

Werner Gross

# Wie man lebt, so stirbt man

Vom Leben und Sterben  
großer Psychotherapeuten



SACHBUCH



Springer

Wie man lebt, so stirbt man

Werner Gross

# Wie man lebt, so stirbt man

Vom Leben und Sterben großer  
Psychotherapeuten

 Springer

Werner Gross  
Psychologische Praxis  
Gelnhausen, Deutschland

ISBN 978-3-662-63174-4      ISBN 978-3-662-63175-1 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63175-1>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

(c) rolffimages / stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort: Prolog

*Die Lebenden schließen den Toten die Augen. Die Toten öffnen den Lebenden die Augen. (Slawisches Sprichwort)*

„Übe Sterben“, soll Plato auf seinem Totenbett gesagt haben, als ihn ein Freund gebeten hatte, sein Lebenswerk in einem Satz zusammenzufassen.

Bis in die heutige Zeit haben sich Philosophen in ihren Werken mit Tod und Sterben auseinandergesetzt. Manche meinen sogar, dass Philosophieren nicht anderes bedeutet als Sterben lernen. Trotz der unzähligen wissenschaftlichen Erkenntnisse – der Tod ist und bleibt Mysterium und Tabu. Wir alle werden ihm nicht entgehen und ihn irgendwann erleben. Und ob uns für die Vorbereitung auf diese letzten bewussten Momente wissenschaftliches „Kopfwissen“ hilft und Sicherheit gibt, ist doch zumindest fraglich. Ein religiöser Zyniker hat einmal gesagt: „Halte Brot von den Mäusen fern – und Wissenschaftler von der Seele.“

Aber man kann noch so viele medizinische Erkenntnisse über unsere letzten Sekunden oder Minuten zusammentragen, noch so viele „Nahtoderlebnisse“ dokumentieren, dazu forschen, lesen und diskutieren – die Unsicherheit wird wohl auch zukünftig bleiben. Manche mögen an der Schwelle gestanden und in den dunklen Abgrund (oder in das gleißende Licht) geblickt haben. Sie mögen auch losgesprungen oder gefallen sein – aber niemand, der wirklich tot war, ist zurückgekehrt. Wir kennen bestenfalls die ersten Stufen des Sterbens – nicht den Tod.

Allerdings wollen sich viele Menschen damit nicht abfinden. Gerade, wenn sie in seelische Krisen oder emotionale Turbulenzen geraten, zeigt sich eine dem Menschen (anscheinend) innewohnende Tendenz, dieses Mysterium psychologisch erklären und verstehen zu wollen. Denn die Auseinander-

setzung mit Tod und Sterben gehört in den Kanon der großen philosophischen Grundfragen:

- Wer bin ich?
- Wo komme ich her?
- Wo gehe ich hin?
- Wie werde ich sterben?
- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Was soll ich hier? Was ist meine Aufgabe?
- Was will ich mit meinem Leben machen?
- Was ist mir wichtig im Leben?

Dabei sind das eher **philosophische** (oder religiöse) Fragen. Die **Psychologie** fragt eher:

Warum, wodurch und wie bin ich so geworden, wie ich bin? Was davon ist veränderbar? Bin ich wirklich „meines Glückes Schmied“ oder nur Vollstrecker der in mir angelegten Gene – oder des mir zugeordneten Schicksals? Und womit muss ich (wohl oder übel) leben?

Schließlich hängen damit Fragen der Persönlichkeitsstruktur (früher nannte man das Charakter), der Zufriedenheit und des Glücks zusammen:

Bin ich nur alt geworden oder habe ich etwas verstanden? Habe ich mich nur (bauern-)schlau durchs Leben geschlagen? Oder bin ich auch ein bisschen (lebens-)weise geworden? Muss man das Leben verstehen – oder reicht es sich darin zurecht zu finden?

