

„Gaudeamus igitur“ – Mit unserer Endlichkeit glücklich leben¹

Godwin Lämmermann, Augsburg

Der Tanz am Abgrund oder der auf der sinkenden Titanic wurden zu Sinnbildern für ein trotziges „Jetzt erst recht!“. Und es gibt so etwas wie eine morbide Lust am Untergang. Leben nach dem Motto: „Gaudeamus igitur, iuvenes dum sumus: post iucundam iuventutem, post molestam senectutem: nos habebit humus!“ Denn „Vita nostra brevis est, brevi finietur“. Ein Text von hoher tiefenpsychologischer Relevanz, denn obwohl nur ein „Sauflied“, spiegelt er doch menschliche Grundbefindlichkeiten. Das eigene Ende macht Angst und zugleich wird diese lustvoll und lebensfroh überspielt. Man pfeift auf seine Endlichkeit und amüsiert sich unendlich. Aus dieser Quelle speisen sich nicht nur Fasching und Karneval, sondern auch alle Fun-Sportarten, die teilweise lebensgefährlich sind. Die Lust, mit der sie betrieben werden, hat der Psychoanalytiker Michael Balint tiefenpsychologisch als Angstlust interpretiert. Natürlich wissen der Paraglider und die Bungeejumperin um die potenzielle Todesgefahr, aber ihre narzisstischen Größenfantasien wappnen sie mit der Gewissheit persönlicher Unsterblichkeit. Angstlust hängt immer mit einer narzisstischen Disposition zusammen.

1. Die Lust an der Angst

Man muss nicht unbedingt Bungeespringen. Wir alle kennen ein bisschen diese Angstlust, das leise Kribbeln im Bauch, wenn es den steilen Hang oder die Achterbahn hinuntergeht. Oder einfach beim Start eines Flugzeuges, wo manchen das Herz in die Hose rutscht. Angstlust entsteht vor allem an der Grenze zwischen Tod und Leben, dort, wo die Möglichkeit besteht, dass das eine in das andere übergeht. So ist auch bei Erwachsenen und nicht nur bei Kindern das Thema „Tod“ durchaus auch mit Lust besetzt. Darin liegt ja das Geheimnis der „Thriller-Literatur“ und der Beliebtheit von Fernsehkrimis. Je gruseliger, umso besser! Und ohne Mord wirkt ein Krimi einfach langweilig. Allein die erwartungsvolle Vermutung, es ginge um Gewalt, Leid und Sterben fasziniert und motiviert zum Zuschauen. Die berühmte, berüchtigten „Gaffer“ bei Unfällen und Katastrophen sind vom gleichen Kaliber der Angstlust. Jeder von ihnen weiß,

1 Drittes von drei Referaten („Der Traum vom ewigen Leben und das Elend der Endlichkeit. Religionspsychologische Impressionen zu Endlichkeit und Unendlichkeit“) im Rahmen der Salzburger Hochschulwoche, 2.-8. August 2010, Gesamtthema „Endlich! Leben und überleben“.

dass auch er dort liegen könnte: tot, verletzt oder traumatisiert. Jeder weiß, dass ein Unfall stets ein Zufall ist. *Vita nostra brevis est* – und weil das so ist, und weil Angst Lust macht, glotzen wir. Deshalb haben auch die wohlgemeinten Versuche der Polizei, jugendliche Discobesucher durch die Konfrontation mit Unfallschrott und -videos zu sensibilisieren und vom Alkoholfahren abzuhalten ebenso wenig Erfolg wie die Konfrontation von Motorradfreaks mit hirnverletzten Unfallopfern.

Angstlust ist bei weitem kein neues, modernes Phänomen unserer sogenannten Spaßgesellschaft. Angstlust begleitet vielmehr das Thema Tod von Anbeginn an. Sie gehört quasi zum angestammten seelischen Repertoire der Menschen. Nur die Bilder und Motive ändern sich. Man braucht nur an das klassische Motiv des Totentanzes zu denken. Tanz und Tod – das ist nicht nur eine Alliteration, sondern ein scheinbarer Widerspruch in sich selbst: Der Tanz als Ausdruck höchster Lebensfreude verbindet sich mit der absoluten Bewegungslosigkeit des Todes. Und das hat auch etwas Ergötzliches: Man hört gewissermaßen die Knochen klappern, als spielten sie zum Tanz auf. Vollends lustvoll wird es, kommt noch ein erotisches Moment ins Spiel: die begehrliche Umarmung, der Todeskuss, das Freudenmädchen, das mit dem Tod tanzt, oder die Damen von Welt, denen das letzte Stündlein geschlagen hat. Überall, wo es gruselig wird, dominiert die Angstlust. Und deshalb ist es morbid lustvoll, wenn davon gesungen wird, dass auf dem Zentralfriedhof Stimmung herrsche, und der Pfarrer mit der Hure tanzt.

