

**Privat / Büro:**

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau  
Tel.: D/08031/71934  
Fax.: D/08031/737487

Seite 1

**Institut:**  
Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein  
Tel.: A/05372/68636  
Mobile: 00491712064799

---

## **„Nur wer Sterben kann, kann leben“**

(Zur psychischen Verarbeitung lebensbedrohlicher Krankheit)

(Verfasser: Dr. Thomas Klihm, Salurner Str.56/1, A6330 Kufstein für: Zeitschrift „Praktische Theologie“, 2. Quartal 1995)

### **Persönlicher Hintergrund**

Dieser Aufsatz entstand vor dem Hintergrund jahrelanger Arbeit im Bereich der Psychosozialen Onkologie an einer internistisch/onkologischen Klinik. Dort begleitete ich Menschen in allen Stadien des Krankseins bis hin zum Tod mit Einzelgesprächen und Gruppenarbeit.

Es galt oft Neues zu lernen wie zum Beispiel der achtsame Umgang mit sich selbst, die Fähigkeit sich gezielt zu entspannen, mit der gewonnenen Freizeit konstruktiv umzugehen, Schmerz und Leid zu bewältigen, Abschied zulassen zu können, neue Kommunikationsmuster mit Freunden und der Familie zu erarbeiten, den Schock der Diagnosen und von Behandlungen zu verarbeiten. Meist jedoch beschränkte sich meine Hilfe darauf, dass verschüttete Fähigkeiten, das Leben und den Alltag zu bewältigen, wieder erweckt wurden und auf die veränderte Situation angewandt werden konnten. Denn in Schocksituationen ist sehr wohl das Wissen zum Beispiel eines Managers vorhanden, jedoch das Umsetzen dieser Kompetenzen auf die private Situation fällt oft sehr schwer.

In der ersten Endphase meines Studiums der Psychologie, Kunstgeschichte und Philosophie starb mein Vater an einem Krebsleiden. Ich musste mich auf eine völlig neue Situation einstellen, da ich noch mehr mit der Komplexität des Lebens konfrontiert war. Trotz der neuen Schwierigkeiten galt es das Studium abzuschließen, das durch seine Fächerkombination - ich beschäftigte mich auch eine Zeit mit Ostasienwissenschaften und ostasiatischen Philosophien -auf die Vielfalt des Lebens abgestimmt war. Eigentherapie und Therapie- und Gruppendynamikausbildung begleiteten das Ringen um eine Dissertation über die Wechselwirkung von Farben und Formen in ihren Erlebnisqualitäten.

Die Wahrnehmung stellte sich als differenziertes Thema dar, das Mensch und Umwelt und die Relativität (Bezogenheit/Bedingtheit) des menschlichen Seins mit seiner Umwelt deutlich vor Augen führte. Als Schüler des Geistespsychologen und Phänomenologen Prof. W. Revers bin ich vertraut, mich an den Erscheinungen des Seins zu orientieren und die Begriffe der Intuition und Phantasie und das Konzept des staunenden Schauens in der Begegnung mit Menschen war Grundlage meiner Arbeit.

Die humanistischen Psychotherapieformen wie Gestalt- und Gestaltungstherapie wie auch die Gruppendynamik und Gruppenpsychotherapie versuchen von ihren Ansätzen her, dieser Komplexität Rechnung zu tragen. Die Katathym Imaginative Therapie kommt nicht ohne den Begriff der Phantasie und Kreativität aus, um ihre Wirkung zu erklären. In der Krisentherapie bei schwerkranken Menschen gilt es die Vorstellungsgabe zu erwecken und neue Lösungen zu suchen, um lebensbedrohliche Krankheiten bewältigen zu können.

