

Leben ist Bewegung.

Ein anderes Wort dafür ist Prozeß.

Dein Sterben leben

ist die Geschichte

der Bewegung deines Lebens.

LEBE

Dein Sterben

Stanley Keleman

iskopress

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel
«Living your dying» bei Random House Inc.,
New York/The Bookworks, Berkeley, Calif.
Copyright © 1974 by Stanley Keleman
This translation published by arrangement
with Random House, Inc.

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Wolf Büntig, ZIST, Penzberg

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe
bei iskopress, Salzhausen

ISBN 978-3-89403-409-2
7. Auflage 2007

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Satz und Layout: E. Velina
Druck: Hans Kock, Bielefeld

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

INHALT

Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Beginn	13
ERLEBEN	17
Arten des Sterbens	19
Wendepunkte	29
Erregung: angeregt werden, geweckt werden	35
Emotion: herausgehen, fortziehen	39
Opfern	45
Kummer und Trauern	51
Enden	59
Sterben mit Ed	65
MYTHENBILDUNG	75
Eine Grundlage für Mythos	77
Gesellschaftliche Vorstellungen und Selbstbild	81
Eigene Erfahrung zählen lassen – jemand werden	89
Die Drohung, nicht zu sein	95
Dem Unbekannten entgegensehen	101
Sagt ich zu mir sagt ich	109
Biologische Zeit	117
Sexualität	121
Selbstgespräche	125

Selbstgespräche entwickeln	133
Wahrnehmung verändern	139
Der Wunsch zu sterben	147
Verschmelzen	157
Über den Autor	158

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

„Ich denke, also bin ich“, sagt Descartes, der an allem zweifelt außer an diesem Satz und nichts für wahr hält, das nicht so klar und umrissen erkannt werden kann wie dieser Satz. „Ich denke nicht – heißt das, daß ich nicht bin?“ – Mit dieser Aufschrift auf ihrem Schulranzen scheint mir ein dreizehnjähriges Mädchen in der Münchner U-Bahn die Konsequenzen der cartesianischen Logik zu hinterfragen; und sie sieht mit ihren vergnügten Augen nicht so aus, als habe sie selbst irgendwelche Zweifel an ihrem persönlichen Dasein.

Der Zweifel scheint sich vielmehr auf ein Menschenbild zu beziehen, das uns zunehmende Entfremdung einbringt, jenen Prozeß, in dem unsere Fähigkeit, unser Leben zu reflektieren, das heißt in Symbolen zu spiegeln, uns als Fremdes entgleitet und der uns den mittels dieser Fähigkeit von uns geschaffenen Institutionen wie Sprache, Denkweisen, Normen und Mythen unterwirft.

Narziß verfällt seinen Spiegelungen und verzehrt sich selbst, während die Nymphe Echo, deren Liebe er verschmäht, ihre leibhaftige Lebendigkeit verliert und lediglich als Vorgegebenes wiederholende Stimme in einsamen Abgründen körperlos und unfruchtbar überlebt.

Zweifel und Ungewißheit sind eine Folge dieser zunehmenden Entfremdung und zählen zu den Hauptklagen derer, die der Normierung weder völlig erlegen und „normal“ geworden sind, noch auf andere Weise von der Aufgabe eines selbstgestalteten Lebens abgedankt haben, sondern über irgendeine Arbeit am Selbst einen persönlichen Weg und ein persönliches Wissen suchen, mit dessen Hilfe sie aus der Rolle des Opfers ihrer Konditionierung herausfinden und zunehmende Fähigkeit zur aktiven Teilnahme an ihrem Leben entfalten können.

Es gibt zwei Formen des Wissens, lehrt Roger Bacon im Opus-Maius: Wissen durch Beweisführung und Wissen durch Erfahrung. Die Beweisführung führt zu Schlußfolgerungen und zwingt uns, diese anzuerkennen. Sie bringt jedoch weder Gewißheit noch beseitigt sie Zweifel, so daß der Geist in der Wahrheit ruhen könnte, es sei denn, diese Gewißheit käme durch eigene Erfahrung zustande.