Woher kommen unsere morbide Lust an der Angst und der Spaß am Gruseligen? Die Angstlust ist – psychodynamisch betrachtet – kein eigenständiges Phänomen. Sie ist so etwas wie die Außenseite einer seelischen Innenseite oder das Sicht- und Greifbare, hinter dem etwas Unsichtbares, Verborgenes als eigentlicher Antrieb liegt. Psychoanalytisch steckt hinter der Angstlust das, was man in der Tiefenpsychologie eine „Reaktionsbildung“ nennt bzw. psychosomatisch eine „Konversionsabwehr“. Was ist das? Eigentlich ist es ein Taschenspielertrick der Seele: Bei diesem Abwehrmechanismus wird zur Verdeckung des eigentlichen Gefühls immer der gegenteilige Antrieb mobilisiert; so tritt an die Stelle von Freude Trauer, an die von Liebe Hass oder umgekehrt. Auch in der Angstlust wird der Primärimpuls, nämlich die Angst, durch ihr Gegenteil, nämlich die Lust, ersetzt. Aus diesem psychologischen Trick erklären sich manche Rituale um den Tod. So etwa der Leichenschmaus, der nicht selten von der Trauer in ein Trinkgelage übergeht. Wenn diese Angstabwehr körperlichen Ausdruck findet, wird die Reaktionsbildung zur Konversionsabwehr. Das wäre etwa der Fall, wenn die Angstlust zu einer Erektion beim Manne führt oder überhaupt zu einer sexuellen Stimulation. Angstlust kann die sexuelle Lust steigern – so etwa, wenn man gefährliche Gegenden oder Gegenstände zur Befriedigung sucht. Konversion liegt aber auch vor, wenn man wörtlich vor Angst zittert, oder wenn der Angstschweiß auf die Stirn tritt.

2. Wie die Seele die Angst „versteckt“

Angstlust ist also eine psychische Abwehrleistung – oder wie man es auch nennen könnte – ein Taschenspielertrick der Seele. Das Vertrackte daran ist aber nun, dass dieser Trick im Grunde wenig nützt. Denn im Hintergrund der vordergründigen „thrill“-Elemente bleibt die abgewehrte Angst ja letztlich bestehen. Sie ist ja nur übertüncht worden. Und diese Todesangst geht auf frühkindliche Trennungssängste zurück. Todesangst ist also letztlich Trennungsangst. In der psychoanalytischen Literatur wird so z.B. die These vertreten, „dass die Angst vor dem Tod ... im Wesentlichen die Angst vor der Wiederholung einer von jedem Individuum erlebten traumatischen Situation“ sei. Die Ursprungssituation der Todesangst sei die „des Verlusts des mütterlichen Objekts“ Hier sei erstmalig so „etwas wie die Vernichtung des Selbst erlebt.“² Im Grunde erinnern wir uns in unseren Todesängsten an diesen frühkindlichen Trennungsschmerz. Und zugleich antizipieren wir seine Wiederholung in unserer Zukunft als Sterbende. Für das Kleinkind bricht eine Welt zusammen, wenn das primäre Objekt verloren geht – und so ist es auch in unserer letzten Stunde.

Die Bedeutung der (frühkindlichen) Objektbeziehungen für die Entwicklung von (sozialer) Todesangst wurde erst von der zweiten Generation der Freudsche Schule in den Fokus gerückt. Damit revidierte die nachfreudianische Psychoanalyse eine späte, umstrittene Theorie Freuds, nämlich die vom Todestrieb. Damit meinte er die Universalität der Todesangst aber auch die menschliche Aggressivität erklären zu können. Aus dem Thanatos- oder Todestrieb erwächst – so seine Vermutung – psychodynamisch ein Zerstörungstrieb. Und dieser Aggressionstrieb würde sich sowohl (autoaggressiv) gegen die eigene Person als auch gegen andere Menschen richten. Aus dem autoaggressiven Potenzial des Menschen erklärt Freud dann letztendlich auch die Todesangst: Sie ist abgewehrte Autoaggression und Reaktion auf die eigenen Selbstmordimpulse. Die Todesangst des Menschen könnte so als die Angst vor den eigenen aggressiven Möglichkeiten interpretiert werden. Unsere Todesangst schützt uns also vor uns selbst, nämlich vor dem Verlangen nach Selbsttötung. Sofern unsere Todesangst die Angst um den Tod anderer umfasst, handelt es sich nach Freuds Vermutung um eine Verschiebung der eigenen „Todesangst auf eine andere geliebte Person.“³ Letztlich haben wir immer nur Angst um uns selber. Und wir leben, weil wir Angst vor der Ratifizierung unserer Endlichkeit, unserem Tod, haben.

- 2 Stern, Max M., Trauma, Todesangst und Furcht vor dem Tod, in: *Psyche* XXVI (1972) 902f.
- 3 Freud, Sigmund, *Fragen der Gesellschaft*. Ursprünge der Religion, Studienausgabe IX, Frankfurt a.M. 2000, 361.

Freuds Nachfolger haben diese Sichtweise zwar nicht verworfen, aber revidiert und dabei der Todesangst eine soziale Komponente hinzugefügt. Nicht Triebe, sondern soziale Erfahrungen scheinen ausschlaggebend zu sein. Tiefenhermeneutisch geht es in der Todesangst nicht nur um die Angst vor der eigenen Endlichkeit, sondern auch um den Verlust von Ich-stabilisierenden Objektbeziehungen.

„Wir merken dies nicht am wenigsten an dem oft so großen »Theater«, das Kinder machen können, wenn ihre Eltern oder sonstige Vertrauenspersonen weggehen, z.B. ins Kino, gleichgültig, wie intensiv und glaubwürdig ihre Versicherung der Wiederkehr ausfällt. Die schwere Angst der Kinder, in solchen Fällen, verbürgt die Echtheit ihrer Gleichsetzung von Abwesenheit und Tod.“⁴

In dieser sozialen Perspektive sind Todesängste zugleich Trennungs- und Verlustängste, aber auch Schuldängste. Schuldängste deshalb, weil das Kind die Notwendigkeit und die Gründe für den Objektverlust nicht verstehen kann. Es begreift nicht, was „Ins-Kino-Gehen“ bedeutet, oder dass die Mutter einen Beruf hat und deshalb nicht permanent greifbar ist und ähnliches. Deshalb sucht das Kind die Schuld bei sich selbst – und das steigert dann noch einmal das Trauma. Und dieses Trauma brennt sich in das Unbewusste ein. In der Todesangst wird es schließlich reaktiviert; man spricht hier bekanntlich von der Wiederkehr des Verdrängten. Ich erwähnte im vorangegangenen Beitrag im Zusammenhang der Illusion von der Ewigkeit die unbewusste Sehnsucht nach dem intrauterinen Paradies und damit den psychischen Trick von dieser Wiederkehr des Verdrängten.

