



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Elisabeth Kübler-Ross, Ärztin und Wissenschaftlerin, hat durch ihre Arbeit, ihr Engagement in der Hospizbewegung und ihre zahlreichen Veröffentlichungen zum Thema »Tod und Sterben« Weltruhm erlangt. Sie gilt als die große Sterbeforscherin und vermittelt in diesem Buch ihre Forschungs- und Arbeitsergebnisse in einfühlsamer Weise einem großen Publikum: Wenn der Tod ganz selbstverständlich das Leben begleitet, dann verliert er seinen Schrecken und bietet die Chance, sich den Fragen nach einem würdigen, erfüllten und selbstverantworteten Leben zu stellen. Ein spannendes und berührendes Buch, das zum Erlebnis wird und die Leserin, den Leser gefangen nimmt.

### *Autorin*

Dr. med. Elisabeth Kübler-Ross, geboren am 8. Juli 1926 in Zürich, verstorben am 24. August 2004 in Scottsdale, Arizona, war Professorin an der Universität in Chicago. Als Psychiaterin befasste sie sich mit dem Tod und dem Umgang mit Sterbenden, mit Trauer und Trauerarbeit. Sie gilt als Begründerin der Sterbeforschung.

Elisabeth Kübler-Ross

# **Erfülltes Leben – würdiges Sterben**

Herausgegeben von Göran Grip

Aus dem Amerikanischen  
von Sieglinde Denzel  
und Susanne Naumann

GOLDMANN

Übersetzung einer von Göran Grip erstellten Nachschrift von Tonbändern  
mit Vorlagen von Elisabeth Kübler-Ross in amerikanischer Sprache

Titel der schwedischen Welt-Erstausgabe:  
Döden är livsviktig. Om livet, döden, och livet errer döden  
Sammanställning och översättning av Göran Grip  
Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm 1991



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2012  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1992 Elisabeth Kübler-Ross  
© 1993 der deutschsprachigen Ausgabe Gütersloher Verlagshaus,  
Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagfoto: FinePic®, München  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CB · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17327-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<i>Vorwort des Herausgebers</i> .....	7
<i>Erfülltes Leben – würdiges Sterben</i> .....	13
Maidanek .....	16
Die symbolische Sprache .....	23
Kinder, die einen Angehörigen verlieren .....	29
Jamies Bruder .....	31
Lorrie .....	33
Der Junge in San Diego .....	43
Die Deutung von Kinderzeichnungen .....	45
Liz .....	50
Dougy .....	59
Sinn des Leidens .....	68
<i>Der Kokon und der Schmetterling</i> .....	77
Die vier Quadranten .....	78
Die fünf natürlichen Emotionen .....	91
Billy .....	97
Jeffy .....	103

Die Nahtoderfahrung .....	121
Die gemeinsamen Nenner .....	126
<i>Heilen in unserer Zeit</i> .....	137
Die gelähmte Frau .....	140
Die schwarze Putzfrau .....	146
Das »Ekel« .....	151
Bernie Siegel .....	164
Die Workshops .....	170
Christus .....	173
Noch einmal Dougy .....	175
<i>Sag ja dazu</i> .....	179
Karfreitag .....	179
Selbstmord aus freier Entscheidung .....	184
Selbstmord als Folge einer endogenen Depression ...	186
Der Unterschied zwischen Rettung und Hilfe .....	188
Meine Mutter .....	191
Mein Vater .....	201
Die »Schwarze-Kaninchen-Diagnose« .....	215
Herkunftsnachweis .....	219
Register .....	221

# Vorwort des Herausgebers

Liebe Elisabeth,

das vorliegende Buch ist meiner Ansicht nach Ihr bisher bestes überhaupt. Jahrelang hielt ich in den Buchhandlungen hier in Schweden und auch im Ausland vergeblich danach Ausschau.

Ich erinnere mich noch genau an den Tag, an dem meine Suche begann. Ich war damals ein junger Arzt und geriet durch Zufall (oder wohl eher durch einen Glücksfall) an einen Zeitschriftenartikel, in dem Sie die Geschichte eines jungen Mädchens erzählten, Liz, die an Krebs starb. Doch Liz konnte nicht sterben, weil irgendetwas ihr Angst machte und sie zurückhielt.

