

Leben und Tod in psychologischer Hinsicht

Anmerkung 2012:

Der Text ist inzwischen 27 Jahre alt, aber er ist nicht überholt, ich finde ihn im Wesentlichen immer noch richtig. Übrigens gibt es m. W. in der Literatur auch kaum Analysen dieser sehr komplexen und diffizilen Thematik. Ich selbst habe das Thema (partiell) in späteren Publikationen noch einmal aufgegriffen, so in dem New-Age-Buch „Die schöne Illusion der Wassermänner“ und in „Esoterik – die Welt des Geheimen.“

Das Thema ist äußerst komplex und kompliziert. Ich beschränke mich hier auf grundsätzliche Aspekte (und auch nicht alle können behandelt werden.) Teilweise habe ich die Thematik schon viel ausführlicher und detaillierter in meinem Aufsatz über den Tod (von 1983) behandelt, aber anderes ist eben auch neu.

1) Tod des realen Selbst vs. Tod des irrealen Selbst

Wenn man Todesgefühle, Todesängste, Todeswünsche etc. hat, kann sich das einmal beziehen auf das reale Selbst und einmal auf das irreale Selbst.

1. Tod des realen Selbst

D.h. daß das wahre, fühlende Wesen des Menschen untergeht, im Sinne von Gefühllosigkeit, Erstarrung, wohl auch Psychose (ich möchte hier auch den physischen Tod miteinbeziehen, obwohl später eine Abgrenzung erfolgen muß).

Die Angst wird vor allem erlebt als Angst vor der Leere, dem Nichts, der Schwärze, oder auch dem Chaos.
Man kann die Angst als realistisch ansehen.

Der Wunsch nach Tod des realen Selbst bedeutet einen echten Todeswunsch, eine Abkehr vom Leben, ist selbstzerstörerisch.

2. Tod des irrealen Selbst

D.h. das das falsche, abwehrende Selbst (oder Ego) des Menschen untergeht, seine Fassade, sein Schutzsystem.

Die Angst wird vor allem erlebt als Angst vor Überwältigung, Durchbruch, Überschwemmung, Kontrollverlust, Auflösung.
Es ist im Grunde eine Angst vor den Gefühlen, vor dem Leben, damit erst einmal nicht realistisch (vgl. aber unten).

Der Wunsch nach Tod bedeutet in diesem Falle gerade einen Wunsch zu leben. 'Sterben', um wieder neugeboren zu werden. Da das reale Selbst ja aber verletzt, traumatisiert ist, erlebt man bei dessen Wiedergeburt zunächst vor allem Schmerz (von daher kann auch direkt ein - zunächst unverständlicher - Wunsch nach Schmerz dasein).

3. Probleme

a) Das irreale Selbst hat sich ja gebildet, um das reale zu schützen. Es unterdrückt das reale Selbst, bewahrt es damit aber gleichzeitig vor Zerstörung. Insofern wird durch den Tod des irrealen Selbst auch das reale Selbst bedroht. Und insofern ergibt sich auch in der Wahrnehmung eine verwirrende Gefühlsvermischung: Irreale Todesangst, die gleichzeitig Wiedergeburt des realen Selbst bedeutet, mit realer Todesangst, durch Bedrohung des realen Selbst.

b) Beim Kind ist die Angst bei Gefährdung des irrealen Selbst eine realistische Todesangst. Denn wenn sein labiles Abwehrsystem schlagartig außer Kraft gesetzt wird, kann es - zumindestens als Säugling - durch den Urschmerz auch körperlich sterben, und damit stirbt auch sein reales Selbst.

c) Beim Erwachsenen ist die Situation anders. Sein reales Selbst stirbt nicht so leicht, wenn sein irreales Selbst bzw. sein Abwehrsystem zu zerschlagen droht. Aber auch der Erwachsene ist durchaus gefährdet, kann etwa psychotisch werden oder Suizidimpulsen erliegen (dazu noch später).