Vor allem die Psychotherapie als Krankenbehandlung erweitert dann diese Fragen gern. Schließlich fragen sich viele Psychotherapiepatienten: Warum bin ich psychisch oder körperlich krank geworden? Bin ich selbst verantwortlich für das, was ich bisher mit meiner Lebenszeit gemacht habe (nach dem Motto: „selbst schuld“)? Oder bin ich einfach nur Opfer der genetischen, familiären oder gesellschaftlichen Verhältnisse? Welche Krisen habe ich nicht angemessen bewältigt? Oder bin ich einfach nur zu weit von meinem mir vorgegebenen Weg abgekommen und im Dickicht des unvorhersehbaren Lebens mit seinen Irrungen und Wirrungen in einer Sackgasse gelandet, aus der ich ohne die Hilfe einer Psychotherapie (oder durch Sinnsysteme von der Stange, wie sie Religionen bieten) nicht mehr rausfinde?

Im Grunde haben diese Fragen damit zu tun, dass wir als Menschen in einem hohen Maß durch das, was uns im Laufe unseres Lebens passiert, formbar sind – leider auch verformbar.

Anders als andere Lebewesen auf dieser Erde, sind wir Menschen schließlich „physiologische Frühgeburten“, die viel unfertiger und verletzlicher in

diese Welt geworfen werden. Ein Hund, eine Katze, ein Pferd brauchen natürlich nach der Geburt auch den Schutz, die Pflege und die Nahrung ihrer Eltern und ihres Umfeldes – aber sie sind schon bald nach der Geburt in der Lage, sich von den Eltern weg zu bewegen und die Welt zu erkunden.

Wir Menschen sind in einem viel höheren Maß unfertig und abhängig von einem wohlwollenden direkten Umfeld – sprich: Mutter, Vater, Familie. Wir brauchen einen „sozialen Mutterleib“, der uns schützt und uns prägt, formt und nachreifen lässt. Dieses Umfeld kann positiv sein, indem es die in uns angelegten Fähigkeiten fördert und hilft, sie zu entwickeln, aber wir sind auch durch Erziehung und dramatische Lebensereignisse viel gravierender **verformbar**. Und das trifft natürlich nicht nur für die frühe Kindheit zu, sondern diese grundlegende Verletzlichkeit (Vulnerabilität) begleitet uns lebenslang – auch wenn wir sie nicht gern wahrhaben wollen.

Wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen (lernen), das macht unsere psychische Stärke oder Schwäche aus. (Andererseits hat vielleicht auch die Entwicklung unseres Gehirns genau mit dieser Sensibilität und Verletzlichkeit zu tun, denn unser Gehirn ist eine lebenslange Baustelle, die nie fertig wird – aber das ist ein ganz anderes Thema ...)

Denn – je gravierender die alltäglichen Niederschläge, die Verletzungen und Verformungen sind, die uns das Leben zumutet und antut (oder die wir selbst – z. B. durch Fehlentscheidungen – produzieren), umso näher rückt die Suche nach Unterstützung. In der heutigen Zeit ist das meist die Psychotherapie. Was früher und in anderen Kulturen eher Priester, Schamanen, Medizinmänner oder Gurus waren, sind (zumindest in unserem Kulturkreis) heutzutage Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen. Diesem relativ jungen Berufsstand werden denn auch von der Allgemeinbevölkerung alle möglichen – mehr oder weniger magischen – Fähigkeiten angedichtet. Sie sollen uns helfen, diese alltäglichen Niederschläge zu verstehen, zu verarbeiten, uns aus diesem Sumpf des Alltags rausziehen und uns wieder fit machen für den Lebenskampf – gerade in diesen unsicheren Zeiten nach einer Pandemie.

Dabei gibt es eine Vielzahl von psychotherapeutischen Schulen, die ganz unterschiedliche Wege und Strategien entwickelt haben, um uns zu helfen, zu verstehen, wer wir sind, wie wir in diese Situation geraten sind – und wie wir wieder rauskommen.

Diese Psychotherapieschulen gehen meistens auf eine Gründerfigur zurück – mitunter auch auf mehrere. Allerdings: Psychologen und Psychotherapeutinnen wissen oft wenig über das Leben von den Gründern der Psychotherapieschulen, mit deren Methoden sie arbeiten. Viele wissen nicht einmal, wie diese gelebt haben, durch welche Irrungen und Wirrungen sie im Laufe ihres Lebens gegangen sind, welche Krisen sie durchlebt und wie sie

diese bestanden haben. Welcher Lebensstil ist schließlich daraus erwachsen – und was hat dieser Lebensstil zu tun mit der Psychotherapiemethode und der Theorie, die sie entwickelt haben? Gibt es da prägnante Ereignisse und Erlebnisse – und finden diese ihren Niederschlag in der Entwicklung der Psychotherapiemethode (z. B. Freud, sein Rachenkrebs und die Postulierung der „Destrudo“, Todestrieb, als Gegenpol zur Lebensenergie „Libido“)? Und schließlich: Wie sind sie gestorben? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Lebensstil, Sterbensstil und Psychotherapiemethode?

