

MUSEION 2000

KULTURMAGAZIN GLAUBE, WISSEN, KUNST IN GESCHICHTE UND GEGENWART

Mahatma Gandhi

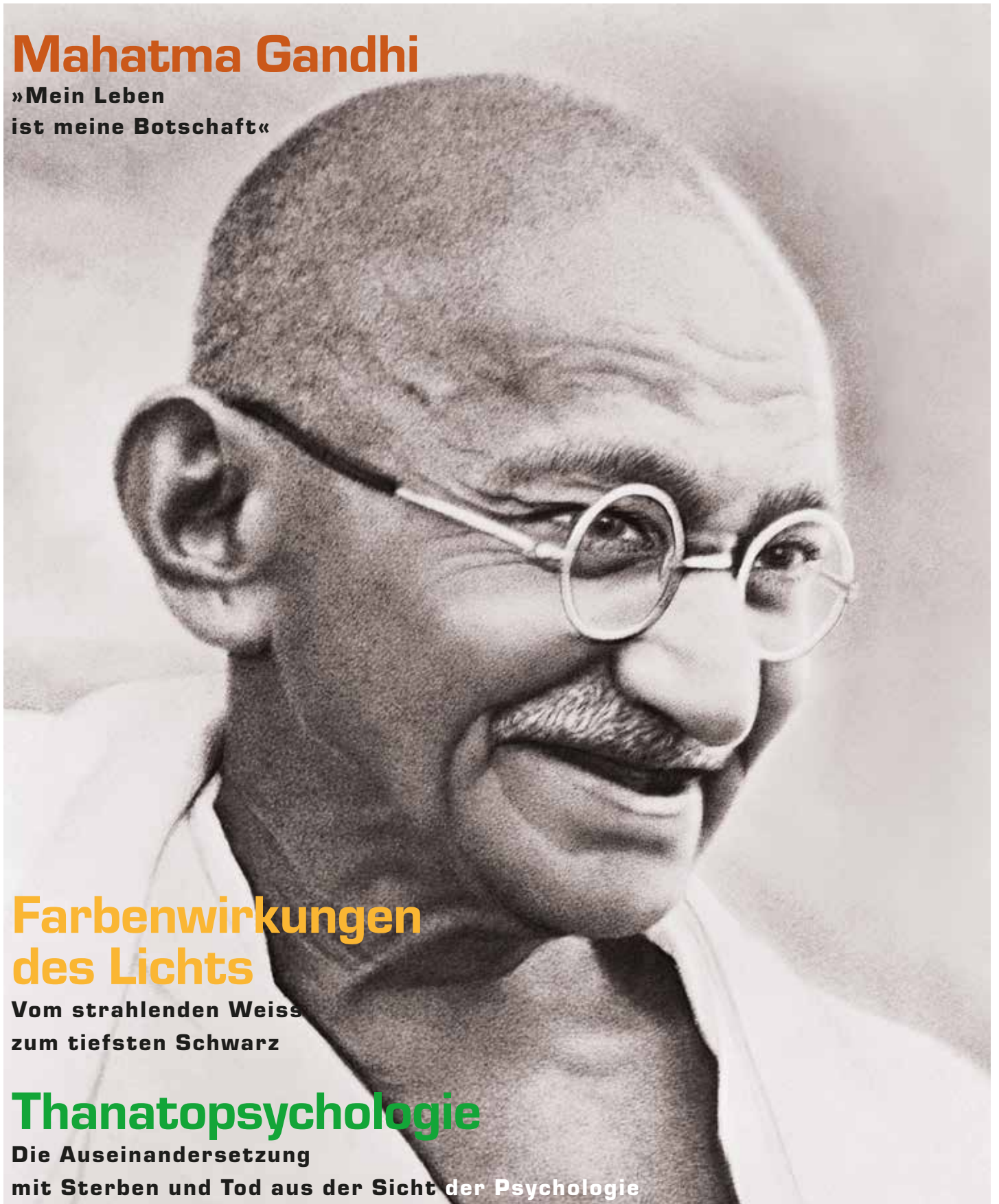
»Mein Leben
ist meine Botschaft«

Farbenwirkungen des Lichts

Vom strahlenden Weiss
zum tiefsten Schwarz

Thanatopsychologie

Die Auseinandersetzung
mit Sterben und Tod aus der Sicht der Psychologie





»Mitten im Leben sind wir vom Tode umfassen. Kehr's um: Mitten im Tode sind wir vom Leben umfassen.«
Dieser Satz des Reformators Martin Luther kann in verschiedener Weise interpretiert werden. In der Psychologie wird seine entwicklungspsychologische Bedeutung hervorgehoben: Das Sterben ist Teil unseres Lebens; in der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit kann der Mensch sich verändern, er kann wachsen und Erkenntnisse gewinnen über seine Natur und die Sinnträchtigkeit seines irdischen Daseins.



THANATOPSYCHOLOGIE

Die Auseinandersetzung mit
Sterben und Tod
aus der Sicht der Psychologie

DIE GROSSEN VERÄNDERUNGEN INFOLGE DES MEDIZINISCHEN FORTSCHRITTS

Als Menschen sind wir in der Lage, über unser Leben und ebenso über sein Ende nachzudenken. Wann wir an dieses Ende gelangen, bleibt für jeden bis zuletzt ungewiss. Klar ist lediglich, dass dieses irdische Dasein ein Ende haben wird und jeder einmal sterben muss. So universell diese Tatsache ist, so unterschiedlich wird sie empfunden und wird mit ihr umgegangen.

Seit ungefähr 50 Jahren befasst sich die Wissenschaft im Rahmen der *Thanatopsychologie* (von gr. *thánatos* = Tod) mit der Thematik vom Umgang mit Sterben und Tod. Dieses relativ junge Teilgebiet der Psychologie umfasst gemäss der Definition in der Fachliteratur den folgenden Forschungsbereich:

»Die Thanatopsychologie hat jenes Verhalten und Erleben des Menschen zum Gegenstand, das einerseits durch das Wissen um die eigene Endlichkeit und die Begegnung mit Tod und Sterben ausgelöst wird und das andererseits durch somatische [körperliche] Veränderungen in der Endphase des Lebens bestimmt ist. Die Thanatopsychologie befasst sich sowohl mit dem Menschen in der Endphase des Lebens (mit dem Hochbetagten, dem unheilbar Kranken, dem Sterbenden) als auch mit dem von seinem Tod noch weit entfernten Menschen (z. B. bei der Untersuchung der Entwicklung des Todeskonzepts beim gesunden Kind). Sie beschäftigt sich darüber hinaus auch mit dem nur mittelbar vom Tod und Sterben betroffenen Menschen, etwa wenn er Angehöriger eines unheilbar Kranken ist.«
(Wittkowski)

Wie unzählige Zeugnisse aus Literatur und Kunst belegen, besass die Todesthematik von jeher Aktualität. Eine besondere

Notwendigkeit, sich auch wissenschaftlich-psychologisch mit ihr zu beschäftigen, ergibt sich in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts aufgrund folgender Entwicklungen und Umstände:

Noch bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts lag die durchschnittliche Lebenserwartung eines Neugeborenen bei ungefähr 44 Jahren. Die Haupttodesursache waren in früheren Jahrhunderten Infektionskrankheiten, die die Menschen in jedem Alter, besonders aber im Kindes- und Jugendalter, treffen konnten. Die meisten Menschen starben früher einen kurzen Tod, und sie starben zu Hause, im Kreise ihrer Familie. Diese Situation hat sich in verschiedener Hinsicht verändert. Dank der Bekämpfung von Infektionskrankheiten beziehungsweise dank einem rigoros eingehaltenen Impfkalender, verbunden mit einem nie zuvor erreichten hohen Hygiene-, Wohnungs-, Ernährungs-, Freizeit- und Erholungsstandard, ist heute das Lebensfürdenüberwiegenden Teil der Bevölkerung auf Jahrzehnte hinaus sicherer geworden. Ein Junge, der in unseren Ländern geboren wird, darf heute mit einer Lebensdauer von 76 Jahren rechnen, ein neugeborenes Mädchen sogar mit 82 Jahren, und die durchschnittliche Lebenserwartung nimmt jährlich weiter um mehrere Wochen zu. Heute führen vor allem Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und Krebserkrankungen zum Tod. Sie verursachen, verglichen mit früheren Zeiten, ein langes Sterben. Moderne medizinische Behandlungsmethoden machen es möglich, das Leben eines Patienten auch bei tödlicher Erkrankung oft um Monate, wenn nicht gar um Jahre, zu verlängern.