d) Von daher stellt sich die Frage: Surrender vs. Überlastung. Muß das irreale System einen wirklichen Bruch erleiden, muß man aufgeben, am Boden sein, auf dem Grund? Ist man erst dann bereit, seine irrealen Anteile loszulassen? Kann erst das reale Selbst sich wieder befreien und entfalten? Oder droht bei einer solchen Labilisierung eine Überlastung? Kommt zuviel Schmerz hoch, der nicht integriert werden kann? Wird damit eben auch das reale Selbst bedroht? Braucht man einen ganz kontinuierlichen und vorsichtigen Abbau von Abwehr?

2) Tod des (realen) Selbst durch "Gefangensein" oder "Fallen"

Wenn man Todesgefühle genauer analysiert, scheinen sich (jedenfalls auf einer Stufe) zwei Typen zu unterscheiden, die ich zusammenfassend "Gefangensein" und "Fallen" nenne.

1. Tod des (realen) Selbst durch Gefangensein

Damit ist gemeint: Das Selbst ist bedroht, zerdrückt, zerschlagen, zerstört zu werden. Viell. wäre der beste Oberbegriff auch Störung oder Enge.

Man erleidet Ängste, festzusitzen, zerquetscht zu werden, zu ersticken, festgehalten zu sein. Typische Angst ist die Angst vor geschlossenen Räumen (Klaustrophobie).

Diese Erfahrungen bzw. Ängste kann man sehr wohl in Bezug auf sein Selbst, also psychisch erleben. Prototyp ist aber offensichtlich eine körperliche Erfahrung, und zwar wahrscheinlich die Erfahrung des Drucks und der Enge im Geburtskanal vor bzw. während der Austreibungsphase.

Umgekehrt gibt es allerdings auch positive Gefühle im Zusammenhang mit Gefangensein, nämlich gesichert zu sein, abgeschlossen, geborgen u.ä.

2. Tod des (realen) Selbst durch Fallen

Damit ist gemeint: Das Selbst ist bedroht, den Halt zu verlieren, keine Orientierung mehr zu haben usw. Mangel-Situat.

Man erleidet die Angst, in einen Abgrund zu stützen, oder auch aufgesogen, gefressen zu werden, zu fallen, heraus-zu-zufallen, abzustürzen. Typische Angst hier Agoraphobie.

Obwohl man auch das sehr wohl psychisch wahrnehmen kann, ein Art inneres Fallen, ist als Grunderfahrung wieder ein körperliches Geschehen anzunehmen. Und hier eben der eigentliche Geburtsvorgang, das Verlassen des Mutterleibes, als prototypische Erfahrung.

Auch hier gibt es umgekehrt positive Gefühle: Befreit zu werden, herauskommen, eben geborenen zu werden.

3. Probleme

a) Es wären auch weitere Differenzierungen denkbar, vor allem zwischen einer drückenden Enge und massiven Störungen, Angriffen, die mehr zu einem Kriegsgefühl führen. Oder auch zwischen Fallen und (in sich) Zerfallen.

b) Solche Ängste entwickeln sich in starker Form durch traumatische pränatale Erfahrungen, traumatische Geburt aber auch entsprechende einengende oder vernachlässigende Behandlung in der Kindheit. In gewisser Grundform mögen sie aber generell auftreten.

c) Wenn die Pränatalerfahrung eine Todeserfahrung war, werden später Situationen, die auf Einengung, Fixierung usw. herauslaufen, Todesangst hervorrufen und ggfs. wirklich das reale Selbst bedrohen. Wenn die Geburt selbst die Todeserfahrung war, werden Situationen von belastender Lösung, Trennung, Verlust, Fallen u.ä. das bewirken.