Weil die Angst vor dem Tod die tiefste aller menschlichen Ängste ist und ganz wesentlich das Unbewusste des Menschen bestimmt, meinte Freud, sie endogen, also als im Wesen des Menschen angelegt, erklären zu müssen. Solche endogenen Determinationen können bekanntlich genetisch oder instinktiv interpretiert werden. Freud verstand sie instinktiv und insofern triebgesteuert. Wenn man die Todesfurcht auf einen instinktiven Trieb zurückführen muss, dann würde das die Universalität dieses Gefühls erklären. Dies würde aber auch gelten, wenn man Abschied nimmt von der Triebtheorie und die Todesangst exogen bestimmt, nämlich als durch frühkindliche Erfahrungen bewirkt. Weil nun aber einmal jeder Mensch die Phase der Ablöse von ursprünglichen Objektbindungen vollziehen muss, gilt, dass alle Menschen ausnahmslos Todesangst haben – so sehr sie sie auch kaschieren mögen. Ja, man könnte sogar sagen, je angstfreier sich ein Mensch gibt, umso angstbesessener ist er in seinem Unbewusstsein. Er hat einfach mehr und besser verdrängt, oder seine Reaktionsbildung ist kompletter.

Durch die soziale Perspektive der Nachfreudianer lassen sich übrigens besser die unterschiedlichen Ausprägungen der Todesangst erklären als in der ur-

4 Hoevens, Fritz Erik, »Tot« und »weg«, in: System ubw – Zeitschrift für klassische Psychoanalyse 1 (1983) 64.

sprünglichen Instinkt- und Triebtheorie. Aufgrund frühkindlicher Erfahrungen mit Verlust- und Ablöseprozessen werden die einen weniger angstvoll sein als die mit dramatischen Objektverlusten. Und es lässt sich vermuten, dass jene angstfreier und leichter den eigenen Tod akzeptieren können als jene, die schon den frühkindlichen Objektverlust nicht wirklich verkraftet haben.

3. Wenn die Angst zur Angst vor der Angst wird

Wir wissen, dass in solchen Extremfällen die Todesangst auch pathologisch werden kann. Man spricht dann etwa von einer thanatophoben Neurose, die sich häufig als Herzneurose manifestiert. Man kann Herzneurosen – zumindest einige Formen – als eine Konversion oder Psychosomatisierung der Todesangst verstehen. Bei diesen Neurosen wäre charakteristisch „das einbruchartig erlebte Aufkommen der mit dem Anfall verbundenen Todesangst“, die auf „die phantasierte Möglichkeit eines Herzversagens fixiert“⁵ ist.

Menschen mit Herzneurosen entwickeln bekanntlich sehr schnell eine Angst vor der Angst. Auslöser bei der thanatophoben Herzneurose sind natürlich Todesfälle. Diese müssen nicht einmal im unmittelbaren Umkreis der Betroffenen oder in akuten Trauerfällen auftreten. Im Gegenteil: Beim Verlust eines Nahestehenden sind die Menschen viel zu sehr in den direkten Trauerprozess involviert. Zum Erstauftreten einer Todesfurchtneurose reicht oft der ferne Tod, der Tod einer berühmten Persönlichkeit, der Tod eines fernen Bekannten oder auch nur der permanente Blick in die Todesanzeigen der Tageszeitungen: „Beim Ableben eines Fremden kann sich die Trauer im Sinne von Trauerarbeit nicht vollziehen, weil eine mitmenschliche Beziehung nicht bestand.“⁶

Durch die Botschaft vom Tod eines Fremden tritt vielmehr die abstrakte Möglichkeit des eigenen Sterbens bedrohlich ins Bewusstsein. Dieser Zusammenhang verschwindet im Verlauf der Krankheit vollständig aus dem Bewusstsein der Betroffenen: „An die Stelle der Angst vor dem Ende“ tritt „Furcht vor der Wiederkehr des ersten Anfalls, die Angst vor der Angst“.⁷ Die Angst hat sich verselbständigt und tritt auch ohne die ursprüngliche Veranlassung auf. Das ganze Leben wird derartig durch die Furcht um die eigene Endlichkeit geprägt, dass es zum wirklichen Leben nicht mehr reicht. Der thanatophobe Neurotiker steigert aber im Grunde nur das, was uns allen zu eigen ist. Wie im vorangegan-

5 Hahn, Peter, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in: Psychosomatik 1 (Kindlers Psychologie des 20. Jahrhunderts), 1983, 354.

6 Meyer, Joachim Ernst, Die *Endlichkeit* des Menschen und ihre Bedeutung im Erleben neurotisch Kranker. In: Psychotherapie – Psychosomatik – Medizinische Psychologie 39 (1989) 66.

7 Ebd.

genen Beitrag gesehen, hat der Philosoph Ernst Bloch das als „klebrig-schäbiges Haften-wollen am kleinen Ich“⁸ charakterisiert. Aber es gibt eben auch Gegenteiliges, nämlich so etwas wie die Sehnsucht nach dem Tod.