Nie werde ich vergessen, was ich empfand, als ich las, wie Sie Liz halfen, ihr unerledigtes Geschäft zu Ende zu bringen. Sie haben mir gezeigt, dass es möglich war, diesem Mädchen zu helfen, ohne dabei diejenigen, die ihr solche Angst gemacht hatten, anzugreifen. In einer blitzartigen Erkenntnis wurde mir etwas klar, das mir während meiner ganzen medizinischen Ausbildung nicht beigebracht worden war: Man kann die inneren Kraftreserven und Lebenserfahrungen des Patienten nutzen, um ihm bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und Krisen zu helfen.

Ich wollte unbedingt mehr darüber erfahren. Ich wollte das Buch ausfindig machen, in dem Sie diese schönen, bewegenden und ermutigenden Geschichten über menschliche Siege zusammengetragen hatten: Siege des Verstandes über die Materie, des Geistes über den Körper, Siege der Liebe über Angst und Schuld.

Außerdem interessierte ich mich brennend für Ihre Ergebnisse über Nahtoderlebnisse und andere spirituelle Erfahrungen, und ich hätte gerne etwas über Ihr Leben gewusst. Nicht aus Neugier, sondern einfach, weil man aus den Erfahrungen, die einen anderen zum Pionier auf irgendeinem Gebiet werden ließen, immer auch etwas für sich selbst lernen kann. Auf welche Fragen Ihrer Kindheit ist Ihr Lebenswerk die Antwort? Ich war sicher: Sobald ich diese Fragen kannte, würde ich auch die Antwort – Ihr Lebenswerk – noch besser verstehen.

Aber es gelang mir einfach nicht, das Buch ausfindig zu machen. Und zwar aus dem einfachen Grund, weil es nicht existierte, auch wenn das später erschienene »Kinder und Tod« nahe an das herankam, was ich mir vorgestellt hatte. So gab ich allmählich die Hoffnung auf, dass Sie das Buch, das ich mir wünschte, *mein* Buch, jemals schreiben würden.

Vor ein paar Monaten nun bat mich mein schwedischer Verleger, zwei Ihrer auf Band aufgezeichneten Vorträge ins Schwedische zu übertragen. Er sagte, es sei eine rasch zu bewältigende Arbeit. Und da war sie wieder: die Geschichte von Liz! Die Geschichte, die, wie ich heute weiß, meine eigene Arbeit als Betreuer entscheidend bestimmt hat. Sogleich fiel mir noch eine andere Ihrer Geschichten ein, die von Jeffy, der ... aber nein, ich möchte dem Leser nicht im Voraus verraten, was ihn erwartet.



Auf jeden Fall wollte ich diese Geschichte noch mit in das Manuskript hineinnehmen und bat eine Freundin um das Band, auf dem Sie sie erzählen. Durch »Zufall« schickte sie mir jedoch das falsche Band, auf dem ich andere nicht weniger beeindruckende Geschichten entdeckte und zudem einiges über Nahtoderfahrungen.

Durch einen weiteren »Zufall« traf ich eine andere Freundin, die gerade nach Virginia abreisen wollte, um Sie zu besuchen. Ich bat sie, mir ein ganz bestimmtes Tonband aus Shanti Nilaya zu besorgen. Sie kam diesem Auftrag nicht nach, sondern brachte mir stattdessen fünf andere Bänder, auf denen mehr über Ihre eigenen spirituellen Erlebnisse und darüber hinaus einige sehr bewegende und nachdenklich stimmende Geschichten aus Ihrer Kindheit aufgezeichnet waren – Geschichten, die plötzlich ein Licht auf die Einleitungsworte warfen, mit denen Sie 1980 Ihre erste Vorlesung in Stockholm eröffneten: *sparsam... autoritär... spießig* – jenen Vortrag, der nun das erste Kapitel des vorliegenden Buches bildet.

All diese Geschichten machen mir einmal mehr deutlich, dass alles – einfach *alles* – in Liebe verwandelt werden kann und in Kraft für den Dienst an anderen Menschen.