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,  
Psychotherapie**

Dr. phil. Thomas Klihm

**Privat / Büro:**

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau  
Tel.: D/08031/71934  
Fax.: D/08031/737487

Seite 2

**Institut:**

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein  
Tel.: A/05372/68636  
Mobile: 00491712064799

**I.**

Nimmt man den Titel wörtlich, so wird sich zuerst Verwundern ausbreiten. Sterben als Begriff hat im Deutschen die Anmutung des Vergehens, des Todes und damit von etwas, das in unserem zweckrationalen, marktwirtschaftlichen Denken anrühlich klingt. Was kann denn solch ein Begriff wie Sterben mit Leben zu tun haben, das bei uns mit grenzenlosem Fortschreiten assoziiert wird. Sterben als Vorgang hat doch etwas mit Begrenzung zu tun, einer absoluten Art von Grenze: dem Tod. Was kann denn der Tod überhaupt mit dem Leben zu tun haben?

Haben Sterben und Leben etwas mit „Können“ zu tun, einer Fähigkeit, einer Kompetenz, die man sich im Laufe der Zeit erwerben kann? Gibt dieser Gedanke uns nicht gleichzeitig Hoffnung, dass das Schicksal, das unser Leben begleitet, sich nicht völlig unserem Einfluss entzieht? Unweigerlich kommen wir zur Frage, was denn Leben, Sterben und Tod bedeuten, gibt es hier Antworten, die uns erleichtern, unser Schicksal zu verstehen und leichter zu ertragen?

Hat Sterben nur etwas zu tun mit lebensbedrohlichen Vorgängen in unserem Leben wie z.B. ein schwer eingreifendes Kranksein in unseren Lebensvollzug oder bedeutet Sterben „Leben bis wir Abschied nehmen“ (Kübler-Ross, Leben bis..., Gütersloh, 1986)? Und dann fragen wir uns: Abschied von was?

Müssen wir uns nicht täglich oft minütlich mehr oder weniger bewusst von etwas verabschieden, am Morgen von der Nacht, am Abend vom Tag, beim Gehen von dem, den wir zurücklassen, beim Kommen von den Schritten, die uns bis zu unserem Ziel gebracht haben? Ist es nicht ein kleiner Abschied von der schön hergerichteten Speise, wenn wir diese einverleibt haben? Ist nicht das Aussprechen eines Gedankens, eines Wortes nicht schon mit Abschied davon verbunden? Hat Abschied nicht etwas damit zu tun, dass wir Lösung, Veränderung und Wandlung einer Situation zulassen und somit mit „Loslassen“?

Führen wir diese Gedanken weiter: leben - sterben - verabschieden - loslassen! Welche Gefühle begleiten diese Handlungen? Gefühle bestimmen Situationen, sie geben ihnen eine bewertende Stimmung, sie stimmen uns ein, geben Situationen Färbungen. Wir erleben Abschied beglückend, traurig, verzweifelnd, ängstigend, erleichternd, hoffnungstragend, ermutigend, liebevoll, u.s.f. Situationen werden je nach der Stimmung, in der sie sich entwickeln, unterschiedlich psychisch und sozial verarbeitet und bewertet.

Es sind jedoch immer Menschen in bestimmten Situationen, die erleben und handeln, also auch somit durch ihr Denken, Fühlen, Intuieren, Wahrnehmen und Handeln das Erleben und die Art der Situation bestimmen können. Nehmen wir unser Beispiel: die Verarbeitung lebensbedrohlichen Krankseins als eine Situation, die einen jeden Menschen betreffen kann, so treffen wir auf eine Situation, die möglicherweise einen Abschied enthält, der existentiell nicht nur das Leben der betroffenen Persönlichkeit verändert sondern auch das Leben ihrer sozialen (aber auch dinglichen) Umwelt. Wie kann man nun damit umgehen, dass es tatsächlich ein Leben wird, bis wir Abschied nehmen und nicht eine Qual, ein Bangen bis der Tod uns ereilt? Wie können wir damit umgehen, ohne dass durch das mögliche Sterben (hier verstanden als der Weg bis zum Tod, verbunden mit dem Mythos

**Sparkasse Rosenheim**

Knr.: 380689646  
BLZ.: 71150000

**UID: ATU41094800**

[www.nsvchotherapie-klihm.de](http://www.nsvchotherapie-klihm.de)  
[www.selfness-persönlichkeitsbildung.de](http://www.selfness-persönlichkeitsbildung.de)

