

## Eine in Freude erlebte „Generalprobe fürs Sterben“

Dagmar Hoffmann-Axthelm<sup>1</sup>

<sup>1</sup> in freier Praxis

„Dem lebendigen Sein ist eine Entwicklungshoffnung immanent, die sich in einem spannungsvollen Austausch zwischen Erhaltung und Entfaltung ausformt. Hier kann auch die Freude ihren zentralen psychologischen Ort finden, der ihr in einer gesunden und gesundenden Entwicklung zukommt. Sie lässt sich dann als die emotionale Ausdrucksweise originärer Selbstbewegung betrachten, als die ‚innere Glut‘ [...] erfüllten Seins und Werdens sowie die lebendige Teilhabe an solchen schöpferischen Prozessen“ (Heisterkamp, 1993, S. 117f.).

Es ist eines der großen Verdienste Günter Heisterkamps, dem Gefühl der Freude einen Platz im weitläufigen Anwesen der Psychotherapie verschafft zu haben. In den von der Psychoanalyse bewohnten Räumlichkeiten dieses Anwesens sind die Fenster, soweit Heisterkamp dies an einschlägigen Publikationen dingfest machen können, eher dunkel verhängt: Dort dominiert die Diskussion belastender, konflikträchtiger Affekte wie Trauer, Leid, Schmerz, Angst, Hass, Wut, während die Freude schlicht nicht vorkommt (z.B. Heisterkamp, 1999). An der Tür dieser Räume hängt ein virtueller Zettel mit einem Wortlaut wie diesem: „Vermeide freudige Gefühle. Bleibe möglichst neutral. Hüte dich vor emotionalen Formulierungen. Wenn du auf Affekte eingehst, sollten es nur ‚negative‘, dich besonders belastende sein. Diese darfst du dann allerdings auch intensivieren“ (Heisterkamp, 2002, S. 247). Demgegenüber hat uns Heisterkamp in seinen Schriften in ebenso unermüdlichem wie erfolgreichem Einsatz helle, unverstellte Räume gezeigt und zugänglich gemacht, in denen die Freude mit ihren vielen Facetten residiert, wie etwa derjenigen, die Therapeut und Klientin gemeinsam über einen gelingenden Selbstfindungsprozess zu empfinden vermögen (z. B. Heisterkamp, 1993, S. 121; 1999, S. 1250).

Die Beobachtung, dass Psychoanalytiker in ihren Therapien offenkundig wenig zu lachen haben, fiel Heisterkamp in einem „Kontrastprogramm“ auf, in einer körperorientierten Weiterbildung (Heisterkamp, 2004, S. 164). Hier geht es bekanntlich darum, Affekte nicht nur seelisch, sondern auch in ihren körperlichen Erscheinungsformen kennen zu lernen und in das eigene Persönlichkeitsspektrum zu integrieren. So führt beispielsweise eine diffuse Angst, die sich körperlich als Magendruck bemerkbar machen mag, wird sie wahrgenommen und begrüßt, vielleicht zu Tränen, und die, werden sie nicht unterdrückt, bewirken Wärme und vertiefte Atmung und damit ein offeneres und bewusste-

res Körpergefühl. Mit dem Innewerden eines solchen leibhaftig erfassten Prozess wird ein gewichtiger Schritt in Richtung auf das „wahre Selbst“ im Sinne Winnicotts getan. Ein solches Geschehen erfüllt den betroffenen Menschen und seinen therapeutischen Begleiter mit Freude, und diese Freude, kann sie im Selbst ihren festen Platz finden, wird zu einer heilenden, wärmenden Seelensonne.

