

Alexander Batthyány

Zur Psychologie einer Grundangst

Über abwehrende und existentielle
Zugänge zum eigenen Tod

Verlag Karl Alber Freiburg/München

Alexander Batthyány

On the psychology of basic anxiety

On defensive and existential approaches to one's own death

This book is about mortality, more precisely – the ambiguous relationship many people have to the knowledge of their own mortality. The correlation between repressed death and a whole range of social phenomena has particularly become the focus of the terror-management theory which has developed into a significant socio-psychological research field in recent decades. This contributed significantly to the fact that today we have extensive empirical data on repressed mortality knowledge as a socio-psychological problem. At the same time, this research primarily describes why and in what way the knowledge of one's own death is warded off, and what the consequences thereof are. Part of the discussion is also the far less frequent and prominent question of whether and how an existentially more open and reason-based, i.e. not merely defensive, dealing with our own mortality could succeed. This book examines defensive and existential approaches to one's own death against this background, and presents ways to expand the social and existential psychology of the knowledge of one's own mortality.

The Author:

Alexander Batthyány holds the Viktor Frankl Chair in Liechtenstein and lectures in the field of Cognitive Sciences at the University of Vienna. Visiting Professor for Existential Psychotherapy (logotherapy) at the University Institute for Psychoanalysis, Moscow, since 2012. Editor of the Collected Works by Viktor Frankl comprising of 14 volumes and the Proceedings of the Viktor Frankl Institute (Springer). Numerous publications on existential psychology, the psychology of dying and philosophical anthropology. His works have been translated into more than ten languages.

Alexander Batthyány

Zur Psychologie einer Grundangst

Über abwehrende und existentielle Zugänge zum eigenen Tod

Dieses Buch handelt von der Sterblichkeit, genauer – vom zwiespältigen Verhältnis vieler Menschen zum Wissen um ihre eigene Sterblichkeit. Die Zusammenhänge zwischen dem verdrängten Tod und einer ganzen Bandbreite sozialer Phänomene hat vor allem die in den letzten Jahrzehnten zu einem bedeutenden sozialpsychologischen Forschungsfeld avancierte *Terror-Management-Theorie* beleuchtet und damit wesentlich dazu beigetragen, dass wir heute über umfangreiche empirische Daten über das verdrängte Sterblichkeitswissen als sozialpsychologisches Problem verfügen. Zugleich beschreiben diese Forschungsarbeiten in erster Linie, weshalb und in welcher Weise das Wissen um den eigenen Tod abgewehrt wird und welche Folgen das zeitigt – weit weniger häufig und prominent wird aber die Frage behandelt, ob und wie eine existentiell offenere und vernunftbasierte, d. h. nicht bloß defensive Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit gelingen könnte. In diesem Buch werden vor diesem Hintergrund abwehrende und existentielle Zugänge zum eigenen Tod untersucht und damit auch Wege zur Erweiterung der Sozial- und Existenzpsychologie des Sterblichkeitswissens vorgestellt.

Der Autor:

Alexander Batthyány ist Inhaber des Viktor Frankl Lehrstuhls in Liechtenstein und lehrt am Forschungsbereich Kognitionswissenschaften der Universität Wien. Seit 2012 Gastprofessur für existentielle Psychotherapie (Logotherapie) am Universitätsinstitut für Psychoanalyse, Moskau. Herausgeber der auf 14 Bände angelegten Edition der Gesammelten Werke von Viktor Frankl und der Proceedings des Viktor Frankl Instituts (Springer). Zahlreiche Veröffentlichungen zur existentiellen Psychologie, Psychologie des Sterbens und philosophischen Anthropologie. Seine Arbeiten wurden in über zehn Sprachen übersetzt.



Originalausgabe

© VERLAG KARL ALBER
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg / München 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.verlag-alber.de

Satz: SatzWeise, Bad Wünnenberg
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-495-49063-1

Inhalt

1. Die eigene Sterblichkeit	9
1.1. Wissen um die eigene Sterblichkeit	9
1.2. Der eigene Tod, der Tod der anderen	14
1.3. Denken und Abwehren der eigenen Sterblichkeit	18
1.4. Zugänge zur eigenen Sterblichkeit	26
1.5. Bewusste und unbewusste Bilder der eigenen Sterblichkeit	30
1.6. Unbehagen an der eigenen Sterblichkeit	32
1.7. Dialektiken des Sterblichkeitswissens	41
2. Die Flucht in die Struktur	48
2.1. Das Ich im Licht seines eigenen Todes	48
2.2. Der eigene Tod und die Gemeinschaft	55
2.3. Flucht in die Struktur	60
2.4. Die Struktur als Bewältigungsversuch	69
2.5. Ein Exkurs zum kognitiven Unbewussten	73
2.6. Weltsicht als distale Abwehr	83
2.7. Selbstwert als distale Abwehr	91
2.8. Abwehr als Alltagsgeschehen	93
3. Gehalte und Ziele der Abwehr	98
3.1. Gehalte und Ziele der distalen Abwehrmechanismen	98
3.2. Was Weltsichtverteidigung leistet	101
3.3. Was Selbstwertsteigerung leistet	110
3.4. Zur Psychopathologie abwehrender Sterblichkeitsangst	120
3.5. Zuständliche und gegenständliche Angst	130
3.6. Die Angst vor sich selbst	137
3.7. Die eigentliche Weite existentieller Verunsicherung	144

Inhalt

4. Andere Zugänge zum eigenen Tod	150
4.1. Grenzbedingungen der dualen Abwehrmechanismen	150
4.2. Folgen wirklicher Begegnungen mit dem eigenen Tod	152
4.3. Zur Verhandel- und Abwendbarkeit der Abwehr	157
4.4. Ausgangspunkte und Ziele der Flucht in die Struktur	164
5. Vergänglichkeit und Sinnfrage	168
5.1. Unsterblichkeit als existentielles Problem	168
5.2. Vergänglichkeit und Sinnfrage	177
6. Aussöhnung mit dem eigenen Tod	187
6.1. Der Tod gibt dem Leben Form	187
6.2. Der Tod bewahrt das Gewordene	193
6.3. Es gibt ein Gesolltes im Werdenden	201
6.4. Thanato- und Existenzpsychologie: Eine Begegnung	206
6.4. Aufbruch zur Aussöhnung mit dem eigenen Tod	212
Bibliographie	215

1. Die eigene Sterblichkeit

1.1. Wissen um die eigene Sterblichkeit

Dieses Buch handelt von der Sterblichkeit, genauer – vom zwiespältigen Verhältnis vieler Menschen zum Wissen um ihre eigene Sterblichkeit. Nicht der Tod selbst ist daher sein vorrangiges Thema, sondern vor allem die Frage, wie wir für gewöhnlich mit dem Wissen umgehen, dass wir eines Tages sterben werden. Natürlich kann man bei der Diskussion dieser Fragestellung nicht umhin, streckenweise auch über den Tod selbst nachzudenken und seine Auswirkung auf unser Leben. Der eigentliche Schwerpunkt dieses Buchs ist aber ein etwas anderer, nämlich die Folgen der auch durch zahlreiche psychologische Forschungsarbeiten belegten Tatsache, dass viele Menschen ein solches Denken an und über den eigenen Tod systematisch zu vermeiden und zu verdrängen versuchen. Die Forschung berichtet nämlich auch davon, dass das verdrängte Sterblichkeitswissen nicht etwa einfachhin »weg« ist, sondern sich vielmehr auf vielfältige und oftmals unvermutete Art und Weise auf unser Alltagserleben und -verhalten auswirkt.

