

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen

Elisabeth Kübler-Ross

Erfülltes Leben –
würdiges Sterben

Herausgegeben von Göran Grip

*Aus dem Amerikanischen
von Sieglinde Denzel und Susanne Naumann*

Gütersloher Verlagshaus

Übersetzung einer von Göran Grip erstellten Nachschrift von Tonbändern mit
Vorlagen von Elisabeth Kübler-Ross in amerikanischer Sprache
© 1992 by Elisabeth Kübler-Ross

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

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken Premium liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage, Gütersloh 2010

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe:
© 1993 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Init GmbH, Bielefeld, unter Verwendung
eines Fotos von © G+J Fotoservice/Schieren
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
ISBN 978-3-579-02200-0

www.gtvh.de

Inhalt

7	<i>Vorwort des Herausgebers</i>
11	<i>Erfülltes Leben – würdiges Sterben</i>
13	Maidanek
18	Die symbolische Sprache
22	Kinder, die einen Angehörigen verlieren
24	Jamies Bruder
25	Lorrie
33	Der Junge in San Diego
33	Die Deutung von Kinderzeichnungen
38	Liz
44	Dougy
50	Sinn des Leidens
56	<i>Der Kokon und der Schmetterling</i>
57	Die vier Quadranten
66	Die fünf natürlichen Emotionen
71	Billy
75	Jeffy
88	Die Nahtodeserfahrung
91	Die gemeinsamen Nenner

98	<i>Heilen in unserer Zeit</i>
100	Die gelähmte Frau
104	Die schwarze Putzfrau
108	Das »Ekel«
117	Bernie Siegel
122	Die Workshops
124	Christus
125	Noch einmal Dougy
128	<i>Sag ja dazu</i>
128	Karfreitag
131	Selbstmord aus freier Entscheidung
133	Selbstmord als Folge einer endogenen Depression
134	Der Unterschied zwischen Rettung und Hilfe
136	Meine Mutter
145	Mein Vater
154	Die »Schwarze-Kaninchen-Diagnose«

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, was 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 Nahtodeserlebnisse 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 lassen, 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 allmäh-

lich 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 Nahtodeserfahrungen.

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.

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

* Originaltitel: »Death is of vital Importance«.

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 genommen 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. Manch-

mal 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 gewalt-sam von zu Hause, von ihren Eltern, aus der Sicherheit ihrer Häuser und Schulen fortgeholt und in Viehwaggons nach Ausch-witz, Buchenwald und Maidanek gebracht wurden – warum diese Kinder Schmetterlinge sahen. Es dauerte ein Vierteljahr-hundert, 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 Gas-kammern des Konzentrationslagers verloren. Sie alle waren in die Gaskammer hineingestoßen worden, bis beim besten Willen niemand mehr hineinpasste, und so war sie allein verschont ge- blieben.

Entsetzt fragte ich sie: »Was in aller Welt tust du hier? Wa- rum bleibst du an diesem unmenschlichen Ort?« Sie antwortete 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 hatte, bin ich auch nicht besser als Hitler.‹ Denn was würde ich ande- res tun, als die Saat weiteren Hasses und weiterer Gewalt in der Welt 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 bö- sen 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 anzu-

nehmen, 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 fing an, wie zwei junge Menschen miteinander zu reden. Wir philosophierten über das Leben und den Tod, und sie sagte zu mir: »Glaubst du nicht, Elisabeth, 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 z.T. 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 weichherziger 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.

Zwei Jahre später konnten wir 94 Prozent dieser so genannten hoffnungslosen Fälle entlassen, und zwar nicht etwa in Einrichtungen, wo sie weiterhin versorgt werden mussten oder unter Aufsicht standen, sondern in ein selbstständiges Leben in New York City. Ich war ungeheuer stolz auf unsere Arbeit.

Ich glaube, das größte Geschenk, das diese Patienten mir machten, bestand darin, dass sie mich lehrten, dass es etwas gibt, das besser ist als Psychopharmaka und Elektroschockbehandlungen, ja besser als die ganze ärztliche Wissenschaft überhaupt: die Erkenntnis, dass man Menschen mit wirklicher Liebe und Fürsorge tatsächlich helfen und viele, sehr viele gesund machen kann.