d) Besonders fatal ist es, wenn man in beiden Phasen Todes-(nähe)erfahrungen hat. Dann ist man in der Falle, hat keine Chance. Steckenbleiben bedeutet Tod, Herauskommen bedeutet auch Tod -jedenfalls vom Gefühl. Das kann zu einer Entscheidungsunfähigkeit führen, zu einem quälenden, endlosen Hin und Her. Viell. wählt man aber auch das "Drinbleiben" - wenn man "draußen" doch nur stirbt, wozu sich dann herauskämpfen, dann kann man auch direkt "drinnen" sterben.

e) Solche Menschen haben wohl große Probleme mit Bindung und Trennung, Nähe und Distanz. Immer droht Erdrücktwerden oder Untergehen. Ich nehme an, daß für mich das zutrifft.

f) Wichtig ist auch, ob die Todeserfahrung eher mit einem passiven oder aktiven Verhalten gekoppelt ist. Dabei gilt, daß das eigentliche Herauskommen eher eine Aktivität zuläßt als das Festsitzen im Geburtskanal. Einmal kann nämlich eingepreßt werden, daß Passivität zum "Tod" führt, zum andern, daß Aktivität zum "Tod" führt. Und dies könnte zu einer Suizid-Erfahrung werden - man hat durch eingenes Verhalten den Tod herbeigeführt. Daraus mag sich weniger eine Angst vor Fallen als vor "Springen" ergeben.

g) Was das irrealen Selbst betrifft, so möchte ich zwei Möglichkeiten unterscheiden: Die erste ist, daß die Todesangst des irrealen Selbst vor allem eine vor Fallen oder Springen ist. Die Enge und Fixierung ist ja i. allg. gerade Bestandteil der Abwehrstruktur des irrealen Selbst. Es besteht aber eine Angst vor herauskommen, aufbrechen, öffnen usw.

Von daher wäre diese Angst vor allem eine Geburtsangst. Speziell auf Grund der Erfahrung einer traumatischen Geburt bzw. traumatischen postnatalen Phase (im Krankenhaus, mit Trennung von der Mutter usw.)

Man kann aber auch die Geburt eben generell als Todeserfahrung sehen, weil eine Welt verlassen wird, verloren wird. Diese Angst kann dann später so generalisiert werden, daß jede Veränderung Todesangst auslöst und möglichst vermieden wird, als eine Art "kleiner Tod". Damit vermeidet man aber eben auch das Leben. Die Geburt ist ja (im gewissen Sinn) überhaupt der Lebensanfang, das irrealen Selbst wehrt sich somit genauso gegen das Leben wie das Sterben.

h) Man könnte allerdings auch vertreten, daß es eine Todesangst des irrealen Selbst gibt, die sich - wie gerade beschrieben - gegen Fallen, Veränderung, Lösung usw. richtet, und eine, die sich gegen Enge, Fixierung usw. richtet. Denn es gibt ja offensichtlich umgekehrt Menschen, die gerade durch Vermeidung von Bindung, Enge usw. den Gefühlen ihres realen Selbst zu entkommen suchen.

Kann man generell einfach die Parallele ziehen, daß das irrealen Selbst dieselbe Angst hat wie das reale, weil es durch eine Bedrohung des realen Selbst auch bedroht wird? Nein. Eher gilt schon umgekehrt: Eine Bedrohung des irrealen Selbst führt entsprechend zur Bedrohung des realen Selbst (obwohl eben andererseits nur durch Überwindung des irrealen Selbst das reale wieder wirklich leben und sich entwickeln kann). Allerdings muß beim anderen Fall genauer differenziert werden: Eine Bedrohung des realen Selbst durch Schmerz ist wohl schon für das irrealen Selbst auch bedrohlich; wenn es aber selbst das reale Selbst bedroht, in der Weise, daß es dieses immer weiter zudeckt, zumauert, so gewinnt es damit an Stärke. - Das Verhältnis von realem und irrealen Selbst ist eben äußerst kompliziert.

i) Ich hatte festgestellt, daß es schwierig sein kann, festzustellen, ob ein Todesgefühl das irrealen oder realen Selbst betrifft. (und viel mehr Erhellung hierzu hat die obige Analyse wohl auch nicht erbracht). Von daher stellte sich die Frage, wie man auf diese Angst reagieren sollte.

