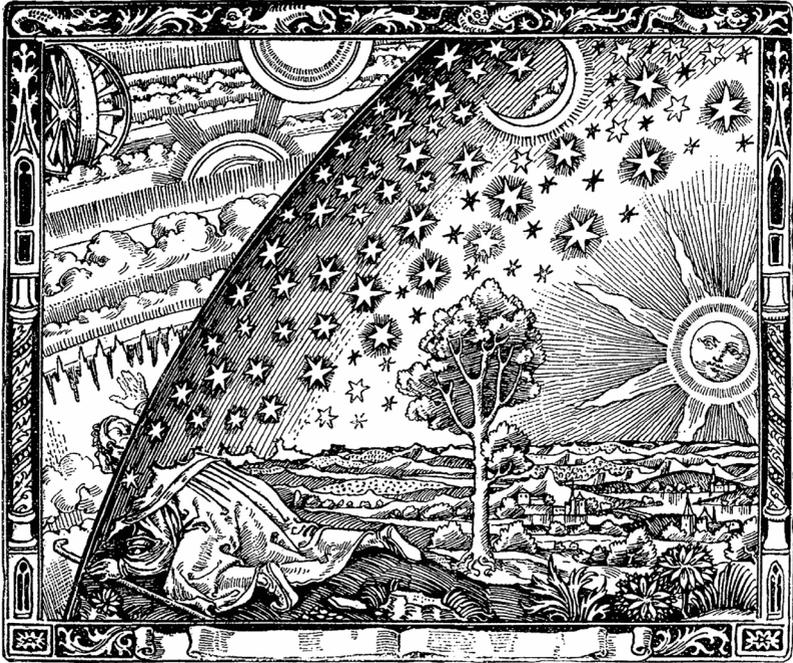


Abb. 2: Unbekannt, Flammarions Holzstich, undatiert

Im Umgang mit den Todesphänomenen wird das Individuum von den in seiner Kultur angebotenen Abwehrformen und Sinnsystemen, wie sie ihm zuerst von den Eltern vermittelt werden, angeleitet und unterstützt. Man kann darin eine der Hauptfunktionen der Kultur überhaupt sehen und sie in ihrer Gesamtheit als eine großartige Abwehrleistung gegenüber dem »*factum brutum* der menschlichen Sterblichkeit« (Baumann, 1992, S. 18, kursiv i. O.) interpretieren.

Der Mensch zeichnet sich dadurch aus, dass er Erfahrungen und Beziehungen symbolisch repräsentieren und mentalisieren kann. Seine Fähigkeit zur Reflexion ist aber auch seine Achillesferse, denn sie verdammt ihn dazu, auch über sich selber zu reflektieren und sich seiner Sterblichkeit bewusst zu werden. Damit einher geht auch das Erleben einer Entfremdung gegenüber der Natur und gegenüber sich selber. So entsteht aus der Fähigkeit und Notwendigkeit des Menschen, bewusst zu denken und Symbole zu benutzen, zugleich der Wunsch, dies auch wieder überwinden und transzendieren zu können.

Géza Róheim meinte, dass sich die Menschen in Horden zusammendrängen, weil sie Angst vor dem »Alleingelassenwerden im Dunkeln« (zit. n. Brown, 1959, S. 136) haben und einen Ersatz für die Eltern suchen. Die Gesellschaft, leitet Norman O. Brown daraus ab, entstand also

»nicht, wie Aristoteles meinte, um des Lebens willen, um mehr Leben zu haben, sondern sie entstand aus einem Mangel, des Todes wegen, um vor dem Tod zu fliehen, aus Furcht vor Trennung, Vereinzeln und aus Furcht vor der Individualität. [...] Daher gibt es keine sozialen Gruppen ohne eine Religion ihrer eigenen Unsterblichkeit, und Geschichtemachen ist immer die Suche nach Gruppenunsterblichkeit.«

Die verschiedenen Kulturen bieten verschiedene Sinn-Systeme an, erschaffen spezifische »semiotische Himmel über sich« (Sloterdijk, 1998, S. 58), »ein eigenes Welthaus, eine Sinn-Glocke, unter der die Menschenwesen sich allererst sammeln, verstehen, wehren, steigern, entgrenzen« (ebd., S. 57). Dieser semiotische Himmel wird durch bestimmte Praktiken, insbesondere spiritueller oder religiöser Natur, repräsentiert. Sprache, Kunst und religiöse Rituale sind Techniken, die in einem emotional fundierten Prozess Unbekanntes und damit Unverstandenes, das potenziell Angst macht, in Bekanntes überführen. Trotz einer Relativierung der Bedeutung der Religion für einen kleinen Teil der Menschheit und einer Zunahme der Anzahl der Menschen, die sich als Atheisten oder Agnostiker verstehen, steht die Notwendigkeit des Menschen, sich in symbolischen und spirituellen Räumen zu verorten, außer Frage. Die Menschen existieren, »gleichgültig unter welchen ethnischen, ökonomischen und politischen Bedingungen sie leben, nicht nur in >materiellen Verhältnissen«, vielmehr auch in symbolischen Immunsystemen und rituellen Hüllen« (Sloterdijk, 2009, S. 13).