Die Zusammenhänge zwischen dem verdrängten Wissen um die eigene Sterblichkeit und einer ganzen Bandbreite sozialer Phänomene hat vor allem die in den letzten Jahrzehnten zu einem bedeutenden sozialpsychologischen Forschungsfeld avancierte *Terror-Management-Theorie* beleuchtet und damit wesentlich dazu beigetragen, dass wir heute über umfangreiche empirische Daten über das verdrängte Sterblichkeitswissen als sozialpsychologisches Problem verfügen. Weil die Terror-Management-Theorie (TMT; Greenberg & Arndt 2011) eine derzeit so prominente Rolle innerhalb der Gegenwartsdebatte spielt, wird sie (und ihre kritische Durchleuchtung) auch in der Diskussion in diesem Buch eine zentrale Position einnehmen. Sie bildet, alleine schon aufgrund der hohen Anzahl an empirischen Arbeiten, die aus diesem Forschungsfeld vorliegen (vgl.

Die eigene Sterblichkeit

Burke, Martens & Faucher 2010) – über weite Strecken eine Leitlinie, der wir folgen müssen, wenn wir uns erstens das Problem vermeinder und verdrängender Zugänge zur eigenen Sterblichkeit vor dem Hintergrund empirisch gesicherter Sachverhalte genauer ansehen und zweitens auch, wenn wir uns auf die Suche nach existentielleren Annäherungen an unsere Sterblichkeit begeben wollen.

Was genau diese Theorie über unseren Umgang mit dem eigenen Tod sagt, wird in späteren Kapiteln eingehender besprochen werden; ihre Kenntnis wird im Folgenden nicht vorausgesetzt. Aber so viel sei schon an dieser Stelle vorweggenommen: Die TMT, und damit ein Großteil der empirischen Sozialpsychologie des Sterblichkeitswissens, attestiert dem Problem der eigenen Sterblichkeit ein hohes Irritationspotential – so hoch nämlich, dass die meisten Menschen bewusst oder unbewusst zur Schlussfolgerung gekommen zu sein scheinen, dass es alles in allem besser ist, sich einer tiefer gehenden Auseinandersetzung mit diesem Thema zu entziehen, es mit anderen Worten zu verdrängen. Diese jüngere empirische Forschungstradition fragt allerdings wesentlich seltener, wie begründet oder begründbar diese resignative Sicht auf den eigenen Tod tatsächlich ist. Sie stellt vielmehr in erster Linie fest, dass Versuchspersonen nicht vorausgewählter Stichproben sich so verhalten, als ob Sterblichkeit jedenfalls und nahezu unhinterfragbar negativ konnotiert und zugleich die damit einhergehenden unangenehmen oder beunruhigenden Gefühle ihrerseits etwas um nahezu jeden sozialen oder psychologischen Preis zu Vermeidendes seien. Dabei bleibt aber die zentrale Frage, ob dem wirklich so ist, offen, solange und wenn wir bloß beschreiben, in welcher Weise viele Menschen mit dem Wissen um den Tod umgehen – zumal noch, wenn wir uns vor Augen führen, dass die Botschaft, es ginge nicht auch etwas Gutes oder gar Ermutigendes von dem Wissen um unsere eigene Sterblichkeit aus, just von jenen in die Debatte hineingetragen wird, die der Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit ohnehin systematisch durch Verdrängung und Abwehr aus dem Weg gehen. In anderen Lebensbereichen würde man vermutlich nicht ausgerechnet diejenigen um Rat fragen, die so viel daran setzen, sich mit dem uns gerade interessierenden Thema nicht befassen zu müssen. Warum dann hier?

Wie sich im weiteren Verlauf dieses Buch zeigen wird, hat der primär empirisch orientierte Ansatz, mit dem die TMT und mit ihr ein Großteil der Sozialpsychologie der Sterblichkeit gegenübertritt,

unter diesem Blickwinkel gleichermaßen Vorzüge wie auch Nachteile. Die Vorzüge liegen zunächst auf der Hand – mit der TMT wurde erstmals der systematische Versuch unternommen, ein geordnetes empirisches Forschungsunterfangen über die Mehrheitsrepräsentation der eigenen Sterblichkeit zu begründen. Darin unterscheidet sich dieser Forschungszweig grundlegend von den meisten ihm vorausgehenden historischen Arbeiten aus der existentiellen Psychologie, die sich bis dahin oftmals mehr reflexiv und/oder phänomenologisch dem Thema vor allem aus der Perspektive der ersten Person anzunähern versuchten. Die solcherart gewonnenen Ansichten des eigenen Todes beschrieben damit vor allem die Sterblichkeitsrepräsentation von Menschen, die bewusst eine innere Auseinandersetzung mit ihrer Sterblichkeit suchten und schon damit wohl kaum repräsentativ sein dürften für die Allgemeinheit und ihren Blick auf den eigenen Tod. Das Risiko einer so gearteten Annäherung besteht folglich darin, dass solche Reflexionen oft weitab vom alltäglichen Diskurs geschehen und daher auch kaum dazu geeignet sind, ein realistisches Abbild der psychologischen Dimension des Sterblichkeitswissens der Allgemeinheit zu zeichnen. Die TMT stellt dieser relativen Einseitigkeit die Erhebungsdaten zahlreicher (mittlerweile wohl in die Tausenden gehenden) »durchschnittlicher« Versuchspersonen gegenüber und vermittelt damit eine wesentlich realistischere Bestandsaufnahme über den Alltagsdiskurs der eigenen Sterblichkeit (Rosenblatt et al. 1989; Greenberg et al. 1990). Realistischer ist diese Bestandsaufnahme aber wie gesagt lediglich mit Blick auf die Frage, wie durchschnittlich in gewissen kulturellen und gesellschaftlichen Umfeldern auf die eigene Sterblichkeit reagiert wird – noch ist mit diesen Befunden aber keineswegs ausgemacht, ob der Durchschnitt zu einem an sich realistischen Blick auf die eigene Sterblichkeit selbst vorgedrungen ist; und auch ist noch nicht ausgemacht, wie eine alternativ nicht verdrängende, gelingende innere Auseinandersetzung mit diesem Thema überhaupt aussehen könnte.

