

Warum der Tod ein Thema für die  
Erwachsenenbildung sein sollte

# ICH STERBE, ALSO BIN ICH!

Gertrud Wolf

Die produktive Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit ist ein wesentliches Kennzeichen des Erwachsen-Seins. Doch wird der Tod in unserer heutigen Gesellschaft kaum thematisiert, und der Umgang mit der eigenen Sterblichkeit ist, wie die Autorin aufzeigt, oftmals eher destruktiv. Impulse aus Literatur, Film und Wissenschaft aufnehmend, konturiert die Autorin die Bedeutung und die Möglichkeiten einer erwachsenenpädagogischen Auseinandersetzung mit dem Tod.

*Der Tod ist groß.  
Wir sind die Seinen  
lachenden Munds.  
Wenn wir uns  
mitten im Leben meinen,  
wagt er zu weinen  
mitten in uns.*

Rainer Maria Rilke

Eine wesentliche Unterscheidung zwischen Mensch und Tier ist das Bewusstsein des Menschen für den eigenen Tod, das Bewusstsein, dass jedes Leben, auch das eigene, irgendwann mit dem Tod endet. Mit der Fähigkeit, den eigenen Tod zu denken, ist die Erfahrung der Einsamkeit und des letztendlichen Abgetrenntseins von allen anderen ebenso verbunden wie die Gewissheit, den Kräften der Natur letztendlich ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Erich Fromm rechnet dem Todesbewusstsein deshalb drei unangenehme Gefühle zu: Angst, Scham und Schuld – wobei die letzteren beiden strenggenommen Derivate des ersteren sind, denn ohne Angst gibt es auch Scham und Schuld nicht (Fromm, 1956, S. 21 ff.).

Die Angst vor dem Tod gilt daher als Urquelle jedweder Angst (vgl. Fromm ebd). Ob Höhenangst, Flugangst, Prüfungsangst, Klaustrophobie, Agoraphobie, Angst vor Spinnen oder generalisierte Angststörung – am Ende ist es fast immer die Angst vor dem Tod, auf welcher Phobien und Ängste gründen.

Ein gutes Beispiel hierfür liefert der Film *Angsthasen*: Der Versicherungsangestellte Adrian Zumbusch leidet unter verschiedenen Phobien, die ihm ein normales Leben fast unmöglich machen. Erst als er die Diagnose erhält, todkrank zu sein und bloß noch drei Monate zu leben hat, ist er in der Lage, seine Ängste zu überwinden. Und mehr noch, es macht ihm auf einmal sogar Freude, seine Ängste herauszufordern: Im Fahrstuhl, im Heißluftballon, auf der Achterbahn. Zum Glück – oder leider? – stellt sich die Diagnose jedoch als falsch heraus. Die Blutergebnisse von Adrian Zumbusch wurden verwechselt mit denen eines Andreas Zumbach, eines älteren, eigentlich vitalen Herrn. Da die Todesstunde für den Phobiker Zumbusch nun wieder zum unvorhersehbaren Ereignis wird, greift auch die Angst wieder um sich. Ausgerechnet bei der Trauerfeier für Andreas Zumbach muss er sich endlich seiner Angst stellen. Am Ende sagt der von Edgar Selge brilliant gespielte Angsthase Zumbusch: »Jede Angst ist eine Angst vor dem Tod. Und dass der Tod zum Leben gehört. Für jeden von uns unausweichlich!«

---

Einen Tod muss man sterben

---

Die Frage ist nun, wie wir mit unserer Todesangst umgehen – und wie wir mit ihr so umgehen können, dass sie sich

nicht destruktiv auf unser Leben auswirkt. Zwei weit verbreitete, aber nicht unproblematische Antworten auf die Todesangst sind Liebe und Heldentum. Erich Fromm geht davon aus, dass die Todesbewusstheit des Menschen eine wichtige Triebfeder für ihn sein kann – und vor allem die Motivation auslöst, zu lieben: »Er würde wahnsinnig werden, könnte er sich nicht selbst aus seinem Gefängnis befreien und es sprengen, könnte er sich nicht in dieser oder jener Form mit Menschen, mit der Umwelt vereinen« (Fromm, 1956, S. 22).