All diese Entwicklungen schaffen neue Verhältnisse. Sie führen in erster Linie zu einer immer grösser werdenden Zahl von Menschen, die sich aufgrund ihres hohen

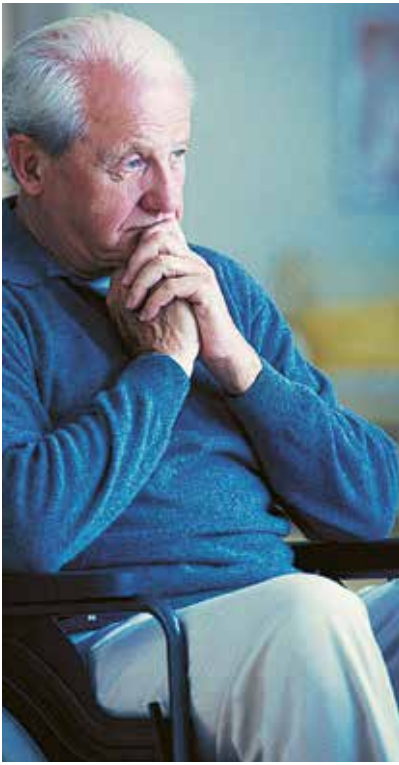
Alters oder aufgrund von Krankheit unmittelbar mit der Endlichkeit des irdischen Daseins konfrontiert sehen. Im Weiteren haben sich auch die Umstände des Sterbens gewandelt: Heute stirbt die Mehrheit der Bevölkerung nicht mehr zu Hause, sondern in Krankenhäusern oder in Alters- und Pflegeheimen.

AUFGABEN UND ZIELE DER FORSCHUNG

Die thanatologische Forschung reagiert auf diese veränderte Situation. Eine ihrer ersten Aufgaben besteht darin, dem Personal in Spitälern und anderen entsprechenden Einrichtungen ein detailliertes psychologisches Wissen bereitzustellen. *Joachim Wittkowski*, Professor für Gerontopsychologie an der Universität Würzburg und Leiter des Arbeitskreises »Sterben, Tod und Trauern« der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Psychologie, schreibt hierzu:

»Die psychosoziale Betreuung unheilbar Kranker und Sterbender sowie die Aus- und Fortbildung von Helfern im Umgang mit unheilbar Kranken und Sterbenden bedürfen einer wissenschaftlichen Fundierung, die nur durch sozialwissenschaftliche Grundlagenforschung geleistet werden kann. Verlässliche Erkenntnisse über die psychische Situation Sterbender sowie von deren Angehörigen sind die Voraussetzungen für die Entwicklung wirkungsvoller psychosozialer Betreuungskonzepte.«

Ein weiteres, ebenso wichtiges Ziel der thanatologischen Forschung ist die Thematisierung todesbezogener Fragen in einer breiten Öffentlichkeit. Ein solcher öffentlicher Diskurs ist heute von gesellschaftlicher Relevanz, denn wie die Erfahrung zeigt, ist in unserer Gesellschaft die Thematik von Sterben und Tod zu einem gewissen Tabu geworden.



Für die meisten Menschen

hierzulande kommt der Tod nicht überraschend, sondern er bildet den Abschluss eines langen Lebens oder einer langen, schweren Erkrankung. Den meisten bleibt so genügend Zeit, sich mit der Endlichkeit ihres Daseins auseinander zu setzen. Wer konkret mit seinem Sterben konfrontiert ist, dem wird bewusst, welche grosse Herausforderungen auch die letzte Phase des Lebens mit sich bringt, welche Vorbereitungen getroffen und welche Fragen beantwortet werden müssen. Die psychologische Forschung untersucht seit einigen Jahrzehnten, wie der moderne Mensch diese Auseinandersetzung meistert.



Indem durch die medizinische Kunst das Thema auf Jahrzehnte hinaus vom einzelnen Bürger fern gehalten wird und indem heute 9 von 10 Menschen nicht mehr zu Hause sterben, ist die direkte Konfrontation mit Sterben und Tod eher selten geworden und so der persönlichen Erfahrungswelt entfremdet. Der Gedanke an das eigene Sterben und den eigenen Tod bereitet nicht wenigen Menschen Schwierigkeiten. Es fehlt vielen an Worten oder an der Fähigkeit, sich über ihre Gefühle mitzuteilen. Von einer Verdrängung der Thematik zeugen beispielsweise die folgenden Ausschnitte aus Interviews zum Thema Alter und Sterben. Die erste Antwort stammt von einer 81-jährigen Frau, die von *Helga Prollius* befragt wurde:

Frage: »Denken Sie manchmal an den Tod?«

»Nein, überhaupt nicht. Überhaupt nicht! (Sehr bestimmt) Überhaupt nicht!«

Frage: »Wie würden Sie sich Ihren Tod wünschen?«

»Hinfallen und weg! Herzinfarkt und weg!«

Eine 73-jährige, ebenfalls von Prollius interviewte Frau antwortete auf die Frage, ob sie sich manchmal mit dem Tod beschäftige:

»Ich hab's versucht. Als mein Mann starb, da hat mir 'ne Bekannte ein Buch empfohlen, das sollte so tröstlich sein. "Sterben ist doch ganz anders", heisst das Buch. Aber ich bin über zehn Seiten nicht rausgekommen. Ich will das auch nicht. Ich hab so viele Menschen sterben sehen. Ich will mich nicht damit beschäftigen. Ich schieb das immer so'n bisschen weg. Weil ich denke, ach Gott, vielleicht wirst du so alt; da merkst du's gar nicht mehr ...«

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und die Akzeptanz des Todes werden in der Entwicklungspsychologie als wichtige Entwicklungsaufgaben betrachtet, die zum Menschsein gehören und die wie andere Aufgaben gemeistert werden müssen. Es wird hier als eine Voraussetzung für Reife gewertet, dass ein Mensch im Laufe seines Lebens seinen eigenen Tod als unabänderliche Gegebenheit, als natürlichen Bestandteil einer umfassenden Ordnung anerkennen lernt und er so weit kommt, in Ruhe darüber nachdenken und sprechen zu können, und dass er auch die notwendigen Vorbereitungen für sein Ableben trifft.

Im Hinblick auf die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben leistet die thanatologische Forschung einen wertvollen Beitrag. Mit ihrer sachlichen Behandlung von todesbezogenen Fragen hilft sie, gewisse Tabus zu brechen und ein normales Verhältnis zum Thema zu gewinnen. Für die persönliche Auseinandersetzung ist vor allem die Beantwortung der Frage bedeutsam, auf welche Weise es einem Menschen gelingen kann, seinen eigenen heranahenden Tod zu bejahen und positiv damit umzugehen. Um zu Antworten auf diese Frage zu gelangen, ergründet die Thanatopsychologie die Faktoren, die die persönliche Einstellung zu Sterben und Tod beeinflussen. Im Folgenden wollen wir verschiedene Aspekte der Forschung beleuchten.

DER BIOGRAPHISCHE KONTEXT

PERSÖNLICHKEITSMERKMALE

Auf der Suche nach den Ursachen, welche für individuelle Unterschiede in der Auseinandersetzung mit Sterben und Tod beziehungsweise im Erleben und Verhalten während des Sterbeprozesses verantwortlich sind, fielen in den Studien vor allem grundlegende Persönlichkeitsmerkmale ins Auge. Es zeigte sich, dass Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen über weite Zeitspannen des Erwachsenenalters

stabil sind und auch in der letzten Lebensphase das Erleben und Verhalten eines Menschen bestimmen. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg, führt aufgrund seiner Untersuchung mit 50 Patienten im Alter zwischen 58 und 83 Jahren folgendes Ergebnis an:

»[Es] finden sich enge Zusammenhänge zwischen der Art und Weise, wie Menschen im Lebenslauf mit Grenzsituationen umgegangen sind und wie sie sich mit dem heranahenden Tod auseinander setzen. Wem es früher gelungen

ist, in Grenzsituationen auf eine positive Wendung der eigenen Situation zu hoffen, und wer sich darum bemüht hat, durch eigenes Handeln diese positive Wendung herbeizuführen, der steht auch eher der letzten Grenze des Lebens gefasst gegenüber. Thanatopsychologische Arbeiten bestätigen also eine zentrale Aussage der Lebenslaufpsychologie, wonach der Mensch in seinem Leben eine bestimmte Einstellung zu Grenzsituationen sowie eine bestimmte Form der Auseinandersetzung mit Grenzsituationen entwickelt und diese auch in der Konfrontation mit der letzten Grenze aufrechtzuerhalten versucht.«