**Sparkasse Kufstein**

Knr.: 1400000087  
BLZ.: 20506

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,  
Psychotherapie**

Dr. phil. Thomas Klihm

**Privat / Büro:**

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau  
Tel.: D/08031/71934  
Fax.: D/08031/737487

Seite 3

**Institut:**

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein  
Tel.: A/05372/68636  
Mobile: 00491712064799

---

des Leides, der Schmerzen, des Abschiedes, des Abrundens) das Leben umgangen wird?

## II.

Ich möchte hier das Leben als einen rhythmischen Vollzug des Daseins eines Individuums definieren, als einen Übergang zwischen den zwei großen Wandlungen: der Geburt und dem Tod. Das Leben besitzt für dieses Individuum einen nicht vorhersehbaren Zeit-Raum, den es durch sein Erleben und Handeln ausfüllt. Durch dieses Erleben und Handeln bekommt dieses individuelle Leben seinen Sinn, den es seinem Umfeld entnimmt, diesem gibt, aber den es auch durch sein Dasein geistig und biologisch besitzt. Das Lebendigsein zeigt sich in Bewegung, Veränderung, Dynamik. Ähnlich definieren sich die Grenzen des Lebens: die Geburt und der Tod als die Grenzen dieses Zeit-Raumes als wesentliche Wandlungsphänomene des Lebens. Das Vorher und das Nachher lassen sich mit unseren Erkenntismitteln nicht ergründen.

Hier müssen religiöse und philosophische Gedankensysteme die Lücke des Wissens füllen. Hiermit kommen wir in den Bereich des Glaubens und der Glaubenssysteme, die das „jenseitige Leben“ versuchen zu erfassen. Wo kein Wissen und kein religiöser Glaube ist, versuchen nihilistisch-atheistische Erwägungen Sicherheit zu vermitteln. Jedoch in Grenzsituationen wie einer lebensbedrohlichen Krankheit herrscht schnell die Unsicherheit vor und mit ihr das Gefühl der Furcht. Sie wächst sich oft rasch zu äußerst bedrohlichen Sterbens-, Todes-, aber auch Lebensangst aus, mit der wir lernen müssen umzugehen.

Nicht nur die Krankheit sondern auch diffuse Ängste sowie Furcht bestimmen nun die Krise, in die ein Mensch durch ein existentiell lebensbedrohliches Kranksein gerät. Krisen zeichnen sich dadurch aus, dass sie einerseits Chancen der Wandlung bergen aber andererseits das Risiko des Scheiterns deutlich vor Augen führen. Verunsicherung lässt bewährte Strategien der Lebensbewältigung (Coping-Strategien) vergessen oder das Individuum wie sein soziales Umfeld wissen sich nicht mehr zu helfen, weil Strategien fehlen. Es kommen Hilflosigkeitsgefühle des Ausgeliefertseins auf an Grenzen, die bisher nicht erlebt, verdrängt oder verneint wurden.

Eine dieser Grenzen ist in unserer Gesellschaft der Tod, der durch den Glauben an den Fortschritt und einen Zweck- und Zukunftsoptimismus mit den Mitteln des „diesseitigen Lebens“ z.B. der Konsum- und Leistungsorientiertheit verdrängt wird.

Der Gedanke ans Sterben verträgt sich nicht mit der Ausrichtung auf das „Immer-Weiter“ des modernen Alltags. Krankheit, Sterben, Tod und Trauer gewinnen die Anrühigkeit eines „Störfalles“, den es gilt, mit allen verfügbaren Mitteln auszuschalten. Sie behindern den Fortschritt und müssen daher beseitigt, „besiegt“ werden. Mehr oder weniger unbewusst verstärken die Krise dann Gefühle des Scheiterns, des Versagens. Resignation und Verzweiflung folgen bald dem Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Wie nun mit diesen Gefühlen umgehen ohne sie zu umgehen? Ist sich von vergangenen Fertigkeiten und einer verlorenen Ganzheit verabschieden können, eine Lösung?