Die jetzige Analyse wirft ein ähnliches Problem auf: Wenn man ein Todesgefühl wahrnimmt, wie kann man wissen, ob bzw. in welchem Ausmaß es sich um ein altes Gefühl handelt oder um ein gegenwärtiges, inwieweit man wirklich bedroht ist, oder sich letztlich nur Geburtsgefühle o.ä. melden.

Die Frage ist allerdings so problematisch gestellt, denn auch Gefühle, die sich auf Vergangenes richten, können ja sehr wohl in der Gegenwart auch einen Erwachsenen bedrohen (vielleicht im Zusammenhang mit aktuellen Stressoren - es werden ja genug Menschen psychotisch, sterben an psychosomatischen Krankheiten, durch Suizid usw.

- j) Aber jedenfalls für mich gilt wohl, daß ich mich auf diese Todesgefühle einlassen muß, seien es nun primär reaktivierte alte Gefühle oder primär Gefühle aufgrund gegenwärtiger Belastungen (wenn auch immer auf der Basis alter Traumata). Und es gilt hier, sowohl die Gefühle von Enge, Festsitzen usw. durchzufühlen, noch mehr ist für mich allerdings wohl derzeit das "Rauskommen" angesagt, sich Fallenlassen, springen. Wichtig ist, aber nicht in diesen (alten) Gefühlen unterzugehen, sie unkontrolliert zu agieren, traumatische Situationen neu zu inszenieren. Hier sehe ich vor allem folgende Gefahr: Wenn - wie beschrieben - die Aktivität von einem selbst bei der Geburt zum "Tod" führt, dann kann eine symbolische Inszenierung dieser Erfahrung zu einem Suizid/versuch führen. Man hat einmal erfahren, daß man nur rauskommen kann, beginnen kann zu leben, wenn man sich "umbringt". Insofern wäre wohl ein entsprechend inszenierter Suizid ein tragisch-absurder Versuch, gerade zu leben. Andererseits ist es unbedingt wichtig (für mich), die Geburtserfahrung zu durchlaufen, endlich "herauszukommen" - so meine ich wenigstens.

3) Tod des realen Selbst vs. Tod des Körpers

Ich habe anfangs parallel von einem Tod des realen Selbst und des Körpers gesprochen. Aber man muß hier schon unterscheiden:

- Wenn der Körper stirbt, dürfte auch das reale Selbst sterben, weil es aller Wahrscheinlichkeit nach kein Seelisches geben kann, das losgelöst von einem Körper, einem materiell-energetischen System existiert (zu anderen Auffassungen später).

- Wenn das reale Selbst stirbt, muß der Körper aber wohl nicht notwendig sterben; ich denke etwa an schwerste Psychosen, wobei die Menschen dennoch weiterleben. Andererseits kann ein psychischer Tod - z.B. über Krankheit - durchaus einen physischen nachsich ziehen. Ich will dies hier nicht näher diskutieren.

Da ich ja den Tod des realen Selbst schon beschrieben habe, beschränke ich mich hier auf den physischen Tod.

1. Tod des Körpers

Ungeachtet genauer medizinischer Definitionen ist der physische Tod ein irreversibler Zustand, bei dem die Lebensprozesse erlöschen und - soweit erkennbar - auch die psychischen Funktionen.

Die Angst mag je nach Todesvorstellung bzw. Todesart sehr unterschiedlich erlebt werden, läuft aber letztlich wohl auf eine Angst vor dem Nichts, der Schwärze, der Leere heraus.

Die Angst vor dem somatischen Tod ist (in betreffender Situation) - anders als eben die Angst vor dem Tod des irrealen Selbst - eine berechtigte Angst, denn es geht voraussichtlich um das endgültige Ende.