Unter anderem diese Frage wird uns daher in diesem Buch beschäftigen. Dabei werde ich letztlich zu zeigen versuchen, dass gerade in der Tradition der älteren, mehr introspektiv begründeten Reflexion derjenigen, die sich bewusst auf das Thema und seine vielfältigen Implikationen eingelassen haben, mitunter auch noch für den heutigen Diskurs höchst relevante Ideen und Argumente zu finden sind, die darauf hinauslaufen, dass die eigene Sterblichkeit mitunter gar nicht mehr nur ein »Problem«, sondern sich vielmehr als ein ent-

schieden sinnstiftender Faktor unseres Daseins darstellt. Der Weg hin zu diesen Argumenten wird allerdings ein etwas längerer sein; denn gerade weil die empirische TMT-Forschung mit so zahlreichen und teils recht ernüchternden Befunden erstens über eine weit verbreitete Unwilligkeit des Denkens an die eigene Sterblichkeit aufwartet und zweitens hohe soziale Kosten dieser Vermeidungs- und Abwehrhaltung nachweist, scheint es für eine empirisch informierte Auseinandersetzung mit dem Thema unumgänglich, den Diskurs genau dort seinen Ausgang nehmen zu lassen, wo er augenscheinlich gegenwärtig steht. Und gegenwärtig stellt es sich so dar, dass anscheinend eben nur wenige Menschen bereit sind, der eigenen Sterblichkeit etwas Gutes abzugewinnen.

Da der Weg hin zur existentielleren Begegnung mit dem Wissen um die eigene Sterblichkeit etwas länger ist, bin ich zunächst zwei potentiellen Gruppen von Leserinnen und Lesern jeweils ein eigenes Wort schuldig. Zunächst ein Wort an die Leserinnen und Leser meiner vorausgehenden Publikationen: In meinen früheren Arbeiten, insbesondere in meinem zuletzt erschienenen Buch *Die Überwindung der Gleichgültigkeit* (2017), habe ich streckenweise vorausgesetzt, aber nur skizzenhaft begründet, dass vom Wissen um die eigene Sterblichkeit ein positiver Impuls sowohl für die eigene Lebensverantwortung als auch für die Sinnhaftigkeit unseres individuellen Daseins ausgeht. Ich bin daher verschiedentlich gleichermaßen von Leserinnen und Lesern wie auch von Kolleginnen und Kollegen darauf aufmerksam gemacht worden, dass diesem wohlwollenden Bild des eigenen Todes bekanntlich ein viel weiter verbreitetes negatives Gegenbild des eigenen Todes nicht als Geburtshelfer, sondern vielmehr als Totengräber eines sinnerfüllten Daseins gegenübersteht. Zu einem großen Teil schuldet sich dieses Buch der Herausforderung, um nicht zu sagen: der Aufforderung, dieses Gegenbild sowohl theoretisch als auch empirisch zu durchleuchten. Dieses Unternehmen bringt es allerdings notgedrungen mit sich, dass dem negativen Gegenbild der eigenen Sterblichkeit im Folgenden viel Raum gegeben wird. Denn schließlich geht es im Folgenden unter anderem auch um die Frage, wie gut dieses Gegenbild begründet ist und was man ihm entgegenstellen könnte – und um dieser Frage nachgehen zu können, ist es nötig, sich dieses Gegenbild und seine Entstehung genau anzusehen, es nachzuzeichnen und an dem einen oder anderen Punkt hinter jene Weggabelung zurückzufinden, an der entschieden wurde, vom Tod ginge so wenig Gutes aus, dass Verdrängung und

Abwehr die einzigen, oder zumindest geeignete, Umgangsweisen mit dem Wissen um die eigene Vergänglichkeit sind. Mit diesem Buch will ich allerdings zugleich weniger nur Argumente dafür vorlegen, dass vom Wissen um die eigene Sterblichkeit ein existentiell wertvoller Impuls ausgehen kann, als ich neue Wege der sozialpsychologischen Forschung und der sozial- und existenzphilosophischen Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit vorstellen möchte, die auch unter empirischen Gesichtspunkten Bestand haben und den TMT-Diskurs erweitern könnten.

Die zweite Lesergruppe, der gegenüber ich mich vorab zu einem eigenen Wort verpflichtet fühle, umfasst all jene, die zu diesem Buch greifen wollen, weil sie selbst mit der Aussicht ihres baldigen Todes konfrontiert sind. Sie würde ich gerne auf andere, lebensnähere Bücher über das eigene Sterben verweisen. Das vorliegende Buch handelt nämlich über weite Strecken davon, wie man besser nicht mit dem Wissen um den eigenen Tod umgehen sollte. Für denjenigen, der unmittelbarer und dringlicher mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert wird, scheint es mir angebrachter und hilfreicher, die Stimme von Menschen zu hören, die einen konstruktiveren Weg des Umgangs mit ihrer Sterblichkeit gefunden haben, als sich allzu lange mit den Um- und Abwegen abwehrender Todesreflexion aufzuhalten. Denn der Tod und das Sterblichkeitswissen, von dem in diesem Buch die Rede ist, ist primär eine psychologische Herausforderung – es handelt sich für die meisten Menschen um das abstrakte Wissen, dass sie sterblich sind; für den unmittelbarst Betroffenen dagegen ist all dies in erster Linie eine existentielle Größe und keineswegs abstraktes, sondern konkretes Lebensthema.

Zwar will ich in diesem Buch auch zeigen, dass eine solche Umwandlung des Themas – vom bloß innerpsychischen Problem des abstrakten Sterblichkeitswissens zur existentiellen Herausforderung, dem Tod selbst zu Lebzeiten zu begegnen – auch den allgemeinen Todesdiskurs bereichern und vertiefen kann; aber ich führe diese Diskussion hier vor allem, wenn auch nicht nur, mit Blick auf die Thanato- und Sozialpsychologie und weniger mit Blick auf die Frage der direkten persönlichen Sterblichkeitsbewältigung, wenngleich beide Zugänge gegen Ende des Buchs zusammenfinden werden. Ich will mit anderen Worten vor allem für einen erweiterten Ansatz innerhalb der Sozial- und Existenzpsychologie der Sterblichkeit argumentieren. Sollte es auf dem Weg dorthin dennoch gelingen, dem einen oder anderen Leser ein versöhnlicheres Verständnis seiner eigenen

Die eigene Sterblichkeit

Endlichkeit nähergebracht zu haben, würde sich zugleich im Einzelfall eine der generellen Grundannahmen dieses Buches bestätigen: Es ist oft erst die Verdrängung selbst, die das Fundament der Angst (und der Abwehr dieser Angst) legt: Menschen verdrängen demnach den eigenen Tod nicht alleine deswegen, weil sie ihn fürchten. Sie fürchten ihn auch, weil sie ihn verdrängen und somit gar nicht zu sich vordringen lassen, was das Wissen um die eigene Sterblichkeit ihnen alles mitteilen könnte.

Vielleicht ist es aber viel allgemeiner bisweilen auch einfach nur die Furcht vor dem Verlassen gewohnter Denkbahnen, die uns die Auseinandersetzung mit dem Tod oftmals so unheimlich erscheinen lässt. Vom Tod geht mit anderen Worten vermutlich zunächst einmal etwas Irritierendes alleine schon deswegen aus, weil das Wissen um den *eigenen* Tod uns sagt, dass es nichts gibt, auf das wir uns auf Dauer gewöhnen können – schlicht deswegen, weil nichts wirklich von Dauer ist. Gerade das Gewohnte des Alltags wird daher vom Wissen um die eigene Sterblichkeit fortwährend in Frage gestellt. Sehen wir uns das als Einstiegsmoment etwas näher an und versuchen auf diesem Wege, das Angstbild des Todes ein wenig genauer zu entfalten.