Was ich Ihnen damit sagen will, ist, dass Wissen zwar nützlich sein kann, dass aber Wissen allein niemandem hilft. Wenn Sie nicht *alles* einsetzen – Ihren Kopf *und* Ihr Herz *und* Ihre Seele –, werden Sie keinem einzigen Menschen je *wirklich* helfen können. In meiner ganzen Arbeit mit Patienten – ob es nun Geistesranke, geistig behinderte Kinder oder Sterbende waren – habe ich gelernt, dass das Leben eines jeden dieser Kranken einen Sinn hat. Diese Menschen können nicht nur von uns lernen und unsere Hilfe annehmen, sie können umgekehrt auch uns etwas lehren. Das gilt für sechs Monate alte geistig behinderte Kinder, die nicht sprechen können, ebenso wie für Geistesranke, für die es keine Hoffnung auf Heilung mehr gibt und die sich wie Tiere benehmen, wenn wir ihnen zum ersten Mal begegnen.

Die symbolische Sprache

Das zweite Geschenk, das meine geisteskranken Patienten mir machten, war, dass ich gezwungen war, eine Sprache zu lernen, ohne die ich nicht mit sterbenden Kindern hätte arbeiten können. Mit dieser Sprache meine ich die symbolische Sprache, eine universale Sprache, die die Menschen auf der ganzen Welt benutzen, wenn sie in einer Krise sind. Wenn Sie »natürlich« aufgewachsen wären – nicht normal – »normal« heißt so viel wie »vollkommen unnatürlich« –, bräuchten Sie keine Bücher über Tod und Sterben zu lesen, um mit Sterbenden zu arbeiten, denn dann hätten Sie das, was in solchen Fällen getan werden muss, auf dieselbe Art gelernt, wie ich es in jenem Krankenhaus in Manhattan lernte. Ich sage immer – halb im Scherz, denn es ist mir sehr ernst damit –, dass die einzigen ehrlichen Menschen, die es auf dieser Welt noch gibt, Psychotiker, kleine Kinder und Sterbende sind. Und wenn Sie diese Menschen »benutzen« – ich meine »benutzen« hier in einem positiven Sinn –, wenn Sie lernen, wirklich auf sie zu hören, werden diese Leute Sie das lehren, was wir die symbolische Sprache nennen.

Menschen, die schlimme Schmerzen leiden, Menschen, die unter Schock stehen, Menschen, die völlig erstarrt, die bis ins Tiefste erschüttert sind von einer für sie unbegreiflichen, unfassbaren Tragödie, mit der sie nicht fertig werden können, benutzen diese Sprache. Sterbende Kinder, die wissen, dass ihr Tod unmittelbar bevorsteht, beherrschen sie, auch wenn sie sie nie gelernt haben. Die symbolische Sprache ist eine universale Sprache, die von allen Menschen auf der ganzen Welt verwendet wird.

Es gibt keinen Sterbenden, sei er nun fünf oder fünfundneunzig Jahre alt, der nicht weiß, dass er stirbt. Die Frage für uns lautet deshalb also nicht: »Soll ich ihm sagen, dass er sterben muss?«, sondern wir müssen uns fragen: »Kann ich ihn hören?«

Wenn z.B. eine Patientin zu Ihnen sagt: »Ich werde bei deinem Geburtstag im Juli nicht da sein«, dann ist es gut, wenn Sie diese Äußerung anhören können, ohne zwanghaft darauf entgegen zu müssen: »Sag doch nicht so etwas. Es wird schon wieder mit dir werden!« Damit wäre die Kommunikation mit der Patientin unterbrochen, weil die Sterbende ganz genau merkt, dass Sie nicht bereit sind zu hören. Mit einer solchen Antwort werden Sie

sie deshalb sehr rasch zum Schweigen bringen, und sie wird sich furchtbar alleingelassen fühlen.

Wenn Sie aber keine Probleme mit Tod und Sterben haben, wenn Sie ohne Schrecken der Tatsache ins Auge sehen können, dass diese Frau in ihrem Innern weiß, dass sie sehr bald sterben wird, dann können Sie sich zu ihr setzen, ihre Hand nehmen und fragen: »Gibt es irgendetwas, das ich noch für dich tun kann, Großmama?« oder wer auch immer es ist.