Auf jeden Fall befand ich mich dank »Freund Zufall« (oder dank des »göttlichen Eingreifens«, wie Sie es wohl nennen würden) auf einmal mitten in der Arbeit, eben jenes Buch von Ihnen, nach dem ich so viele Jahre Ausschau gehalten hatte, zusammenzustellen, aufzuschreiben und herauszugeben! Was für ein »Zufall«!

Und hier ist es nun also, liebe Leser: das meiner Ansicht nach bislang beste Buch von Elisabeth! Vier aufrüttelnde, Mut machende Lektionen für die eigene Intuition!

Sie müssen keineswegs Arzt sein, um von dieser Lektüre zu profitieren, ja Sie brauchen überhaupt keine Vorkenntnisse, um aus den Lektionen zu lernen. Sie sollten einzig und allein »die Grundausbildung in Intuition« absolviert haben und bereit sein, sich stärker von lebendigen Beispielen leiten zu lassen als von trockenen Theorien. Sie sollten bereit sein, zu wachsen und reifer zu werden, als Betreuer, als Helfer und als Mensch.

An Sie, Elisabeth, geht mein Dank als Herausgeber, dass ich durch die Arbeit an diesem Buch Gelegenheit hatte, so eng an Ihren Erkenntnissen, Erfahrungen und Gedanken und in gewisser Weise auch Ihrem Leben teilzuhaben.

Alles Liebe

Dr. Göran Grip

Uppsala, Schweden, im Juli 1989

PS September 1991

Kurz nachdem ich die Arbeit am Manuskript für dieses Buch abgeschlossen hatte, bekam ich eine Biografie über Sie in die Hände mit dem Titel »Elisabeth Kübler-Ross – wie sie wurde, was sie ist«, geschrieben von dem Journalisten Derek Gill. Im Nachwort erklären Sie, warum das Buch Ihr Leben nur bis 1969 schildert. Und Sie fahren fort: »Ich glaube, dieses Buch wird für noch wichtiger angesehen, wenn einmal die Geschichte meiner späteren Jahre und unsere Forschungsergebnisse über das Leben nach dem Tod veröffentlicht sein werden und deutlich wird, warum mir das, was mir widerfuhr, widerfahren *musste*.«

*Und dann umreißen Sie inhaltlich wahrhaftig genau das Buch, das ich, ohne etwas davon zu ahnen, acht Jahre später hier in Schweden aus Ihren Vorträgen zusammengestellt habe!*

Als ich das las, musste ich an die vielen Diskussionen denken, die ich mit meiner Lektorin hatte, weil unser Übersetzungsprojekt unversehens zu einer weit größeren Angelegenheit geriet, als wir ursprünglich geplant hatten. Lachend meinte sie, dass das Buch offensichtlich unbedingt entstehen *wolle* und dass wir eigentlich nur tun müssten, was es uns vorgab. Sie hatte recht. Dieses Buch *musste* geschrieben werden. Es war im Grunde bereits geplant. Ich hatte ganz einfach das Privileg, derjenige zu sein, der den Plan zur Ausführung brachte.

*Eines weiß ich ganz bestimmt:  
Wir mögen nicht immer bekommen,  
was wir wollen.  
Aber wir bekommen immer das,  
was wir wirklich brauchen.*

Elisabeth Kübler-Ross

# Erfülltes Leben – würdiges Sterben

Erster Stockholmer Vortrag, 1980\*

Ich bin in der Schweiz geboren, in eine typisch schweizerische Familie hinein – äußerst sparsam wie die meisten Schweizer, äußerst autoritär wie die meisten Schweizer, ziemlich ... spießig, könnte man sagen. Wir Kinder hatten in materieller Hinsicht alles, was man sich nur wünschen konnte, und wir hatten Eltern, die uns wirklich liebten.

Trotzdem war ich in gewisser Weise ein »ungewolltes« Kind. Nicht, dass meine Eltern kein Kind haben wollten. Sie wünschten sich sogar sehnlichst ein kleines Mädchen, aber es sollte ein niedliches kleines Geschöpf sein, das mindestens zehn Pfund wog. Sie hatten nicht im Traum mit Drillingen gerechnet, und als ich auf die Welt kam, wog ich ganze zwei Pfund. Ich war ungeheuer hässlich, hatte kein Haar und war eine riesengroße Enttäuschung für meine Eltern.