Heisterkamps nach meinem Wissen bislang letzter Streich ist sein berührendes Großvaterbuch, in dem er von seinen beglückenden Erfahrungen mit seinen Enkelkindern und insbesondere davon erzählt, wie beide Generationen einander je eigene neue Entwicklungsschritte ermöglichen. Denn nicht nur die Großeltern sind – weil älter und weiser - die Gebenden, sondern auch die Enkel können durch ihre authentischen Lebensbewegungen Großmutter und Großvater helfen, eigene Selbstanteile klarer zu sehen und zu verstehen. Diese liebevolle Offenheit führt nicht nur zur Freude und zur lebendigen und liebenden Vertiefung der Beziehung zwischen den beiden, sondern zu einem generationenübergreifenden und daseinsfreudigen Familienklima.

Besonders hat mich in diesem Buch das letzte Kapitel über die unausweichliche Tatsache berührt, dass über dieser Beziehung der Hauch der Vergänglichkeit schwebt. Zwar: die Enkelkinder sind die Morgenröte des Alters – dieses schöne Wort hat sich Heisterkamp von Victor Hugo ausgeliehen (Heisterkamp, 2015, S. 11, 38). Aber es liegt in der Natur der Sache, dass die beiden ihr Miteinander nur solange genießen können, „bis dass der Tod sie scheidet“ – und das geschieht aller Voraussicht nach mit dem Sterben der Großeltern. Dabei mag es für die älteren Menschen tröstlich sein, dass sie in der leiblichen Lebendigkeit und der liebevollen Erinnerung ihrer Enkelkinder weiterleben. Aber das ist eine symbolische Betrachtungsweise, die die Großeltern nicht von der Herausforderung befreit, ihrem je eigenen, sie von ihren Lieben trennenden Tod ins Auge zu blicken und diesem angsteinflößenden Geschehen gegenüber eine reife Haltung zu finden. Für Heisterkamp sind diese Auseinandersetzungen mit dem eigenen Tod „Generalproben fürs Sterben“ (Heisterkamp, 2015, S. 254), und er schafft es tatsächlich, auch im Rahmen dieses dunklen Themenkreises das Gefühl der Freude aufscheinen zu lassen. Neben anderem setzt er bei Menschen, die ihre schwerer wiegenden Blockierungen während ihres Lebens haben bearbeiten oder gar ausheilen lassen können, eine freudige Neugier voraus, ihre „letzte Phase der Lebensexpedition zu gestalten“ (S. 255). Das hat mich enorm angesprochen, zumal ich diesem lieben Freund und Kollegen die Erfahrung einer solchen „Generalprobe fürs Sterben“ verdanke. Davon möchte ich jetzt berichten.

Ich hatte gehofft, durch das Sterben meiner Eltern auch etwas für den Gang durch meine eigene enge Pforte lernen zu können, musste aber traurig zulassen, dass sie mir diesen Wunsch nicht erfüllen konnten. Vor allem das lange, schwere, trostlose Sterben meiner Mutter ging mir weder aus dem Kopf noch aus dem Herzen. Es war quälend zu sehen, wie sie in der letzten Phase ihres Lebens alles zu verlieren schien, was sie früher getragen hatte – vor allem ihren ehemals zuversichtlichen Glauben an ein ewiges Leben.

Mir war klar, dass ich so nicht sterben wollte, aber ich wusste nicht, woher ich die Zuversicht nehmen sollte, meinen eigenen Weg zu erspüren. Und doch durfte ich eine Antwort auf meine offene Frage finden – zum einen mit Hilfe der Musik, zum anderen durch einfühlsame und ermutigende Menschen.

Bei der Beerdigung meiner Mutter hatten wir den vierstimmigen Schlusschoral aus der Johannespassion von Johann Sebastian Bach gesungen:

Ach Herr, lass Dein lieb Engelein  
am letzten End die Seele mein  
in Abrahams Schoss tragen;  
den Leib in sein'm Schlafkämmerlein  
gar sanft ohn ein'ge Qual und Pein  
ruhn bis am jünsten Tage.  
Alsdann vom Tod erwecke mich,  
dass meine Augen sehen dich  
in aller Freud', o Gottessohn,  
mein Heiland und Genadenthron!  
Herr Jesu Christ, erhöre mich, erhöre mich,  
ich will dich preisen ewiglich!