Doch wie wollen wir eigene Erfahrung sammeln? Sind nicht unsere Wahrnehmungen und unsere Gefühle im einseitigen Sozialisierungsprozeß längst konditioniert und manipulierbar geworden und unsere Intuition – jene Fähigkeit, Wesentliches augenblicklich zu erfassen – zugunsten linearen, an meßbaren Einheiten orientierten Denkens verkümmert?

Hier setzt Kelemans Arbeit am Menschen an. Sein Credo ist die Einheit der Person. Körper, Seele, Geist werden nicht gesehen im Gegensatz zueinander, sondern als Manifestationen eines einzigen Erregungsprozesses, indem die Person – verbunden mit aller Erregtheit des ganzen Universums durch den Körper – sich entfaltet, diese Entfaltung durch persönlichen Aus-

druck bezeugt und durch dieses Zeugnis neue Identität gewinnt – Form aufgebend und Form findend – Chaos und Eros im Wechselspiel.

Die Gruppen bei Stanley Keleman gehören neben den vielen Gesprächen, die ich als Student in langen Nächten auf einer Intensivstation verbal oder averbal, hörbar oder spürbar mit Sterbenden führte, zu den reichsten und bewegendsten Erfahrungen seit meiner Kindheit. Die Zeit steht still und rast zugleich in jenen Tagen, da ich unter Kelemans Anleitung lerne, mich neu zu entdecken. Ich lerne wieder, was Lernen heißt. Ich klage über irgendein Symptom – Stanley nutzt es als Einstieg ins Gespräch, Gespräch mit ihm und Gespräch mit mir selbst, mit den verschiedensten Facetten meines Selbst. Er hinterfragt alles, was ich sage – alles, was ich an Bildern, Gedanken, Träumen, Einfällen, Wahrnehmungen, Gefühlen, Haltung, Mimik, Gesten, Ahnungen und Befürchtungen usw. produziere – und jede seiner Fragen reduziert sich auf die eine: Was weißt du? Woher weißt du das? Bis ich schließlich nicht mehr weiß, sprachlos bin, keine Worte finde...

Ich stehe vor vierzig anderen, hilflos wie ein Kind, mit zitternden Knien und klopfendem Herzen, ausgeliefert, preisgegeben, hingegeben der ungeformten formbaren Erregung in mir, die vom Boden kommend mich durchflutet, die Sinne belebt für neuen Eindruck, die Muskeln löst aus atavistischer Haltung und freisetzt für neuen Ausdruck und im Zurückfließen zum Boden mir ein neues Gefühl für mein Gewicht und meinen Stand in dieser Welt vermittelt. Wer, sagte ich, steht still und rast zugleich? Die Zeit? Ich stehe still und rase – Vergangenheit

und Zukunft aufgehoben für einen Moment – und Stanley: „Was hörst du dich dir selbst sagen, so, wie du da stehst?“ – „Ich bin da!“ – ewiges Leben gegenwärtig im auferstandenen Fleisch, wahr-nehmend und teil-nehmend; Narziß, seinen Spiegelungen einmal entronnen, liebevoll dem Zwiegespräch mit Echo hingegeben, die – wieder Leib geworden – ihre eigene Sprache zurückgewinnt.

Unsere eigene Sprache zurückzugewinnen und neu zu formen, will dieses Buch uns lehren. Von Stürzenden und Scheintoten, die überraschend überlebten oder wiederbelebt wurden, wissen wir, daß im Fallen – an der Grenze zwischen Leben und Tod – ihr ganzer Lebenslauf vor ihren Augen ablief, wie ein Stummfilm, rückwärts. Keleman lädt uns ein, mit der Bestandsaufnahme nicht zu warten bis zu unserem letzten Fall, sondern heute anzufangen: uns wahrzunehmen in unserem Erleben, loszulassen vom sicheren Gewohnten die mit Unsicherheit und Chaos verbundenen Gefühle zuzulassen, fühlend Abschied zu nehmen vom Überholten, uns einzulassen auf das Unbekannte; uns zu öffnen für neuen Eindruck und neuen Ausdruck; zu vergehen, um zu werden, unser Leben in solchem „kleinen Sterben“ zu bezeugen und uns vorzubereiten auf ein teilnahmvolles und ausdrucksvolles „großes Sterben“.