Die **Thanatopsychologie** befasst sich mit den mannigfachen Auswirkungen, die der Tod als imaginatives oder reales Ereignis auf das Verhalten und Erleben des Menschen hat. Ein Gegenstand der Forschung sind unter anderem Nahtoderfahrungen wie Sterbeträume, die einem Menschen sein nahes Ende ins Bewusstsein bringen können. Die Psychoanalytikerin Liliane Frey-Rohn schreibt aufgrund ihrer Erfahrung mit Sterbenden: »Typisch sind Motive, die auf eine Reise, einen unheimlichen Durchgang oder auch auf die Vollendung des Lebens und die Neugeburt des Menschen hindeuten. Auch das Welkwerden einer dem Träumer lieben Pflanze oder die Erschütterung der Erde habe ich als Vorboten des Todes kennen gelernt. In immer wieder anderer Weise bereiten die Träume den Träumer auf die bevorstehenden Ereignisse von Krankheit oder Tod vor. Die aufsteigenden Bilder können von beängstigender Bedrohlichkeit sein und den Tod als ein abgründiges Dunkel, als Zerreissung und Zerstörung erfahren lassen, oder sie eröffnen umgekehrt eine beglückende Sicht auf eine lichtere Seinsweise.«

Griechischer Tempel mit Blumenwiese, Sizilien
Boot in der Morgendämmerung
(Vgl. die auf S. 32 geschilderten Träume)

Wittkowski führt in diesem Zusammenhang aus, man könne in vereinfachender Weise sagen:

»Wer im Laufe seines Lebens subjektiv bedrohliche Ereignisse mit relativ grosser Gelassenheit erlebt hat, der wird wahrscheinlich auch aus seinem Sterben das den Umständen entsprechend Beste machen können. Wer hingegen angesichts so genannter kritischer Lebensereignisse wiederholt verzweifelte, der wird auch sein Sterben weniger gut bewältigen können. [Die] Behauptung, ein Mensch sterbe so, wie er gelebt habe, erhält aufgrund dieser Überlegungen den Status einer begründeten Hypothese.«

DAS VERHÄLTNISS ZUR EIGENEN VERGANGENHEIT

Eine wichtige Rolle für die Einstellung zu Sterben und Tod spielt das Verhältnis zum zurückgelegten Leben. Gemäss dem Gerontologen Reinhard Schmitz-Scherzer gilt es als ein gesichertes Ergebnis der Forschung, dass Menschen, die eine tief verankerte Akzeptanz ihres gelebten Lebens zeigen, auch ihr Sterben besser annehmen können. Kruse erläutert diesen Befund mit folgenden Worten:

»Die Einstellung älterer Menschen zum Tod sowie ihre Art der Auseinandersetzung mit dem herannahenden Tod

sind von der Bewertung des eigenen Lebens im Rückblick auf das Leben beeinflusst. In dieser Aussage stimmen alle Studien, die sich mit thanatopsychologischen Fragestellungen beschäftigen, überein. Jene Menschen, die ihr Leben annehmen und die davon überzeugt sind, ihre Möglichkeiten und Ziele wenigstens zum Teil verwirklicht zu haben, können auch eher die Endlichkeit ihres Lebens annehmen und erleben den herannahenden Tod seltener als Bedrohung als Menschen, die im Lebensrückblick hauptsächlich Rückschläge, Belastungen sowie unerfüllt gebliebene Möglichkeiten und Ziele hervorheben.«

Wenn ein Mensch seinen Tod einfach nicht akzeptieren kann oder wenn er ihm voller Angst entgegenblickt, so kann die Ursache dafür in unbewältigten Ereignissen und Konflikten liegen, mit denen er nicht fertig wird. In diesem Zusammenhang zeigt sich der tiefe Sinn einer Lebensrückschau, einer reflektierten Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit. Es ist für das seelische Wohlbefinden von grosser Bedeutung, sich belastenden Punkten seiner Biographie zu stellen. Offene Geschichten müssen abgeschlossen und Konflikte bereinigt werden. Freilich lässt sich Geschehenes nicht mehr rückgängig machen, aber – und das ist entscheidend – seine Wirkung kann

beeinflusst werden, genauer gesagt: man kann gegenüber vergangenen Ereignissen eine andere Haltung entwickeln, damit sie nicht mehr so belastend nachwirken. (Vgl. hierzu den Artikel »Biographiearbeit – der kreative Umgang mit der eigenen Vergangenheit« in Heft 2/2004.) Wer mit sich und seiner Umwelt im Reinen ist, wer in seinem Innern Ordnung geschaffen hat, dem wird es eher gelingen, Frieden zu finden und dem Tod gelassen entgegenzusehen. Kruse dokumentiert den Zusammenhang zwischen der Biographiearbeit und der Einstellung zum Tod anhand folgenden Fallbeispiels:

»An unserer Untersuchung zu den Formen der Auseinandersetzung mit Sterben und Tod nahm eine 83-jährige Frau teil, der die zahlreichen Konflikte mit ihrem Sohn auch im Prozess des Sterbens eine grosse Belastung bedeuteten. Diese Konflikte sprach sie nicht offen an, sondern sie beschränkte sich nur auf die Aussage, dass "es noch Dinge gibt, mit denen ich nicht im Reinen bin, ich werde damit nicht fertig". Erst nach mehreren Gesprächen mit dieser Frau war es ihr möglich, auch uns gegenüber diese Konflikte anzusprechen. Aus dem Bericht über einzelne Konflikte wurde dann ein Bericht über wichtige biographische Stationen, die sie zusammen mit ihrem Sohn erlebt hatte. Indem diese Frau die Möglichkeit erhielt, noch einmal über diese biographischen Stationen zu sprechen, gelang es ihr auch, sich mit den Konflikten auseinander zu setzen und wenigstens ansatzweise hinzunehmen, dass eine Lösung dieser Konflikte nicht mehr möglich sein würde. Ihren eigenen Aussagen zufolge wurde ihre psychische Situation durch diese Gespräche gefördert. Sie starb gefasst und ruhig.«

REGELUNG MATERIELLER ANGELEGENHEITEN UND KLÄRUNG BESTIMMTER FRAGEN

Die Notwendigkeit, Ordnung zu machen und gewisse Dinge zu erledigen, gilt nicht nur in geistig-seelischer Hinsicht, sondern auch in materiellen Belangen. Materielle

Regelungen wie der Abschluss einer Lebensversicherung, finanzielle Vorsorge für die nächsten Angehörigen oder ein Testament sind wichtige Schritte auf dem Weg, dem eigenen Tod mit Gelassenheit entgegenzusehen zu können. In diesem Sinn lautet die Antwort einer 72-jährigen Frau, die von Helga Prollius interviewt wurde:

Frage: »Denken Sie manchmal an den Tod?«

»Ja, wenn man über 70 wird, fängt man an, sich damit zu beschäftigen. Man soll ruhig zugeben, dass man Angst hat. Etwas sollte man auf jeden Fall tun: sich gut vorbereiten auf diesen Weg hin, und das geht meiner Ansicht nach bis in das Papier, das in der Schublade liegt und darin liegen muss. Auch dass meine Kinder das Gefühl haben, es ist alles geordnet, was Mutter hier in ihrem Leben getan und gemacht hat.«

Für den Gewinn einer gelösten, ruhigen Haltung kann es wichtig sein, gewisse Fragen hinsichtlich des eigenen Sterbens geklärt und die eigenen Wünsche unter Umständen mit Angehörigen besprochen zu haben. Welche Aufgaben und Fragen sich im Hinblick auf das Lebensende stellen, dokumentieren die Ausführungen einer 1926 geborenen Frau, die von Ellinor Jensen aufgezeichnet wurden.