---

**Sparkasse Rosenheim**  
Knr.: 380689646  
BLZ.: 71150000

**UID: ATU41094800**  
[www.nsvchotherapie-klihm.de](http://www.nsvchotherapie-klihm.de)  
[www.selfness-persönlichkeitsbildung.de](http://www.selfness-persönlichkeitsbildung.de)

**Sparkasse Kufstein**  
Knr.: 1400000087  
BLZ.: 20506

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,  
Psychotherapie**

Dr. phil. Thomas Klihm

**Privat / Büro:**

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau  
Tel.: D/08031/71934  
Fax.: D/08031/737487

Seite 4

**Institut:**

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein  
Tel.: A/05372/68636  
Mobile: 00491712064799

---

**III.**

Wir haben oben schon von „Abschied nehmen“ gesprochen, die Fähigkeit Vergangenes loszulassen und es als Teil meiner Geschichte zu begreifen, ohne dass weiterhin eine (zumindest physische) Beziehung besteht, in dem Zustand wie es einmal war. Nichts lässt sich ewig gleich erhalten.

Letzterer Illusion verfallen (nach C.G.JUNG, GEB SATTEL, V.v.WEIZSÄCKER) Neurotiker. Jene sehen die Neurose als „Werdensstillstand“, als „fehlgeschlagene Anpassung“, als „mangelnde Hingabefähigkeit“ an eine Situation. Das Individuum ist nicht fähig, adäquat auf eine ungewohnte Situation zu reagieren, d.h. sie kann sich nicht von bekannten Erlebens- und Verhaltensmustern lösen. Ein Sterbeerleben sei somit nicht möglich (WIESENHÜTTER). Letzterer versteht das Sterbeerleben „als die Umkehrung des Erlebens der Geburt des Ichs. Wenn jede echte Hingabe des Ichs an ein Umfassendes schon im Laufe des Lebens Ausweitung und Erfüllung bedeutet.“ (alle in: WIESENHÜTTER, Blick nach drüben, Gütersloh, 1976)

Wenngleich schwere körperliche Krankheit und Neurose sich größtenteils ausschließen (V.v.WEIZSÄCKER), so kann eine lebensbedrohliche Krise ähnliche Vorgänge zeigen.

Eine Lösung scheint zu sein, eine Hingabefähigkeit an ein „Umfassendes“ zu erlernen oder wieder in sich zu entdecken und somit den Weg zu einem weiteren Werden, Ausweitung und Erfüllung freizumachen.

In unserer Gesellschaft liegt es nahe, auf christliche Werte und das christliche Weltbild zurückzugreifen, mit dem die meisten von uns aufgewachsen sind. Mitleid als die Fähigkeit, Leid zu teilen und mitzuempfinden, Glaube, Liebe und Hoffnung werden Werte, die eine psychosoziale Erleichterung bringen, indem sie den Angstpegel verringern.

Hier definiere ich: Glaube als die Fähigkeit, sich trauen, einlassen bzw. führen lassen zu können, auch von etwas, das nicht unmittelbar erklär- und erfassbar ist und dieses so sein lassen zu können; Liebe als die Fähigkeit, dem Nächsten (dem DU, dem Gegenüber wie sich selbst) zu vertrauen, ihn oder es zuzulassen, ihn oder es in seinem bzw. dessen Sosein fördernd und fühlend erleben zu können; Hoffnung als die Fähigkeit, daran zu glauben, dass das Leben in Freude und Leid Gottes Wohlgefallen findet; dass es eine Erlösung aus dem Leid durch Gott gibt.

Gelassenheit und Gleichmut sind Konzepte, die aus östlichen Philosophien kommen, das zielorientierte Prinzip Hoffnung zu ersetzen suchen; d.h. Glauben sowie Vertrauen in Problemlösungskompetenzen wieder zu gewinnen, Grenzen akzeptieren zu lernen und Lösungen, Wandlungen zulassen, Situationen so sein lassen zu können.