Fünfzehn Minuten später kam das nächste Baby, und nach weiteren zwanzig Minuten kam noch eines. Dieses letzte wog sechseinhalb Pfund, und über das waren sie dann endlich wirklich glücklich. Die beiden ersten hätten sie wohl am liebsten zurückgegeben.

\* Originaltitel: »Death Is of Vital Importance«.

So war es mir also bestimmt, als Drilling aufzuwachsen – ein wahrhaft schweres Schicksal, das ich nicht einmal meinem schlimmsten Feind wünsche. Ein eineiiger Drilling zu sein, hat etwas geradezu Absonderliches, denn man kann sozusagen tot umfallen, ohne dass es überhaupt jemand bemerkt. Ich hatte das Gefühl, mein ganzes Leben lang allen Menschen beweisen zu müssen, dass auch ich, ein Nichts von zwei Pfund, etwas wert war. Ich musste mir alles hart erkämpfen, und es ging mir ähnlich wie manchen blinden Menschen, die überzeugt sind, dass sie zehnmal so schwer arbeiten müssen wie jeder andere, um ihren Arbeitsplatz zu behalten. Ich musste erst beweisen, dass ich es wert war zu leben.

Dabei erwiesen sich gerade diese Umstände meiner Geburt und meiner Kindheit als ganz entscheidend für meinen jetzigen Beruf. Ich brauchte fünfzig Jahre, bis ich das begriff. Es mussten fünfzig Jahre vergehen, bis ich einsah, dass es im Leben keine Zufälle gibt, dass nicht einmal die Umstände der Geburt zufällig sind und dass Dinge, die wir für Tragödien halten, nur dann wirklich Tragödien sind, wenn wir sie dazu machen. Wir können uns genauso gut dazu entschließen, sie als Chancen zu sehen, als Möglichkeit zu reifen. Dann wird uns sehr rasch klar, dass die angeblichen Tragödien in Wirklichkeit Herausforderungen sind, Winke, die wir brauchen, um unser Leben zu ändern.

Wenn Sie am Ende Ihres Lebens stehen und zurückblicken – nicht auf die schönen Zeiten, sondern auf die stürmischen Tage –, dann werden Sie feststellen, dass es die Stürme sind, die Sie zu dem gemacht haben, was Sie heute sind. Es stimmt, was irgendjemand einmal gesagt hat: »Im Grunde ge-

nommen ist es dasselbe, wie wenn jemand einen Stein in eine Zentrifuge legt – entweder geht er kaputt, oder aber er kommt poliert wieder heraus.«

Als Drilling aufzuwachsen ist eine solche Herausforderung: Endlose Jahre in dem glasklaren Wissen, dass meine eigene Mutter und mein eigener Vater nicht wussten, ob sie gerade mit mir oder mit meiner Schwester sprachen, endlose Jahre in dem Bewusstsein, dass meine Lehrer nie wussten, ob ich eine Eins oder eine Sechs verdiente, und deshalb immer uns allen eine Drei gaben.

Eines Tages hatte meine Schwester ihre erste Verabredung. Sie war so verliebt wie jeder andere Teenager, den es zum ersten Mal so richtig »erwischt« hat. Doch als der Junge sie dann erneut einlud, wurde sie krank und konnte nicht hingehen. Sie war untröstlich. Schließlich sagte ich zu ihr: »Reg' dich nicht auf. Wenn du wirklich nicht gehen kannst und es so schlimm für dich ist, weil du Angst hast, dass du ihn verlierst, kann ich ja für dich hingehen. (*Heiterkeit im Auditorium*) Du wirst sehen, er wird den Unterschied gar nicht merken.«

Ich ließ mich genau von ihr instruieren und ging dann an ihrer Stelle zu der Verabredung. Der Junge merkte tatsächlich nicht das Geringste. (*Erneute Heiterkeit im Auditorium*)

Heute, im Rückblick, finden Sie diese Geschichte vielleicht lustig, doch für das junge Mädchen, das ich damals war, war der Gedanke, dass man in jemanden verliebt sein und mit ihm ausgehen konnte und dabei gleichzeitig vollkommen, absolut, in jeder Hinsicht einfach austauschbar war, schrecklich. Manchmal fragte ich mich sogar, ob ich nicht vielleicht wirklich meine Schwester sei.