Frage: »Wenn Sie wüssten, Sie hätten nur noch ein halbes Jahr zu leben, würden Sie irgendetwas ändern an Ihrem Tagesablauf, in Ihren Gedanken?«

»Nein, nein, da würde ich nichts ändern, weil ich mich sehr mit dem Sterben beschäftige, viel daran denke und auch das Materielle schon etwas verteile. In Gedanken ist das Testament gemacht und auch niedergeschrieben. Da habe ich Ordnung, da habe ich keine Angst. Es würde mir Leid tun, wenn ich im nächsten halben Jahr sterben müsste, aber das habe ich nicht in der Hand, da bin ich ergeben. Es würde mir sogar sehr Leid tun, denn ich kann noch hilfreich sein. Manchmal denke ich, wie machen

meine Angehörigen das, wenn ich nicht mehr da bin?«

Frage: »Möchten Sie ein christliches Begräbnis?«

»Das ist schwer zu sagen, ich überlasse das meinen Kindern. Mein Mann hatte keins, und ich bin aus der Kirche ausgetreten. Ich hätte natürlich gerne – wir kommen ja nicht um unsere Kultur herum –, dass mein Ableben einen guten Rahmen hat. Mein Mann hatte sich einen Spruch von Goethe gewünscht. Das hatte er schriftlich hinterlassen. Ich wünsche mir nur Musik, meine Kinder wissen das. Wir haben einen Grabstein, einen Naturfelsen, auf dem möchte ich ein Kreuz haben. Man muss sich rechtzeitig mit dem Sterben vertraut machen. Es ist ja ein Hergeben, erst von Dingen, und dann muss man sein Leben hergeben.«

Frage: »Finden Sie, dass ein Mensch seinen Todeszeitpunkt selber wählen sollte?«

»Nein. Jetzt, natürlich im gesunden Zustand, behaupte ich, ich möchte das auf keinen Fall, denn ich halte das für falsch. Es gab da ein furchtbares Erlebnis mit einer Freundin, die sich von einer Tochter eine Art Todesdroge hat anschliessend total verfeindet. Das andere ist, dass ich glaube, dass immer noch ein Rest bleibt, der ungelebt ist, dass wir einfach nicht das Recht haben, eigenmächtig Schluss zu machen. Jetzt denke ich wieder an diese "Instanz", die sagt, bis zu diesem Punkt hast du zu leben. Ich glaube, dass es für die Seele schlecht ist, Lebenszeit zu verkürzen.«

Frage: »Für welche Medizin würden Sie sich entscheiden bei einer tödlichen Erkrankung?«

»Ich möchte auf keinen Fall, dass mein Leben verlängert wird, das habe ich auch schriftlich niedergelegt, doppelt sogar, einerseits beim Hausarzt und andererseits bei meinen Söhnen. Was mit mir dann aber letztendlich geschieht, das kann man bei unserer heutigen Medizin wahrscheinlich nicht vorausbestimmen. Denn wenn ich ins Krankenhaus komme, und es gibt dort

keinen, der sagt, das wird nicht gemacht, dann wird es eben gemacht. Ich möchte aber keine künstliche Verlängerung.

Meinen Mann habe ich davor bewahrt. Ich hatte Gott sei Dank eine wunderbare Oberärztin. Als sie vorschlug: "Frau Lukas, jetzt können wir ihn auf die Intensivstation bringen", habe ich gesagt: "Bitte, lassen Sie diesen Mann in Ruhe." Und dann hat sie erwidert: "Vielen Dank, dass Sie das sagen. Aber ich musste es Ihnen anbieten." Diese Ärztin ist eine sehr gläubige Frau gewesen. Das gibt es also auch.«

DER AKTUELLE KONTEXT: DIE MOMENTANE LEBENSITUATION

Ob und wie eine Akzeptanz zum Tod gefunden wird, hängt weitgehend auch von der aktuellen Lebenssituation ab. Wer beispielsweise bereits in jüngeren Jahren mit dem Sterben konfrontiert wird, wer einen Ehepartner und unmündige Kinder zurücklassen muss, wer eine unvollendete Arbeit oder ein Geschäft verlassen muss, für den ist es in aller Regel alles andere als einfach, eine innere Ruhe zu finden und sich in das Unvermeidliche zu schicken. In dieser Situation ist es für einen Betroffenen von Bedeutung, sich auf Angehörige und Freunde stützen zu können, die Anteil an seinem und seiner Liebsten Geschick nehmen und ihnen tatkräftig beistehen. In dieser Beziehung hat die Umwelt eines Sterbenden eine grosse Verantwortung; sie kann sehr viel dazu beitragen, dass ein Mensch die letzte Aufgabe seines Lebens meistern und gefasst seinem Lebensende entgegengehen kann.

Weitere Aspekte der aktuellen Lebensverhältnisse, die die Einstellung zu Sterben und Tod beeinflussen, sind vor allem die körperliche Befindlichkeit und die Beziehung zur Umwelt. Kruse kommt aufgrund seiner Studie zum Ergebnis:

»Starke, chronische Schmerzen, körperliche Missempfindungen, fehlender Beistand und fehlende Beziehungen zu nahe stehenden Menschen erschweren



Die thanatopsychologischen

Untersuchungen machen deutlich, wie verschiedenartig sich sterbende Menschen mit ihrer Endlichkeit auseinander setzen. Dabei fällt auf, dass auch in dieser letzten Grenzsituation unseres Lebens seelische Entwicklungsprozesse möglich sind, Menschen also dem Tod nicht hilflos und erstarrt gegenüberstehen müssen. Grosse Bedeutung für diese Entwicklungsprozesse besitzen das Eingebundensein in den Familien- und Freundeskreis sowie eine gute medizinische und pflegerische Betreuung. Sie tragen dazu bei, dass Menschen auch in der letzten Phase ihres Lebens ein menschenwürdiges und selbstverantwortliches Leben führen können.

das Sich-Einstellen des Menschen auf den herannahenden Tod. Sie können Angst, Verzweiflung, Verbitterung und Niedergeschlagenheit hervorrufen. Gerade unter solchen negativen Bedingungen ist nicht damit zu rechnen, dass sich Menschen mit dieser letzten Grenzsituation des Lebens bewusst auseinander setzen und seelische Kräfte zeigen. Wenn hingegen eine ausreichende schmerztherapeutische Behandlung sichergestellt ist, wenn Menschen eine fachlich fundierte und persönlich sensible Pflege erhalten, wenn sie die Möglichkeit haben, mit nahe stehenden Personen zu sprechen, und wenn sie von anderen nicht alleine gelassen werden, so ist es eher möglich, sich bewusst auf den herannahenden Tod einzustellen und diesen anzunehmen.»

DIE BEDEUTUNG DER WELTANSCHAULICHEN HALTUNG

Auf welche Weise sich ein Mensch mit dem Gedanken an seine Endlichkeit beschäftigt, entscheiden neben den bisher genannten Faktoren vor allem auch seine Weltanschauung und sein Glaube. Massgebend ist, was für ihn der Tod bedeutet – ob er in ihm ein endgültiges Ende sieht oder nur einen Übergang zu einer anderen Form des Lebens.

In der thanatopsychologischen Forschung gehört die Religiosität zu den am häufigsten untersuchten Aspekten. In allen Befragungen hinsichtlich Alter und Sterben wird die Thematik des Glaubens zur Sprache gebracht, und zwar in unterschiedlicher Form: Während die einen betonen, welche unverzichtbare Stütze ihnen ihr Glaube ist, äussern andere ein Bedauern darüber, nicht glauben zu können. Dahin gehend antwortete beispielsweise eine 85-jährige Frau, die von Helga Prollius interviewt wurde:

Frage: »Haben Sie Angst vor dem Tod?«

»Nein, nur vorm Sterben. Ich möchte, dass es schnell geht. Ich möchte nicht lange krank sein. Das würde mir nicht passen. Ich glaube, man täte sich leichter mit dem Sterben, wenn man eine positive Vorstellung hätte von dem, was nach dem Tod sein wird, wenn man einen Glauben hätte.«

Im selben Sinn äusserte sich eine Frau im Rahmen eines Diskussionsforums für Senioren zum Thema »Die Angst vor dem Tod – oder die Auseinandersetzung mit dem Wissen um die eigene Sterblichkeit«:

»Noch kann und will ich mir nicht vorstellen, dass es mich irgendwann einmal nicht mehr geben wird. Manche sagen ja, sie sind schon neugierig, wie es da "drüben" wohl ist. Ich gebe zu, meine Angst ist (noch) grösser als meine Neugierde. Vielleicht gibt es ja doch ein Leben nach dem Tod, und ich beneide alle, die davon überzeugt sind.«

Die Thanatopsychologie analysiert vor allem die Beziehung zwischen dem Glauben eines Menschen und seiner Angst vor dem Tod respektive zwischen dem Glauben und dem Akzeptierenkönnen des Todes. Nachdem in den 60er und 70er Jahren verschiedene diesbezügliche Studien zu widersprüchlichen Ergebnissen gelangt waren, wurde offenkundig, dass pauschale Aussagen über "den" Zusammenhang zwischen Angst vor Tod und Sterben und Frömmigkeit der Realität nicht gerecht werden. Es zeigte sich, dass es nicht *die* Religiosität beziehungsweise *den* Glauben gibt, die man in globaler Weise durch eine einzige Masszahl bestimmen kann. Um zu aussagekräftigen Resultaten zu gelangen, muss den unterschiedlichen Glaubensvorstellungen Rechnung getragen werden. Für die Einstellung zu Sterben und Tod kommt es unter anderem sehr darauf an, was für ein Gottesbild und was für Jenseitsvorstellungen ein Mensch besitzt, ob er beispielsweise an einen barmherzigen, gütigen Gott glaubt und an die Möglichkeit einer Wiedergutmachung von Verfehlungen oder ob er davon ausgeht, ein Sünder werde auf ewig verstossen und verdammt. Im Weiteren erweist es sich als von Bedeutung, welche Beziehung ein gläubiger Mensch zu einer höheren Welt hat und wie intensiv er diese Beziehung pflegt.

