



**NATUR
HEIL
PRAXIS**

75. Jahrgang
Mai 2022

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

VERDAUUNG & ERNÄHRUNG

AUTORENABDRUCK

naturheilpraxis.de

Wie man lebt, so stirbt man

Im Gespräch mit Werner Gross

HORIZONT

Die Auseinandersetzung mit dem Tod, der eigenen Endlichkeit und natürlich der Frage, was danach kommt, beschäftigt den Menschen seit jeher. Wie wichtig unsere Haltung zum Leben ist, wenn es ums Sterben geht, darüber sprachen wir mit dem Psychotherapeuten Werner Gross.



Foto: Sergej / shutterstock.com

Für sein Buch „Wie man lebt, so stirbt man: Vom Leben und Sterben großer Psychotherapeuten“ hat sich Werner Gross intensiv mit acht großen Persönlichkeiten der Psychotherapie auseinandergesetzt, ihrem Blick auf Leben und Sterben sowie die Bedeutung für ihre Psychotherapieschule.

Herr Gross, wovor haben die Menschen generell mehr Angst – vor dem Sterben oder dem Tod?

Die meisten Menschen haben mehr Angst vor dem Sterben als vor dem Tod. Bei vielen steht die Befürchtung vor Schmerzen im Vordergrund – und dass sie einem Prozess ausgeliefert sind, den sie nicht mehr beeinflussen und steuern können. Im schlimmsten Fall haben sie Angst, dass in ihnen ein regelrechter Todeskampf entsteht, weil sie nicht loslassen können und in dem die mehr oder weniger bewusste Auseinandersetzung zwischen Lebenswille einerseits und dem Wunsch, endlich aufgeben zu können, andererseits um sich greift – ohne dass sie einen Einfluss darauf haben.

Häufig tauchen dabei – oder auch schon davor – aber noch ganz andere Fragen auf: Was habe ich mit meinem Leben, meiner Lebenszeit, gemacht? Habe ich sie sinnvoll genutzt oder nur die Zeit „vertrieben“? Nicht zu vergessen das Thema: Wie viel

ungelebtes Leben trage ich in mir? Was hätte ich noch gern getan oder tun sollen? Gab es eine Aufgabe für mein Leben und habe ich sie erfüllt? Im Christentum würde man vielleicht sagen, habe ich mit meinen Talenten gewuchert oder habe ich sie vergraben? Habe ich vielleicht sogar das Gefühl, das falsche Leben gelebt zu haben? Zudem macht manchen die Vorstellung Angst, dass „ich nicht mehr da bin und dass nichts von mir bleibt“.

Im Gegensatz dazu ist tot zu sein – wahrscheinlich – einfach. Für viele ist allerdings die Frage wichtig, wie es danach weitergeht. Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wenn ja, wie sieht es aus? Was passiert nach dem Ableben? Die Antworten, die man sich gibt, hängen natürlich in hohem Maße vom Glaubenssystem oder der philosophischen Grundorientierung ab. Das ist im christlichen Bereich mit einem „jüngsten Gericht“, anders als in der Reinkarnationslehre mit „Samsara“ – dem Rad der ewigen Wiedergeburt, der fernöstlichen Religionen oder für atheistisch orientierte Menschen, für die das individuelle Leben vorbei ist.

Meiner Meinung nach wichtiger als die Frage, ob es ein Leben **nach** dem Tod gibt, ist schließlich die Frage, ob es ein Leben **vor** dem Tod gibt – und wie ich es passend für mich gestalten kann. >>

Warum tut sich der Mensch zu allen Zeiten mit dem Thema Tod so schwer? Der Vorstellung seiner eigenen Endlichkeit?

Der Tod ist immer noch ein Mysterium, das wir nicht wirklich verstehen. Wir verstehen es vielleicht rational vom Kopf her, was da passiert, aber wir verstehen nicht emotional, was der Tod bedeutet. Und dieses emotionale Erschrecken, das es ja nicht nur bei Menschen, sondern anscheinend auch bei Tieren gibt, ist etwas, das wir als Menschen seit vielen Generationen mit uns tragen. Die ersten Begräbnisriten des *homo sapiens* aus der Steinzeit zeugen davon, dass man schon damals damit versucht hat, dieses Nicht-Verstehen in Ritualen zu bannen. Und das trifft wohl bis heute auch auf unsere Beerdigungsriten und Begräbnisformen zu – so unterschiedlich sie weltweit auch sein mögen. Sie sind letztendlich immer der Versuch, den unverstandenen Schrecken zu bannen, der mit dem Tod einhergeht. Der Hintergrund: Es ist einfach für viele sehr schwer, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen und damit abzufinden, dass das Leben irgendwann vorbei sein wird. Deswegen wird die Auseinandersetzung mit dem Tod vielfach verdrängt.