Entsprechend ist der Wunsch nach dem körperlichen Tod ein echter und damit destruktiver Todeswunsch (vgl. aber unten).

2. Probleme

a) Der Wunsch nach dem körperlichen Tod und erst recht der Suizid: Richtet der sich wirklich auf eine totale Vernichtung? Man kann es zumindestens auch anders sehen: Jemand bringt sich körperlich um, um sein reales Selbst vor dem Untergang zu retten. Er fühlt so vernichtende Angst, Wut, vor allem aber Schmerz, daß sein Selbst zu zerbrechen droht.

Wenn sich dieses Leiden nicht anders abschalten läßt, mag man den Freitod als letzte Rettung wählen.

Nur dürfte dies eben ein tragisch-absurder Rettungsversuch sein, da mit dem Körper auch die Psyche, auch das reale Selbst sterben dürfte.

b) Auch (psycho-somatische) Krankheiten könnte man jedenfalls in diesem Kontext sehen. Als eine Art Selbstmord auf Raten. Oder allgemeiner, daß das Gesamtsystem Seele-Körper einen Teil der Zerstörung an den Körper delegiert, damit das Selbst entlastet wird (diese sehr komplexen Verhältnisse können hier nur angedeutet werden).

c) Die Frage ist, ob Wünsche nach körperlichem Tod bzw. Suizid/Versuche auch vorkommen im Hinblick auf eine Rettung des irrealen Selbst (wobei auf die Verbindung von realem und irrealem Selbst hier nicht noch einmal eingegangen werden muß). Ich meine ja. Besonders dann, wenn der Suizid nach einer narzißtischen Kränkung erfolgt, in einer narzißtischen Krise, denn die narzißtischen Gefühle müssen ja als Bestandteil des irrealen Selbst gesehen werden (ich beziehe mich hier auf den entscheidenden, sekundären Narzißmus).

d) Die obigen Ausführungen lassen die Frage stellen, ob es überhaupt einen echten Wunsch nach Tod des realen Selbst gibt. Denn wenn man sogar den physischen Tod vorzieht, sich damit der biologischen Selbsterhaltung erwehrt, ist vielleicht zu folgern, daß sie Erhaltung des realen Selbst das oberste Prinzip ausmacht (hier gibt es allerdings viele Probleme, u.a., daß eine klare Abgrenzung von Psycho-Selbst und Körper-Selbst schon fragwürdig ist).

e) Der Wunsch nach körperlichem Tod und erst recht der Suizid machen noch einmal die Bedeutung des irrealen Selbst mit seinen Abwehrfunktionen deutlich bzw. die Gefahr einer zu starken, zu schnellen Schwächung des irrealen Selbst. Denn die Flucht in den physischen Tod zeigt wohl gerade ein Versagen des irrealen Selbst (jedenfalls in vielen Fällen). Da das reale Selbst nicht mehr durch Verdrängung und andere Abwehrmechanismen hinreichend geschützt werden kann, kommt es zu der Notlösung Suizid, die aber gar keine wirkliche Lösung ist.

f) Also auch hier ist wieder zu fragen: Wann man Todesangst wahrnimmt,

- ist es Angst vor dem Tod des realen Selbst oder des Körpers?
- ist die Angst berechtigt?
- ist sie realistisch?
- was ist zu tun?

g) Es dürfte schwer zu unterscheiden sein, ob die Angst sich auf den Körper, das reale Selbst (oder auch auf das irrealer Selbst) bezieht.

Berechtigt ist diese Angst aber. Denn -anders als eben das irrealer Selbst - müssen reales Selbst und Körper eben in jedem Fall erhalten bleiben.

h) Auch ob die Angst realistisch ist, d.h. vor allem, ob sie aus der Vergangenheit stammt oder aus der Gegenwart, ist nicht leicht zu unterscheiden. Am ehesten wohl dadurch, daß man in die Angst hineingeht, sie zurückzuführen versucht und schaut, ob sie sich dann auflöst. Nur löst ja gerade das Hineingehen in die Angst diese in vollem Umfang aus bzw. erzeugt das Gefühl, zu sterben.