Denn ohne Zweifel gibt es eine Reihe Psychotherapeuten, Ärzte und Psychologen, die der Psychotherapie – dieser im Vergleich zu anderen medizinischen Fakultäten noch ganz jungen Heilmethode – ihren prägenden Stempel aufgedrückt haben. In ganz besonderer Weise sind das natürlich die Gründer von Psychotherapieschulen: Sigmund Freud (Psychoanalyse), Alfred Adler (Individualpsychologie) oder Carl Gustav Jung (analytische Psychologie). Doch auch die Gedanken von Jacob L. Moreno, dem Begründer des Psychodramas, Fritz Perls (Gestalttherapie), Wilhelm Reich (körperpsychotherapeutische Verfahren), Karlfried Graf Dürckheim (initiatische Therapie) und Nossrat Peseschkian (positive Psychotherapie) ziehen auch heute noch ihre Spuren durch den psychotherapeutischen und psychologischen Kosmos. So groß ihre Ideen auch waren – in ihrer Zeit verstarben auch die großen Psychologen menschlich. Schließlich: Niemand entkommt dem Leben lebendig.

Keine Frage: Es gibt Lebensstile, also die individuelle Art und Weise wie jemand sein Leben – mehr oder weniger bewusst – gestaltet. Keiner wird bezweifeln, dass dieser **Lebensstil** – wenigstens zum Teil – willentlich beeinflussbar ist. Sicher ist dieser Lebensstil nicht durchgängig gleichbleibend, hängt mit der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen zusammen und ist mitunter von Lebensphase zu Lebensphase verschieden – auch abhängig davon, was der einzelnen Person im Leben so alles passiert ist („life events“) und wie man gelernt hat, damit umzugehen. Allerdings – die Grundmuster bleiben oft erhalten.

Aber gibt es auch so etwas, wie einen **Sterbensstil**, also die vorgeprägte Art und Weise, wie jemand stirbt? Und: Kann man ihn willentlich beeinflussen oder sind wir diesem Prozess mehr oder weniger ausgeliefert? Und gibt es einen Zusammenhang zwischen Lebens- und Sterbensstil? Hat der Lebensstil einen Einfluss darauf, wie jemand stirbt? Oder ist er das Ergebnis eines bestimmten Lebensstils, für den man quasi die Quittung bekommt?

Mit diesen Fragen habe ich mich seit Mitte der 1980er-Jahre immer wieder beschäftigt. Und das fing ganz unspektakulär an. Ich erinnere mich noch ganz genau, obwohl es schon eine ganze Weile her ist: Es war an einem für einen



Mai ungewöhnlich heißen Sonntag. Wir lagen auf einer Wiese in der Nähe eines kleinen Dorfes im hessischen Vogelsberg. Die Bienen summten, die Schmetterlinge flatterten, das Bächlein gluckerte idyllisch. Es war fast windstill, nur ein paar Schleierwolken verdunsteten leise am Himmel und die Sonne brannte. Wir hatten gerade ein kleines Picknick hinter uns, entspannten, lasen und dösten vor uns hin, als meine Partnerin sagte: „Du hast da einen merkwürdig unregelmäßigen Leberfleck auf deinem Rücken. Das sollte sich mal ein Arzt ansehen.“

Zunächst dachte ich mir nichts dabei, zumal meine Partnerin nur allzu oft hypersensibel auf alle möglichen kleinen Veränderungen reagierte und Wehwehchen gern übermäßig ernst nahm.

Aber irgendetwas in mir ließ mich nicht in Ruhe. Also ging ich ein paar Tage später wirklich zu meinem Hautarzt. Als er bedenklich den Kopf hin- und her wiegte und sagte: „Das sieht wirklich nicht gut aus. Das müssen wir einschicken“, war ich wie vor den Kopf geschlagen. In dieser Woche, bis das Ergebnis der Untersuchung aus dem Labor kam, geriet mein inneres Karussell ins Trudeln. Nachts wachte ich schweißgebadet auf und schreckte aus verrückten Träumen auf, mit irgendwelchen absurden Krankheitsverläufen, Operationen und Beerdigungen.