Nach der Krisenpsychologie und Untersuchungen mit Personen, die lebensgefährlich erkrankt sind, ergeben sich Erleichterungen und Lösungen von Krisen:

a) durch Umdeuten der Situation als eine sinnvolle und „positive“ (konstruktive), d.h. im Gesamtlebenszusammenhang gewinnt z.B. eine Krankheit oder ein Sterben einen Sinn für das Individuum ebenso wie für sein soziales Netz;

---

**Sparkasse Rosenheim**

Knr.: 380689646  
BLZ.: 71150000

**UID: ATU41094800**

[www.nsvchotherapie-klihm.de](http://www.nsvchotherapie-klihm.de)  
[www.selfness-persönlichkeitsbildung.de](http://www.selfness-persönlichkeitsbildung.de)

**Sparkasse Kufstein**

Knr.: 1400000087  
BLZ.: 20506

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,  
Psychotherapie**

Dr. phil. Thomas Klihm

**Privat / Büro:**

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau  
Tel.: D/08031/71934  
Fax.: D/08031/737487

Seite 5

**Institut:**

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein  
Tel.: A/05372/68636  
Mobile: 00491712064799

b) durch das Erleben der Situation als Herausforderung, diese Situation zu bewältigen (nicht zu siegen, das hat wieder das Verlieren und die Resignation als Wahrscheinlichkeit) und neue Möglichkeiten in dieser Situation zu finden;

c) durch das Erleben einer konstruktiven Unterstützung des sozialen Netzes (auch der Betreuer) und das sich Einlassen auf dieses Netz (Hilfe annehmen und sich zumuten können).

Sich daraus ergebende psychotherapeutische Konsequenzen für eine psycho-soziale-geistige „Ausweitung und Erfüllung“ und somit Genesung und eine mögliche Wiederherstellung von Selbstregulationsprozessen und Selbstheilungskräften sind:

a) der Abbau von Hilflosigkeitsgefühlen, durch psychosoziale, geistige aber auch medizinische Maßnahmen. Meist eröffnet ein „Ja“ zur derzeitig belastenden Situation wie z.B. Kranksein, Sterben, Tod und Trauer nach dem Verarbeiten und Wahrnehmen der Situation und dem Zulassen der damit verbundenen Verzweiflung und Wut weitere Perspektiven. Neue Möglichkeiten des Erlebens und Handelns werden für den/die Betroffene/n und die Mitbetroffenen eröffnet.

Einhergehen muss eine Um- bzw. NeuBe-Deutung der Situation, um die Situation als Herausforderung begreifen und konstruktive Lösungsstrategien entwickeln zu können. Der Patient sollte sich nicht mehr als „Störfall“ und „looser“ verstehen, der sich weder sich selbst noch den anderen zumuten darf.

Besteht die Hauptabwehr eines Patienten im Verdrängen jeglicher belastenden Situationen und Überspielen derselben, so kann es auch einmal ratsam sein, nicht aufdeckend zu arbeiten.

b) das Erarbeiten von Entspannungs- und Visualisierungsverfahren, die möglichst ohne Anwesenheit eines Psychotherapeuten weitergeführt werden können. So werden einerseits Hilflosigkeitsgefühle weiter abgebaut, nichtaufdeckende Verfahren eingeführt und nicht zuletzt physiologische Entspannung als Hilfe gegen Angst und Schmerz herbeigeführt. Auch hier muss gelernt werden, mit der Situation und nicht gegen sie zu leben.

c) das Verfestigen oder Verändern des sozialen Netzes. Damit wird die Einbettung in die Ursprungsfamilie ebenso verstanden wie das Herstellen neuer tragender Beziehungen in Gruppen, zu Behandlungspersonen, die möglichst ganzheitlich und mit großem Verständnis an die Person herangehen sollten.

Hierbei kann es durchaus passieren, dass man sich von destruktiv erlebten Beziehungen lösen muss, um für konstruktive Beziehungen frei zu werden.