Dies ist die dritte Strophe des Kirchenliedes „Herzlich lieb hab ich dich, o Herr“, 1570 von Martin Schalling gedichtet, 1577 von Mathias Gastritz komponiert und um 1724 von Bach vierstimmig gesetzt. In Bachs Fassung ist der Choral ein kleines Wunder - von leuchtender Transparenz getragen. Musikalisch werden die ersten beiden Verszeilen - in zwei übersichtliche, durch Fermaten zusätzlich verdeutlichte Zweitakt-Perioden und eine Dreitakt-Folge gegliedert - wiederholt. Mit „Alsdann ...“ folgt der zweite Teil, mit gleicher Klarheit aus zwei Viertakt- und zwei Dreitakt-Perioden bestehend. Der ganze Satz ist durchgängig in Es-Dur gehalten, und in seiner syllabischen Textur sind die Worte und die Melodie aufs Übersichtlichste aufeinander abgestimmt. Im ersten Teil sorgt der leicht abwärts geführte melodische Verlauf sowie feine Achtelbildungen im Diskant und den Begleitstimmen für eine leichte Brechung, die beim Hörer die Affekte von Sehnsucht, Suchen und Trauer hervorzurufen vermag. Die ersten vier Takte des zweiten Teiles führen nach einer Fermate zu einer gleichsam in Großbuchstaben getätigten Aussage: Die Melodie zu „in aller Freud', o Gottes Sohn, mein Heiland und Genadenthron ...“ schreitet in gravitatischen, in Sekundsritten abwärts sich bewegenden Vierteln voran, und die Eindringlichkeit der Schlussworte „ich will dich preisen ewiglich“ wird musikalisch im Sopran dadurch versinnbildlicht, dass diese Stimme fast ausschließlich in gleichrhythmischen Werten auf dem hohen es'' verharrt. Das lässt den Hörer ein wenig zwischen Himmel und Erde schweben und gibt ihm gleichwohl das Gefühl, in dieser Schwebebewegung sicher und aufgehoben zu sein.

Als wir diesen wunderbaren Choral in der Friedhofskapelle sangen, fühlte ich mich eingehüllt in eine Sphäre stillen, andächtig-freudigen Erhobenseins. Ich spürte, dass diese Musik mir etwas Wichtiges zu sagen habe und nahm mir vor, dem später nachzugehen.