Die Liebe ist aber nicht einfach die Lösung für das Problem, welches uns das Bewusstsein des Todes beschert. Im Gegenteil, die Liebe kann auch betäubend wirken wie eine Droge und das Todesbewusstsein vernebeln. Liebe wird falsch verstanden, wenn man mit ihrer Hilfe die Angst vor der eigenen Sterblichkeit überwinden will. Umgekehrt wird erst ein Schuh daraus: Echte Liebesfähigkeit entwickelt nur jener, welcher sich zuvor dieser Angst stellt. Warum ist dieser Unterschied so wichtig? Drogen können dabei »helfen«, diese großen Gefühle, wie Todesangst oder Einsamkeit durch Betäubung erträglich zu machen. Wer jedoch in die Liebe flüchtet wie in eine Droge, um der Todesangst zu entkommen, wird abhängig. Die Analogie trifft in mehrfacher Hinsicht zu: Der Abhängige braucht immer höhere Dosen, auch der Liebesabhängige. Und wenn der Partner nicht mehr reicht, um diese grundsätzliche Todesangst in uns zu übertönen, wird ein neuer gesucht. Insofern spricht man zurecht von Liebes- oder Beziehungssucht, weil das dahinterliegende Muster ein Drogenmuster ist: die Liebe als Selbstmedikation, um die Überflutung mit negativen Gefühlen zu verhindern oder zumindest abzuschwächen und in einem erträglichen Maß zu halten.

So wie die Liebe zu einem anderen Menschen als Betäubungsmittel verwendet werden kann, kann auch die religiöse Liebe, also die Liebe zu einem Gott, betäubend wirken. Religiosität neigt

dann zum Fundamentalismus, wenn sie als Mittel dient, um die Todesangst zu überwinden. Religiosität hingegen, die sich den Erkenntnissen der Aufklärung verpflichtet fühlt, agiert nicht mehr im Dealermodus – nämlich erst Angst zu machen und dann die Droge anzubieten, um die Angst damit wieder loszuwerden. In aufgeklärten religiösen Praxen wird die Angst vielmehr zugelassen und thematisiert: Spiritualität ermöglicht die Erfahrung des Abgetrenntseins, der Einsamkeit und der Todesangst und hilft so, sie zu überwinden: Ich lasse Todesangst zu und merke, dass sie mich nicht umbringt.

---

### Unsterbliche Helden

---

Dass die Angst vor dem Tod sich der Gestaltung eines sinnvollen Lebens in den Weg stellt, ja sogar umgekehrt zu Hass und Destruktion führen kann, zeigt auch das Gegenmodell des Angsthasen, der unsterbliche Held. Gemeinhin gilt der Held als einer, der die Todesangst überwunden hat. Deshalb hegen wir Bewunderung für ihn. Wir schreiben ihm die Aura der Unsterblichkeit zu und neigen dazu, dies selbst dann noch zu tun, wenn er gestorben ist: Robin Hood – ein unsterblicher Held. Wir wännen Stärke dahinter, aber die treibende Kraft beim Heldentum bleibt letztendlich die Todesangst. Nur, dass der Held die Todesangst durch den narzisstischen Glauben an seine eigene Unsterblichkeit bewältigt. Seine Erhabenheit über Tod und Leben geht sehr weit und ermöglicht in letzter Konsequenz auch die gesellschaftliche Legitimation zu töten: 007 – Licence to kill. Das Gefühl des Abgetrenntseins ist hier zum Prinzip geworden: Wir können uns James Bond nicht als Ehemann und Vater vorstellen, »denn die im Schicksal selbstgewordene Seele kann allenfalls Sternenbrüder haben, aber keine Gefährten« (Lukacs, 1920, S. 36). Das funktioniert jedoch nicht bloß für romanhafte Figuren, denn diese sind nur angelehnt an das, was für die sog.

Realität gilt: Auch jede echte kriegerische Handlung benötigt solcherlei Helden zu ihrer Durchsetzung. Sigmund Freud schrieb folglich über den Krieg: »Er zwingt uns wieder, Helden zu sein, die an den eigenen Tod nicht glauben können; er bezeichnet uns die Fremden als Feinde, deren Tod man herbeiführen oder herbeiwünschen soll; er rät uns, uns über den Tod geliebter Personen hinwegzusetzen« (Freud 1915, S. 21).