Umgekehrt ist hier nach Todeswünschen zu fragen: Wenn sich der Todeswunsch auf den Körper oder das reale Selbst bezieht, ist er bedenklich. Nur können eben auch hier alte Erfahrungen den Wunsch verfälschen. Wenn man eben ein Trauma mit physischer Todesnähe erlebt hat (z.B. Geburt), mag es notwendig sein, erneut eine bzw. diese Todeserfahrung durchzulassen.

i) Was ist zu tun? Schon den Abbau des irrealen Selbst kontrollieren, damit durch Bedrohung des realen Selbst nicht auf einmal nur noch ein körperlicher Tod als Ausweg erscheint. Und wie schon gesagt: Eine körperliche Todeserfahrung nicht symbolisch neu inszenieren - in einem Suizidversuch -, sondern fühlend aufarbeiten.

Beim Tod des irrealen Selbst kann es gutgehen, daß man stirbt, um zu leben, damit das reale Selbst wieder richtig leben darf. Aber wenn auch der Suizid so begründet sein mag, also sterben um zu leben, hier muß man scheitern.

4) Tod des realen Selbst vs. Transzendenz des realen Selbst

Ich bin bisher davon ausgegangen, daß der Tod des realen Selbst eine - rein negativ zu beurteilende - psychische Zerstörung bedeutet, im Sinne eines "Gefühlstodes" (oder vielleicht auch völliger emotionaler Zerrüttung) und wohl ebenfalls "geistigen Todes" (bzw. völliger geistiger Zerrüttung, "Geistesverwirrung"). Es gibt aber anscheinend religiöse und spirituelle Richtungen, die dies anders sehen, die ein Erlöschen des realen Selbst im Sinne einer Transzendenz für die höchste Reifung halten. Ich werde zwei unterschiedliche Formen kurz skizzieren.

1. Tod des realen Selbst in christlicher Sicht

Tod heißt hier: Aufgeben von Stolz, Neid, Haß, Egoismus, Selbstsüchtigkeit, Selbstgerechtigkeit, Unbarmherzigkeit

zugunsten einer Persönlichkeit, die durch Demut, Selbstlosigkeit, Nächstenliebe, Versöhnlichkeit, Hingabe und eben Gläubigkeit, Frömmigkeit bestimmt ist.

Todesangst bedeutet dann: Angst, sich von seinem Egoismus, seiner Selbstbezogenheit, Bequemlichkeit usw. zu lösen, Angst, sich eigene Schuld einzugestehen, den Schutz des Stolzes zu verlieren und über Demütigung zur Demut zu kommen. Diese Angst wäre aus christlicher Sicht natürlich letztlich nicht berechtigt (vgl. aber unten).

Todeswunsch bedeutete dann eben: Wunsch, das Unchristliche, Ungläubige etc. in einem möge sterben, zugunsten einer religiösen Reifung, der Entwicklung eines "christlichen Selbst".

2. Tod des realen Selbst in transpersonaler Sicht

Tod bedeutet hier: Die Personalität, Ichverhaftetheit und damit Abgetrenntheit vom All-Einen, vom Kosmos, Tao o.ä. zu überwinden. In einem höheren, göttlichen Ganzen aufzugehen, jenseits von Rationalität und Normalbewußtsein.

Todesangst ist dann: Angst, seine Individualität, seine Rationalität und verengtes Bewußtsein aufzugeben, Angst, sich dem großen Ganzen zu überlassen.

Todeswunsch ist entsprechend: Der Wunsch, die Enge des Selbst zu transzendieren, die Grenzen des Bewußtseins zu überschreiten, in direktem Kontakt mit dem ganzen Sein, dem Göttlichen zu gelangen, kosmisches Bewußtsein zu entwickeln.