Das tat ich dann im vertrauten Rahmen des Steißlinger Kreises. Mit der Unterstützung von Günter Heisterkamp und Gisela Worm erarbeiteten wir dieses Setting: Zwei große schwarze Ledersessel stellten das „Tor des Todes“ dar, und dahinter standen – gleichsam als Schutzengel – die Kollegin und der Kollege. Ich war angehalten, auf das Tor zuzugehen und es zu durchschreiten. Ich schloss die Augen und versuchte loszugehen, und auch jetzt noch staune ich, was mit mir passierte: Alles in mir sträubte sich, auch nur einen Schritt zu gehen. Es war, als würde ein machtvoller Gegenwind jedes Vorankommen verhindern, und in mir hörte ich ein gleichfalls machtvolles „Nein, ich will nicht“. Schließlich setzte ich mich trotz der enormen Widerstandskräfte in Bewegung, aber ich empfand dabei nichts, nur die Anstrengung des in winzigen Schritten sich vollziehenden Vorwärtkommens. So näherte ich mich im Schneckentempo dem „Tor des Todes“, und jetzt begann ich auch, reale Angst zu spüren. Gleichzeitig stellte sich der Gedanke ein, dass ich gerade das tat, was ich *nicht* wollte: gegen den Tod anzukämpfen. Ich fühlte mich ratlos und gefangen, aber da hatte ich plötzlich die Eingebung, an den Choral zu denken. In dem Moment, in dem ich die Sopranstimme innerlich zu hören begann, wurde ich ruhig und konnte meinen langsamen Weg fortsetzen. Mir war, als bestünde ich nur noch aus der in Stille gehörten Melodie und meinem Körper, der mit jedem Schritt schwerer wurde. Dann plötzlich verlor ich mein inneres Singen, und schon war ich wieder eingeschlossen in die als Sackgasse empfundenen Kämpfe. Aber nun konnte ich aus eigenem Willen die Chormelodie zurückholen, und das ruhige Schreiten und die damit verbundene Körperschwere stellten sich wieder ein. Als ich vor dem schwarzen Tor angekommen war, hielt es mich nicht länger auf den Beinen – ich sank in die Knie. Gleichzeitig änderte sich mein Körpergefühl. Hatte der Körper sich bislang trotz der Schwere so angefühlt, wie ich es gewohnt bin, so wurde er jetzt in meiner Wahrnehmung zu demjenigen eines sehr alten Menschen – durchlässig, dünn, schwach, zerbrechlich, nur noch Haut und Knochen, und ich fühlte mich außerstande, selbst im Knien das Körpergewicht zu halten. Kopf und Arme sanken wie von selbst zu Boden, und in dieser Haltung lag ich nun zwischen den beiden „Torpfofen“. Die ganze Zeit sang das Lied in meinem Kopf, und in mir wurde es dunkler und dunkler. Schließlich stellte sich eine fraglose Bereitschaft ein, mich dieser Dunkelheit anheim zu geben, und das war das Ende. Kein Lichtkanal, wie ich das in Berichten von Nahtod-Erlebnissen gelesen habe, sondern einfach diese warme, mich ohne jede Bedrohlichkeit umfangende Dunkelheit.

Diese „Generalprobe fürs Sterben“ hat mich einmal mehr zum ehrfürchtigen Staunen darüber gebracht, welche existentielle Einsichten uns unser Körper und unsere Seele zu vermitteln vermögen. Mein Körper „weiß“, wie sich ein müder, ein alter und ein sterbender Körper anfühlt, und meine Seele „weiß“, welche Musik mir hilft, angstfrei und vertrauensvoll durch das „Tor des Todes“ einzutreten in eine andere Welt. Für die gegenwärtige, aufs „letzte End“ ausgerichtete Lebensphase hat diese Generalprobe mir vermehrt Ruhe und Gelassenheit und damit mehr Lebensfreude beschert.

Herzlichen Dank, lieber Günter und herzlichen Glückwunsch! Im Geiste stoße ich mit Dir an „ad multos annos“ – oder auf *die* Jahre mit Petra, Deinen Kindern und Enkeln, die Du noch in Freude erleben möchtest.

### **Literatur**

Heisterkamp, Günter (1993). *Heilsame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie*. München: Pfeiffer.

Heisterkamp, Günter (1999). Zur Freude in der analytischen Psychotherapie. *Psyche* 53, S. 1247–1265.

Heisterkamp, Günter (2002): *Basales Verstehen. Handlungsdialoge in Psychotherapie und Psychoanalyse*. München: Pfeiffer.

Heisterkamp, Günter (2004): Kultivierung der Freude in der Bioenergetischen Analyse. In Hoffmann-Axthelm, Dagmar (Hrsg.). *Mit Leib und Seele – Wege der Körperpsychotherapie. Körper und Seele 1*, Basel: Schwabe.

Heisterkamp, Günter (2014). *Vom Glück der Großeltern-Enkel-Beziehung. Wie die Generationen sich wechselseitig fördern*. Giessen: Psychosozial-Verlag.

### **Autorin**

Dr. phil Dagmar Hoffmann-Axthelm

Römergasse 6, CH – 4058 Basel

dagmar.hoax@bluewin.ch

Musikwissenschaftlerin und Psychologin, war bis 2008 Dozentin an der Basler Schola Cantorum Basiliensis und arbeitet nach wie vor als körperorientierte Psychotherapeutin in eigener Praxis.