Krankheit und Tod war plötzlich etwas, was nicht nur mit den anderen Menschen – vor allem den Patienten – zu tun hatte, sondern auch mit mir selbst. Die eigene traumwandlerische Sicherheit und das Gefühl der Unverletzlichkeit waren verloren gegangen. Nicht nur der berufliche Alltag war bleiern geworden, sondern auch das Privatleben war zäh, mühselig und mir war ständig leicht schwindelig. Ich hatte das Gefühl, mir wäre ein Bumerang gegen den Hinterkopf geknallt und ich hätte eine leichte Gehirnerschütterung. Es war wie ein Rendezvous mit meinem Schicksal.

In dieser Zeit hatte ich meine Ausbildung zum Psychotherapeuten schon vor einiger Zeit beendet. Und natürlich waren Krankheit, Sterben und Tod auch Themen in meiner Selbsterfahrung und Selbstanalyse gewesen, aber das hatte plötzlich eine ganz andere Intensität und Ernsthaftigkeit bekommen. Es war so, als hätte ich bisher viele theoretische Konzepte über das Schwimmen gelernt und auch im Trockenschwimmen ausgiebig geübt – aber plötzlich war ich durch dieses Erlebnis ins Wasser geschubst worden und musste jetzt sehen, wie ich den Kopf wieder über die Wasserkante bekomme und dabei trotzdem mein Ziel nicht aus den Augen verliere und zügig weiter schwimme.

Gerade hatte ich eine kleine Privatpraxis in Frankfurt eröffnet, arbeitete aber auch noch als Journalist und Publizist. Und mich interessierte gerade das Thema, was denn die wirklichen Unterschiede zwischen den verschiedenen Psychotherapieschulen ausmacht – und zwar nicht nur mit welchen Metho-

den und Techniken sie arbeiten, sondern auch die theoretischen Grundlagen, auf denen sie fußen – also: Philosophie, Menschenbild, Krankheitsbegriff, Therapieziele etc.

So kam ich unweigerlich zu den Personen, die die Psychotherapieschulen begründeten. Um was für Menschen handelte es sich dabei? Wie kamen sie dazu ihre Methode zu entwickeln? Welche Irrungen und Wirrungen haben sie im Laufe ihres Lebens durchlaufen? Wie haben sie diese bewältigt? Was davon hat seinen Niederschlag in den Psychotherapiemethoden gefunden?

Und ich hatte zu jeder der in diesem Buch vorgestellten Personen und ihren Methoden einen speziellen Bezug.

So habe ich mich als Psychologe und Psychotherapeut mit dem Leben und Sterben großer Psychotherapeuten beschäftigt, vielleicht mit der (mehr oder weniger bewussten) Frage: Was kann ich davon für mich und mein Leben, aber auch für meinen Beruf lernen?

Also habe ich Leben und Sterben von Freud, Jung, Adler und anderen Psychotherapeuten studiert und habe dort, wo es möglich war, Interviews gemacht – mit den Gründern von Psychotherapieschulen (so sie noch lebten), mit ihren Kindern und mit engen Schülerinnen und Schülern, die noch persönlich mit ihm gearbeitet haben.

Und da kam mir mein zweiter Beruf als Journalist und Publizist zur Hilfe. In dieser Zeit habe ich – neben den Buchveröffentlichungen – vor allem für verschiedene öffentlich-rechtliche Rundfunkanstalten (Hessischer Rundfunk, Südwestfunk, WDR, Deutsche Welle, Radio Bremen ...) gearbeitet und hauptsächlich psychologische Themen für Kultur- und Wissenschaftssendungen aufbereitet und produziert. So konnte ich für das Thema Tod und Sterben der großen Psychotherapeuten mehrere Redaktionen gewinnen und dadurch auch Interviews führen mit:

- Karlfried Graf Dürckheim (initiatische Therapie) in Todtmoos/Rütte.
- Alexandra und Kurt Adler (den beiden Kindern von Alfred Adler), die in New York praktizierten.
- Marie Louise von Franz, einer direkten Schülerin von C. G. Jung, in Küsnacht am Zürichsee.
- Hamid Peseschkian, der Sohn von Nossrat Peseschkian, der die positive Psychotherapie begründet hat, stand für ein Gespräch zur Verfügung. (Mit Nossrat Peseschkian hatte ich selbst fast 10 Jahre Kontakt, was mich auch letztendlich bewogen hat – nach all meinen verschiedenen Ausbildungen – auch noch die Ausbildung zum positiven Psychotherapeuten abzuschließen, sodass ich inzwischen internationaler Mastertrainer der positiven Psychotherapie geworden bin.)