1.2. Der eigene Tod, der Tod der anderen

Irgendwann in jedem wachen Menschenleben geschieht es. Vielleicht an einem besonders schönen Frühlingstag, spätestens in unserer Lebensmitte kommt es über uns. Wir wussten es immer, aber jetzt ist es Sprengstoff geworden: da ist das große schwarze Loch, in das alles Leben zuletzt hineinfallen soll. Nicht nur die anderen alle, deren Name auf den Anzeigen steht, ich selbst werde sterben müssen. Wer weiß wann? Aber weil ich es nicht weiß, ist es schon gegenwärtig. (Hampe 1975, 11)

Der Tod ist die grundlegendste Bedrohung unserer Lebenspläne. Man sagt der Frage nach dem Umgang mit dem Wissen um die eigene Sterblichkeit daher auch oft nach, sie habe vermutlich ein derartiges Gewicht und Irritationspotential, dass man mit allen denkbaren Versuchen der Psyche rechnen müsse, dem Thema aus dem Wege zu gehen. Zugleich konfrontiert uns unsere Lebenswirklichkeit mit einem ganz anderen Befund, nämlich nicht der Verdrängung, sondern

vielmehr der Allgegenwart des Todes im Alltag: Im Kino, Theater, in der Oper, den Nachrichten werden wir fortwährend mit dem Tod konfrontiert. Zugleich fällt aber auf, dass die Beschäftigung mit dem Sterben und Tod *anderer* das existentielle, persönliche Todesproblem selbst als solches tatsächlich oft ausklammert. Diese Ausklammerung geschieht derart konsequent, dass es sich aufdrängt, von einer systematischen Verdrängung nicht des Todes im Allgemeinen, wohl aber *unserer* Sterblichkeit zu sprechen:

Im Fernsehen tritt der Tod als Spektakel auf; er wird zum Nervenkitzel, den man der allgemeinen Langeweile des Daseins entgegensetzt. Im letzteren geht es freilich in dieser Versachlichung des Todes um das gleiche wie vordem im bürgerlichen Todestabu: Dem Tod soll der Charakter der Einbruchsstelle des Metaphysischen genommen werden; seine Banalisierung soll die unheimliche Frage bannen, die aus ihm aufsteigt. (Ratzinger 1990, 67)

Das System, das man hinter einem solchen Umgang mit dem Tod vermuten kann – sei es bewusst oder nicht –, scheint zu lauten: Wenn sich unser Sterblichkeitswissen schon nicht verhüllen lässt, dann soll zumindest unser Umgang damit in geordneten und handhabbaren Bahnen verbleiben. Das bedeutet etwa: das Mitleid mit Hinterbliebenen und Opfern in den Vordergrund stellen oder die Vorbeugung des Todes durch gesundheitliche oder sicherheitspolitische Maßnahmen oder die Diskussion dem Gesetzgeber anvertrauen, der sich etwa mit bioethischen Fragen befasst usw. *Dieser* Tod ist, im Gegensatz zum *eigenen* Tod, verhandelbar. Mehr noch: Er ist in erster Linie ein Problem der anderen. Tatsächlich scheint es, als sei die mediale Beschäftigung mit dem Tod in der Regel mit allem befasst außer dem existentiellen Blickpunkt auf den eigenen Tod. Der mediale Tod ist damit in gewisser Weise epikureisch: Der Tod gehe uns als Lebende nichts an; er sei, so Epikur, »nichts, was uns betrifft«, denn »wenn wir da sind, ist der Tod nicht da, aber wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr«.

Dem Tod in dieser Haltung zu begegnen, ist eine Sache; und nicht Thema dieses Buches. Eine grundlegend andere – und Thema dieses Buches – ist es, über den eigenen Tod und die eigene Sterblichkeit bewusst und eingehend nachzudenken. Mit diesem Nachdenken wandelt sich nämlich der Tod von einem abstrakten Moment zu einer konkreten Bestimmung; er ist so besehen auch nicht mehr nur ein

Die eigene Sterblichkeit

Ereignis, das einem irgendwann in ferner Zukunft einmal widerfahren wird. Der eigene Tod und das Wissen um die eigene Sterblichkeit sagen uns vielmehr etwas Grundlegendes über uns selbst und unser Dasein: es ist vergänglich. Konkreter: Ich bin vergänglich und alles um mich herum, und alles, was ich heute schaffe, erlebe, liebe, vermeide, ist es ebenfalls.

Ein wenig überraschend ist unterdessen, dass wir nicht nur einmal, sondern mehrmals im Leben von dieser Erkenntnis – von Zeit zu Zeit überfallsartig – eingeholt werden. Johann Christoph Hampe beschreibt diesen Einbruch des Sterblichkeitswissens in seinem viel zu selten beachteten Zeugnis wie folgt:

Der Gedanke breitet sich in mir aus. Ich kann nichts anderes mehr denken. Das Leben, das ich so bemüht und beglückt führte, Regen und Sonnenschein, Aufstehen und Schlafenlegen, all die Erfolge und Niederlagen, die mir allein gehören, alles soll abgebrochen werden. Und was zusammengehört, darf eines Tages nicht mehr zusammen sein. Immer wird sich von zweien einer zuerst auf den Weg machen müssen, Mütter von Kindern fort, der Mann von der Frau. Eine Gewalt nimmt uns fort. Der Augenblick flieht. Rechts und links wird gestorben. Aber die Zeit näht unbekümmert weiter Augenblick an Augenblick. (Hampe 1975, 11)

Bemerkenswert ist zugleich, dass Menschen öfter von dieser Erkenntnis eingeholt werden, als man eigentlich annehmen sollte angesichts ihrer Grundsätzlichkeit, Indiskutabilität und vor allem auch ihrer Einfachheit. Die Entwicklungspsychologie sagt uns etwa, dass Kinder schon im Alter von ungefähr 9–10 Jahren den Tod als unumkehrbares Ereignis verstehen, das nicht nur ihre Mitmenschen, sondern auch sie selbst einmal betreffen wird (Slaughter & Griffiths 2007). Es ist demzufolge nicht besonders schwer, zumindest in Grundzügen zu verstehen, was der Tod für jeden von uns bedeutet.

Zugleich kann man auch kaum geltend machen, es geschehe leicht, die eigene Sterblichkeit im Alltagsgeschäft zu vergessen; denn dafür ist sie offenkundig nicht nebensächlich genug. Daher stellt sich die Frage: Wenn die eigene Sterblichkeit gleichermaßen leicht zu verstehen und schwer zu vergessen ist – wie kommt es dann, dass wir hin und wieder aufs Neue innehalten und vielleicht beunruhigt erkennen, dass auch wir von der Vergänglichkeit gemeint sind? Warum werden wir hin und wieder von der Erkenntnis unserer Sterblichkeit

eingeholt – gerade so, als ob es uns zuvor entfallen wäre, dass wir sterblich sind?