4. Die Sehnsucht nach dem Tod und die Nichtigkeit des Endlichen

Das Hohelied „Vita nostra brevis est, brevi finietur“ singen nicht nur Burschenschaftler, sondern auch die Existenzialphilosophie stimmt mit ein. „Diese Tradition findet einen Abschluss in Heideggers Interpretation des menschlichen Daseins als der Antizipation des Todes.“⁹ Das Leben verliert seinen Eigenwert, wird letztendlich sinnlos und wird ein Leben auf den Tod hin. Diesbezüglich spricht Heidegger vom Sein zum Tode oder Kierkegaard als Krankheit zum Tode. Beide betonen, dass diese existenzielle Grundbestimmung des Menschen einzig durch die Angst erfahrbar wird. Die Todesangst – so lautet die existenzialphilosophische Botschaft – ist nichts Pathologisches, sondern sie ist der Weg, der den Menschen zu sich selbst, zur wahren Selbsterkenntnis bringt. Angesichts der Todesperspektive unserer Endlichkeit werden wir gezwungen zu fragen, was denn das Wesentliche für uns ist.

Sicher ist es keine ganz falsche Einsicht, dass der Tod Ziel des Lebens und damit wesentlicher Bestimmungsgrund des Menschen ist. Aber kann und soll das zur Lebensmaxime werden? Wäre das psychologisch gesehen gesund und hilfreich? Nicht wenige haben diese existenzialphilosophische Maxime als Einladung zur Selbsttötung verstanden. Der französische Existenzialismus soll ja – wie einst Goethes Werther – eine Selbstmordwelle ausgelöst haben. Und die für die damaligen Existenzialisten typische schwarze Totalbekleidung stellt eine Reminiszenz an die Vorstellung des Seins zum Tode dar.

Sollte man der antiken Alltagsweisheit „Quidquid agis prudenter agas et respice finem“ einen neuen existenzialistischen Sinn verleihen? Sollte man bei allem, was man tut, seine eigene Endlichkeit als leitendes Motiv bedenken. Nach der depressiven Grundstimmung leben „alles ist eitel“? Wie soll man Lebensmut fassen, wenn einem beständig der eigene Tod als „memento mori“ vor Augen schweben soll? Lässt sich das Wesen des Menschen bildhaft auf sein Skelett reduzieren? Lauert hinter jeder Maske die Todesmaske, und birgt der nackte Schädel das Wesentlichste am Menschen?

Diese existenzialphilosophische Stilisierung der Endlichkeit des Menschen als die Realisierung seines Wesens hat – tiefenpsychologisch gesehen – einen

8 Bloch, Ernst, Das Prinzip Hoffnung 3, Frankfurt a.M. 1973, 1302.

9 Marcuse, Herbert, Die Ideologie des Todes, in: ders., Nachgelassene Schriften, Band 3, Philosophie und Psychoanalyse, Lüneburg 2002, 107.

Hauch von Masochismus an sich, also etwas Selbstquälerisches, die reine Lust am eigenen Schmerz über die eigene Endlichkeit. Und indem ich diese Wesensbeschreibung auch anderen Menschen universell zuschreibe, hat es zudem einen Touch von Sadismus: Man ergötzt sich unbewusst quasi an der finalen Perspektive der Anderen. Sadismus und Masochismus sind ja Spiel mit Lust und Angst, Spaß und Leid, Leidenschaft und Horror – und deren ultimative Ausgestaltung ist der Tod, sei es der eigene oder der des Sexualpartners. Zudem leben Sadismus und Masochismus ganz wesentlich von großen Prisen Angstlust. H. Marcuse, ursprünglich ein Schüler Heideggers, sah darin

„die jüngste und höchst passende Ermunterung zum Tod: Genau zu der Zeit, als für die entsprechende Wirklichkeit des Todes die politischen Grundlagen gelegt wurden, für die Gaskammern und Konzentrationslager von Auschwitz, Buchenwald, Dachau, Bergen-Belsen.“¹⁰

In der Tat hat es schon etwas Perveres an sich, wenn man zeitgleich mit Massenvernichtungslagern das Sein der menschlichen Existenz zum Tode lobpreist. Unter dieser Perspektive ließe sich dann auch leicht sagen, dass in ihnen für die Opfer das wahre Wesen des Menschen realisiert wurde. Perverser ging es wohl kaum. Abgesehen von dieser möglichen Pervertierung existentialistischer Todesfixiertheit gilt der psychohygienische Einwand, der auf die Folgen abzielt. Denn die Hypostasierung unserer Endlichkeit hilft dem Leben nicht wirklich auf. Man muss und darf gegenläufig dazu den Mut haben, auf das permanente memento mori zu pfeifen und kontrafaktisch behaupten: Das Ziel des Lebens ist das Leben und nicht der Tod.

5. Balsam für die gekränkte Seele

Tod, Leiden und Sterben sind das seelische Reservoir, aus dem sich zahlreiche psychohygienische Abwehrleistungen speisen. Die Einsicht in die eigene Endlichkeit, das Sterbenkönnen und -müssen, ist für den Menschen die letzte und zugleich die größte narzisstische Kränkung. Der Narzissmus ist geprägt durch eine eigentümliche Dialektik konträrer Wünsche: Auf der einen Seite steht primär und bestimmend eine Allmachtsfantasie, auf der anderen Seite stehen aber konterkarierende Ohnmachtsängste. Der Tod verkündet und manifestiert den Sieg der Ohnmacht gegenüber der Allmacht und stellt insofern eben eine narzisstische Kränkung dar. Demgemäß gehört „die starke Angst vor Altern und Tod“¹¹ zu den basalen Irritationen narzisstisch gestörter Personen, die entspre-

10 Ebd.

11 Meng, Wolfgang, Narzißmus und christliche Religion. Selbstliebe – Nächstenliebe – Gottesliebe, Zürich 1997, 176.

chend überstark abgewehrt werden. Eine narzisstische Persönlichkeitsstörung ist durch ein janusköpfiges Selbstbild zwischen Allmacht und Ohnmacht geprägt: Nach außen wird hohes Selbstbewusstsein demonstriert, das dann aber in der inneren Selbstwahrnehmung fehlt.