Ich hörte von einer jungen Frau, die ihre alte Großmutter besuchte. Die alte Frau zog den Ring von ihrem Finger und gab ihn ihrer Enkelin, ohne ein Wort zu sprechen. Genau das ist nonverbale symbolische Sprache. Die Frau steckte ihrer Enkelin den Ring einfach auf den Finger. Und diese Enkelin sagte nicht: »Großmama, tu das nicht. Du magst diesen Ring doch. Ich möchte, dass du ihn behältst«, sondern sie fragte: »Du willst wirklich, dass *ich* den Ring bekomme?« Und die Großmutter tat Folgendes. (*Elisabeth zeigt, wie die Großmutter nickte.*) Die Enkelin fuhr fort: »Warum ...«, aber sie unterbrach sich sogleich. Sie hatte sagen wollen: »Warum wartest du nicht und gibst ihn mir zu Weihnachten?«, doch ihr war plötzlich klar geworden, dass ihre Großmutter wusste, dass sie an Weihnachten nicht mehr da sein würde. Und die Großmutter war so glücklich, dass sie ihrer Enkelin noch den Ring hatte geben können. Sie starb zwei Tage vor Weihnachten. Das ist nonverbale symbolische Sprache.

Sehr oft sprechen die Patienten *nicht direkt* über das, was sie bewegt. Sie spüren Ihre Angst, wenn Sie sie besuchen, und reden stattdessen über das Wetter. Nicht etwa, weil dieses Thema sie interessiert, sondern weil sie Ihre Angst erkennen und ihre eigenen Ängste und Probleme deshalb lieber für sich behalten. Sie wollen *Ihre* Angst nicht noch vergrößern, weil sie befürchten, dass Sie dann einfach das Zimmer verlassen und sie nicht mehr besuchen kommen.

Wenn die Menschen versuchen, Ihnen ihr Wissen um eine tödliche Krankheit oder eine andere Tragödie zu vermitteln, werden sie dabei immer wieder auf drei Sprachen zurückgreifen. In Schweden wird eine davon schlicht und einfach Schwedisch sein. Den Patienten, die, wenn Sie sie besuchen, zu Ihnen sagen: »Ich weiß, dass ich Krebs habe. Ich werde das Krankenhaus nicht mehr lebend verlassen«, werden Sie zuhören, Sie werden ihnen

helfen und mit ihnen reden, weil sie es Ihnen leicht machen, indem sie das Gespräch von sich aus beginnen und das Kind beim Namen nennen. Diese Patienten brauchen unsere Hilfe nicht. Denn diejenigen todkranken Patienten, die ganz normal über ihren Krebs und ihr Sterben sprechen können, haben ihre größte Angst, die Angst vor dem Tod, bereits überwunden, und werden nun *Ihnen* helfen, nicht umgekehrt. Vielleicht werden Sie es nicht zugeben, doch in Wirklichkeit sind diese Todkranken diejenigen, die *Sie* therapieren, die sich als ein Geschenk *für Sie* erweisen. Doch von diesen Menschen spreche ich heute Abend nicht.

Die Menschen aber, die unsere Hilfe brauchen, ja die sie verzweifelt nötig haben, sind diejenigen, die sich noch im Stadium des Schocks und der Erstarrung befinden; Menschen, die nicht auf die Stürme des Lebens vorbereitet sind, die stets behütet wurden, denen immer alles in den Schoß gefallen ist, deren Eltern sie stets vor allen Unannehmlichkeiten bewahrt haben. Diese Menschen sind quasi in einem Gewächshaus groß geworden. Früher oder später werden auch sie von Sturmböen getroffen, doch sie sind nicht darauf vorbereitet, so wie jenes Elternpaar, das alle seine Kinder innerhalb von sechs Monaten an verschiedenen Formen von Krebs verlor und allein zurückblieb. Die beiden waren so erfüllt von Schmerz, sie konnten nicht fassen, warum dieses Schwere über sie gekommen war, dass sie nicht in der Lage waren, über ihr Unglück zu sprechen. So suchten sie Zuflucht in der symbolischen Sprache. Ich möchte Sie heute Abend inständig bitten, diese Sprache zu lernen, damit Sie imstande sind zu hören, was Menschen in einer solchen Situation sagen.

Es gibt zwei Arten von symbolischer Sprache: die verbale und die nonverbale. Beide sind universal und können auf der ganzen Welt benutzt werden. Wenn Sie diese Sprache – eine Sprache, die vor allem Kinder nahezu ausschließlich gebrauchen – erst einmal verstehen, dann sind Sie nicht mehr auf Vermutungen über die Gedanken und Gefühle des anderen angewiesen und Sie werden lernen, dass jedes sterbende Kind und jeder sterbende Erwachsene – vielleicht nicht immer bewusst, aber auf jeden Fall unbewusst – weiß, dass er sterben muss. Und dann kann er Ihnen sagen, was er noch sagen *muss*: das, was noch unerledigt ist, was ihn hindert, in Frieden zu sterben.