Die augenscheinlich naheliegende Antwort, wir würden im alltäglichen Leben unter anderem deswegen nicht fortwährend an den Tod denken, weil wir so sehr mit dem Leben beschäftigt sind, will nicht recht überzeugen. Zur Frage steht dann nämlich zumindest auch, warum wir so sehr und intensiv mit anderem beschäftigt sind, dass uns just die einzige wirkliche Gewissheit – und mit ihr viele offene Fragen – so leicht entfallen kann. Zumal auch auffällig ist, was genau uns da entfällt: Nämlich nicht der Tod als solcher – dafür ist er als der Tod anderer letztlich viel zu gegenwärtig, als dass wir ihn nicht doch in ein realistisches Lebensbild und -pläne einbeziehen müssten. Uns entfällt vorzugsweise die *eigene* Sterblichkeit.

In späteren Kapiteln dieses Buches werden wir uns einige empirische Befunde ansehen, die nahelegen, dass dieses Entfallen durchaus nicht den passiven Charakter des gewöhnlichen Vergessens zum Beispiel eines Namens, Datums oder einer Verabredung hat; vielmehr gibt es zahlreiche experimentalpsychologische Hinweise darauf, dass wir – mitunter unter hohem kognitiven Aufwand und mit beachtlicher psychologischer Fertigkeit – Gedanken an den eigenen Tod aktiv aus unserem Bewusstsein drängen, sofern sich nur die Gelegenheit dazu anbietet. In zahlreichen psychologischen Experimenten wurde das nachgewiesen – und in diesen Experimenten wurde auch gezeigt, dass diese »sich anbietende Gelegenheit« oftmals nicht viel mehr bedeutet als: einige Minuten Zeit verstreichen zu lassen, nachdem man zufällig ausgewählte Versuchspersonen an ihre eigene Sterblichkeit erinnert hat (Arndt et al. 1997). Es bedarf dazu in der Regel nicht einmal besonderer Ablenkungsmanöver und -angebote seitens der Versuchsleiter, um Versuchspersonen im psychologischen Experiment dazu zu bringen, die eben noch in Erinnerung gerufene eigene Sterblichkeit wieder aktiv aus ihrem Denken zu verbannen. In der Regel, so zeigen diese Studien vielmehr, tun sie dies in einer vorhersehbaren, beinahe mechanischen Abfolge: nämlich indem sie die Aussicht auf den eigenen Tod zuerst in die ferne Zukunft verschieben (»es ist ja noch Zeit«), ihre aktuelle Relevanz abschwächen (»ich lebe gesund«), sich gedanklich davon distanzieren (»ich werde ein anderes Mal darüber nachdenken«) – und wenn sie auf solche Weise handhabbarer geworden ist, verdrängen sie sie (»lass mich *jetzt* erst einmal an etwas anderes denken«).

Ein Problem des erfolgreich verdrängten Sterblichkeitswissens

Die eigene Sterblichkeit

ist allerdings, dass damit nicht nur eine grundlegende Aussage über uns selbst (»ich habe begrenzt viel Zeit«) verdrängt wird, sondern auch, dass die innerpsychischen Folgen dieses nun verdrängten Wissens zugleich isoliert und abgeschieden sind. Denn, auch das sagt uns die Forschung, ganz vergessen können wir unsere Sterblichkeit nicht; uns richtig daran erinnern wollen wir aber offenbar meist auch nicht (Greenberg et al. 2001). So bleibt das Wissen um die eigene Sterblichkeit bisweilen in einem schattenhaften Zwischenzustand des Halbbewussten, und mit ihm auch ein großer Teil des affektiven Unbehagens, den dieses Wissen ursprünglich auslöste und dessentwegen es vermutlich überhaupt verdrängt wurde. Das aber, soviel lässt sich schon vorab erahnen, bevor wir die entsprechenden Befunde näher betrachten, kann nicht zuträglich sein: Angst, Verlegenheit und Unbehagen zu empfinden, und zugleich nach der erfolgreichen Verdrängung von Grund und Ursache dieser Empfindungen nicht mehr genau wissen, wovor und weshalb wir uns ängstigen, bedeutet nicht zuletzt, Zugang zu verlieren zu einem abgewehrten Lebensthema, dessen Wirklichkeit sich ebenso wenig »wegdenken« lässt wie seine affektiven Folgen.

1.3. Denken und Abwehren der eigenen Sterblichkeit

Unsere Sterblichkeit und unser Wissen darum auf ihre lebenspraktischen Folgen hin zu durchdenken, verlangt daher zuerst, sie sich erst wieder bewusst zu machen und sie auch bewusst zu halten. Denn wie bei so vielen anderen Themen, denen man beständig aus dem Weg zu gehen versucht, weil sie ein unlösbares Problem darstellen oder Unbehagen auslösen *könnten*, ist noch nicht einmal wirklich klar: Inwiefern ist die eigene Sterblichkeit überhaupt ein Problem, gar ein unlösbares? Um wirklich zu wissen, dass sie eines ist, müsste man sie erst einmal in aller Konsequenz durchdacht haben, und das scheint schon deswegen unwahrscheinlich, weil Verdrängung der eigenen Sterblichkeit ein so gut abgesichertes empirisches psychologisches Datum ist (Greenberg et al. 2001). Dennoch aber scheint es eine gewisse implizite gemeinschaftliche Übereinkunft darüber zu geben, dass Sterblichkeit etwas Problematisches, zu Vermeidendes sei. Es ist zum Beispiel bemerkenswert, dass in einer Zeit, in der Zug um Zug viele längst überkommene Tabus überwunden werden, die individuelle Sterblichkeit nach wie vor zu den seltenen, und wenn, dann

überhaupt meist nur unter vorgehaltener Hand besprochenen Nachtthemen zählt. Man kann heute in aufgeklärten Gesellschaften frei über Sexualität sprechen – immerhin über die längste Zeit der westlichen Kulturgeschichte eines der ersten Tabus –, über den eigenen Tod oder die Sterblichkeit des Gesprächspartners jedoch immer noch kaum.

All dies mag verschiedene Gründe haben und man machte es sich sicherlich entschieden zu einfach, deutete man die Abwesenheit der eigenen Sterblichkeit im Alltagsgespräch ausschließlich oder primär als Zeugnis von Verdrängung und Abwehr (Nassehi & Weber 1988). Ein anderer Grund etwa mag sein, dass der eigene Tod und die eigene Sterblichkeit am meisten einen selbst angeht, und das allein wäre ein noch recht einfacher Grund, den eigenen Tod nicht zum gemeinschaftlichen Thema zu machen: der eigene Tod ist eine zutiefst private Angelegenheit. Ein anderer Grund ist vielleicht – noch etwas trivialer – sozial wettbewerbsbedingt (Beilin 1982): Wer seine Endlichkeit in der Gemeinschaft eingesteht, sagt zumindest implizit über sich: Gleich welche Funktion er heute innehat, einst wird ein anderer sie für ihn erfüllen können; oder, was noch beunruhigender wäre: Er wird nicht ersetzt werden müssen – denn damit sagt man ja, dass man eine Funktion innehat, die so unbedeutend ist, dass sie nicht einmal nachbesetzt werden muss: Man ist also entweder austauschbar oder entbehrlich. Damit wäre ein Grund, den eigenen Tod in der Gesellschaft nicht anzusprechen und zu vertiefen, der, dass man damit seinen eigenen gesellschaftlichen Nutzwert und die eigene funktionale Unersetzbarkeit in Frage stellte. Es wirft allerdings zugleich kein gutes Licht auf das philosophische Menschenbild und Würdeverständnis einer Gesellschaft, wenn ihre Mitglieder aufgrund sozialer Stellungs- und Funktionsfragen sich nicht oder nur ungern gegenseitig eingestehen können oder wollen, was ohnedies alle wissen – wir alle sind sterblich. Es wird im weiteren Verlauf dieses Buches noch zu untersuchen sein, inwieweit die Internalisierung dieser Reduktion des Menschen auf seine Funktion und seinen sozialen Nutzwert nicht auch Auswirkungen hat auf die private Auseinandersetzung (bzw. ihr Fehlen) mit dem eigenen Tod oder ob sie nicht womöglich selbst wiederum Folge dieser Verdrängung und Abwehr ist.