Das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit muss nicht zwangsläufig zu einer narzisstischen Kränkung führen. Vielmehr ist die Integration des eigenen Sterbenkönnens in das Selbstkonzept des Menschen ein wichtiges Moment bei der Gestaltung des Narzissmus. Jeder durchläuft in seiner psychischen Entwicklung narzisstische Zustände, die es zu gestalten gilt. Deshalb steckt letztendlich in jedem ein Stück Narzissmus, weil – wie es schon die Bibel sagt – Eigenliebe die notwendige Bedingung für die Möglichkeit von Nächstenliebe ist: „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“ lautet ja bekanntlich die goldene Regel des Christentums. Psychoanalytiker wie Michael Balint und Heinz Kohut „rechnen das Akzeptieren der Endlichkeit, das Erleben von Todesängsten und das Ertragen des bevorstehenden Endes ausdrücklich zu den Fähigkeiten eines reifen Narzissmus.“¹² Das Selbstwertgefühl ist dann so stark, dass es nicht durch die Einsicht in die eigene Endlichkeit aus der Bahn geworfen wird, vielmehr gehört diese Einsicht zum Selbstkonzept oder zur Identität eines stabilen Ichs.

Weil aber im Gedanken an den Tod nun einmal diese Möglichkeit einer narzisstischen Kränkung liegt, neigt der Mensch dazu, diesen Gedanken zu verdrängen. Verdrängung tut Not, weil sie Komplexität reduziert. Für den Normalmenschen stellen Verdrängungen mithin psychische Reduktionsstrategien dar, die das Leben deshalb erleichtern, weil nicht alles im Bewusstsein präsent sein kann. Der eigene Tod ist im Grunde für uns unvorstellbar. Deshalb

„konnte in der psychoanalytischen Schule der Ausspruch gewagt werden: Im Grund glaube niemand an seinen eigenen Tod oder, was das Selbe ist: Im Unbewussten sei jeder von uns von seiner Unsterblichkeit überzeugt.“¹³

Das Unbewusste wird ja nicht vom Realitätsprinzip regiert, sondern vom Lustprinzip. Hier herrscht noch das Es. Das Es aber kennt weder Raum noch Zeit.

„Im Es findet sich nichts, was der Zeitvorstellung entspricht, keine Anerkennung eines zeitlichen Ablaufes ... Wunschregungen, die das Es nie überschritten haben ... sind virtuell unsterblich.“¹⁴

Deshalb sei – sagt er – „unserem Unbewussten die Vorstellung des eigenen Todes unzugänglich.“¹⁵ Der Mensch hält sich dementsprechend unbewusst für letztendlich unsterblich, auch wenn man sich des Gegenteils bewusst ist. So existiert

12 Meyer, Endlichkeit 66.

13 Freud, Gesellschaft 49.

14 Freud, Sigmund, Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und neue Folgen, Studienausgabe I, Frankfurt a. M. 2000, 511.

15 Freud, Gesellschaft 59.

der Mensch in der Regel in der Ambivalenz von Endlichkeitsbewusstsein und Unendlichkeitsfantasie.

6. Mut zur Verdrängung

Niemand denkt permanent an seine Sterblichkeit. Zweifelsfrei ist das eine Verdrängungsleistung, aber eben eine psychohygienisch notwendige, sinnvolle und gesunde. Den Tod totzuschweigen, ist eine psychohygienische Notwendigkeit, weil die permanente Repräsentanz der eigenen Endlichkeit die Lebens- und Handlungsfähigkeit der Menschen einschränken würde. Insofern ist die Verdrängung des Todes, die von Kulturpessimisten beklagt wird, psychodynamisch ohne Alternative. Für den Normalmenschen stellen Verdrängungen psychische Reduktionsstrategien von lebensgeschichtlich und lebensweltlich gegebenen Komplexitäten dar. Das gilt selbst dann, wenn man sich individuell den Grenzen des Lebens nähert. Die Gerontopsychologie hat nämlich nachgewiesen, dass selbst ältere Menschen durchaus „nicht kontinuierlich und andauernd (sozusagen von innen gesteuert) von Todesgedanken erfüllt sind.“¹⁶ Auch sie denken bestenfalls nur punktuell und angesichts spezifischer Situationen an die Möglichkeit des Sterbens. Der Gerontopsychologe M. Baltes nennt hierfür drei typische Situationen, nämlich erstens Krankheit, zweitens den Tod eines Nahestehenden und drittens Unfälle¹⁷.

Ich sprach im vorangegangenen Beitrag von der Illusion des ewigen Lebens. Aber wollen wir wirklich ewig leben? Was geht psychisch in uns vor, wenn wir vom ewigen Leben träumen? Die Vorstellung von einer Ewigkeit ist die letzte und größte Zukunftskognition.

„Zukunftskognitionen sind ... Mosaik aus Bausteinen des in der Vergangenheit erworbenen Wissens. Damit sind auch die Grenzen von Zukunftskognitionen klar umrissen: Man kann sich die Zukunft nicht losgelöst von der Vergangenheit vorstellen.“¹⁸

Daraus ergibt sich dann unsere Zeitperspektive. Wenn wir also von Endlichkeit oder Unendlichkeit sprechen, dann sprechen wir von unseren Zeitperspektiven. Die Zeitperspektive umfasst „sowohl die Rekonstruktion vergangener als auch die Antizipation zukünftiger Ereignisse.“¹⁹ Unsere Zeitperspektive ist also ein

16 Baltes, Margret M., Altern und Tod in der psychologischen Forschung, in: Winau, Rolf/Rosemeier, Hans Peter (Hg.), Tod und Sterben, Berlin 1984, 237-251, hier 246.