Es hatte offenbar einen Sinn, dass ich diese Lektion schon

so früh im Leben lernte, denn nach diesem Vorfall, als ich gesehen hatte, dass der Freund meiner Schwester nicht merkte, ob er mit ihr oder mit mir zusammen war, traf ich die vielleicht schwerste Entscheidung meines ganzen Lebens: Ich verließ die Schweiz, verließ meine Familie und die Sicherheit meines Zuhauses. Ich unternahm eine Reise durch das Nachkriegseuropa. Dabei kam ich auch nach Schweden, wo ich einen Workshop abhielt.

## Maidanek

Schließlich kam ich nach Maidanek in Polen – ein Konzentrationslager, wo ich ganze Waggonladungen kleiner Schuhe von ermordeten Kindern und Waggonladungen menschlichen Haares sah. Wenn man so etwas in einem Buch liest, ist das eine Sache, aber wirklich dort zu stehen, die Krematorien vor Augen zu haben und ihren Geruch in der Nase zu spüren – das ist etwas völlig anderes.

Ich war damals neunzehn und kam aus einem Land, das keine Erschütterungen kannte. Wir hatten keine Rassenprobleme und keine Armut, und wir hatten seit 760 Jahren keinen Krieg mehr. Damals kannte ich das Leben nicht. Doch als ich an diesem Ort, in Maidanek, stand, überfielen mich plötzlich die Schrecken der ganzen Welt. Nach einer solchen Erfahrung kann man nie mehr derselbe Mensch sein wie zuvor. Für mich war dieser Tag ein gesegneter Tag. Ohne die Erfahrung von Maidanek würde ich heute nicht das tun, was ich tue.

Ich fragte mich: Wie können Erwachsene, Männer und



Frauen wie du und ich, 960 000 unschuldige Kinder ermorden und sich gleichzeitig um ihre eigenen Kinder zu Hause sorgen, die die Windpocken haben?

Und dann ging ich hinüber zu den Baracken, wo die Kinder die letzte Nacht ihres Lebens verbracht hatten. Ich wusste nicht, warum ich das tat, aber ich glaube, ich suchte nach Botschaften, nach Spuren, wie diese Kinder dem Tod entgegengegangen waren. Sie hatten mit einem Stückchen Stein oder Kreide oder auch nur mit den Fingernägeln Symbole in die Wände der Baracken geritzt. Das am häufigsten auftauchende Bild war der Schmetterling.

Ich sah all diese Schmetterlinge. Ich war damals noch sehr jung. Ich wusste nicht viel. Ich hatte keine Vorstellung, warum fünf, sechs, sieben, acht oder neun Jahre alte Kinder, die gewaltsam von zu Hause, von ihren Eltern, aus der Sicherheit ihrer Häuser und Schulen fortgeholt und in Viehwaggons nach Auschwitz, Buchenwald und Maidanek gebracht wurden – warum diese Kinder Schmetterlinge sahen. Es dauerte ein Vierteljahrhundert, bis ich die Antwort fand.

Damals in Maidanek begann meine Arbeit.

In Maidanek begegnete ich auch einem jüdischen Mädchen, das nach Kriegsende dort geblieben und nicht fortgegangen war. Ich verstand nicht, warum sie das getan hatte. Sie hatte ihre Großeltern, ihre Eltern und alle ihre Geschwister in den Gaskammern des Konzentrationslagers verloren. Sie alle waren in die Gaskammer hineingestoßen worden, bis beim besten Willen niemand mehr hineinpasste, und so war sie allein verschont geblieben.