Der Pulitzer-Preisträger Ernest Becker (1973) hat dargelegt, wie zentral dieser Heroismus für die Bewältigung der Todesfurcht ist – und zwar für uns alle. Deshalb benötigen wir Ideologien, die über uns hinausreichen, die größer sind als wir selbst und unsterblich. Die Paradoxie ist jedoch: Unsterblich können wir nur sein, wenn es neben uns andere gibt, die sterblich sind. Es gibt kein Heldentum ohne diese Erhabenheit. Und spätestens hier lauert die Gefahr: Verbindet sich der Hang zum Heldentum mit einer narzisstischen Persönlichkeit, so ist diese besonders anfällig für totalitäre Ideologien, die solche Helden gerne als Soldaten rekrutieren. Der Selbstmordattentäter ist hierfür das eindrücklichste Beispiel: Im narzisstischen Glauben an seine Unsterblichkeit ist er bereit, sein eigenes Leben gezielt und definitiv für eine Ideologie hinzugeben, die ihm verspricht, ihn von der Todesfurcht, vom Gefühl des Abgetrenntseins, von Scham und Einsamkeit zu befreien.

---

### Sterblichkeit lernen

---

Was könnte also helfen, Todesangst zu überwinden und nicht destruktiv, sondern produktiv mit dem Tod umzugehen? Die Suche nach Lösungen gestaltet sich schwierig – auch, weil der Tod ein Tabuthema ist. Über Ängste wird selten geredet, über den Tod schon gar nicht. Womit hat das zu tun? Wenn der Kampf um Autonomie ein wesentliches Merkmal des reifen Erwachsenen ist (Wolf, 2013), so scheint der Tod unwei-

gerlich seine finale Niederlage zu sein. Er kann deshalb als eine Zumutung empfunden werden, eine Håme der Natur. Am Ende gewinnt immer der Tod, mag man sich ihm auch noch so sehr widersetzen. Der Todesmoment zwingt uns zur Aufgabe, zur bedingungslosen Kapitulation, zur Unterwerfung; der leblose Körper ist der völligen Fremdbestimmung preisgegeben. Deshalb ist die größte Kränkung für den nach Selbstbestimmung strebenden Erwachsenen der Tod.

Wir sprechen nicht gerne über unsere Kränkungen – wir reden nicht gerne über den Tod. Viele Trauernde berichten von dem Gefühl, dass man ihnen aus dem Weg geht, um nicht mit dem Thema Tod konfrontiert zu werden. Aber: »Wäre es nicht besser, dem Tod den Platz in der Wirklichkeit und in unseren Gedanken einzuräumen, der ihm gebührt, und unsere unbewusste Einstellung zum Tode, die wir bisher so sorgfältig unterdrückt haben, ein wenig mehr hervorzukehren?« (Freud, 1915, S. 21) Für Freud gehörte das Reden zum kurativen Heilungsprozess, für Hannah Arendt hatte es sogar politisch-soziale Gestaltungskraft. Und: Sprache ist selbstverständlich ein Bildungsinstrument. Wie für viele mehr oder weniger tabuisierte Bereiche, gilt es daher auch für den Tod, erstmal darüber reden zu lernen.

Damit die Angst vor dem Tod das Streben nach Selbstbestimmung nicht untergräbt, muss man erkennen, dass Selbstbestimmung und Kontrolle zwei verschiedene Modi sind. Loslassen wird damit zur zentralen Kompetenz, um die Autonomie in Gegenwart der Angst vor dem Tod aufrechterhalten zu können.

Eine Lösung sieht der Heidelberger Psychologe Bernd Schumacher deshalb in der radikalen Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit: »Es ist nicht unwahrscheinlich, dass unsere Zukunft aus Alter, Siechtum und Tod bestehen kann. Die Frage ist auch nicht, ob wir sterben werden oder nicht. Die Frage ist, was

wir bis dahin machen. Es stellen sich Fragen nach dem erfüllten und sinnvollen Leben« (Schumacher, 2011, S. 31).

---

### END-lich leben

---

Aber lässt sich ein anderer Umgang mit dem Thema Tod durch erwachsenenpädagogische Angebote finden? Lässt sich Sterblichkeit lernen, lässt sich die Todesangst durch Lernprozesse ablegen? Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist auch in der Erwachsenenbildung nicht weit verbreitet. In den meisten Angeboten geht es vor allem um Trauer, um das Sterben von anderen, aber selten um die eigene Endlichkeit. Durch Themen wie Patientenverfügung oder Sterbehilfe wird der Blick von Bildungseinrichtungen zwar zunehmend auf das eigene Ende gelenkt. Doch gibt es noch wenige Beispiele dafür. Eines liefert die Volkshochschule Schiersheim: Unter dem Titel »Endlich leben und endlich leben«, geht es in der Kursbeschreibung explizit darum, sich der eigenen Endlichkeit zu stellen. Die Veranstalter versprechen sich davon mehr als nur Beruhigung: »Der Lohn für den klaren Blick auf das Ende dieses Lebens ist ein bewusster, ist große Dankbarkeit für jeden Tag mit seinen tausend kleinen Wundern und Begegnungen.« Mit anderen Worten: Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit verhilft zu einem achtsameren Erleben des Seins. Während die Verdrängung der eigenen Sterblichkeit zu oberflächlicher Zerstreuung führt, zu Leere, kann ihre Akzeptanz zu tieferer Bewusstheit und intensiverem Erleben führen. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch Bernd Schumacher (2011): es geht nicht darum, die Angst gänzlich loszuwerden, sondern die Kontrolle aufzugeben, damit das Leben nicht von der Angst dominiert wird.