- Da ich neben meiner tiefenpsychologisch-psychoanalytischen Ausbildung auch Psychodramatiker bin, wollte ich natürlich Jacob L. Moreno genauer kennenlernen. Dazu war Gretel Leutz, direkte Schülerin von Jacob L. Moreno und Leiterin des Moreno-Instituts Überlingen, als Interviewpartnerin bereit.
- Und da ich sehr viel gestalttherapeutische Eigentherapie und Selbsterfahrung hinter mir hatte, interessierte mich natürlich auch das Leben von Fritz Perls.
- Außerdem bin ich selbst auch Körperpsychotherapeut und Wilhelm Reich gilt als der Urvater aller tiefenpsychologisch fundierten körperpsychotherapeutischen Verfahren. So war klar, dass ich mich auch mit seinem Leben beschäftigen würde.

In der Auseinandersetzung mit den Lebensläufen und der Methode der verschiedenen Psychotherapeuten und der Art und Weise, wie sie gelebt haben und gestorben sind, stand immer auch die Frage: Was davon habe ich in meine psychotherapeutische Arbeit übernommen – und was ist mir ferngeblieben? Was an Methoden passt zu mir – und was nicht?

Aber es kam noch etwas hinzu: Ich wollte nämlich herausfinden, ob es nicht nur einen Zusammenhang zwischen Lebens- und Sterbensstil gibt, sondern, ob auch die Entwicklung der Psychotherapiemethode irgendwie damit verknüpft ist ...

So ist das Ziel dieses Buches, das Wissen über das Leben und Sterben der großen Psychotherapeuten zu vermitteln – und was es mit der Entwicklung ihrer Psychotherapiemethode zu tun hat.

Und ist die implizite These richtig, dass es einen Zusammenhang zwischen dem persönlichen Lebensstil, dem Sterbensstil und der Entwicklung der jeweiligen Psychotherapiemethode gibt?

Ganz abgesehen davon, ist natürlich die allgemeine Auseinandersetzung mit dem Thema Leben, Sterben und Tod etwas, was die meisten von uns – ganz unabhängig von irgendwelchen Psychotherapeuten – interessiert (oder zumindest interessieren sollte). Zu diesen allgemeinen Fragen gibt es in den jeweiligen Übergangskapiteln („Interludium“) den einen oder anderen Gedanken. Auch wenn wir es gern verdrängen, lugt dahinter versteckt ja die Frage hervor: Wie wird es wohl bei mir sein? Wie werde ich wohl sterben?

Gern lese ich, was Sie darüber denken. Schreiben Sie mir.

Werner Gross

Gelnhausen, im Herbst/Winter 2021

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sigmund Freud (1856–1939): Der morphingedämpfte Sterbensschmerz</b>	<b>1</b>
1.1 Kindheit und Jugend	3
1.2 Studium	4
1.3 Josef Breuer	5
1.4 Martha Bernays – Familiengründung	5
1.5 Kokain	6
1.6 Charcot und Hypnose	6
1.7 Von der Physiologie zur Psychologie	7
1.8 Kathartische Methode	7
1.9 Wilhelm Fließ	7
1.10 Freies Assoziieren und Couch	8
1.11 Psychoanalyse	8
1.12 Sexualität	9
1.13 Selbstanalyse: Wo Es war, soll Ich werden	9
1.14 Psychoanalytische Bewegung	9
1.15 Ehe und Familie	10
1.16 Körperliche Konstitution und Krankheiten	10
1.17 Libido und Destruo	11
1.18 Die Zerstörung des Lebenswerks	12
1.19 Exil in London	13
1.20 Sterbehilfe Morphin	13
1.21 Sapere aude	14
1.22 Die dritte große Kränkung der Menschheit	14
1.23 Conclusio	15
Zitierte und weiterführende Literatur	15