Was nicht verstanden und in einen Bedeutungskontext eingebettet werden kann, macht Angst. So erzeugt auch das Wissen um die eigene Sterblichkeit Angst, die dadurch reduziert werden kann, dass sich das Individuum in das Weltbild seiner Kultur oder Subkultur sicher eingebettet fühlt. In einer Vielzahl von Experimenten haben die Sozialwissenschaftler Sheldon Solomon, Jeff Greenberg und Tom Pyszczynski (2015) Belege dafür gesammelt, dass der Mensch, wenn er sich seiner Sterblichkeit bewusst wird, verstärkt darauf schaut, dass er sein Sinnsystem und seine Weltsicht bestätigen und gegen Andersdenkende abgrenzen kann. Wir bemühen uns dann verstärkt darum, unser »Vertrauen in unsere Weltanschauung,

unser kulturelles Weltbild, aufrecht[zu]erhalten, um unserer Wirklichkeitswahrnehmung Ordnung, Bedeutung und Beständigkeit zu verleihen« (Solomon et al., S. 23). Die Forscher konfrontierten beispielsweise Richter, die in der Regel als besonders rational entscheidende Fachleute gelten, vor einer Entscheidung mit Gedanken an ihren eigenen Tod. Danach fielen die Urteile jeweils wesentlich strenger aus als bei jenen Richtern, die zur Kontrollgruppe gehörten und nicht mit ihrem eigenen Tod konfrontiert worden waren. »Die Ergebnisse zeigten, dass die Richter, die über ihre eigene Sterblichkeit nachgedacht hatten, sich besonders intensiv an das zu halten versuchten, was ihre Kultur ihnen als richtig vorgab« (ebd., S. 29). Solche Zusammenhänge konnten die Autoren in vielen weiteren Experimenten bestätigen.

Je weniger es gelingt, die auf den Tod verweisenden Erfahrungen, Phänomene, Stimmungen und Ereignisse symbolisch zu fassen, das heißt, sie in Form von Ritualen, Bildern, Erzählungen oder Sprache zu repräsentieren und bewusstseinsfähig zu machen, desto mehr wird der Tod mit all dem anderen nicht bewusstseinsfähigen, bedrohlichen Gerümpel des Lebens im vergessenen Keller weggesperrt oder wie Weltraumschrott in die Außenwelt entsorgt. In diesen Nebenräumen vermischen sich die Abkömmlinge des Todes mit all den anderen nicht bewusstseinsfähigen oder abgewehrten Inhalten des Unbewussten und des Es zu einer dämonisch erscheinenden, bedrohlichen Bande. Dies lässt alle Erscheinungen des Todes noch beängstigender wirken, als sie sowieso schon sind, denn nun kann der Tod für alles Mögliche stehen, das als so bedrohlich erlebt wird, dass es abgewehrt und unbewusst gemacht und damit von der bewussten Erfahrung ausgeschlossen werden muss.

Andererseits ist der Tod am Ende auch das Ende der Symbolisierbarkeit; wenn wir tot sind, ist da auch kein Ich mehr, das das Totsein denken könnte. Schlussendlich sind der Tod und das Sterben deshalb reines Erleben, oder noch weniger: pures Geschehen. Insofern ist Symbolisieren auch der am Schluss zwangsläufig scheiternde Versuch, den Tod zu bekämpfen und die Vergänglichkeit abzuwehren. Das Reich des Todes ist die Welt jenseits des Symbolischen und Symbolisierbaren, und so bleibt dem Menschen letztendlich nur, das Scheitern seiner Symbolisierungsstrategie zu symbolisieren und daraus seine Schlüsse zu ziehen.

Doch am Ende kann auch ein sprachloses Ritual einen symbolischen Schutz gegenüber dem Schrecken des Todes bilden. Lars von Trier zeigt dies am Ende seines Films *Melancholia* (2011), eines Films, der unter an-