17 Ebd. 245.

18 Stern, Elsbeth/Koerber, Susanna, Mentale Modelle von Zeit und Zukunft, in: Strauß, Bernd/Möller, Jens (Hg.), Zukunftskognition, Göttingen 2000, 26.

19 Morgenroth, Olaf, *Zeit und Handeln. Psychologie der Zeitbewältigung*, Stuttgart 2008, 46.

Konstrukt – sie ist weder allgemein noch objektiv. Deshalb können Zeitperspektiven, je nach Individuum oder Kultur, ganz verschieden sein.

„Jede Kultur und jede Religion präsentiert ihre eigene Zeitperspektive und unterstreicht die Notwendigkeit, die menschliche Lebensführung unter ihrem Blickwinkel zu gestalten.“²⁰ Wir folgen nicht der Zeit, auch wenn uns unsere Uhren vorgaukeln, diese sei messbar. Wir folgen vielmehr unseren kultur- und religionsspezifischen Zeitvorstellungen. Und je nachdem, wie diese gestrickt sind, differieren auch die Vorstellungen von Endlichkeit und Ewigkeit. Auch wenn der Dalai Lama und mit ihm der Buddhismus chic geworden sind, wird das nichts anderes als Esoterikimport mit falschen Etiketten sein. Westliche Neubuddhisten können im Grund die dem Buddhismus zugrunde liegende Zeitvorstellung überhaupt nicht nachvollziehen, weil ihr Zeitverständnis kulturbedingt ein gänzlich anderes ist. Deshalb verstehen sie das, was der Buddhist zyklisch versteht, linear.

Im vorangegangenen Beitrag wurde gezeigt, dass das Zeitbewusstsein, das Piaget erforscht hat und das bei uns vorherrscht, nicht alternativlos ist, und dass es im Verlauf der Menschheitsgeschichte sehr unterschiedliche Auffassungen von der Zeit gibt, zum Beispiel zyklische und lineare, und dass daraus Missverständnisse im interkulturellen und interreligiösen Kontext entstehen. Wir haben weiter gehört, dass unsere Wahrnehmung von Zeit, Endlichkeit und Unendlichkeit subjektive Konstruktionen und mentale Modelle sind, die nie die Wirklichkeit als solche erfassen. Was aber – könnte man dann fragen – gibt bei unserer Konstruktion von Zeit, Endlichkeit und Unendlichkeit den Ton an? Viele empirische Befunde zeigen, dass das aktuelle Selbstkonzept einer Person dabei eine entscheidende Rolle spielt. In der Kognitionspsychologie geht man zudem davon aus, dass unsere Zeitperspektiven kognitive, affektive und behaviorale Komponenten haben.

„Die affektive Komponente ... bezieht sich darauf, dass erinnerte oder antizipierte Ereignisse mit positiven oder negativen Bewertungen einhergehen. So kann das Eintreten oder Ausbleiben bestimmter Ereignisse erwünscht sein oder gefürchtet werden.“²¹

Die Unendlichkeit schreckt wegen ihrer Offenheit. Endlichkeit, das heißt Begrenztheit und Übersichtlichkeit, Unendlichkeit hingegen das Unbegrenzte, nicht feststellbare. Das spiegelt sich schon in der griechischen Bezeichnung für unseren Begriff Unendlichkeit, nämlich Apeiron (ἄπειρον). Übersetzt heißt dies, ganz einfach, „ohne Grenze“. Der argentinische Schriftsteller Jorge Luis Borges hat seinen Essayband mit dem Titel „Inquisitionen“ folgendermaßen eingeleitet: „Es gibt einen Begriff, der alles andere zersetzt und verfälscht. Ich spreche nicht vom

20 Frank, 1939, zitiert nach Morgenroth, Zeit 66.

21 Morgenroth, Zeit 45.

Bösen ... Ich spreche vom Unendlichen.“²² Böser, zersetzender als das Böse sei also, behauptet der Autor, die Unendlichkeit. Da ist es kein Wunder, dass nicht nur die Endlichkeit, sondern auch ihr Gegenteil zum Albtraum werden kann.

Deshalb kann die Vorstellung von Ewigkeit nicht hoffnungsvoll stimmen, sondern auch Angst machen. Ich möchte Ihnen dies an einem Kirchenlied verdeutlichen, das eine eigentümliche und tiefenpsychologisch äußerst interessante Entwicklung durchgemacht hat. Es zeigt, wie Menschen sich ihrer Angst stellen, aber auch, wie sie sie zu verdrängen versuchen. Der ursprüngliche Text lautete:

„1. O Ewigkeit, du Donnerwort, o Schwert, das durch die Seele bohrt, o Anfang sonder Ende! O Ewigkeit, Zeit ohne Zeit, ich weiß vor großer Traurigkeit nicht, wo ich mich hinwende. Mein ganz erschrocknes Herz erbebt, dass mir die Zung am Gaumen klebt.

2. Kein Unglück ist in aller Welt, das endlich mit der Zeit nicht fällt und ganz wird aufgehoben; die Ewigkeit nur hat kein Zeit, sie treibt fort und fort ihr Spiel, läßt nimmer ab zu toben, ja wie mein Heiland selber spricht, aus ihr ist kein Erlösung nicht.