All die individuellen Formen im Bereich des Glaubens kann die Forschung nicht berücksichtigen; sie beschränkt sich daher auf die Unterscheidung zwischen *intrinsic* und *extrinsic* Religiosität, das heisst, sie differenziert, ob die Religiosität eines Menschen seinem eigenen, inneren Bedürfnis entspringt oder ob sie im Sinne einer äusseren, gesellschaftlichen Konvention gepflegt wird. Ebenfalls berücksichtigt wird in den Studien, welchen Stellenwert der Glaube im Denken und Leben eines Menschen einnimmt, wie stark oder wie schwach seine Religiosität ausgeprägt ist.

Trotz der Schwierigkeiten in der Erhebung lassen die mittlerweile

zahlreichen Studien ein paar Schlussfolgerungen zu. Gemäss Wittkowski gilt es inzwischen als ein breit abgestützter, gut gesicherter Befund, dass jene Menschen, für die der Glaube ein zentraler Lebensinhalt darstellt, besser mit der Thematik von Sterben und Tod zurechtkommen als jene, die sich als Ungläubige bezeichnen, und als jene mit mittel und schwach ausgeprägter Religiosität. Menschen, die ein lebendiges und positives Verhältnis zu einer höheren Wirklichkeit besitzen, sind besser in der Lage, den Tod zu akzeptieren und als natürlichen Bestandteil einer Ordnung zu bejahen. Zwar sind auch sie nicht gegen Ängste und Gefühle der Trauer gefeit. Wie jeder andere Mensch haben auch sie Angst davor, während des Sterbens Schmerzen leiden zu müssen, und auch sie sind in Sorge und seelischer Not, wenn sie Angehörige verlassen müssen. Aber im Unterschied zu anderen können sie mit belastenden Gefühlen besser umgehen, denn sie besitzen in ihrem Glauben einen festen Halt und eine Quelle für Trost und Kraft. Wie Befragungen zeigen, fühlen sich viele aufgrund ihrer intensiven Beziehung zu einer anderen Welt nie allein. Sie fühlen sich auch in schwersten Zeiten getragen, und sie leben in der Gewissheit, dass sie ihre Angehörigen nicht verwaist zurücklassen werden. Viele berichten auch davon, wie ihnen die Erwartung eines Lebens nach dem Tode und die Vorfreude auf ein Wiedersehen mit vorangegangenen Angehörigen und Freunden Trost und Zuversicht vermitteln.

Welche Bedeutung einem tragfähigen Glauben gerade im Angesicht des Todes zukommt, zeigt beispielsweise der Abschiedsbrief von Heinrich Graf von Lehndorff-Steinort (1909–1944) an seine Frau. Lehndorff-Steinort, der als Beteiligter des Aufstandes vom 20. Juli 1944 gegen das Naziregime zum Tode verurteilt wurde, berichtet am Vorabend der Hinrichtung seiner Frau, was ihn in den letzten Wochen und Tagen seines Lebens aufrecht gehalten hatte (siehe Kastentext).

STERBETRÄUME UND IHRE AUSSAGEKRAFT

Ein weiterer Faktor, den die Thanatopsychologie im Hinblick auf den persönlichen Umgang mit Sterben und Tod erforscht, sind Nah-todes- und Sterbeerfahrungen. Viele Menschen, unabhängig davon, ob sie religiös sind oder nicht, berichten vonentsprechenden Erlebnissen, die ihnen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit helfen. So können beispielsweise spezifische Sterbeträume einem Menschen den bevorstehenden Tod ankündigen und ihm helfen, sich auf die Tatsache des bevorstehenden Lebensendes vorzubereiten. Die Psychoanalytikerin Marie-Louise von Franz berichtet in diesem Zusammenhang unter anderem folgenden Fall: Bei einem ihrer Patienten, einem 54-jährigen Mann, wurde ein Blasenkrebs festgestellt, und es standen ihm ein Spitalaufenthalt und eine Operation bevor:

»Er war beunruhigt und unsicher, was kommen würde. Da träumte er, dass eine Ambulanz ihn abholen kam (in Wirklichkeit war er genug wohl, um im Taxi ins Spital zu fahren). Der Fahrer öffnete die Hintertüre der Ambulanz, um ihn einsteigen zu lassen: Da lag ein weisser Sarg! Er erwachte mit einem Schock.

In der Tat verliess er das Spital nicht mehr lebend, sondern er starb nach mehreren Wochen grossen Leidens.«

Nachdem dieser Patient nach der erfolglosen Operation die für ihn bittere Wahrheit seiner Unheilbarkeit hatte annehmen können, begann er tröstliche Bilder zu träumen. Einer dieser Träume war der folgende:

»Er wanderte in einem winterlichen Wald; alles war von Schnee bedeckt. Die Luft war neblig, und er fröstelte. In der Ferne hörte er das Stöhnen einer Kettensäge und von Zeit zu Zeit das Krachen, wenn ein Baum stürzte. Plötzlich änderte sich die Szene. Er war – gleichsam auf einem höheren Niveau – wieder in einem Wald. Aber es war Sommer; die Sonne schien durch die Blätter und zeichnete helle Flecken auf dem grünen

Am 4. September 1944 wurde der Grossgrundbesitzer und Landwirt Heinrich Graf von Lehndorff-Steinort als Beteiligter des Aufstandes vom 20. Juli 1944 gegen das Naziregime in Berlin-Plötzensee hingerichtet. Am Vorabend seines Todes schrieb der 35-jährige Vater von vier kleinen Kindern – sein viertes Kind kam während seiner Untersuchungshaft zur Welt, und er hat es nie gesehen – mit gefesselten Händen den Abschiedsbrief an seine Frau, in dem er ihr seine Gedanken und seine Gefühle im Angesicht des Todes offenbart:

»Mein Geliebtestes auf der Welt!

Dieses wird wohl der letzte Brief sein, den Du auf dieser Welt von mir bekommst. Obwohl meine Gedanken seit unserer Trennung Tag und Nacht um Dich kreisen und mein Herz Bände füllen könnte, fällt es mir doch schwer, diesen Brief zu schreiben. Ich befürchte mit allem, Deinem armen, geprüften Herzen nur neue Last aufzubürden. Trotzdem – Du Engel – sollst Du alles wissen und erfahren, wie ich die letzten Wochen gelebt, gedacht und gefühlt habe. Bestimmt stellt man sich, ohne selbst so etwas erlebt zu haben, alles viel schlimmer vor, als es ist, wenn die Dinge Tatsache geworden sind und es ein Ausweichen nicht mehr gibt. Meine hierfür glückliche Natur und vor allem die Hilfe von Gott, um die ich Ihn immer gebeten und die Er mir in reichem Mass gegeben hat, haben mich alle Belastungen in einer Weise überstehen lassen, wie ich es vorher nie für möglich gehalten hätte. Es vollzieht sich eine völlige Wandlung, wobei das bisherige Leben allmählich ganz versinkt und gänzlich neue Massstäbe gelten. [...]

Geliebtes, wenn ich Dir zu Anfang schrieb, dass es auch schwere Stunden für mich gegeben hat, so waren es in der Hauptsache die, in denen ich mich mit dem Schicksal meiner so heiss geliebten kl. Familie beschäftigte. Ich kann eigentlich gar nicht daran denken. Wollen wir uns jetzt nicht alles im Einzelnen ausmalen! Du weisst es so gut wie ich, und helfen kann ich Euch doch gar nicht. Mein Geliebtes, das ist das Entsetzliche an meiner Lage, Euch hilf- und schutzlos zurückzulassen, ohne auch nur mit einem Rat-schlag helfen zu können. Ich zerbreche mir den Kopf, aber wie soll ich Dir einen

vernünftigen Rat geben, wo ich doch die herrschenden Umstände gar nicht kenne. Meine einzige Zuversicht ist mein Glaube an Dich, an Deinen Mut und an Dein in der Not starkes Herz. Vollends wahn-sinnig würde ich werden, wenn ich auch nur mit einem Gedanken es für möglich hielte, dass Du mir innerlich einen Vorwurf machen könntest. Du wirst immer davon überzeugt sein, dass ich nicht leichtfertig Eure Zukunft zerstört habe, sondern einer Idee diene, von der ich geglaubt habe, dass sie eine Rücksicht auf Familie und Privates nicht rechtfertige. Der liebe Gott und das Schicksal haben gegen mich entschieden, aber ich nehme die felsenfeste Überzeugung mit ins Grab, dass Du mich deswegen mit keinem Gedanken richten wirst. Man darf sich auch nicht überlegen, wie es wäre, wenn man anders gehandelt hätte, denn über diesen Überlegungen wird man ganz müde. Man kann nichts Geschehenes ungeschehen machen. Weisst Du – Geliebtes –, es ist mir in den letzten Wochen so unbedingt klar geworden, dass all unsere Schritte und unser Geschick letztlich nur vom lieben Gott geleitet werden. Auch in meiner Lage habe ich von Anfang an das ganz bestimmte Gefühl gehabt, dass alles nach Gottes Willen abrollt. Einen schönen Spruch lege ich Dir ans Herz wegen seiner Wahrheit:

“Sorget nicht, sondern lasset in allen Dingen eure Bitten im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kund werden.”