Manche von Ihnen wissen vielleicht, was ein Gleichnis ist. Jesus war sehr geschickt in der Anwendung der Gleichnissprache. Es lag ihm daran, so vielen Menschen wie nur möglich seine Lehre nahezubringen. Aber die Menschen, mit denen er es zu tun hatte, oder zumindest viele von ihnen, waren noch nicht bereit für das, was er zu sagen hatte. So griff er zu Gleichnissen, in dem Wissen, dass diejenigen, die bereit waren zu hören, ihn verstehen würden. Die Übrigen kratzen sich noch zweitausend Jahre später ratlos den Kopf. (*Heiterkeit im Auditorium*) Das ist jedenfalls genau die Sprache, die auch meine sterbenden Kinder benutzen, wenn sie gerade *Sie* ansprechen – und sie suchen sich ihren Gesprächspartner sehr sorgfältig aus. Es kann eine Schwesternhelferin sein oder jemand anderer, von dem sie annehmen, dass er sie vielleicht verstehen kann. Drei- oder vierjährige Kinder sehen Sie an und sehen mitten durch Sie hindurch in Ihr Herz und wissen, ob Sie stark genug sind oder ob Sie gleich abwehren und sagen: »Kinder verstehen noch nichts von solchen Dingen. Das ist nur so dahingeplappert.«

Diese Kinder benutzen eine symbolische Sprache, die sehr stark der Sprache der Gleichnisse ähnelt, und wenn Sie so tun, als ob Sie sie verstehen, obwohl Sie eigentlich gar nicht wissen, wovon die Rede ist, werden die Kinder Sie sehr schnell als Schwätzer abschreiben. Wenn Sie aber merken, dass hier jemand versucht, Ihnen etwas mitzuteilen, und Sie nur zu wenig Erfahrung haben, um ihn zu verstehen, dann sagen Sie ganz einfach: »Du willst mir etwas sagen, aber ich bin nicht sicher, ob ich es verstehe. Sag es noch einmal!« Dann wird der andere es in zwei, drei, vier oder auch zehn Variationen wiederholen, so lange, bis Sie es begreifen.

Meistens ist nur ein einziger Hausbesuch nötig, um Familien und Patienten zu helfen herauszufinden – man könnte auch sagen: zu diagnostizieren –, was sie noch an Unerledigtem mit sich herumschleppen und was die Sterbenden quält, und ihnen zu helfen, es in Ordnung zu bringen, so dass sie in Frieden und Heiterkeit, ohne Angst und Schmerzen auf den Tod warten können.

Wenn ein Patient die symbolische Sprache benutzt, dann bedeutet das, dass er Sie auf die Probe stellt, um zu sehen, ob Sie bereit sind für das, wozu er Sie braucht. Kleine Kinder gebrau-

chen fast ausschließlich die nonverbale symbolische Sprache. Und das einfachste, schönste und hilfreichste Mittel, dessen sie sich dabei bedienen, sind Bilder.

Susan Bach, eine Londoner Analytikerin der Jung'schen Schule, hat eine Methode entwickelt, die spontanen Bilder von Kindern zu entschlüsseln. Sie arbeitete mit Kindern in Zürich in dem Krankenhaus, an dem auch ich fünfzehn Jahre lang tätig war. Susan bat die Kinder, die alle an Gehirntumoren litten, ganz spontan ein Bild zu malen, und stellte dabei fest, dass all diese Bilder zu erkennen gaben, dass die Kinder um ihre Krankheit wussten, ja dass sie manchmal sogar die exakte Lage des Tumors in ihrem Kopf kannten.

Und als sie lernte, die Bilder richtig zu analysieren, fiel ihr auf, dass den Kindern nicht nur klar war, *was* in ihrem Körper vorging, sondern dass sie häufig auch ganz genau wussten, *wie* und *wann* sie sterben würden.

Wenn wir Kinder haben, die an Leukämie, Krebs oder einer anderen Krankheit leiden, bitten wir sie, ein Bild zu malen, und stets geben sie auf diese Weise das innere, unbewusste Wissen um ihre Krankheit zu erkennen. Unter Zuhilfenahme der nonverbalen symbolischen Sprache helfen wir ihnen, das Unerledigte, das sie noch quält und nicht sterben lässt, in Ordnung zu bringen, und daraufhin können diese Kinder dann ihren eigenen Müttern und Vätern helfen, mit ihrem bevorstehenden Tod fertig zu werden.