Ich sitze am Fenster und diktiere. Die Birken haben neue Knospen getrieben, bevor sie ihre alten Blätter dem Herbstwind überließen.

Wolf Büntig

Es ist überliefert, daß Plato auf seinem Totenbett von einem Freund gebeten wurde, sein Lebenswerk, die „Dialoge“, in einem Satz zusammenzufassen. Plato, aus Träumereien auftauchend, schaute seinen Freund an und sagte: „Übe sterben.“

BEGINN

Dies ist ein Buch über das Erleben des Sterbens. Doch ist es nicht für den Sterbenden geschrieben. Es richtet sich vielmehr an all jene von uns, die eines Tages sterben werden. Es zeigt die Möglichkeit auf, mehr mit deinem Körper verbunden zu sein und das Sterben deines Körpers zu erleben. Es geht darum, das Erleben des Sterbens deutlich zu machen.

Ich versuche damit zu sagen, daß Sterben weder psychologisch noch sozial notwendigerweise mit Angst oder Schmerz verbunden zu sein braucht; ferner, daß möglicherweise keinerlei Verbindung besteht zwischen unseren Vorstellungen vom Sterben und dem Erleben des Sterbens, zwischen der Beobachtung eines anderen Todes und dem Gefühl des Sterbens. Diese Entdeckung beinhaltet die Aussage, daß in dieser Kultur Sterben ein unbekanntes Ereignis ist.

Wir leben in einer Zeit, die den Tod leugnet, die das Erleben des Sterbens durch ein Festhalten an traditionellen Mythen verstellt. Hier brauchen wir einen neuen Beginn, einen neuen Mythos, eine neue Vision von Reife und Alter. Wir sind nicht Opfer des Sterbens, der Tod macht uns nicht zu Opfern. Wir sind jedoch die Opfer von seichten und verdrehten Einstellungen dem Sterben gegenüber, das wir als tragisch begreifen.

Wir können unsere Betrachtung des Sterbens auf ein Verständnis des biologischen Prozesses gründen – daß nämlich unser körperliches Leben und unser psychologisches Leben identisch sind. Durch die Erfahrung von zwanzig Jahren, in denen ich Therapie praktiziert habe, mit Menschen gearbeitet und an ihrem Leben teilgenommen habe, teilnahm, wo sie sich bremsen und wie sie ihren Fluß stauten, teilnahm auch daran, wie sie sich zu befreien suchten – in diesen zwanzig Jahren habe ich gelernt, daß der Körper wie ein Ozean pulsiert, daß das Leben des Körpers getrennt von sozialen Rollen gelebt wird und daß unterdrückte Trauer dieses Pulsieren und Fließen einschränkt. Ich weiß, daß es ein Leben des Körpers gibt, das neben dem sozialen Leben und dem persönlichen Leben gelebt wird. Ich glaube, daß dieses Leben eine neue Mythologie des Sterbens in sich birgt.

Die meisten Menschen leben ihr Sterben so, wie sie ihr Leben gelebt haben. Leute, die sich selten emotional ausdrücken und ihr Leben als Elend und Niederlage erleben, neigen dazu, auch so zu sterben. Leute, deren Leben reich an Selbstausdruck ist, neigen dazu, auch ihr Sterben als Selbstausdruck zu leben. Doch wir brauchen nicht so zu sterben, wie wir gelebt haben, als Märtyrer, Feiglinge oder Helden. Wir müssen nicht unser tieferes Selbst oder unser Wissen um den, der wir gerne wären, verbergen.

Die Natur lehrt uns zu sterben durch Beispiel und Erfahrung. Wir erleben Sterben im Fernsehen, wir lesen davon in den Zeitungen, vielleicht sehen wir es auf der Straße. Jedermann reagiert auf diese Erfahrungen verschieden, und doch werden

unsere Vorstellungen vom Sterben hier gebildet. Es wird berichtet, daß Goethe sich weigerte, vom Tod seiner Freunde zu hören, und sich versteckte, wenn ein Leichenzug vorbeikam. Er verbat sich, daß das Wort Tod in seiner Gegenwart ausgesprochen wurde, und er versuchte, den Tod völlig von seiner Existenz abzutrennen.