Und werden unsere Bitten nicht erfüllt, so müssen wir uns sagen, dass Gottes Wege nicht unsere Wege sind und wir nie wissen können, was für uns das Beste ist. Mein Engel, ich werde Dir in dieser Form fremd sein, aber glaube mir, diese Wochen haben mich wirklich gläubig gemacht, und ich bin unendlich dankbar dafür. Der christliche Glaube und der Glaube an ein himmlisches Reich sind das Einzige, was einem in der Not hilft. Ach, mein Liebes – wie oft habe ich an unsere gemeinsamen Versuche gedacht, und wie unendlich gerne würde ich jetzt mit Dir über alles sprechen. Der Weg dorthin führt aber wohl nur über Leid, und es muss erst einmal alles gewalt-sam von einem gerissen werden. Erst dann kann man eine neue Kreatur werden.

Was für ein sündiger Mensch ich bis-her war, ist mir erst jetzt klar geworden. Es ist sehr viel verlangt, dass der liebe Gott mir das alles verzeiht, wo ich doch erst

zu Ihm gefunden habe, wo die wirkliche Not begann. Aber ich habe Ihn oft darum gebeten und glaube, dass Er mich erhört hat. Jedenfalls werde ich in diesem Glauben sterben und ohne Furcht und Angst. “Wachet, steht im Glauben, seid männlich und seid stark” soll mich bis zuletzt leiten. Es ist mein Einsegnungsvers. Eine grosse Hilfe war mir, dass ich in Königsberg und in Berlin mir eine Bibel beschaffen konnte, die meine Hauptlektüre war. Das ist mein Wunsch und guter Rat an Dich, mein Geliebtes, versuche ernsthaft, ein wirklicher Christ zu werden. Es ist bestimmt die stärkste Waffe, die man haben kann. Wenn man will und immer wieder darum bittet, versagt sich einem der liebe Gott auch nicht. Dir bestimmt nicht, denn Dein Herz ist so gut. Mein Liebes, ich habe Dir auch dieses alles so ausführlich geschildert, weil ich will, dass du alles, was mich bis zu meinem letzten Tag bewegt hat, genau weisst.

Ich bin übrigens nirgends wirklich schlecht behandelt worden und habe überall Menschen gefunden, die gut zu mir waren und sich aus ehrlichem Mitgefühl um mich sorgten. Manchmal war ich richtig gerührt darüber. Es gibt überall böse, aber auch viele gute Menschen. Weisst Du, ich habe so oft an unsere Gespräche gedacht, worin Du mich anhalten wolltest, mehr geistige als irdische Schätze zu sammeln. Wie hast Du nur Recht gehabt! Wo sind alle irdischen Schätze hin? Vergangen wie eine Dampfwolke! Das liebe Steinort ...

Mein Geliebtes, ich kann das alles nur andeuten, hätte natürlich noch allen viel mehr zu sagen, aber ich kann schon kaum mehr schreiben und kann ja auch nicht alles in diesem einen Brief sagen, und ich darf jetzt nicht sentimental werden. Der Gedanke, dass wir beide, die wir doch so ganz zusammengehören, uns nun nie, nie wieder auf dieser Erde sehen werden, ist für mich unfasslich. Sieben herrliche Jahre haben wir zusammengelebt. Du bist auch jetzt niemals von mir gewichen. Ich habe immer das feste Gefühl gehabt, dass Du neben mir hergehst, und mit diesem Gefühl werde ich bis zur letzten Sekunde bleiben. Wir wollen dankbar sein für alles, was wir aneinander und miteinander gehabt haben. Für Dich, Geliebtes, ist ja alles viel, viel schlimmer als für mich. Für meine Person, dessen sollst Du gewiss sein, fürchte ich den Tod nicht. Ich fürchte ihn nur im Hinblick und im Gedanken an Dich und unsere geliebten süssen Kinder. Wie wirst

Du ihnen das nur alles erklären? Sie sind ja gottlob noch sehr jung und werden das wohl so ganz nicht verstehen. Wer weiss, was überhaupt die Zukunft bringt! Um eins bitte ich Dich. Du wirst die nächste Zeit sehr traurig sein, das weiss ich und kann es Dir doch nicht ersparen. Ich weiss, dass Du mich bestimmt nicht vergessen wirst. Aber wenn Ihr von mir sprecht, tut es mit frohem Sinn und nicht so gewiss traurig verhalten, wie man das meistens erlebt, wenn von Toten gesprochen wird. Ich habe mein kurzes Leben fröhlich (vielleicht zu fröhlich) durchlebt und möchte, dass man mich auch so in Gedanken behält. Du wirst verstehen, wie ich das meine! – Kein Mensch kann sagen, wie Dein Leben nun weitergehen wird. Wo ich auch bin, werde ich immer für Dich beten. Gebe Gott, dass Dir grösseres Leid erspart wird. Du bist das Allerliebste, was ich auf dieser Welt zurücklasse. Hätten wir uns doch wenigstens noch einmal sehen und umarmen können. Es war nicht möglich! Bitte, bitte zergräme Dich nur nicht um mein Schicksal. Ich weiss, dass man sich, wenn einem ein lieber Mensch aus der Welt gegangen ist, genau vorzustellen versucht, wie alles im Einzelnen war und was er durchgemacht. Ich habe Dir ja schon gesagt: Ich habe keine Furcht, ich bin innerlich mit mir fertig, ich werde stolz und aufrecht allem entgegensehen, Gott bitten, dass Er mir Seine Kraft nicht entzieht und mein letzter Gedanke wirst Du und meine Kinder sein.

“Des Todes rührendes Bild steht nicht als Ende dem Frommen und nicht als Schrecken dem Weisen.”

Ich will mich weder als Frommen noch als Weisen bezeichnen, sehe das Ende aber in diesem Sinne. (Diesen hübschen Vers sagte mir heute mein Verteidiger.)

Einzigstes – Du glaubst nicht, wie schwer es mir fällt, diesen Brief und damit unser letztes Gespräch zu beenden, aber mal muss es sein. Wir werden uns über den Tod hinaus so lieb behalten, wie wir uns im Leben geliebt haben. Dieser Brief wird Dir wehtun, aber ich musste doch noch einmal alles mit Dir besprechen. Der liebe Gott beschütze Dich und unsere Kinder auf all Euren Wegen. Es umarmt Euch und liebt Euch über alles auf der Welt

Euer Peps und Dein Heini«



Die Tatsache, einmal sterben zu müssen, ist universell und beschäftigt den Menschen seit je. Heute herrscht oft die Meinung vor, das Sterben sei aufgrund der nüchternen Verhältnisse in Spitälern und Pflegeheimen unmenschlich geworden. Dem widerspricht der Sozialhistoriker Arthur E. Imhof:

»Gerade weil ich Historiker bin und um die misslichen, deutlicher gesagt die oft erbärmlichen Alltagsverhältnisse unserer Vorfahren weiss, weil ich ihr ständig von Pest, Hunger und Krieg bedrohtes Leben aus Hunderten von Kirchenbuchakten, aus Tausenden von Mini-Lebenserwartungen durch und durch kenne, ziehe ich das heutige lange sichere Leben vor, bin allerdings dann auch bereit, den erwähnten Preis [das Sterben in sterilen Krankenzimmern, angeschlossen an Schläuche und Apparate] zu bezahlen, auch auf dem Sterbebett. Je mehr wir uns über diese Sachverhalte im Klaren sind, umso eher dürfte das Resultat unserer Überlegungen zu einem prächtigen Mosaikstein in einer neuen Ars Moriendi [Kunst des Sterbens] werden. Ich jedenfalls möchte nicht mit unseren Vorfahren tauschen.«

Moos am Boden. Der Vater des Träumers, der in Wirklichkeit schon über 30 Jahre gestorben war, stand da und sagte: "Schau, hier ist wieder Wald, beachte nun nicht mehr, was weiter da unten [beim Fällen der Bäume] geschieht."«

Traumbilder dieser Art können einem Menschen die Angst vor dem Sterben mildern. Sie können auch für die Angehörigen des Träumers wertvoll sein. Davon zeugen die folgenden Worte einer 72-jährigen Frau, die von Ellinor Jensen interviewt wurde:

»Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, was nach meinem Tod wird. Ich weiss es nicht, aber ich glaube, dass meine Seele oder mein Geist oder das, was mich hat leben lassen, nicht einfach weg sein kann. Das gibt es nicht, denn es ist ja auch bei meiner Geburt von irgendwoher gekommen. Damals habe ich einen Auftrag bekommen und die Möglichkeit gehabt, dieses Leben so zu leben, wie ich es gelebt habe. Das kann anschliessend nicht einfach weg sein.