Warum ist der Tod gerade in unserer heutigen Gesellschaft ein so großes Tabuthema? Was hat dazu geführt?

In unserem Kulturkreis wird der Umgang mit dem Tod seit mehreren Generationen an den Rand gedrängt – so, als gehörte das Sterben nicht zum Leben dazu. Das ist nicht in allen Kulturen so. Aber in unserer aktuellen „hippi-hoppi-happiness-Kultur“ zählt für viele heute vor allem das schnelle Glück, das man ohne große Anstrengungen im

Internet bestellen kann: „Kaufe jetzt, zahle später. Und denke nicht drüber nach.“ Das Leben wird hierzulande nur allzu oft segmentiert und Sinnfragen sind derzeit nicht gerade en vogue – außer vielleicht in Zeiten persönlicher Krisen. Deshalb ist die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit selten etwas, mit der man sich auseinandersetzt – und noch weniger mit anderen bespricht. Das führt zu der aktuell viel beklagten Einsamkeit, die man dann auch wieder mit oberflächlichen Aktivitäten zuleistert, anstatt sich mit Sinnfragen zu beschäftigen. Ein bisschen hat sich das während der Corona-Krise und dem Ukraine-Krieg verändert: Plötzlich sind die Endlichkeit und der Tod doch mehr ins Blickfeld gerutscht ...

Welche Rolle spielen Akzeptanz und Loslassen – im Leben ebenso wie im Sterben?

Das sind die zentralen Begriffe: Akzeptieren, was nicht veränderbar ist, und loslassen, was nicht mehr aufzuhalten ist. Das trifft für das Leben, wie für das Sterben zu. Es ist so etwas wie Lebenskunst, wenn man sich an den alten Oetinger-Spruch halten kann:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die sich ändern lassen. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Im Grunde haben wir ja nur drei Möglichkeiten, um auf Konflikte zu reagieren: Kampf, Flucht und Aushalten. Sie sind alle sinnvoll – aber nicht in jeder Situation. Wie lange es im Leben sinnvoll ist, zu kämpfen und wann man besser im Aushalten das Loslassen üben sollte – gerade im Sterbeprozess –, das ist von Person zu Person und von Situation zu Situation sehr verschieden. Die Sufis, die Mystiker des Islam, sagen „Stirb, bevor du stirbst“, was keine Aufforderung ist, Selbstmord zu begehen, sondern der Appell, sich ständig zu verändern, also das Alte loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Denn auch das ist im Grunde eine Form von Abschied nehmen. Und dieses Loslassen sollten wir im Laufe des Lebens trainieren, denn Abschied ist immer auch ein kleiner Tod. „Übe Sterben“ soll Plato auf seinem Sterbebett gesagt haben, als man ihn bat, seine Philosophie in einem Satz zusammenzufassen. In anderen Worten: Lerne loszulassen.

Sie treffen mit dem Titel Ihres Buches „Wie man lebt, so stirbt man“ eine Aussage zum Sterben. Ist nicht vor allem unsere Haltung zum Leben die alles entscheidende Frage?

Ganz eindeutig ist das so. Unsere Haltung zum Leben und unseren Lebensstil können wir beeinflussen – zumindest in Grenzen. Wir können uns sinnvolle und erreichbare Ziele setzen, die zu uns passen, lernen, unsere Energie auszurichten und



Foto: Grisha Bruyev / Shutterstock.com

zu strukturieren, Erfahrungen machen und aus Fehlern lernen. Wahrscheinlich kann man zwar den Sterbensstil nicht direkt steuern, aber indirekt ist das wohl möglich. Aber Abschiednehmen ist selten leicht. Oft ist es mit Trauer, Wehmut, manchmal auch mit Schmerzen verbunden. Wenn man das richtige Leben gelebt hat, viele Erfahrungen – positive, wie negative – gemacht hat, „lebenssatt“ ist, ist es wahrscheinlich leichter zu gehen, als wenn man noch viele ungelebte Wünsche, Träume, Phantasien – also insgesamt ungelebtes Leben – mit sich herumträgt. Außerdem: Wenn ich mich auf meinen Abschied vorbereitet habe und mein Leben einigermaßen geordnet hinter mir lasse, kann ich wahrscheinlich leichter gehen. Eine gewisse Ungewissheit bleibt trotzdem. Vielleicht ist unsere Vorstellung vom Sterben dann doch ganz anders als es dann später bei jedem von uns ganz individuell Realität wird.