3. Probleme

a) Zunächst mag man bei dem christlichen wie transpersonalen Ansatz (von dem es viele Variationen gibt) fragen: Soll hier wirklich das reale Selbst "getötet", transzendiert werden oder doch das irrealer Selbst? Dies ist eine kaum eindeutig zu beantwortende Frage.

Beim "christlichen Tod" sterben sicher auch irrealer Anteile wie Übertriebener Egoismus, Zorn, Stolz u.ä. Aber mit dem Erreichen völliger Demut und Selbstlosigkeit (falls es das überhaupt gibt) gehen wahrscheinlich auch reale Anteile verloren. Dahinter steht die Frage, was das reale Selbst des Menschen allgemein (bzw. eines individuellen Menschen) konstituiert - und das kann hier nicht diskutiert werden. Aber die heutigen psychologischen und psychotherapeutischen Theorien lassen doch annehmen, daß ein gewisses Maß von Selbstbezogenheit, "gesundem Egoismus" u.ä. durchaus dem realen Selbst entsprechen. Dagegen dürften jedenfalls extreme christliche Eigenschaften wie schonungslöse Selbstanlage, Selbstbestrafung bis hin zur masochistischen Selbstquälerei kaum dem realen Selbst entsprechen.

b) Allerdings wird durch den christlichen Weg das reale Selbst normalerweise wohl nicht getötet, sondern vielmehr (teilweise) unterdrückt durch eben ein christlich-irrealer Selbst, das allmögliche Pseudogefühle und Pseudoeigenschaften produziert. Im Fall radikaler Askese oder religiöser Psychose mag jedoch das reale Selbst schon weitgehend zerstört werden. Generell dürfte sich jedenfalls die christliche Transzendenz auf reale wie irrealer Selbstanteile beziehen

c) Ich will versuchen, die möglichen realen und irrealen Aspekte eines "christlichen Selbst" noch etwas genauer aufzuzeigen (allerdings gibt es sehr unterschiedliche Erscheinungsformen des Christentums - generalisierende Aussagen sind deshalb schwierig). Gefühle des Schmerzes und Leidens werden im Christentum weitgehend zugelassen, z.T. sogar gefordert - bis zu einem Ausmaß, das an Autoaggression denken läßt; hier vermischt sich Reales und Irreales. Dagegen ist Lust ein weitgehend verpöntes Gefühl, jedenfalls in Form von Sinneslust, körperlicher Lust. Erlaubt ist nur eine "keusche Freude", vor allem im Hinblick auf Gott, - Freude über seine Werke usw.

Die Liebe gilt als wichtigstes Gefühl im Christentum, aber sie scheint vor allem in narzißtischer Form vorzukommen. Die demütige, dankbare Liebe zu Gott, vor dem sich der Mensch unendlich klein fühlt, läßt an die narzißtische Phase denken, in der das Kind seine Eltern als allmächtig erlebt und alles Gute von ihnen erwartet; oder an die Anpassungshaltung eines Kindes, das durch Unterordnung Liebe von den Eltern zu erhalten hofft. Umgekehrt erweist sich die christliche Liebe zu "armen Sündern" oft in der Weise als narzißtisch, daß sie aus einer Position der Überlegenheit geschenkt wird. - Hier bleiben zwar für mich noch manche Fragen offen, aber es scheint doch so, als ob die christliche Selbst-Transzendenz z.T. reale und z.T. irreale Anteile überdeckt bzw. auflöst.