3. O Ewigkeit, du machst mir bang, o ewig, ewig ist zu lang; hier gilt fürwahr kein Scherzen. Drum wenn ich diese lange Nacht zusamt der großen Pein betracht, erschreck ich recht von Herzen, nichts ist zu finden weit und breit so schrecklich als die Ewigkeit.

6. O Ewigkeit, du Donnerwort, o Schwert, das durch die Seele bohrt, o Anfang sonder Ende! O Ewigkeit, Zeit ohne Zeit, ich weiß vor großer Traurigkeit nicht, wo ich mich hinwende. Nimm du mich, wenn es dir gefällt, Herr Jesu, in dein Freudenzelt!“²³

Das Lied entstand in der Zeit des 30jährigen Krieges. Die brutale Wirklichkeit der Allgegenwart des Todes machte es unmöglich, positiv von Ewigkeit zu sprechen. Nichts ist hier von verlogener Ewigkeitshoffnung. Der Tod wird nicht verklärt zum freudvollen Übergang ins Himmelreich. Es ist die Vorstellung von der Ewigkeit selbst, die Angst macht. „Ewigkeit, du Donnerwort, Schwert, das durch die Seele bohrt“ und „O Ewigkeit, du machst mir bang, o ewig, ewig ist zu lang“. Und „Nichts ist zu finden weit und breit, so schrecklich wie die Ewigkeit.“

Dieser Text des Johann Rist wirkt beängstigend, so beängstigend, dass unsere Vorfahren den Text nicht ertragen konnten. Eine andere Fassung musste her, eine gereinigte in menschlicher wie in theologischer Hinsicht. Ewigkeit als Angstfaktor – das durfte nicht sein. Das widersprach allem, was man von der Ewigkeit lehrte. Die Ewigkeit als Sein bei Gott, als neues Paradies – so wie es sich auch die Kinder vorgestellt haben. 50 Jahre später erfolgte deshalb die Harmonisierung; jetzt singt man auf die gleiche Melodie: „O Ewigkeit, du Freudenwort“. Aus Donner wird schlicht Freude, aus Angst wird Hoffnung. Und das Ende wird zum Anfang versüßt:

22 vgl. Zellini, Paolo, Eine kurze Geschichte der Unendlichkeit, München 2010, 7.

23 Johann Rist, 1607-1667.

„O Ewigkeit, du Freudenwort, das mich erquicket fort und fort. O Anfang sonder Ende! O Ewigkeit, Freud ohne Leid, ich weiß vor Herzensfröhlichkeit gar nicht mehr vom Elende, weil mir versüßt die Ewigkeit, was uns betrübt in der Zeit.“

Hier jubiliert jetzt die Lust auf Ewigkeit, sie mutierte vom Angstfaktor zum Lustfaktor. Wäre das realistischer, sinnvoller? Und: Muss unsere Vorstellung vom ewigen Leben überhaupt realistisch sein? Auf diese Frage finden wir in der psychologischen Forschung zwei unterschiedliche, ja konträre Aussagen.

„Lange Zeit folgte man in der Psychologie der Grundannahme, dass psychische Gesundheit eine realitätsbezogene Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen voraussetzt. Zeitperspektiven und die ihnen zugrunde liegenden Erinnerungen und Vorstellungen sollten daher möglichst realitätsbezogen sein.“²⁴

Die gegenteilige Hypothese wird dort vertreten, wo gesagt wird, dass illusionäre Erwartungen psychohygienisch durchaus nützlich seien. Nun kann aber nicht beides gleichzeitig sein. Es muss also so etwas wie eine intervenierende Variable geben, die diese beiden Lösungen erklären würde. Wie im vorangegangenen Beitrag gesehen, hatte schon Freud darauf verwiesen, dass man zwischen Illusion und Täuschung unterscheiden muss. Und bereits Karl Marx hatte in seiner Religionskritik behauptet, dass die illusionäre Vorstellung vom jenseitigen Glück des Menschen zugleich eben auch ein Protest gegen die unglückliche Wirklichkeit des Lebens sei. Von daher kann man sagen: Psychisch ungesund sind sicher Ewigkeitsvorstellungen, die reine Selbsttäuschungen sind, und mit denen man sich aus seiner Wirklichkeit hinaus träumt. Echte Illusion hingegen hat einen gewissen Grad an Realitätssinn behalten – und zwar gerade auch dann, wenn in der Illusion die Realität als Negativfolie aufscheint. So eine Illusion kann wie eine Lupe wirken, mit der man seine Lebenswelt anders und kritischer sehen kann. Oder anders gesagt: Diese Illusion macht die Zukunft offen und befreit uns von Resignationen angesichts einer scheinbar alles bestimmenden Gegenwart: Ich lasse mich nicht fesseln und bevormunden durch das, was ist, durch meine eigenen Unzulänglichkeiten, durch meine vielleicht ausweglose Situation, durch Arbeitslosigkeit, Armut, dem Scheitern der Ehe usw.

Wer die Illusion vom ewigen Leben nicht als Weltflucht, sondern als Lebensperspektive betrachtet, lässt sich weniger leicht von den Zwängen und dem Kleinkram des Alltags auffressen, denn er weiß um die Relativität endlicher Dinge. Psychologen geben heute deshalb zwei Gründe für den psychohygienischen Sinn eines Traums vom ewigen Leben an: 1. motivieren uns illusionäre Zukunftserwartungen zu zukunftsorientiertem Handeln, und 2. stabilisieren sie unsere Identität. Letzteres weil sie die Gewissheit verleihen, als identische Person zumindest virtuell erhalten zu bleiben, also fiktiv ewig zu leben. Dieser Gedanke auf die Zukunft hin entworfen, wirft sein Licht aus dieser in die Gegen-

wart; er wirkt als Gegengift gegen Selbstzweifel und als Dünger für ein positives Selbstkonzept.