Ich rede über Sterben auf zwei Ebenen. Ich rede vom großen Sterben und vom kleinen Sterben. Immer verlieren wir etwas und finden etwas, immer lösen wir uns vom Alten und verwirklichen das Neue. Das nenne ich kleines Sterben. Meine Erfahrung, mein Mythos, sagt mir, daß das große Sterben dem kleinen Sterben ähnlich ist, zumindest was den Prozeß und die Gefühle anbelangt. Unser kleines Sterben ist dazu da, uns zu lehren, wie unser großes Sterben sein könnte.

Erleben, der erste Teil dieses Buches, handelt davon, wie wir lernen können über das zu sprechen, was in uns im Zusammenhang mit unseren kleinen Toden wachgerufen wird. *Mythenbildung*, der zweite Teil, handelt davon, wie wir unsere sozialen Vorstellungen vom Sterben durch unsere Erfahrung ersetzen und dadurch eine neue Vision für unser Leben schaffen.

Sterben ist uns vertrauter, als wir glauben. Unsere Körper wissen vom Sterben und überlassen sich ihm irgendwann in unserem Leben unwiderruflich, unumschränkt und ganz mit all der gelebten Erfahrung unseres genetischen Schlüssels. Der Körper weiß, wie er stirbt. Wir werden mit dem Wissen vom Sterben geboren. Jemand sagte einmal, daß der Mensch einen Schock erlitt, als er entdeckte, daß Sterben nicht ausschließlich

auf Unfall oder böse Absicht zurückzuführen war, sondern ein alltägliches Ereignis des Lebens war. Man starb. Wir leiden heute nicht weniger an diesem Schock. Wir kennen zwei hervorragende Ereignisse im Leben. Das eine ist Geborenwerden. Sterben ist das andere.

Wenn ich Leute auffordere, mir von ihrer Angst vor dem Sterben zu erzählen, sagen sie oft, sie hätten keine. Ich frage sie, ob sie sich Gedanken machten über das Sterben, und sie sagen mir Nein. Wenn jemand seine Gefühle auf diese Weise unterdrückt, nennen wir das Verleugnung oder Vogel-Strauß-Politik. Doch Leute, die mit ihrer Verleugnung des Sterbens in Berührung kommen, sind genauso auf dem Weg der Selbstentdeckung wie jene, die ihre Ängste unmittelbar erleben können. Der Schlüssel zu Selbstverbundenheit, Selbstbildung und Selbstausdruck heißt Erleben.

Sterben und Tod bedeuten nicht das gleiche; sie sind unterschiedliche und getrennte Ereignisse. Diesseits von Parapsychologie und Glauben können wir fast nichts erfahren über den Tod; über das Sterben jedoch können wir eine Menge lernen, da ein Muster des Sterbens von jeder Person zu Lebzeiten gelebt wird. Dein Leben und Sterben ist das Leben und Sterben deines Körpers. Es ist die Gestaltung des Fleisches.

ERLEBEN

Sterben heißt lernen, aufzugeben, was wir verkörpert haben. Lebendig sein heißt verkörpert sein, im Fleisch sein. Sterben heißt Form aufgeben; heißt verkörpert werden und körperliche Form auflösen; heißt Grenzen finden und Grenzen aufheben. Wir leben in diesen beiden Welten. Dieses Kapitel formuliert eine Sprache zum besseren Verständnis unseres Erlebens.

ARTEN DES STERBENS

Dies ist eine pulsierende Welt. Wohin ich auch schaue, was auch immer ich erlebe – unter dem Mikroskop, durch das Fernglas, durch den Ausdruck meiner Körperlichkeit –, sehe ich das Phänomen der Erregung. Alles Bewegte ist erregt, bewegt sich in einem Muster von Resonanz und Harmonien. Das Lebende schwingt auf und ab, einwärts und auswärts.