#### **IV.**

Versteht man nun unter „Sterben“ nicht nur den letzten unmittelbaren Weg zum Tod, sondern auch als einen Aspekt des „Ewigen Stirb und Werde“ (GOETHE), welches das Leben dynamisch und

**Sparkasse Rosenheim**

Knr.: 380689646  
BLZ.: 71150000

**UID: ATU41094800**

[www.nsvchotherapie-klihm.de](http://www.nsvchotherapie-klihm.de)  
[www.selfness-persönlichkeitsbildung.de](http://www.selfness-persönlichkeitsbildung.de)

**Sparkasse Kufstein**

Knr.: 1400000087  
BLZ.: 20506

**SELFNESS – Institut für Persönlichkeitsbildung, Traumaarbeit, Coaching/Supervision,  
Psychotherapie**

Dr. phil. Thomas Klihm

**Privat / Büro:**

Mozartstr. 7, D-83101 Rohrdorf / Thansau  
Tel.: D/08031/71934  
Fax.: D/08031/737487

Seite 6

**Institut:**

Kaiserbergstr.22a, A-6330 Kufstein  
Tel.: A/05372/68636  
Mobile: 00491712064799

---

rhythmisch werden lässt, so schließt sich der Kreis wieder zu dem Titel dieser Betrachtung:

„Nur wer sterben kann, kann leben!“

Das Leben gestaltet sich zwischen Abschied/Lösen und Begegnung/ Spannung und gebiert in dieser "unmittelbaren Erfahrung der strömenden Gegensatzvereinigung" (P. SCHELLENBAUM, Abschied von der Selbstzerstörung, München 1992) neue Möglichkeiten zu erleben und zu handeln. Die Krise einer lebensbedrohlichen Erkrankung gibt dem Individuum die Chance, zu lernen mit Würde zu leben, d.h. „dem eigenen Charakter und der eigenen Individualität entsprechend“ (KÜBLER-ROSS), bis wir Abschied nehmen.

In der praktischen Arbeit der Begleitung und Beratung gilt es bei der Bewältigung lebensbedrohlichen Krankseins den Patienten (dem "Geduldigen") die Verwirklichung dieser Chance zu ermöglichen. Das setzt beim Begleiter eine hohe therapeutische und persönliche Kompetenz voraus, denn der Patient kommt nur so weit wie sein Therapeut. Hat dieser nicht die Freiheit zu sterben (im obigen Sinn) und hat dieser bald mehr Angst als der Patient, so stoßen beide an Grenzen der Entwicklung. Und zwar einer Entwicklung, die möglicherweise einen endgültigen Abschied zu Ziel hat.

Das heißt nicht, dass nicht wertvolle Arbeit im Bewältigen bestimmter Abschnitte des Reifungsprozesses geleistet werden könnte, sondern es wird erschwert, wenn nicht verunmöglicht, dass eine Ganzheit jenseits der Spaltungen in Gegensätze (wie Leben und Tod) ermöglicht und ein würdiger Tod zugelassen werden kann.

Im Einzelgespräch ist es eher möglich, die Individualität aus der Sicht des Patienten herauszufinden. Die Gruppenarbeit ermöglicht soziale Perspektiven, Sichtweisen anderer Personen, Geborgenheit im Kreise Gleichgesinnter bzw. Menschen mit ähnlichem Schicksal und Austausch von Erfahrungen. Die Arbeit mit Familie und Angehörigen verstärkt das soziale Netz und versucht, mehr Verständnis und Verstehen aufzubauen. Ist letzteres nicht möglich, so erleichtert Familienarbeit auch dem Patienten Distanz zu gewinnen.

Die Praktische Arbeit in Klinik und Einzelpraxis sollte daher den verschiedenen Zugängen Möglichkeit schaffen und sowohl Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit anbieten. (Konzepte dazu in meinem Vortrag beim Kongress: Lebensqualität in der Onkologie II, Heidelberg, Mai 1994; erhältlich über den Autor)