Trost von der Kirche brauche ich nicht, kann aber doch sehr viel mit den Bildern anfangen, die uns unsere christliche Kultur mit der Bibel überliefert hat. Vielleicht darf ich da einen Traum meines Mannes erzählen, den er ein paar Tage vor seinem Lebensende hatte. Dieser Traum hilft mir auch, zu glauben, dass es da weitergeht. Er hat nämlich geträumt, er komme in einen griechischen Tempel, der nach allen Seiten und nach oben hin offen war und nur Säulen hatte. Da waren zwei Leute an einem Tisch, und mein Mann hat gesagt: "Ich möchte mich abmelden." Und dann hat der eine das notiert und gesagt: "Gut, ist in Ordnung, bitte gehen Sie jetzt da hinten raus." Er trat hinten zwischen den offenen Säulen hinaus und kam auf eine märchenhafte Himmelswiese. Mehr war nicht. Aber ich meine: Das ist ja unglaublich. Für mich war es damals eine Offenbarung. Denn ich sah den Traum natürlich nicht mit den Augen meines Mannes, sondern habe das als einen ahnungsvollen Traum empfunden. Ein paar Tage vorher hatte er ja schon von einer Überfahrt geträumt,

von einem Ufer zum anderen. Mir war völlig klar, was das bedeutet, aber ich habe in keiner Weise meine Ahnung artikuliert. Seit Tagen schon hatte ich gemerkt, dass er sich von der Welt zurückzieht.«

Für die psychologische Forschung sind spezifische Sterbeträume nicht nur aufgrund ihrer Wirkung auf den Träumer und seine Angehörigen von Belang. Sie verhelfen auch zu einem besseren Verständnis der menschlichen Natur. So weisen Sterbeträume darauf hin, dass der innere Mensch – gemeint ist die geistig-seelische Persönlichkeit – mehr über sein Befinden weiss als der äussere Mensch. Diese Beobachtung wird auch durch andere Erscheinungen, durch so genannte Todesahnungen, bestätigt. Es ist keine Seltenheit, dass mitunter gesunde Menschen, die mitten im Leben stehen, ihren unerwarteten Tod – beispielsweise einen Unfalltod – vorausahnen und ihn ihrer Umwelt durch spezielle Bemerkungen oder Verhaltensweisen ankündigen. Es handelt sich dabei



Wikinger-Gräber, Dänemark
 Grabstätte in Oman
 Friedhof auf Hawaii
 Grabsteine in North Carolina, USA



in aller Regel um unbewusste Hinweise, die im Nachhinein den Hinterbliebenen als ein 'inneres Wissen' des Verstorbenen über seinen nahen Tod erkennbar werden.

Im Zusammenhang mit der Beobachtung, dass der innere Mensch unter Umständen um sein nahendes Ableben wissen kann und sich offenbar bereits darauf einstellt, steht auch der nächste Aspekt der thanatopsychologischen Forschung.

DISENGAGEMENT – RÜCKZUG IN DIE INNERE WELT

Vor allem bei hochbetagten Menschen wird häufig festgestellt, wie sie sich von der Umtriebigkeit der Welt und von Äusserlichkeiten abkehren. Mit zunehmendem Alter lösen sich viele Betagte von der Beschäftigung mit Geschehnissen ihrer Umwelt, mit politischen oder gesellschaftlichen Ereignissen. Die

Gerontopsychologie (von gr. géron = alt) spricht in diesem Zusammenhang auch von »Disengagement« (von engl. disengage = sich freimachen). Die Betroffenen ziehen sich in eine innere Welt zurück, es kommt eine äussere Ruhe über sie, und ihre geistig-seelische Persönlichkeit bereitet sich auf ihr Abscheiden vor. Der Prozess des Disengagement ist sehr individuell; er setzt beim einen früher, bei einem anderen später ein und hat unterschiedliche Formen und Ausmasse. Bei vielen geht diese Abkehr vom äusseren Leben einher mit einer intensiven Beschäftigung mit der persönlichen Lebensbilanz und mit der Auseinandersetzung mit Daseinsfragen.

Ein Beispiel für einen langsamen Loslösungsprozess enthält der Bericht des Schweizer Publizisten und Schriftstellers Ernst Steiger über die letzten Jahre seiner Mutter:

»Meine Mutter schien das Dasein noch zu geniessen, als sie achtzig war. Dann wurde sie etwas stiller, und ich bemerkte, dass sie langsam begann, mit diesem Leben abzuschliessen. Und dies bei erstaunlicher Gesundheit. Niemand hätte ihr mehr als siebzig Jahre gegeben. Ich stellte aber fest, dass sie sich plötzlich für manches, das ihr bisher viel bedeutet hatte, nicht mehr interessierte. Ihre Aufmerksamkeit wandte sich anderen Dingen zu, und an der Auswahl der Bücher, in denen sie manchmal las, wurde deutlich, dass sie sich auf eine andere Wirklichkeit vorbereitete. Sie schien dabei auch nicht die geringste Unsicherheit oder Trauer zu empfinden. Einmal, als wir allein waren, sagte sie: "Weisst du, das Leben ist mir jetzt doch etwas beschwerlich geworden. Ich schlafe nicht mehr gut, mein Gehör ist schlecht, und wenn ich lesen will, brauche ich die Brille. Auch der Haushalt und die Treppe machen mir Mühe."



“Aber Mama”, sagte ich, “das sind doch keine Probleme! Du bist doch für dein Alter in glänzender Verfassung.” Sie lächelte wissend und sagte: “Ich bin ja auch zufrieden, aber mir reicht’s. Ich würde jetzt gerne gelegentlich sterben.” Ich fühlte, dass da mit den üblichen Trostesworten nichts zu erreichen war. Sie wollte auch gar nicht bedauert werden. Sie hatte ganz einfach genug davon, nicht aus Überdruß, Depression oder Resignation, sondern sie war es müde und hatte sich bereits auf eine andere Welt eingerichtet. Sie war nicht fromm, aber religiös, und offenbar hatte sie ihren Weg gefunden. Nach diesem Gespräch lebte sie noch vier Jahre ohne Krankheit oder besondere Schwierigkeiten. Sie war nicht ungeduldig und immer noch bereit, sich auch an diesem Leben zu erfreuen. Auf einer Ferienreise in den Süden machte sie einen Besuch bei Verwandten. Dort wurde sie in fröhlicher Stimmung plötzlich von einem heftigen Kopfschmerz befallen und war in wenigen Minuten bewusstlos. Wir brachten sie in eine Klinik, wo sofort der ganze technische Apparat herangeschleppt wurde. Man gab ihr Infusionen, stopfte ihr Schläuche in die Nase, und ich hatte den Eindruck,

dass sie dadurch selbst in ihrer tiefen Bewusstlosigkeit gequält wurde und ein grosses Unbehagen empfand. Ich verfolgte die ganze Hatz der Schwestern mit wachsendem Missmut und sagte zu dem jungen Arzt: “Muss das sein?”

Zu meiner Überraschung sagte er: “Nein, es muss nicht sein. Ihre Mutter ist nicht zu retten.” Er erklärte mir den Vorgang der Hirnblutung, und wir einigten uns, sofort die ganze Quälerei, die man leider immer noch sterbenden alten Menschen zumutet, abzubrechen.