Erregung, dieses grundlegende Merkmal des Lebendigen, ist ein Prozeß mit zwei Phasen: Expansion und Kontraktion. Als Expansion greift Erregung um sich, findet Ausdruck. Fortgesetzte Expansion ist selbst-erweiternd, leitet über die körperlichen Grenzen hinaus in die Welt der sozialen Interaktion. Als Kontraktion sammelt Erregung das Selbst, wird Selbst-Sammlung, führt zu Eindruck und schafft ein persönlicheres Selbst.

Ich nenne diese beiden Merkmale *Selbsterweiterung* und *Selbstsammlung*. Sie sind grundlegende Merkmale des menschlichen Lebens. Vom biochemischen Milieu sich ausdehnend zur Aktivität der Zelle, organisiert sich die Lebenskraft in Systemen und schließlich in komplexen Organismen. Sich weiter ausdehnend und bündelnd in Individualität, wird diese Erregung durch Expansion und Kontraktion zum Puls, dem Grund-

merkmal alles Lebendigen, dem A und O von Fühlen und Handeln. Diese Aktivität, diese Organisation von Erregung, schafft neues Leben im menschlichen Kind. Erregung nimmt zu nach der Geburt, wird Selbstausdruck dann, wenn sie das Kind an seinen Berührungsstellen mit der Welt körperliche, psychologische und soziale Grenzen finden läßt. Mit dem Wachstum des Kindes erweitern sich diese Grenzen; Erregung geht über Selbstausdruck hinaus, wirft uns jenseits unserer biologischen Grenzen in eine tiefe Verbindung zur Welt der sozialen Interaktion. In diesem Moment wird Selbstausdruck sozialer Ausdruck, und es bilden sich neue Grenzen. Biologisches und soziologisches Leben fließen auf diese Weise zusammen. Überall im Kontinuum dieser Expansion kann Sterben eintreten als ein natürliches Stadium in der Entwicklung der Erregung. Solches Sterben ist eruptiv oder streuend, der versammelte Organismus explodiert, bricht aus seinen Grenzen in die Welt. Schlaganfälle und Herzinfarkte sind häufige Beispiele eruptiven Sterbens. Das Ereignis tritt gewöhnlich plötzlich ein. Dies ist eine Weise des Sterbens, eine Art, wie der Organismus sich selbst ein Ende gibt.

Die andere Art ist grundverschieden. An einem bestimmten Punkt in der Entwicklung von Selbstausdruck wird Erregung selbst-beschränkend. Der Körper ist in der Lage, eine fortwährende Expansion seiner selbst zu begrenzen. Denk an das Herz, das sich mit Blut füllt und wieder zusammenzieht, an den Magen, der sich mit Nahrung füllt und wieder zusammenzieht. Der Körper sammelt sich selbst, nimmt sich zusammen, zieht sich zurück von der Umwelt. Hier erscheint Sterben als eine Reihe von schwächenden und selbst-vernichtenden Schritten

oder als Schock, als ein tiefer Rückzug in Richtung vollständiger Hemmung. Solches Sterben ist am wahrscheinlichsten gekennzeichnet durch eine Reihe von langwierigen Krankheiten, die jede eine teilweise Selbstaufgabe von uns verlangt. Diese Art des Sterbens nenne ich *Gerinnen*.

Im Gerinnen, genauso wie im eruptiven Stil des Sterbens, können wir immer noch lernen und erleben, neue Erkenntnisse und Einsichten enthüllen. Es ist nicht nötig, daß sich alternde, reife Menschen als auf dem Weg bergab betrachten: Sie sollten sich vielmehr als in einer gesellschaftlich nicht festgelegten Phase ihres Lebens sehen.

Der formbildende Prozeß scheint gekennzeichnet durch diese beiden Zyklen – Aufbrechen und Gerinnen, Ausweitung und Verdichtung. In der expansiven Phase streut einer seine Erfahrungen in die Welt, in der Phase der Verdichtung versammelt er seine Erfahrungen bei sich selbst. Der Drang der Erregung, den wir Leben nennen, breitet sich aus und zieht sich zusammen, er pulsiert und sprengt schließlich seine Grenzen oder schrumpft zurück in verengte Grenzen. In keiner der beiden Weisen, in keiner der Phasen des Zyklus ist Sterben eine Unterbrechung des Lebens, sondern dessen Fortsetzung.