<b>2</b>	<b>Interludium I: Über das Altern</b>	17
2.1	Altersweisheit – Altersschwachsinn – Altersstarrsinn	18
2.2	Drei Arten von Alter	19
2.3	Rückblick	20
	Weiterführende Literatur	20
<b>3</b>	<b>Alfred Adler (1870–1937): Plötzlicher Tod beim Spaziergang</b>	21
3.1	Kindheit und erste Krankheiten	23
3.2	Familiäre Situation	24
3.3	Schule, Studium und Berufsbeginn	25
3.4	Familiengründung	26
3.5	Freud – Adler	26
3.6	Setting-Variablen	27
3.7	Trennung	27
3.8	Individualpsychologie	27
3.9	Kompensationsfähigkeit	28
3.10	Unbewusster Lebensplan	29
3.11	Gemeinschaftsgefühl und Lebensziel	29
3.12	Aktivitäten	30
3.13	Erziehungsberatungsstellen und Kinderkliniken	30
3.14	Adlers Menschenbild	31
3.15	Erziehungsideen im „roten Wien“	32
3.16	Veröffentlichungen und Vortragsreisen	32
3.17	Übersiedlung in die USA	33
3.18	Letzte Tage	34
3.19	Einäscherung und Ehrengrab in Wien	34
3.20	Das soziale Genie	35
3.21	Conclusio	35
	Zitierte und weiterführende Literatur	35
<b>4</b>	<b>Interludium II: Über das Sterben</b>	37
4.1	Der Tod als Gleichmacher	38
4.2	Ein Märchen	38
	Weiterführende Literatur	39
<b>5</b>	<b>Wilhelm Reich (1897–1957): Zerstörung eines Ketzers</b>	41
5.1	Emotionale Analphabeten	43
5.2	„Emotionale Pest“	43

5.3	Innenweltverschmutzung	44
5.4	Libidotheorie	44
5.5	Kindheit und Jugend	45
5.6	Psychoanalyse	46
5.7	Die Funktion des Orgasmus	47
5.8	Psychoanalyse und Marxismus	48
5.9	Charakteranalyse	48
5.10	Emigration	48
5.11	Orgon I	49
5.12	Von Libido zur Bioenergie	49
5.13	Verpanzerungen	50
5.14	Praxis	51
5.15	Physiologie und Psychologie	51
5.16	Orgontherapie	52
5.17	Skandinavien – USA	52
5.18	Heilsbringer	53
5.19	Orgon II	53
5.20	Einstein	54
5.21	Scharlatanerie und Verfolgung	54
5.22	Zerstörung des Lebenswerkes	55
5.23	Gefängnis und Tod	55
5.24	Conclusio	56
	Zitierte und weiterführende Literatur	56
<b>6</b>	<b>Interludium III: Die Sterbephasen</b>	<b>57</b>
6.1	Nicht-Wahrhaben-Wollen	58
6.2	Zorn	58
6.3	Verhandeln	58
6.4	Depression	58
6.5	Akzeptanz	59
6.6	Individualität	59
	Weiterführende Literatur	60
<b>7</b>	<b>Jacob Levy Moreno (1889–1974): „Gott spielen“ oder Regie bis zur letzten Szene</b>	<b>61</b>
7.1	Geburt – Wahrheit(en) und Poesie	63
7.2	Religiöse Einflüsse	63
7.3	Namensänderungen	63
7.4	Religionsmündigkeit	64