Ein weiterer allgemeiner Grund, weshalb der eigene Tod gemeinschaftlich verdrängt wird, mag sein, dass wir den eigenen Tod individuell verdrängen und Gesellschaften in ihrer einfachsten Bestimmungsform auch nur Ansammlungen von Individuen sind.

Die eigene Sterblichkeit

Wenn jedes einzelne davon, oder zumindest eine Mehrheit, sich privat dazu entschlossen hat, Gedanken an die eigene Sterblichkeit abzuwehren, dann ist auch kaum zu erwarten, dass der eigene Tod zum häufigen Gesprächsthema avanciert – zumal Gesellschaft ja auch Ablenkung verspricht, oder Arbeit oder andere Projekte, die meist maßgeblich auf das Leben (oder Überleben der eigenen Gruppe) und nicht den eigenen Tod ausgerichtet sind. Man kann sich sehr leicht unter die Menschen wagen, wenn man Unbehagen über den eigenen Tod empfindet; gerade hier nämlich wird man kaum dem Risiko ausgesetzt, mit einem Gespräch über den eigenen Tod konfrontiert zu werden (Nassehi & Weber 1988). Letztlich ist es für den Moment aber noch relativ unwesentlich, ob wir den eigenen Tod in Gruppen verdrängen, als Einzelpersonen oder beides und warum genau wir das tun. Wir verdrängen den je eigenen Tod, so sagt uns die Forschung gleichermaßen wie die Alltagsbeobachtung, und da kommt es scheinbar nur gelegen, dass wir nicht die einzigen sind, die in dieser Weise mit dem Wissen um die eigene Sterblichkeit umgehen.

Nun ist Verdrängung zugleich aber gar kein exklusives Moment des Todes. Insbesondere die Tiefenpsychologie weiß davon zu berichten, dass die meisten Menschen die verlässliche Neigung haben, Dinge, Sachverhalte und Zusammenhänge, die mit unangenehmen Gefühlen und Assoziationen verbunden sind, zu verdrängen. Und doch lautet eine der Thesen, die ich im Folgenden vertreten und zu begründen versuchen werde, dass die Verdrängung des eigenen Todes dennoch etwas Unvergleichbares ist – schon deswegen, weil der Tod selbst unvergleichlich ist. Denn jedes andere herausfordernde Lebensthema, sei es eines der Liebe, der Arbeit, oder sei es ein Problem, welches sich im Zusammenhang mit individuelleren Interessen und Hoffnungen entfaltet, und das wir verdrängen wollen, ist im Prinzip irgendwie lösbar – wenn nicht logisch, so zumindest psychologisch. Wir können etwa einen defizitären oder irritierenden Umstand oder Zustand in jedem anderen Lebensbereich ausgleichen, können uns zumindest darum bemühen. Und wir können, wenn uns das nicht gelingt, versuchen, uns innerlich mit der Tatsache auszusöhnen, dass wir dieses Defizit nicht ausgleichen oder dieses Problem nicht lösen können. Wir können etwa unsere Erwartungen unserer Lebenswirklichkeit anpassen, die daraufhin erträglicher wird, auch wenn sie uns nicht jeden Wunsch und jedes Verlangen erfüllt. Damit können wir dann weiterleben. Wir können mit anderen Worten entweder am Defizit oder der Irritation selbst arbeiten oder an uns und unseren Be-

dürfnissen. Und wenn keine dieser Strategien funktioniert, können wir immer noch verdrängen oder kompensieren.

Nicht so mit dem eigenen Tod. Keine dieser drei Strategien geht hier auf: Wir können ihn weder lösen, noch mit ihm gemeinsam leben, noch ihn auf Dauer verdrängen oder kompensieren, zumindest nicht in letzter Konsequenz. Der Tod hat damit unter allen denkbaren Lebensthemen schon in dieser Hinsicht eine einzigartige Position inne; und die behält er bei – ganz gleichgültig, ob wir mit ihm umgehen, wie wir mit vielen anderen unangenehmen Dingen umgehen, ihn also ganz oder zeitweise verdrängen. Anders gewendet: Anderen großen Lebensthemen wie etwa der Schuld, der Liebe, der Verantwortung, sogar dem bloßen Nachdenken darüber, kann man ausweichen. Mit dem eigenen Tod ist es anders. Ihn bringen wir ja in der Regel nicht aktiv in unser Leben – oder drängen ihn von dort heraus – wie eine erlebte Liebesbeziehung oder eine verantwortete Handlung oder einbekannte Schuld. Dem eigenen Tod nähern wir uns ungefragt mit jedem Tag. Daher können wir ihn auch nicht eigenmächtig aus unserem Leben verbannen; irgendwann werden wir ihm uns stellen müssen. Eine Frage, der wir in diesem Buch nachgehen werden, lautet: Warum erst »später« an den Tod denken und nicht schon früher? Früher etwa auch deswegen, weil wir uns erstens wie gesagt Klarheit darüber verschaffen wollen, ob unsere Sterblichkeit uns wirklich mit einem so unlösbaren Problem konfrontiert, dass Verdrängen die einzige »Lösung« darstellt. Zweitens aber auch, weil es sich bei näherer Betrachtung als nahezu unmöglich erweist, den genauen Zeitpunkt festzulegen, ab dem wir konkret mit dem Lebensproblem der Sterblichkeit konfrontiert sind. Denn ist der Tod selbst als Übertritt vom Sein ins Nicht-mehr-Sein ein Geschehen, das sich an einem konkreten Zeitpunkt verwirklicht, gehen wir doch zugleich fortwährend einen unvermeidlichen Schritt näher auf diesen Zeitpunkt zu. Das gilt umso mehr, wenn wir uns unsere Vulnerabilität und Versehrbarkeit vor Augen führen und damit Eigenschaften unseres Daseins, die wir zugleich im Interesse der Vermeidung des Todes nicht mehr zu verdrängen uns leisten können. Gerade dieser Aspekt der eigenen Sterblichkeit ist nämlich ganz unmittelbar erlebens- und verhaltensrelevant und setzt allein dadurch der Verdrängung konkrete Grenzen. Denn fraglos ist es etwa sinnvoll und auch biologisch vernünftig, unsere eigene körperliche Versehrbarkeit nicht fortwährend und vollständig zu verdrängen. Das bestätigt schon ein Blick auf unseren Alltag: »Achtung Lebensgefahr« – solche Warnschilder setzen das

Die eigene Sterblichkeit

Einbekennen der eigenen Versehrbarkeit voraus: sich dem, vor dem sie warnen, auszusetzen, bedeutet, sich und das eigene Leben gefährden. Sie sagen somit auch viel allgemeiner, dass Leben prinzipiell in Gefahr ist – und das macht nur Sinn, wenn man keine zu großen Illusionen in Hinblick auf die eigene Sterblichkeit hegt.