Die Lebenswege zweier berühmter Männer, Lyndon Johnson und Harry Truman, zeigen uns klar die Merkmale von Selbsterweiterung und Selbstsammlung, durch die sie sich unterschieden. Lyndon Johnson lebte und bewegte sich in einer sich ständig ausdehnenden Welt persönlicher Macht – seine politische Karriere verkörpert präzise mein Bild von der selbst-

erweiternden Person. Sein Einfluß schien ständig zu wachsen. Er begann seine Karriere als Schullehrer in Texas und beendete sie als Präsident mit weltweitem Einfluß. Sein Tod durch Herzschlag ist typisch für das Sterben im eruptiven Stil.

Harry Truman, ein ruhiger Mann, erreichte seine Stellung als Präsident von gesellschaftlichen Anfängen als Ladenjunge in Missouri über eine Reihe von ungewöhnlichen politischen Ereignissen. Doch dann änderte sich sein Leben, zog ihn nach innen, zog ihn zurück, zurück nach Missouri mit schwindendem sozialen Einfluß; nicht mehr Präsident, nicht mehr Politiker, nicht mehr Großverdiener, sammelte er sich und gab allmählich auch seine persönlichen Rollen auf – als Liebhaber, Ehemann, Vater. Seine Erregung, sein Leben, bewegten sich in Richtung einer einfachen, organismischen Stufe, auf der er zwar weiterlebte, wenn auch mit verminderter gesellschaftlicher oder psychologischer Wirkung auf seine Umgebung. Sein Sterben wurde ein verlängerter Schrumpfungsprozeß. Das Leben Harry Trumans ist ein Beispiel für ein Sterben im Zyklus des Gerinnens.

Jeder dieser Stile hat viele Variationen, und jeder ist eine natürliche Folge eines durchgängigen Stils, sein Leben auszudrücken. Selbsterweiterung ist auf das Sterben hingerichtet. Selbstsammlung zieht sich aufs Sterben zurück. Beide Stile sind ein unmittelbarer Ausdruck zweier Seiten der pulsierenden Natur der Erregung, dieser ursprünglichen Eigenschaft des Organismus und aller Lebensprozesse.

Wir können in fast jedem Lebenslauf durchgehende Muster biologischer Aktivität beobachten, die den einen oder anderen

Sterbezyklus kennzeichnende Elemente widerspiegeln. Manche Leute finden zum Beispiel schwer ins Bett, während andere Mühe haben, herauszukommen. Manchen fällt es schwer, abends einzuschlafen, anderen, morgens aufzuwachen. Die erste Gruppe nenne ich Selbsterweiterer, sie bewegen sich ständig nach außen, auf die Welt zu. Sie scheinen am besten durch Umgang mit anderen Menschen Erfahrungen zu sammeln. Die Selbstsammler, in einer zweiten Gruppe, scheinen immer mehr Kontakt mit sich selbst als mit der Umwelt zu haben. Sie scheinen Zurückgezogenheit vorzuziehen. Sie wollen sich selbst gewöhnlich tief und in der Regel allein erleben. Diese Leute fühlen sich mit wandelnden Erfahrungen weniger fremd als die Selbsterweiterer. Sie könnten in diesem Buch Bestätigung, die Selbsterweiterer hingegen könnten Neuland sehen.

Die Mythen aller Gesellschaften versuchen, uns zu versichern, daß wir keines sinnlosen Todes sterben. Sie versuchen uns zugänglich zu machen für eine Einstellung dem Prozeß des Sterbens gegenüber, die uns befähigt, von der Verzweiflung angesichts der Sinnlosigkeit nicht weggeschwemmt zu werden. Sie bieten denen, die einen Sinn in diesen Mythen finden, eine gesellschaftlich akzeptierte Weise des Sterbens und jenen, die nicht den Schimmer einer Ahnung von der Möglichkeit eines persönlichen Sterbens haben, eine Chance. Auf diese Weise versucht Mythos, jedem Individuum eine Möglichkeit zu geben, an seinem Ende teilzuhaben.

Tod und Sterben verbergen sich uns hinter überholten Einstellungen, die den Prozeß verklären. Sie stellen eine verfeiner-