Entsetzt fragte ich sie: »Was in aller Welt tust du hier? Warum bleibst du an diesem unmenschlichen Ort?« Sie ant-

wortete mir: »In den letzten Wochen im Konzentrationslager habe ich mir geschworen, dass ich überleben würde, nur um der Welt von den Schrecken der Nazis und der Konzentrationslager zu erzählen. Dann kamen die Befreier. Ich sah diese Menschen und sagte mir: ›Nein. Wenn ich tue, was ich mir vorgenommen habe, bin ich auch nicht besser als Hitler.« Denn was würde ich anderes tun, als die Saat weiteren Hasses und weiterer Gewalt in der Welt zu säen? Wenn ich hingegen glauben kann, dass niemandem mehr auferlegt wird, als er tragen kann, dass wir niemals allein sind, wenn ich die Tragödie und das Entsetzen von Maidanek akzeptieren und hinter mir lassen kann, wenn ich das Leben auch nur eines einzigen Menschen beeinflussen und ihn von bösen Gedanken, von Hass, Rache und Bitterkeit abbringen und in einen Menschen verwandeln kann, der dienen und lieben und mitmenschlich sein kann, dann hat es einen Sinn gehabt, und ich habe es verdient zu überleben.«

Negativität bringt immer wieder nur Negativität hervor. Sie wächst wie ein Krebsgeschwür. Aber wir haben die Wahl, das, was geschehen ist, als traurige und schreckliche Realität anzunehmen, die vorüber ist, vorbei, nicht mehr zu ändern. Dazu hatte sich dieses Mädchen entschlossen.

Was sie ändern konnte, war das, was noch vor ihr lag. Es lag in ihrer Hand, was sie aus all dem machte, was geschehen war. Und so beschloss sie, an diesem entsetzlichen Ort mit seinen schrecklichen Anblicken und Gerüchen zu bleiben.

Wir gingen zusammen zu den Baracken. Wir sahen die Schmetterlinge. Wir fingen an, wie zwei junge Menschen miteinander zu reden. Wir philosophierten über das Leben und den Tod, und sie sagte zu mir: »Glaubst du nicht, Elisa-

beth, dass in uns allen ein bisschen Hitler steckt?« Uns beiden war sehr früh klar geworden, dass es nur von unserem Mut abhängt, mit dem wir der Negativität in uns, dem negativen Potenzial, das auch in uns steckt, ins Auge sehen, ob wir dienende und liebende Menschen werden. Denn wir alle haben *genauso* die Möglichkeit, eine Mutter Teresa zu werden.

Unsere Wege trennten sich. Ich ging zurück in die Schweiz und studierte Medizin. Mein Traum war, nach Afrika oder Indien zu gehen und ein Arzt wie Albert Schweitzer zu werden. Doch zwei Wochen vor meiner geplanten Abreise nach Indien erhielt ich die Nachricht, dass das Projekt geplatzt war. Und statt im Dschungel Indiens fand ich mich im Dschungel von Brooklyn in New York. Ich heiratete einen Amerikaner, der mich ausgerechnet an den Ort brachte, der ganz unten auf der Liste aller Orte stand, an denen ich je hatte leben wollen: nach New York City, in den größten Dschungel der Welt. Ich war tiefunglücklich.

Für eine ausländische Ärztin in New York ist es nahezu unmöglich, im Juni eine Stelle für die Facharztausbildung zu finden, und so landete ich schließlich in einer staatlichen Klinik in Manhattan, und zwar in der psychiatrischen Abteilung, bei den Schizophrenen, den unheilbar Geisteskranken. Ich verstand schon ihr Englisch kaum, wenn sie aber »schizophren« mit mir sprachen, hätten sie ebenso gut chinesisch sprechen können. Außerdem hatte ich keinerlei Ahnung von Psychiatrie. Ich war eine gute Landärztin, aber ich war keine Psychiaterin.

Weil ich so völlig unbeschlagen auf meinem neuen Fachgebiet war und mich darüber hinaus in meiner neuen Heimat

so einsam, elend und unglücklich fühlte, und dabei doch meinen Mann auf keinen Fall unglücklich machen wollte, wandte ich mich ganz den Patienten zu. Ich identifizierte mich mit ihrem Leiden, ihrer Einsamkeit und ihrer Verzweiflung.