Es erscheint vielleicht *prima facie* etwas widersprüchlich, dass wir Verdrängung und Gewährsein der eigenen Gefährdetheit so nahe beieinander im Alltagsleben vorfinden: Aber wenn neben der bloßen Verdrängung der Gedanken an den eigenen Tod auch die Vermeidung des tatsächlichen eigenen Todes ein Ziel unseres Handelns ist, dann ist es offenkundig adaptiv, eine hinreichend realistische Haltung zur eigenen Sterblichkeit einzunehmen, aufgrund derer man sich angesprochen fühlt, wenn vor Lebensgefahr gewarnt wird. Das Wissen um die eigene Sterblichkeit verlieren wir folglich anscheinend ohnehin nicht wirklich, auch wenn wir den eigenen Tod zu verdrängen versuchen. Ergänzende Argumente ließen sich noch anführen aus der evolutionären Psychologie, aber für die erste Antwort auf die Frage – ist es adaptiv, die eigene Sterblichkeit zu leugnen? – sollen diese Andeutungen zunächst ausreichen. Auch deswegen, weil Adaptivitätsargumente schon voraussetzen, dass die Überlebensfähigkeit des Menschen zur Frage steht und die Annahme einer solchen Fähigkeit überhaupt nur dann Sinn macht, wenn schließlich das Überleben selbst zur Frage steht. So können wir soweit festhalten, dass es in diesem sehr einfachen Sinne dem Überleben dient, ans Überleben zu denken und das heißt immer auch schon, wenigstens implizit die eigene Sterblichkeit in unsere Lebensplanung und unsere Handlungsentwürfe mit einzubeziehen. Das Meiden von Gefahren an Leib und Leben ist nur die Minimalvariante des individuellen Sterblichkeitswissens.

Aber – und hier werden wir wieder zum Verdrängungsbefund geführt: Wie bewusst, wie explizit und wie überlegt ist das Meiden von Gefahr als Überlebenstrategie in der Regel? Eine in der Sozialpsychologie diskutierte These lautet jedenfalls, dass das Meiden von Bedrohungen an Leib und Leben gar nicht bewusst erfolgen muss; dass es präreflexiv ist und nicht einmal annähernd mit einer tiefergehenden existentiellen Bestandaufnahme des eigenen Seins als vergängliches und endliches Sein zu tun hat (LeDoux 1986; Windmann & Krüger 1995). Daher versteht man Gefahren- und Warnhinweise auch, ohne zugleich allzu viele bewusste Gedanken an die eigene Sterblichkeit und die Vergänglichkeit des Daseins im Allgemeinen

verlieren zu müssen. Zur Adaptivität des Bewusstseins der eigenen Sterblichkeit besagt das, dass es angesichts der Tatsache, dass wir auch ohne klares Bedenken der eigenen Sterblichkeit relativ sicherheitsorientiert durch unsere Welt navigieren können, für das Überstehen des Alltags schon ausreicht, zu »wissen« – im rudimentärsten, unreflektiertesten Sinne – dass wir sterben können, wenn wir nicht entsprechende Vorsichtsmaßnahmen treffen. Aber dies sind sehr pragmatische Auswirkungen des Sterblichkeitsbewusstseins – sie sind nicht in dem Sinne existentiell, dass sie die eigene Bewegung vom Sein und Nichtsein nachvollziehen und reflektieren; sie vermeiden diese Bewegung bloß.

Die psychologische Forschung bestätigt diesen Befund ebenso wie unsere Alltagserfahrung: Sich einer Sache bewusst sein und bewusst an etwas denken sind zwei grundverschiedene Dinge: Wir sind uns bewusst, dass wir leben, dass die Erde eine ungefähre Kugel ist, dass die Arktis kalt und die Sonne heiß ist, aber wir denken in der Regel recht selten daran, auch wenn und obwohl wir keine dieser Aussagen aktiv aus unserem Denken verdrängen. Sie bilden vielmehr eine Art Hintergrundwissen, und wenn wir daran erinnert werden, denken wir nicht ungerne daran – kein psychischer Widerstand wird aktiviert, keine Abwehr in Gang gesetzt. Dennoch entfällt es uns immer wieder, weil dieses Hintergrundwissen schlicht und einfach in den wenigsten Situationen besonders lebensrelevant ist. Anders ist es mit dem Tod generell und noch viel mehr mit dem Wissen um den eigenen unausweichlichen Tod: Dieses Wissen wird erstens im Allgemeinen oft aktiv verdrängt und abgewehrt; zweitens ist es tatsächlich stets hochrelevant und drittens daher nicht nur Hintergrundwissen, sondern großteils Bestimmungsmerkmal unserer Person. In Hinblick auf die Verdrängung der Sterblichkeit steht daher vielleicht nicht so sehr zur Frage, ob wir ständig an etwas denken, sondern vielmehr, wie *bereitwillig* wir mit unseren Gedanken dabei verweilen, wenn ein inneres oder äußeres Ereignis Erinnerungen daran wachruft; oder auch, wie bereitwillig wir bewusst solche Gedanken ohne klaren äußeren Auslöser zu denken bereit sind.

Das so häufig berichtete Verdrängen existentiellen Denkens an die eigene Sterblichkeit mag dabei unter anderem auch psychohygienische Gründe und Funktionen haben, weil es potentiell verunsichert, zu wissen, dass unser Bemühen um Unversehrtheit und Überleben eines Tages scheitern wird. Man hat zum Beispiel in den letzten Jahren viel zum Phänomen der positiven Illusionen geforscht – die meis-

ten Menschen neigen demnach etwa dazu, sich systematisch in ihren Fähigkeiten, Eigenschaften oder zum Beispiel in Hinblick auf die Frage, wie gut sie im Verhältnis zu anderen bei einer Testaufgabe abgeschnitten haben, zu überschätzen – üblicherweise nicht viel, aber doch genug, um sich stets als etwas besser einzuschätzen als die anderen (Taylor 1989). Das ist paradoxerweise ein durchschnittliches Phänomen und schon dadurch schwer haltbar: Es kann nicht ein jeder besser sein als der Durchschnitt. Manche Autoren deuten positive Illusionen als irrationale Verzerrungen (Robins & Beer 2001); aber es spricht zugleich auch manches dafür, dass sie adaptiv sind – sie helfen uns, unsere Schwächen weniger deutlich wahrzunehmen und unsere Stärken umso klarer, sie schützen uns vor lähmenden Selbstzweifeln (Cummins & Nistico 2002).