d) Grundsätzlich dürfte das auch für die transpersonal-spirituelle Selbsttranszendenz gelten. Wenn z.B. beim Buddhismus gefordert wird, von allem abzulassen, sich von allem loszulösen, so betrifft das wohl irreale Komponenten wie (Übertriebenen/es) Stolz, Besitzdenken, Erfolgsdenken u.v.m., aber auch reale Wünsche und Bedürfnisse nach Anerkennung, Bestätigung, Zuwendung etc. Vor allem aber: Die buddhistische Lehre u.a. gehen ja von einer Illusion des Ich bzw. des Selbst aus, d.h. die Individualität, die "Selbstigkeit" des Menschen wird vernein; man spricht zwar z.T. von einem transpersonalen Selbst, aber dieses ist dermaßen stark aller Eigenschaften entkleidet, eigentlich nur noch formal, daß man es kaum noch wirklich ein "Selbst" nennen kann.

e) Dies scheint mir aber doch ein deutlich irrealer Ansatz zu sein. D.h. vielleicht sollte man versuchen, folgendermaßen zu unterscheiden. Es geht hier weniger um ein Überdecken, Abspalten des realen Selbst durch ein irreales Selbst, sondern um ein Unterlaufen des realen Selbst; weniger um Abwehr als mehr um Regression (die man bei einem weiteren Abwehrbegriff allerdings auch als Abwehr ansehen kann).

Und zwar dürfte es um eine Regression in die pränatale Zeit gehen, in die Zeit also, bevor sich ein Selbst überhaupt ausbildete und entfaltete, als noch eine totale Mutter-Kind-Symbiose bestand. Natürlich ist diese Symbiose nicht mehr vollständig herstellbar, aber man symbolisiert sie durch ein "kosmisches Bewußtsein", ein Einssein mit dem ganzen

Sein, dem Alleinen.

Ohne das hier abschließend beurteilen zu können und wollen: Hier scheint doch eine Flucht vorzuliegen, man will der Last der Individualität entfliehen, will sein Selbst - auch sein reales - aufgeben zugunsten eines höheren Ganzen (hier sind Parallelen zum Christentum, aber der spirituelle Weg ist noch radikaler).⁺

f) Ich komme wieder zu den üblichen Fragen zurück: Wenn man ein Todesgefühl, eine Todesangst wahrnimmt, kann man erkennen, ob es sich um eine eindeutig destruktive Zerstörung des Selbst oder dessen Transzendenz handelt? Ich glaube, daß in diesem Fall die Unterscheidung vielleicht noch am besten möglich ist; wenn nämlich nicht der verzweifelte Sturz in ein Nichts empfunden wird, sondern das häufig positive, ja glückhafte Aufgehen in einem Ganzen, dann dürfte es um Selbst-Transzendenz gehen.

g) Wenn aber dennoch Angst wahrgenommen wird, ist diese berechtigt? Es stellt sich hier wieder die schwierige Frage von Vergangenheit und Gegenwart: Wenn nur ein altes Gefühl - aus der pränatalen Zeit - wiederholt wird, dann ist die Angst wohl nicht berechtigt. Wenn es sich dagegen um einen gegenwartsbezogenen Prozeß handelt, so ist die Angst schon berechtigt (vgl. unten). Es kann gerade eine Gefahr sein, daß die Angst zu schwach ist, vielmehr ein Wunsch nach völliger Selbst-Hingabe und -Aufgabe dominiert.

h) Denn die Angst ist schon realistisch. Es gibt viele Menschen, die (erst recht bei Drogenerfahrungen, aber auch sonst) bei einem solchen Prozeß ihre psychische Funktionsfähigkeit (entsprechend ihre kognitive und soziale) eingebüßt haben, in Psychosen ausgeflippt sind. In bestimmten religiösen und spirituellen Sekten mag man zwar mit einer solchen Selbststörung weiterleben können, aber in der normalen Gesellschaft dürfte man nicht mehr zurechtkommen.

i) Insofern sollte man sich auch in einen solchen "Sterbensprozeß" wohl nicht unkontrolliert und ohne Begleitung hineinfallen lassen, sein Ich und damit auch seine kritisch-rationale Denkfunktionen nicht zu weitgehend abbauen.