Im Interludium Ihres Buches nennen Sie die sechs Sterbephasen Nicht-Wahrhaben-Wollen, Zorn, Verhandeln, Depression, Akzeptanz und Individualität. Können wir lernen, uns bewusst damit auseinanderzusetzen und so das Sterben lernen und erleichtern?

Diese Phasen darf man nicht schematisch auffassen, weil sie jeder ganz individuell und z. T. mehrfach durchläuft. Der gemeinsame Nenner ist, dass der Betreffende heftige emotionale Turbulenzen durchläuft – wenn auch mit unterschiedlichen Schwerpunkten: Wenn bei dem einen das Nicht-Wahrhaben-Wollen, also das Verleugnen, mit einer Art emotionaler Schockstarre im Vordergrund steht, kann es bei einer anderen Person die Wut und der Zorn darüber sein, dass ihr das zugemutet wird und bei einem Dritten stehen die Angst, die Verzweiflung und die Depression im Vordergrund. Jeder durchläuft diese emotionalen Stadien individuell, ganz unterschiedlich intensiv, aber wenn man weiß, was einem in dieser letzten Lebensphase so alles an Auf und Abs der Gefühle passieren kann, kann das eine Art bewusste Vorbereitung darauf sein. Das heißt nicht unbedingt, dass es dadurch einfach wird. Aber vielleicht wird es wenigstens ein bisschen einfacher, wenn ich mich daran erinnere, dass meine Gefühle eine ganz normale Reaktion auf eine ungewöhnliche Situation sind, die viele kennen und durchgemacht haben. Und die wir alle durchleben werden.

Wichtiger als die kognitive Vorbereitung darauf aber ist die persönliche Lebensstilbewusstmachung und gegebenenfalls Lebensstiländerung. Die beste Vorbereitung auf mein Sterben ist es, ein passendes und erfülltes Leben zu führen. Und dazu können die acht Psychotherapeuten, mit denen ich mich in dem Buch beschäftigt habe, Hilfestellung geben – eventuell als Orientierungspunkt oder auch als Warnung: so auf keinen Fall.

Welche der Persönlichkeiten aus Ihrem Buch finden Sie am faszinierendsten? Und warum?

Jeder der Psychotherapeuten hat mich berührt und beeindruckt – vor allem deshalb, weil der Lebensstil und der Sterbensstil, also die Art und Weise, wie die Einzelnen gestorben sind, passend, nachvollziehbar und folgerichtig war.

Was ich aber auch faszinierend fand, war, dass auch die jeweils entwickelte Psychotherapiemethode dazu passt und mit dem Leben und dem Sterben des Psychotherapieschulengründers in Verbindung stand: Dass Jacob Levy Moreno seine wichtigsten Schüler noch an seinem Sterbebett vorbei defilieren ließ und damit sein Sterben regelrecht als Psychodrama inszenierte, passte ebenso, wie Alfred Adler, der lebenslustige und hektisch umherreisende Individualpsychologe, der ohne langen Todeskampf in einem schottischen Park einem schnellen Herzinfarkt erlag. Oder Karlfried Graf Dürckheim, der in seinen Sterbeprozess nüchtern und gut vorbereitet seiner Todesstunde entgegen ging. Selbst bei Personen, deren Sterben ein tragisches Ende nahm und die fast so etwas wie das Opfer des eigenen Lebensstils waren, wie Reich oder Perls, konnte ich das gut nachvollziehen.