V. Vom Nutzen des Todes in der Psychotherapie

»Die Verwirklichung des jetzigen Augenblicks ist jederzeit möglich.«

*Ralph Zwiebel & Gerald Weischede:
Die Suche nach dem Stillen Ort*

Psychotherapeutische Arbeit ist, wie wir aus den bisherigen Ausführungen ableiten können, Arbeit für die Fähigkeit, lebendig zu sein, und gegen den Tod. Sie ist aber auch Arbeit mit dem Tod für mehr Lebendigkeit. Manchmal verbergen sich die gescheiterten Versuche, den Tod zu bewältigen, im Wiederholungszwang, manchmal tritt einem die Angst vor dem Tod offensichtlicher entgegen, wie schon am Beispiel von Angst- und körperbezogenen Störungen, etwa Panikattacken oder Anorexie, beschrieben. Viel häufiger als wir denken spielen misslungene Abwehrversuche gegen die Gedanken an den Tod und die dadurch ausgelösten Ängste eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Symptome, wegen denen Patienten Psychotherapeuten aufsuchen. Doch haben die Psychotherapeuten ebenfalls mehr oder weniger bewusst Angst vor dem Tod und verhalten sich deshalb wie die früheren Bezugspersonen ihrer Patienten, weichen dem Thema aus, um ihre Patienten zu schonen, und suchen harmlosere Behandlungsstrategien, als dem Tod ins Auge zu schauen. Doch oft würde es die Behandlung voranbringen, wenn sich der Therapeut, statt zu beruhigen und zu trösten, trauen würde, danach zu fragen, was denn passieren würde, wenn das befürchtete schlimme Ereignis einträte.

Dem Tod in angemessener Form und zum richtigen Zeitpunkt einen Ort in der Psychotherapie zu geben, heißt nicht nur, dem ganzen Menschen Raum zu geben, sondern auch, den Tod als mächtigen Wirkfaktor im Leben zu erkennen und angemessen in der therapeutischen Arbeit zu berücksichtigen. Allerdings ist dies, wie bei allen anderen Themen, die dem Patienten oder dem Therapeuten so sehr Angst machen, dass sie sie jeweils – oder beide zusammen – zu vermeiden versuchen, zunächst oft nicht ohne unangenehme emotionale Begleiterscheinungen möglich. Dies kann auch durch existenzielle Krisen führen, die, wie Yalom meint, auftreten können, wenn der Patient den Zugang zu einem Grundthema seiner Existenz findet.

Wo ist der Tod in der Therapie zu finden, wie kann man ihn aus seinem Versteck locken? So wie die Angst vor dem Tod unerkannt in den Symptomen des Patienten stecken kann, so wird sie sich auch in der Übertragung, der Beziehung des Patienten zu seinem Therapeuten, einnisten, immer darauf bedacht, nicht erkannt, nicht bewusst zu werden. Der unerkannte Tod kann auch im toten Punkt einer Therapie stecken, wenn es nicht mehr weitergeht, der Therapeut sein Pulver verschossen hat und sich die Behandlung nur noch im Kreise dreht. Der in der Behandlung übersehene Tod inszeniert sich als Tod der Behandlung. Weder Patient noch Therapeut bemerken, wenn der Patient den Therapeuten in der Position des Retters auch als Widerstand benutzt, um sich nicht dem Thema Tod zu stellen: »Solange ein Patient fortwährend versucht, den Tod mit einem kindlichen Glauben abzuwehren, dass der Therapeut ihn oder sie davon befreien wird, wird er den Therapeuten nicht verlassen« (Yalom, 1980, S. 230), sondern in der Verschmelzung mit ihm und der Therapie eine oknophile Lösung für seine Todesangst leben. Bei nicht abschließbaren Behandlungen kann das Durcharbeiten der Todesangst einen Abschluss ermöglichen. Dafür kann es auch nötig sein, ein Ende der Therapie zu vereinbaren, was die Endlichkeit in der sonst als unendlich erlebten Behandlung erfahrbar macht und auch die Einsicht darin ermöglicht, dass auch das, was therapeutisch möglich ist, seine Grenzen hat.

Ich möchte hier anhand von zwei Beispielen einen Eindruck davon geben, wie der Tod eine Bewegung in eine psychotherapeutische Behandlung bringen kann. Eine Vielzahl von weiteren Beispielen finden sich bei Yalom (1980, 2008). Im ersten Beispiel geht es um den Wechsel der Perspektive, der sich ergibt, wenn man eine Lebenssituation aus der Position *sub specie aeternitatis* betrachtet. Indem man einen aktuellen Konflikt vom Ende des Lebens her betrachtet, erweitert man die Perspektive und nimmt eine Neu Beurteilung der aktuellen Situation unter anderen Randbedingungen und Wertvorstellungen vor.

Der Patient, Vater zweier Söhne im Grundschulalter, klagt, er habe keine Lust auf die Sportanlässe seiner Kinder am Wochenende, er verspüre höchstens ein vages Gefühl der Verpflichtung, habe Mühe, dafür am Sonntag früh aufzustehen und auf seinen Schlaf und die Verfolgung seiner »eigenen« Interessen verzichten zu müssen. Er spricht darüber, dass er selber es schmerzlich vermisst habe, dass sein Vater nie zugeschaut habe, wenn er Handball gespielt hat. Diese Verknüpfung führt aber nicht zu einer Änderung seiner Haltung oder Stimmung, er verbleibt im Klagen, scheint mit seinen Kindern nicht