Manche von Ihnen haben vielleicht bereits einmal mein Buch »Leben bis wir Abschied nehmen«* in der Hand gehabt und das Bild gesehen, das die fünf Jahre alte Jamie gemalt hat: einen purpurroten Luftballon, der in den Himmel hinaufsteigt. Purpur ist die Farbe der Spiritualität. Jamies Vorstellung vom Tod besagte, dass sie in unmittelbarer Zukunft ein Geist sein würde, der in den Himmel schwebt.

Kinder, die einen Angehörigen verlieren

(Frage aus dem Auditorium: »Ich würde gerne etwas darüber erfahren, wie Kinder auf den Verlust eines Elternteils reagieren.«)

* mit Fotografien von Mal Warshaw

Die Reaktion von Kindern auf den Tod eines Elternteils hängt davon ab, wie sie vor dem Todesfall aufwuchsen. Wenn die Eltern keine Angst vor dem Tod haben, wenn sie ihre Kinder nicht »überbehütet« haben, sondern z.B. über den Tod eines Haustieres oder den Tod der Großmutter mit ihnen gesprochen haben, und wenn den Kindern dann noch erlaubt wurde, an der häuslichen Pflege des sterbenden Elternteils und auch am Begräbnis teilzunehmen, dann wird es keine Probleme mit ihnen geben.

Das ist denn auch einer der Hauptgründe, warum wir es am liebsten sehen, wenn junge Mütter und Väter zu Hause sterben können. Die Aufgabe des jüngsten Kindes kann es dann z.B. sein, der Mutter ihre Lieblingsmusik aufzulegen, wenn sie sie hören möchte. Ein anderes Kind ist vielleicht dafür verantwortlich, dass sie ihren Tee bekommt, und ein drittes hat noch eine andere Aufgabe. Auf diese Weise können die Kinder ganz direkt an der Pflege der sterbenden Mutter oder des sterbenden Vaters *teilhaben*. Wenn dann die Mutter nicht mehr sprechen kann und die letzten Tage ihres Lebens im Koma liegt, können die Kinder sie immer noch berühren, sie liebkosen und festhalten.

Man kann den Kindern in einem solchen Fall sagen, dass die Mutter im Koma liegt wie in einem Kokon, dass sie noch ganz lebendig ist und alles hören kann, was sie sagen. Sie kann auch noch Musik hören, aber sie kann nicht mehr mit ihnen reden oder auf sie reagieren. Wenn den Kindern gestattet wird, an diesem Prozess teilzunehmen, kann das eine unvorstellbar schöne Lernerfahrung für sie sein.

Wenn die Mutter jedoch im Krankenhaus oder auf einer Intensivstation liegt, werden sie möglicherweise – vor allem in den Vereinigten Staaten, wo Kindern der Zutritt zu Krankenhäusern nicht gestattet ist – schreckliche Albträume haben, weil sie sich ausmalen, was ihrer Mutter in der Klinik Furchtbares angetan wird. Und wenn sie dann auch noch nicht am Begräbnis teilnehmen dürfen, werden sie zahllose Ängste entwickeln, und das Geschehene wird als etwas Unerledigtes, Unbewältigtes auf ihnen lasten, unter dem sie womöglich jahrelang leiden.

Unser Lieblingsmotto ist: *Könnte man die Canyons vor den Stürmen schützen, niemals erblickte man die Schönheit ihrer Schluchten*. Das heißt, dass wir unsere Kinder nicht »überbehüten« dürfen, weil wir sie ohnehin nicht ihr ganzes Leben lang vor allem bewahren können. Mit einem solchen Verhalten schützen

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Elisabeth Kübler-Ross, Dr. Goeran Grip
Erfülltes Leben - würdiges Sterben

Gebundenes Buch, Pappband, 158 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-579-02200-0

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Januar 2004

Ein berührendes Buch der großen Sterbeforscherin

- So lebenswichtig ist der Tod
- Mit vielen Fallbeispielen

Elisabeth Kübler-Ross, Ärztin und Wissenschaftlerin, hat durch ihre Arbeit in Amerika 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 auf selbstverständliche Weise 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.

 [Der Titel im Katalog](#)