Besonders beeindruckt hat mich allerdings vor allem Carl Gustav Jung, der sich viele Jahre auf seinen Tod vorbereitet hat und diesem auch voller Vorfreude und Hoffnung entgegen ging. Seine letzten Worte sollen gewesen sein: „How wonderful.“ Aber auch Nossrat Peseschkian, schlau wie er war, hat mich fasziniert: Er hat sich einfach in den Tod geschlafen – ganz nach seinem Lebensmotto: „Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen.“ Er hat sein Leben und sein Sterben leichtgenommen. >>

„Wenn man lebenssatt ist, ist es wahrscheinlich leichter zu gehen.“

Mehrner Quelle 

IN SUMMA VERITAS
seit 1267
Brottheller Wasser
DIE REINE WÄRTTE

Das besondere Wasser.
Aus der Tiefe der Tiroler Bergwelt mit der einzigartigen Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat Mineralisierung.
www.MehrnerQuelle.de

Welche Haltung haben Sie zum Sterben aus Ihrer Arbeit an diesem Buch gewonnen? Wie ist Ihre persönliche Einordnung zum Thema Tod?

Es ist sicher nicht so, dass ich tagtäglich über die Themen Tod und Sterben nachdenke, aber meine Endlichkeit ist mir schon – gerade auch durch die Auseinandersetzung mit den Sterbensstilen der acht Psychotherapeuten – bewusst. Für mich ist mit „Memento mori“, was ja bedeutet „Sei dir deiner Sterblichkeit bewusst“, keine verzweifelte Angst vor der Endlichkeit und dem Tod verbunden, sondern



Buchtipp

Werner Gross
Wie man lebt, so stirbt man
 Vom Leben und Sterben großer Psychotherapeuten
 Taschenbuch, 211 Seiten
 ET Jan. 2022
 Springer, 19,99 Euro
 ISBN 978-3-662-63174-4



eher ein „Carpe Diem“, nutze den Tag. Mein Ziel ist es, dabei ein sinnliches und ein sinnhaftes Leben hinzubekommen, in dem es ein angemessenes Gleichgewicht zwischen äußerem Erfolg und innerer Erfüllung gibt. Schließlich soll es für mich ein Leben vor dem Tode geben.

Als ich mir vor einiger Zeit Corona eingefangen hatte, stand schon die wiederkehrende Frage im Raum: Wie lange wird es mit mir wohl noch weitergehen? Wann werde ich sterben – und wie? Und es gab und gibt immer wieder Phasen, in denen mir das Thema nahe ist. Ich hoffe, dass ich es hinbekomme, mich nicht allzu heftig dagegen wehren zu müssen, wenn es so weit ist, dass das Ende kommt und ich einfach gut loslassen kann. Allerdings plane ich nicht. Denn dazu fällt mir der alte Satz ein: „Je genauer du planst, umso härter trifft dich der Zufall.“ Und mir ist schon klar, dass ich keine endgültige Aussage darüber treffen kann, wie es sein wird. Ich halte es eher mit dem jüdischen Spruch: „Du bist näher bei Gott, wenn du eine Frage stellst, als wenn du eine Antwort gibst“.

Herzlichen Dank für das Interview, Herr Gross. ■

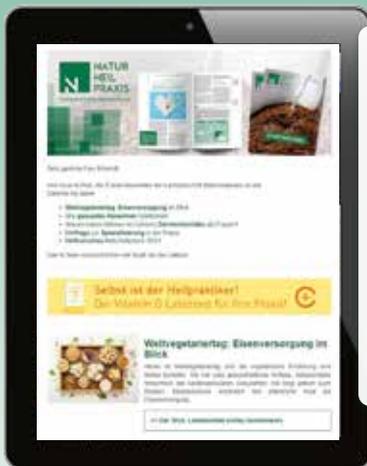
Das Gespräch führte Friederike Mechler.



Werner Gross

Er ist Psychotherapeut, Supervisor, Coach und Autor. Darüber hinaus ist er als Dozent und Lehrbeauftragter an verschiedenen deutschen Universitäten und Hochschulen sowie als Lehrtherapeut an diversen Ausbildungsinstituten tätig. pfo-mail@t-online.de

WISSENSSELIXIER.



DER N-NEWSLETTER

- Studien
- Fachbeiträge
- Empfehlungen und Tipps
- Umfragen
- Interviews
- News und Termine
- Aus- und Weiterbildungsangebote

**KOSTENLOS,
 14-TÄGIG,
 AKTUELL.**

Foto: Charmille, Whitefutterstock



HIER ANMELDEN naturheilpraxis.de/newsletter