---

### Fazit

---

Zum Bild des reifen Erwachsenen gehört die Fähigkeit, Kränkungen auszuhalten, den Tod als Möglichkeit zu akzeptieren

und immer weiter und mit fortschreitenden Alter auch gewiss immer mehr das Loslassen zu üben. Es scheint als eine Art Paradoxon, dass ausgerechnet das Loslassen der Autonomie des Erwachsenen in besonderem Maße zuträglich sein soll. Das würde bedeuten, dass Sterbende, die loslassen können, ihr Erwachsensein gerade dadurch vollenden. Dann könnte Sterben ein letzter Akt der Autonomie sein und keine Kränkung. Eine solche Sichtweise auf den Todesmoment würde dem Sterben eine besondere Würde verleihen und es von falschem Mitleid befreien. In dem Film *Angsthasen* fragt Adrian Zumbusch den in Wirklichkeit erkrankten Andreas Zumbach, ob er gar nicht verzweifelt sei, woraufhin dieser antwortet: »Ich bin nicht glücklich, dass ich sterbe, aber ich bin glücklich, dass ich gelebt habe!«

Eine solche Einstellung kann gelernt werden. Die Schwierigkeit für die Erwachsenenbildung ist, sich hierbei von der Psychologie, von psychologischen Hilfestellungen abzugrenzen, die sie nicht leisten kann. In Angeboten der Erwachsenenbildung zu diesem Thema kann es also nicht um eine spezifische Auseinandersetzung mit Ängsten oder gar Angststörungen gehen. Vielmehr – und das kann ein Ziel erwachsenenpädagogischer Angebote sein – könnte sie dabei helfen, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen, dabei helfen, zu lernen, über den Tod zu reden und ihn als einen zentralen Teil unseres Lebens zu akzeptieren: Ich sterbe, also bin ich! Dass die Erwachsenenbildung sich vielleicht zunehmend mit dem Thema der eigenen Sterblichkeit auseinandersetzen wird, zeigt das kürzlich erschienene Buch von Rolf Arnold (2017): »Es ist später, als du denkst!«. Obgleich Arnold den Fokus seiner Abhandlung sehr stark auf die sogenannte Restbiografie legt, zeigt er doch auf, dass es zu einem emanzipatorischen Bildungskonzept eben auch gehört, den Umgang mit der eigenen Sterblichkeit zu thematisieren.

### Literatur

- Arnold, R. (2017). *Es ist später, als du denkst. Perspektiven für die Restbiografie*. Bern.
- Becker, E. (1973). *Die Überwindung der Todesfurcht*. Berlin.
- Freud, S. (1915). »Zeitgemäßes über Krieg und Tod«. *Imago. Zeitschrift für Anwendung der Psychoanalyse auf die Geisteswissenschaften* IV (1915), 1–21.
- Fromm, E. (1956). *Die Kunst des Lebens*. Berlin
- Lukács, G. (1920). *Die Theorie des Romans. Ein geschichtsphilosophischer Versuch über die Formen der großen Epik*. Bielefeld.
- Schumacher, B. (2011). Systemische Angsttherapie – in einer Sitzung. *Kontext* 42(3), 272–294.
- Wolf, G. (2013). Im Zeichen der Autonomie. *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung* 21(4), 25–28.

### Abstract

*Der Tod ist zentraler Bestandteil unseres Lebens, aber unser Umgang mit ihm ist oftmals destruktiv. Der Beitrag zeigt den problematischen Umgang mit Tod und Todesangst auf und argumentiert, dass Erwachsenenbildung helfen kann, einen produktiveren Umgang mit dem Tod und der eigenen Sterblichkeit zu finden.*



Dr. Gertrud Wolf ist Leiterin der Evangelischen Arbeitsstelle Fernstudium im Comenius-Institut.

Kontakt: gertrud.wolf@gmx.de