Sobald meine Mutter von den Schläuchen in der Nase und dem ganzen technischen Krimskrams befreit war, bekam ihr Gesicht einen ruhigen, friedlichen Glanz. Sie atmete ruhig. Ich hielt ihre Hand und war froh, ihr den Weg ins andere Land frei gemacht zu haben. Ihr Puls wurde schwächer, und sie starb in Ruhe und Frieden. Und niemand wird mir seither weismachen, Bewusstlose würden überhaupt nichts empfinden.

Meine Mutter hat mir am Ende ihres Lebens eine grosse und grossartige Lehre erteilt, eine weit wichtigere als alle ihre Erziehungsversuche in meiner Jugendzeit: Sie zeigte mir, dass man aus freiem

Willen, mit Anstand und Würde, ohne Gejammer und Wehklagen das Ende des Lebens annehmen und dem Tod mit klarem Geist und ohne Angst ins Auge blicken kann.

In einem Buch, das sie mir zugehört hatte, fand ich einen Zeitungsausschnitt mit einigen Sätzen von Gandhi, die ihr vermutlich zu diesem Verhalten verholfen haben:

“Alles um mich her wandelt sich ewig und stirbt ewig; ich aber sehe ahnend hinter aller dieser Wandlung eine Kraft, die unwandelbar ist, die alles zusammenhält, die schafft, auflöst und wiederum schafft. Diese formende Kraft, dieser schaffende Geist ist Gott; und da nichts anderes, das ich nur mit den Sinnen wahrnehme, dauern kann und wird, so kann es allein von ihm heissen: er ist. Und ist diese Kraft gütig oder böse? Für mich ist sie nur gütig. Denn ich sehe, dass inmitten des Todes das Leben, dass inmitten der Lüge die Wahrheit und dass inmitten der Dunkelheit das Licht fortbesteht. Daraus schliesse ich, dass Gott das Leben, die Wahrheit und das Licht ist.” Es wurde mir klar, dass meine Mutter sich auf den Tod bewusst vorbereitet hatte, weil sie ihn als einen Teil des Lebens auffasste. Wie sehr sie, vielleicht

Ob und wie ein Mensch seinen herannahenden Tod annehmen kann, wird entscheidend von seiner weltanschaulichen Haltung geprägt. In der thanatopsychologischen Forschung gehört daher die Religiosität zu den am häufigsten untersuchten Aspekten. In welcher Weise der Glaube beziehungsweise die Vorstellung von einem Danach den Umgang mit Sterben und Tod beeinflussen kann, zeigt beispielsweise der folgende Rat von Platon:

»Es soll niemand bei Begräbnissen einen besonders kostspieligen und sein Vermögen verzehrenden Aufwand machen in dem Wahne, dass diese Fleischmasse, welche da begraben wird, sein Anverwandter sei. Jedermann soll vielmehr erkennen, dass sein Sohn oder Bruder oder wen er sonst schmerzlich zu bestatten scheint, in Wahrheit vielmehr dahingegangen ist, um sein Schicksal zu vollenden und zu erfüllen. Demgemäss soll man also handeln und nur einen mässigen Aufwand [für eine Bestattung] betreiben.« (Gesetze, 959 c–d)



unbewusst, die erste und zweite Wirklichkeit des Lebens erfasst und gelebt hatte, bewies ausserdem ein Zitat von Tagore, das sie in ihrer schönen Handschrift auf die Innenseite des Buches geschrieben hatte.

„Hilf mir, dass ich nicht bitte, vor Gefahr bewahrt zu werden, sondern ihr furchtlos zu begegnen. Hilf mir, dass ich nicht das Ende der Schmerzen erlebe, sondern das Herz, das sie besiegt. Hilf mir, dass ich auf dem Kampffeld des Lebens nicht nach Verbündeten suche, sondern nach meiner eigenen Stärke. Hilf mir, dass ich nicht in Sorge und Furcht nach Rettung rufe, sondern hoffe, dass ich Geduld habe, bis meine Freiheit errungen ist, gewähre mir, dass ich kein Feigling sei, der seine Gnade nur im Erfolg erkennt; lass mich aber den Halt deiner Hand fühlen, wenn ich versage.“«

GELEGENHEIT FÜR INNERES WACHSTUM

Die thanatopsychologische Forschung hat mit ihrer Arbeit einen öffentlichen Diskurs eingeleitet. Sie hilft, Tabus zu brechen, Vorurteile und Ängste abzubauen und ein normales Verhältnis zum Thema Sterben und Tod zu finden. Dank den Bemühungen dieses Zweiges der Psychologie sind heute viele Menschen bereit, sich über ihre eigenen Erfahrungen mitzuteilen. Es gibt inzwischen zahlreiche Erlebnisberichte, die anschaulich dokumentieren, was Menschen beim Gedanken an den eigenen Tod beschäftigt und auf welche Weise sie sich auf den eigenen Tod vorbereiten. Von besonderem Wert sind jene Schilderungen, die ein positives Bild vermitteln und zeigen, dass die Thematik nicht zwangsläufig mit Schrecken und Verzweiflung verbunden ist.

Wie auch die Forschung belegt, gelingt es den meisten Menschen, im Laufe ihres Lebens eine gelassene Haltung zu ihrem eigenen Tod zu entwickeln und ihn als natürliche und richtige Gegebenheit zu bejahen. Sie werden fähig, sich in Ruhe damit auseinander zu setzen und die notwendigen inneren und äusseren Vorbereitungen dafür zu treffen. Wie viele Interviews zeigen,

stellt die letzte Lebensphase für nicht wenige Menschen sogar eine speziell bereichernde Zeit dar, in der sich ihnen die Sinnträchtigkeit des Lebens in besonderer Weise erschliesst und in der sie die Gelegenheit bewusst nutzen, neue Erfahrungen zu machen und innerlich zu reifen. Andreas Kruse berichtet in dieser Hinsicht von den Erkenntnissen seiner Studien:

»In [unserer] Untersuchung zu den verschiedenen Erlebens- und Verarbeitungsformen Sterbender haben wir nicht wenige Menschen angetroffen, die uns berichtet haben, dass sie nicht gedacht hätten, so gefasst dem herannahenden Tod gegenüberzustehen. Und auch die Angehörigen haben betont, dass sie bei diesen Menschen eine seelische Stärke beobachtet hätten, die ihnen als etwas Neues erschienen sei, mit der sie eigentlich nicht gerechnet hätten. Derartige Aussagen umschreiben mögliche Entwicklungs- oder Wachstumsprozesse in der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit.« ☺

Bildquellen

S. 5 Mitte und 22–35: Corbis.

Literatur

Margret M. Baltes und Elke Skrotzki, Tod im Alter: Eigene Endlichkeit und Partnerverlust, in: Entwicklungspsychologie, Hg. Rolf Oerter und Leo Montada, Weinheim 1998. Katja Behrens (Hg.), Abschiedsbriefe, Frankfurt am Main 1992. Harald Blonski (Hg.), Alte Menschen und ihre Ängste, Ursachen, Behandlung, praktische Hilfen, München 1995. Varda Hasselmann, Ellinor Jensen, Lebenszeit und Ewigkeit; Gespräche über Alter und Sterben, München 1999. Arthur E. Imhof, Ars moriendi, Die Kunst des Sterbens einst und heute, Wien 1991. Andreas Klug, Einstellungen zu Sterben, Tod und Danach, Dissertation der Univ. Trier 1996, Aachen 1997. Andreas Kruse, Formen und Wege des Sterbens – Prinzipien der Schmerztherapie und der Hospizhilfe sowie Erleben der eigenen Endlichkeit, in: Sterben und Tod, Hg. Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Heidelberg 1998. Einstellungen älterer Menschen zum Tod und ihre Art der Auseinandersetzung mit dem herannahenden Tod, in: Erfüllt leben – in Gelassenheit sterben in Geschichte und Gegenwart, Beiträge eines interdisziplinären Symposiums 1993 an der Freien Universität Berlin, Hg. Arthur E. Imhof und Rita Weinknecht, Berlin 1994. Randolph Ochsmann, Angst vor Tod und Sterben, Göttingen 1993. Helga Prollius, Späte Jahre – gute Jahre?, Freiburg im Breisgau 1985. Reinhard Schmitz-Scherzer, Sterben heute, in: Altern und Sterben, (Hg.) Reinhard Schmitz-Scherzer, Bern 1992. Ernst Steiger, Das Glück der besten Jahre, Stuttgart-Degerloch 1975. Marie-Louise von Franz, Archetypische Erfahrungen in der Nähe des Todes, in: Im Umkreis des Todes, Hg. Aniela Jaffé, Liliane Frey-Rohn, Marie-Louise von Franz, Zürich 1980. Joachim Wittkowski, Psychologie des Todes, Darmstadt 1990.