Wer glücklich mit seiner Endlichkeit leben will, der braucht eine Zukunftsperspektive – keine große, es reicht auch eine kleine. Wichtig ist es, dass man sich in Gedanken das Leben offen hält, dass man Hoffnungen und Erwartungen nicht aufgibt, sondern konstruktiv weiterentwickelt. Die Gerontopsychologie hat gezeigt, dass auch Hochbetagte durchaus noch Zukunftsperspektiven haben und über ein „differenziertes Zeiterleben verfügen“. Allerdings geht diese Zukunftsperspektive nicht sehr weit, sondern konzentriert sich auf die unmittelbare Gegenwart und die nähere überschaubare Zukunft. Die ferne Zukunft ist im Bewusstsein hingegen zurückgetreten. In dieser

„Konzentration auf die Gegenwart sowie auf die nähere Zukunft kommt die Tendenz vieler älterer Menschen zum Ausdruck, die eigene Endlichkeit nicht zu stark in das Erleben treten zu lassen. Indem die Gegenwart sowie die nahe Zukunft mit Plänen, Erwartungen, Hoffnungen und Absichten gefüllt werden, bewahrt sich der Mensch die subjektive Überzeugung, auch weiterhin auf die Zukunft hin offen zu sein. Dies heißt nicht, dass die Endlichkeit der Existenz damit ganz aus dem Erleben ausgeblendet würde; vielmehr tritt sie nur an bestimmten Augenblicken in das Erleben ein.“²⁵

Bei zahlreichen Untersuchungen zu Bewältigungsstrategien von Krankheit im hohen Alter zeigt sich, dass Personen, die eine positive Zukunftsperspektive haben, solche Problemsituationen leichter bewältigen als Menschen ohne Zukunftsperspektive.

Die Möglichkeit, sich seiner eigenen Endlichkeit zu stellen und sie ganz bewusst in den eigenen Lebensplan zu integrieren hängt – nach zahlreichen Untersuchungen – davon ab, wie das bisherige Leben erlebt und gewertet wurde.

„Die Gewissheit, sein Leben gelebt zu haben, trägt mit zu einer Offenheit gegenüber der Zukunft bei, die hilft, die Grenzen der eigenen Existenz anzunehmen. Kann das zurückliegende Leben hingegen nicht bejaht werden, und fehlt die Gewissheit, dass dieses Leben gut und notwendig war, so kann dies dazu führen, dass auch die eigenen Grenzen nicht angenommen werden können und der Tod als eine immer größere Gefahr erlebt wird.“²⁶

Möglicherweise sind nicht nur die Träume von einer Ewigkeit eine Illusion, sondern die Zeit selbst, wie einige moderne Physiker behaupten. 1955 schrieb Albert Einstein anlässlich des Todes eines Freundes: „Für uns gläubige Physiker hat die Scheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nur die Bedeutung einer, wenn auch hartnäckigen, Illusion.“²⁷ Die Einsicht der Relativitätstheoretiker, dass es nicht wirklich Zeit gibt, sondern dass der Ablauf von Ereignis-

25 Kruse, Andreas, Gerontologie. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Folgerungen für die Praxis, München 1988, 390f.

26 Ebd. 412.

27 Briefwechsel Einstein-Besso, 1972, zit. nach bdw 1/2008, 53.

nissen „nur unsere subjektive irrige Empfindung“²⁸ sei, verträgt sich gut mit der bereits genannten kognitionspsychologischen Einsicht. Nämlich der, dass unser Zeitbewusstsein nur ein Konstrukt ist, das nicht die Realität abbildet, sondern sich in unserem Gehirn vollzieht. Wenn dem so ist, dann besteht kein prinzipieller Unterschied zwischen unserer Konstruktion von Zeit und der von Ewigkeit. Beide sind subjektiv gleich plausibel, auch wenn die Frage, wie realistisch sie sind, offen bleibt. Aber wie gesagt, diese Frage interessiert den Religionspsychologen wenig, denn er fragt ja nach der inneren, seelischen Wirklichkeit. Und da kann man sagen: Die Vorstellung vom Ewigen Leben gibt Perspektiven und ermutigt die Mutlosen zum Leben.

7. Thesen

1. Todesangst ist letztlich Trennungsangst; sie wiederholt das Trauma des ersten Objektverlusts.
2. Die Wahrnehmung unserer Endlichkeit (Sterbe- und Todesbewusstsein) ist eine narzisstische Kränkung, deshalb wird sie zwar kognitiv nachvollzogen, aber emotional (unbewusst) negiert. Deshalb glaubt niemand an seine Sterblichkeit.
3. Die Vorstellung von einer Ewigkeit stimmt nicht nur hoffnungsvoll, sondern kann auch Angst machen, weil das Ewige unbegrenzt und zu offen ist.
4. Vorstellung von einer Ewigkeit ist zwar eine hypothetische Konstruktion, aber unheimlich hilfreich für die Seele. Sie ermöglicht eine Zukunftsperspektive, ohne die der Mensch in Resignation fällt. Der im Traum vom ewigen Leben enthaltene Protest gegen die eigene Endlichkeit ist eine Kraft gegen Aufgeben und für aktives Weiterleben.
5. Das Thema Tod macht nicht nur Angst, sondern auch Lust; das erklärt Spaß am Gruseligen und das hohe Interesse, das Unfälle, Morde, Leichen usw. auf sich ziehen.