Und plötzlich begannen meine Patienten zu reden. Menschen, die zwanzig Jahre lang nicht ein einziges Wort gesprochen hatten, versuchten auf einmal, sich auszudrücken und mir ihre Gefühle mitzuteilen. Plötzlich wurde mir bewusst, dass ich in meinem Elend nicht allein war, wenn ich auch nicht halb so schlimm dran war wie diese Kranken, die hier in der Klinik eingeschlossen waren. Zwei Jahre lang bestand mein Leben darin, mit diesen Patienten zu leben und zu arbeiten. Ich feierte jedes Hanukka-, Weihnachts-, Passah- und Osterfest mit ihnen und teilte ihre Einsamkeit, ohne allzu viel von Psychiatrie – von der theoretischen Wissenschaft, die doch eigentlich vorausgesetzt wurde – zu wissen. Ich verstand ja kaum ihre Sprache. Aber wir mochten uns, und wir nahmen Anteil aneinander.

Ich begann, ihnen zuzuhören. Nicht dem, was sie sagten, sondern ihren nonverbalen Äußerungen, ihren symbolischen Mitteilungsversuchen. Und mir fiel auf, dass das Einzige, was diese Menschen bewegte, das Einzige, was sie dazu brachte, sich wie menschliche Wesen zu verhalten und auf ihre Außenwelt zu reagieren, zwei Dinge waren – beide sehr ungesund, aber auch sehr menschlich: Zigaretten und Coca Cola.

Nur wenn sie Zigaretten und Coca Cola bekamen, zeigten sie menschliche Reaktionen. Viele dieser Patienten waren zwanzig Jahre und länger in der Klinik eingesperrt gewesen, unter äußeren Umständen, die zum Teil schlimmer waren als das Leben mancher Tiere.

Und deshalb tat ich ... ich musste eine Entscheidung treffen. Ich nahm meinen Patienten die Zigaretten und die Cola weg. Es fiel mir nicht leicht, denn ich bin eigentlich ein weicherziger Mensch. Doch ich sagte ihnen, dass sie sich, wenn sie Selbstrespekt lernen, ihre Selbstachtung und Würde zurückgewinnen und wieder zu Menschen werden wollten, ihre Vergünstigungen *verdienen* müssten.

Und schon nach einer einzigen Woche machten diese Menschen, die bis jetzt auf rein gar nichts reagiert hatten, einen völlig anderen Eindruck. Sie hatten ihr Haar ordentlich gekämmt, trugen Schuhe und standen Schlange für die Beschäftigungstherapie – und das alles, um die kleinen Annehmlichkeiten, die ihnen in der Klinik gestattet waren, Zigaretten und Cola, zu bekommen.

Wir machten noch mehr solcher ganz einfacher Dinge mit den Patienten. Ich hatte diese Menschen wirklich ins Herz geschlossen, denn aus meiner Kindheit wusste ich noch genau, wie es ist, alles und doch nichts zu haben. Ich war in einer wohlhabenden Familie aufgewachsen, in materieller Hinsicht hatte es mir an nichts gefehlt, ich wurde von meinen Eltern geliebt, und dennoch war ich in gewisser Hinsicht so arm wie diese Klinikinsassen, denn niemand merkte, dass ich ein Individuum war, dass ich außer in meiner Eigenschaft als Drilling auch noch als einzigartiges, ganz besonderes menschliches Wesen existierte.

Statt von dem Schizophrenen in Zimmer 17 oder dem Manisch-Depressiven in Zimmer 53 zu sprechen, kannte ich die Patienten bei ihrem Namen; ich kannte ihre Abneigungen, wusste, was sie mochten und was sie verabscheuten. Und allmählich begannen sie, auf mich zu reagieren.



Elisabeth Kübler-Ross

## **Erfülltes Leben - würdiges Sterben**

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17327-3

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2012

Das berührende Buch der weltberühmten Sterbeforscherin

Die berühmte Sterbeforscherin und Ärztin Elisabeth Kübler-Ross fasst hier die Erkenntnisse aus ihrer lebenslangen Forschung zusammen: Spannend und berührend vermittelt sie auf einfühlsame Weise, dass der Tod seinen Schrecken verliert, wenn er ganz selbstverständlich das Leben begleitet. Wer sein Ende im Blick behält, stellt sich auch eher den Fragen nach einem erfüllten und selbstverantworteten Leben.



[Der Titel im Katalog](#)