7.5	Arbeit mit Randgruppen	64
7.6	Soziometrie	64
7.7	Literarische Avantgarde	65
7.8	Stegreiftheater	65
7.9	Emigration in die USA	66
7.10	Vom Stegreifspiel zum Psychodrama	66
7.11	Mit der Aktionsmethode Verantwortung übernehmen	67
7.12	Psychodrama: Ansätze	68
7.13	Psychodrama: Ablauf	68
7.14	Psychodrama: Rollen	69
7.15	Psychodrama: Techniken	70
7.16	Psychodrama: Vorläufer	72
7.17	Stabilisierung	72
7.18	Veröffentlichungen	72
7.19	Beacon Hill Sanatorium und Moreno Institute	73
7.20	Internationale Anerkennung	73
7.21	Frauen und Familie	74
7.22	Tagesablauf und Persönlichkeit	74
7.23	Der weise Alte	75
7.24	Sterbefasten?	77
7.25	Regie bis zur letzten Szene	79
7.26	Conclusio	81
	Weiterführende Literatur	81
<b>8</b>	<b>Interludium IV: Todesarten und Sterbensstile</b>	<b>83</b>
8.1	Definition und Übergänge	84
8.2	Natürliche und nichtnatürliche Todesursachen	84
8.3	Tabuthema	85
8.4	Einordnung und philosophische Interpretation	86
	Weiterführende Literatur	87
<b>9</b>	<b>Fritz Perls (1893–1970): „Sie werden mir nicht sagen, was ich zu tun habe“</b>	<b>89</b>
9.1	Ausbildung	90
9.2	Exil	91
9.3	Gestalttherapie	91
9.4	Human Potential Movement	92
9.5	Menschenbild	93
9.6	Philosophie	93

9.7	Veröffentlichungen und Esalen	94
9.8	Getriebenheit und Ungeduld	94
9.9	Gestaltgebet	94
9.10	Bewusstheit, Hier und Jetzt und Wachstum	95
9.11	Freud und Perls	95
9.12	Gestalttherapie und Gestaltpsychologie: Grundlagen	96
9.13	Quellen der Gestalttherapie	96
9.14	Psychoanalyse	96
9.15	Gestaltpsychologie	97
9.16	Behaviorismus	98
9.17	Psychodrama	98
9.18	Zen-Buddhismus	99
9.19	Existenzialismus und Phänomenologie	99
9.20	Weisheit des Organismus	100
9.21	Praxis	101
9.22	Gestaltkibbuz	102
9.23	Rastlosigkeit	102
9.24	Krankheit und Tod	103
9.25	Totentanz	103
9.26	Conclusio	104
	Zitierte und weiterführende Literatur	104
<b>10</b>	<b>Interludium V: Trauer und Humor</b>	<b>105</b>
10.1	Trauer ist keine Krankheit	106
10.2	Trauerphasen	107
10.3	Betäubung und Benommenheit:	107
10.4	Traurigkeit und Sehnsucht:	107
10.5	Desorganisation, Suchen und Trennen	108
10.6	Neue Ausrichtung und Genesung	108
10.7	Tränen lachen: Trauer und Humor	109
10.8	Humor als Copingstrategie	110
10.9	Humor und Zynismus	110
	Weiterführende Literatur	111
<b>11</b>	<b>Carl Gustav Jung (1875–1961): Vorfreude auf das kommende Abenteuer</b>	<b>113</b>
11.1	Persönlichkeit Nr. 1 und Nr. 2	116
11.2	Mutter	116
11.3	Vater	116



11.4	Familie	116
11.5	Ohnmachten	117
11.6	Gymnasium	117
11.7	Studium	118
11.8	Burghölzli	118
11.9	Dissertation	119
11.10	Familiengründung	119
11.11	Jungs Beziehung zu Freud	119
11.12	Streitpunkte	120
11.13	Analytische Psychologie	121
11.14	Der wüste Skandal: Sabina Spielrein	121
11.15	Toni Wolff	122
11.16	Privatpraxis und Reisen	122
11.17	Die Reputation steigt	123
11.18	Nationalsozialismus	123
11.19	Ehrlichkeit und Bescheidenheit	123
11.20	Nahtoderlebnisse	124
11.21	Den Erfolg erleiden	125
11.22	Tod der Ehefrau	126
11.23	Vorbereitungen auf das Sterben	126
11.24	Initialträume	127
11.25	Todeshochzeitszug	127
11.26	Abschiednehmen	128
11.27	„How wonderful ...“	128
11.28	Todesstunde	129
11.29	Synchronizität und Reinkarnation	129
11.30	Beerdigung	130
11.31	Conclusio	130
	Zitierte und Weiterführende Literatur	131
<b>12</b>	<b>Interludium VI: Endlichkeit – Lebenszeit – Sterbezeit</b>	
	<b>(Kleine Übungen)</b>	133
12.1	Die zeitlichen Fragen	134
12.2	Wie möchte ich sterben?	134
12.3	Und danach?	135
	Weiterführende Literatur	135