Handelt es sich damit nun auch um eine Art adaptiver positiver Illusion, dass wir Gedanken an unsere Vergänglichkeit meiden – oft so erfolgreich, dass wir im Alltag so denken, erleben und handeln, als gäbe es unter Einhaltung bestimmter Spielregeln immer ein Morgen und gar keinen eigenen Tod? Einige Autoren bejahen das; wir werden ihre Gedanken im weiteren Verlauf dieses Buchs noch diskutieren. Ich werde allerdings wie erwähnt im letzten Teil dieser Diskussion anhand sowohl philosophischer Argumente als auch psychologischer Daten darzulegen versuchen, dass unsere Sterblichkeit gar nicht notwendig Schwäche ist. Und schon davor werden wir in den unterschiedlichsten Zusammenhängen sehen, dass die Leugnung des Todes und das Meiden des Denkens an die eigene Sterblichkeit weder uns selbst gut tut noch der Welt – nicht nur, weil wir damit etwas sehr Grundlegendes über unser Sein, unser Wirken und unsere Verantwortung vor uns selbst zu verbergen versuchen, sondern auch unter ganz pragmatischen, d.h. lebenspraktischen Gesichtspunkten. Wir werden etwa sehen, dass die sozialpsychologische Forschung anhand einer Vielzahl von Studien belegen kann, dass soziale Konflikte und individuelle Lebensprobleme unter anderem auch darauf zurückzuführen sind, dass in der Regel so wenig Bereitschaft dazu besteht, sich offen mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen. Es wird sich immer wieder zeigen: Kollektiv hat die Verdrängung des Todes einen hohen Preis; aber auch individuell vergeben wir uns viel, wenn wir uns vor den Erkenntnismöglichkeiten und Lebenschancen verschließen, die das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit an uns herantragen könnte. Mit der Verdrängung unserer Sterblichkeit, so werden wir letztlich sehen, hindern wir uns nämlich daran, dieses

Angebot überhaupt einmal als Angebot und nicht nur als Bedrohung zu erkennen und uns genauer anzusehen, bevor wir dann darüber entscheiden, ob wir es annehmen oder ablehnen wollen. Denn verdrängen können wir es ja für den Fall, dass uns dieses Angebot nicht überzeugen sollte, immer noch. Gegen Ende dieses Buches werde ich daher auch den Versuch unternehmen, auszuloten, inwieweit gerade das Bewussthalten der eigenen Sterblichkeit nicht vielleicht überhaupt erst Voraussetzung eines reifen, vernünftigen, ehrlichen und gelingenden Menschseins bildet.

Die Alternative wäre, weiterhin den Dialog mit einem Lebens-thema zu verweigern, das ohnehin immer wieder ungefragt mit uns in Dialog treten will – und wird. Neben der philosophischen Fragwürdigkeit des Fluchtprojekts wirft das bloße Verdrängen und Vermeiden nämlich auch methodische, bzw. eigentlich psychologische Probleme auf: unter anderem etwa, dass, wenn wir den Tod zu verdrängen und gedanklich auf Distanz zu halten versuchen, wir nie sicher sein können, wann und unter welchen Umständen der Widerstand gegen das Sterblichkeitsbewusstsein versagt. Die klinische Erfahrung zeigt es: Die Wiederkehr des Verdrängten ist selten behutsam und sanft. Und so dämmert es uns immer wieder, wenn unsere Abwehrmechanismen versagen: »Auch ich werde sterben.« Von den wenigen Gewissheiten, über die wir verfügen, rücken dann zwei in den Vordergrund: erstens, ich bin lebendig, ich bin bei Bewusstsein und voller Erlebnis- und Tatendrang; zweitens, ich werde es nicht immer sein. Alles, von dem wir wissen, alles, was wir erleben, lieben, denken und tun, liegt im ersten Satz begründet. Und alles, von dem wir wissen, dass wir es erleben, lieben, denken und tun, wird mit dem zweiten Satz wieder ausgelöscht. Wenn wir auch oftmals mit der impliziten Annahme leben, immer gäbe es ein Morgen, wissen wir also doch zugleich – zumindest in reflexiveren Momenten –, dass es irgendwann keines mehr geben wird. Ernest Becker beschreibt dieses Lebensthema der eigenen Sterblichkeit als Paradox:

Dies also ist das Paradox: Der Mensch ist zur selben Zeit außerhalb der Natur wie hoffnungslos in ihr verfangen. Er ist eine Zweierheit, hoch oben in den Sternen und trotzdem ein vom Herzschlag belebter, nach Luft schnappender Leib, der einst einem Fisch gehörte und der immer noch dessen Kiemenmerkmale trägt. Sein Leib ist eine aus Materie bestehende fleischliche Hülle, die ihm auf mannigfaltige Weise fremd ist – das Seltsamste und Abstoßendste dabei ist, dass sie wehtun kann, dass

Die eigene Sterblichkeit

sie blutet, dass sie altern und schließlich sterben muss. So ist der Mensch buchstäblich in zwei Hälften gespalten: Er weiß um seine eigene, herrliche Einmaligkeit, weil er sich überall von der Natur abhebt und sie überragt, und doch braucht er nur ein paar Meter unter die Erde zu gehen, um blind und stumm zu verwesen und für immer zu verschwinden. Es ist ein schreckliches Dilemma, mit dem er leben und sich abfinden muss. [...] Es bedeutet, erkannt zu haben, dass man Fraß für die Würmer ist. So sieht also das Entsetzliche aus: aus dem Nichts hervorgegangen zu sein, einen Namen, ein Bewusstsein, tiefe innere Gefühle, eine quälende Sehnsucht nach Leben und Selbstverwirklichung zu beherbergen – und trotzdem sterben zu müssen. (Becker 1976, 54)

Dies ist nach Becker *das* menschliche Dilemma schlechthin: Unser Wissen um den eigenen unausweichlichen Tod steht auf der einen Seite, unser Lebensdrang auf der anderen und eine Versöhnung zwischen beiden Bewegungen – zum Sein hin und vom Sein weg – scheint schlechterdings nicht möglich. Die Auseinandersetzung mit diesem Dilemma ist das Thema dieses Buches. Vielmehr noch aber ist es das eingestandene oder uneingestandene Thema unseres Lebens – und nicht zuletzt seit einigen Jahren wieder ein Kernthema der Psychologie und der Philosophie.

1.4. Zugänge zur eigenen Sterblichkeit

Von Montaigne ist der oft zitierte Satz überliefert: »Wer die Menschen sterben lehrte, der würde sie zugleich auch leben lehren.« Wenn leben lernen bedeutet – oder wenigstens voraussetzt –, *realistisch* leben zu lernen, möchte man diesem Satz ohne Abstriche zustimmen: Offenkundig kann man einem Leben, das geführt und geplant wird, als gäbe es keinen Tod, nicht attestieren, ein besonders realistisches Leben zu sein. So besehen verhandeln wir hier und im Folgenden nicht mehr nur über ein theoretisches Wissen von unserem dereinstigen Tod, sondern auch über eine Geistes- und Lebenshaltung vor dem Hintergrund des Wissens um das eigene Leben als endliche Größe. All dies berührt damit selbstverständlich nicht nur die Philosophie, die uns Leben und Sterben lehren soll, sondern auch maßgeblich Psychologie: Wie gehen wir mit unserer Endlichkeit und der Vergänglichkeit der Dinge um – das fragt nicht nur, wie wir mit