<b>13</b>	<b>Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988): Ausgehaltener Schmerz bei bewusstem Übergang</b>	137
13.1	Erstes Erlebnis mit dem Tod	139
13.2	Militärdienst im 1. Weltkrieg	139
13.3	Studium	140
13.4	Religion und Mystik	140
13.5	Universität Leipzig	141
13.6	Nazi-Zeit	141
13.7	Japan und Zen	142
13.8	Todtmoos-Rütte	143
13.9	Initiatische Therapie	143
13.10	Rütte-Impuls	145
13.11	Würdigung	145
13.12	Einschränkungen	145
13.13	Die Tür geht nach innen auf	146
13.14	Tagesablauf	146
13.15	Im Angesicht des Todes	147
13.16	Todesstunde	148
13.17	Conclusio	148
	Weiterführende Literatur	149
<b>14</b>	<b>Interludium VII: Menschenbilder und Therapieziele in der Psychotherapie</b>	151
	Weiterführende Literatur	154
<b>15</b>	<b>Nossrat Peseschkian (1933–2010): Tod im Schlaf</b>	155
15.1	Herkunft und Großfamilie	157
15.2	Kaschan	157
15.3	Mutter	158
15.4	Baha'i	158
15.5	Schulzeit	159
15.6	Vater	160
15.7	Musik und Literatur	160
15.8	Medizin	161
15.9	Wanderer zwischen zwei Welten	161

**XX Inhaltsverzeichnis**

15.10	Deutsche Sprache – schwere Sprache	161
15.11	Studium	162
15.12	Brückenbauer	163
15.13	Vom Körper zur Psyche	163
15.14	Privatpraxis	164
15.15	Mythentherapie und Differenzierungsanalyse	164
15.16	Positive Psychotherapie	165
15.17	Positum	166
15.18	Veröffentlichungen	167
15.19	Balance-Modell: Vier Bereiche des Lebens	168
15.20	Die drei Interaktionsstadien	170
15.21	Die fünfstufige Behandlungsstrategie:	171
15.22	Einsatz von Geschichten, Aphorismen, Witzen	173
15.23	Die andere Sichtweise der Symptome	174
15.24	Persönlicher Kontakt	175
15.25	Aktiv bis zum letzten Moment	176
15.26	Beerdigung	177
15.27	Weiterentwicklung	178
15.28	Conclusio	178
	Zitierte und weiterführende Literatur	179
<b>16</b>	<b>Epilog: Lebe Dein Sterben</b>	181
	Weiterführende Literatur	185
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	187

## Über den Autor



**Werner Gross**, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Supervisor und Coach, Organisations- und Unternehmensberater. Er leitet eine psychologische Praxis in Gelnhausen und ist im Leitungsteam des Psychologischen Forums Offenbach (PFO), Lehrbeauftragter für Psychologie an verschiedenen Universitäten und Ausbildungsinstituten für Psychotherapeuten.



# 1

## Sigmund Freud (1856–1939): Der morphingedämpfte Sterbensschmerz

### Inhaltsverzeichnis

1.1	Kindheit und Jugend.....	3
1.2	Studium.....	4
1.3	Josef Breuer.....	5
1.4	Martha Bernays – Familiengründung.....	5
1.5	Kokain.....	6
1.6	Charcot und Hypnose.....	6
1.7	Von der Physiologie zur Psychologie.....	7
1.8	Kathartische Methode.....	7
1.9	Wilhelm Fließ.....	7
1.10	Freies Assoziieren und Couch.....	8
1.11	Psychoanalyse.....	8
1.12	Sexualität.....	9
1.13	Selbstanalyse: Wo Es war, soll Ich werden.....	9
1.14	Psychoanalytische Bewegung.....	9
1.15	Ehe und Familie.....	10
1.16	Körperliche Konstitution und Krankheiten.....	10
1.17	Libido und Destruo.....	11
1.18	Die Zerstörung des Lebenswerks.....	12
1.19	Exil in London.....	13
1.20	Sterbehilfe Morphin.....	13
1.21	Sapere aude.....	14
1.22	Die dritte große Kränkung der Menschheit.....	14
1.23	Conclusio.....	15
	Zitierte und weiterführende Literatur.....	15