

# WISSEN

## MEDIZIN

### Weniger schlecht sterben

VON FELIX HÜTTEN

Sterben ist nicht schön. Das ist klar, und die Medizin tut wohl alles dafür, die Endlichkeit der Menschen wenigstens ein bisschen hinauszuschieben. Man kann als Mensch und Patient nur dankbar sein, wenn einem Ressourcen wie ein modernes Krankenhaus oder evidenzbasierte Forschung als Alternative zum Nichtstun oder zu Schwurbelheilen zur Verfügung stehen.

Der Tod also, so viel steht fest, hat doch bitte eigentlich noch ein bisschen zu warten, das ist im Grunde die Kernidee der Gesundheitsversorgung. Einerseits.

Andererseits sind Altern und Sterben nun mal Teil eines jeden Lebens, interessanterweise nicht erst mit Mitte 90, sondern von Beginn an. Ohne Tod, das ist die Perspektive der Biomedizin, ist Leben gar nicht möglich. So ist etwa der programmierte Zelltod, die Apoptose, ein zentraler Bestandteil der Embryogenese, also der Entstehung eines Kindes im Mutterleib. Der Körper formt sich – wie eine Sandburg, die man zunächst grob aufschüttet und dann weiter verfeinert. Hier noch eine Muschel hin, dort noch ein kleines Löchlein rein. Die Natur nutzt dazu nicht Eimer und Schaufel, sondern das Prinzip Zellwachstum und Zelltod.

### Die Vorstellung, dass der eigene Tod den Regeln der Natur folgt, kann trösten

Auch später, mitten im Leben, sortiert der Körper Zellen aus, die kaputt sind, die ihm lästig werden oder unheimlich. Bei der Zellteilung entstehen immer wieder fehlerhafte Kopien, und die müssen in den Müll, bevor sie sich weiter vermehren. Krebs, wenn man so will, ist ein Versagen der Todesmechanismen des Körpers. Ohne Tod also kein Leben.

Auch aus Sicht der Evolution wäre der Fortbestand aller Lebewesen ohne den Tod wohl undenkbar. Die Erde würde aus allen Nähten platzen, vor allem aber könnten Mutationen im Erbgut von Tieren oder Pflanzen, die eigentlich zum Tod führen, weitergetragen werden. Eine Anpassung an die Umwelt gelingt ohne Sterben also nicht. Ohne Tod kein Leben.

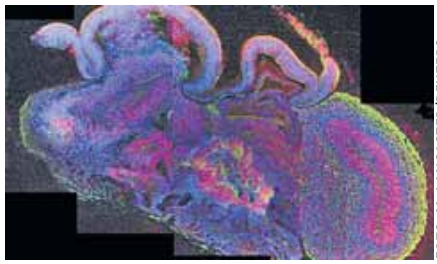
Das alles klingt zugebenermaßen theoretisch ganz gut und praktisch ein bisschen ernüchternd, denn was hilft einem schon die Perspektive der Zellbiologie, wenn man selbst verständlicherweise eher leben als sterben möchte? Wahrscheinlich nicht viel, und vielleicht doch ein bisschen. Vielen Menschen jedenfalls gelingt es am Lebensende, das weiß die Palliativmedizin seit Jahrzehnten, ein bisschen besser zu sterben, wenn sie sich nicht gegen das Sterben auflehnen. Der Tod, so bitter es klingt, ist eine Naturgewalt, gegen die nichts ankommt. Das aber heißt nicht, dass das eigene Lebensende per se zur Tragödie werden muss. Die Vorstellung, dass der eigene Tod den Regeln der Natur folgt, kann zum Trost werden. Und Trost ist Medizin, die zwar das eigene Sterben nicht abwenden, aber es zumindest ein kleines Stückchen erträglicher machen kann.



Felix Hütten ist noch nicht gestorben, hat aber ein Buch darüber geschrieben.

### Im All gegen den Verfall

Die Universität Zürich und das Unternehmen Airbus wollen auf der Internationalen Raumstation ISS die Produktion von menschlichem Gewebe verbessern. Das Experiment zur Herstellung von organähnlichem Gewebe in der Schwerelosigkeit solle mit dem geplanten nächsten Versorgungsflug ins All gebracht werden. Mit der Zucht von organähnlichen Geweben in der Schwerelosigkeit, sogenannten Organoiden, wollen die Forscher die



Entwicklung von Medikamenten verbessern. Auch bei Organschäden könne das Gewebe helfen. Auf der Erde sei die Zucht von Organoiden wegen der Schwerkraft ohne Stützgerüste nicht möglich. Erste Tests auf der ISS konnten bereits zeigen, wie sich aus menschlichen Stammzellen binnen eines Monats organähnliche Leber-, Knochen- und Knorpel-Strukturen entwickelten. SZ

# „Es gibt Erfüllung, die im bloßen Dasein liegt“

Der Psychologe und Kommunikationsexperte Friedemann Schulz von Thun erzählt, wie man wohlwollend auf sein Leben zurückblicken kann, und weshalb es sich lohnt, das auch zu tun

INTERVIEW: VERA SCHROEDER

Das Gespräch mit Friedemann Schulz von Thun, Urgestein der modernen Kommunikationspsychologie, Bestsellerautor („Miteinander reden“) und Erfinder zahlreicher Kommunikationsmodelle, die heute auch in Schulen unterrichtet werden, findet per Video statt. Der 78-Jährige meldet sich aus dem Urlaub. Er trägt eine Art Polo-Hawaii-Hemd in Türkis, im Hintergrund erkennt man einen Backsteinofen, ein Schachbrett und ein Regal voller Ordner. In seinem neuen Buch geht es ums Zurückschauen auf das eigene Leben, wenn es dem Ende entgegengeht.

**SZ: Sie schreiben in Ihrem neuen Buch, Ihr Leben sei auf den ersten Blick nicht „spannend“ verlaufen, also die Hauptpunkte würden Sie nicht im Biografischen einfahren. Was war so langweilig?**

**Friedemann Schulz von Thun:** Wenn ich die Biografien mancher Menschen lese, stockt mir der Atem. Was da alles los war an spektakulärem Geschehen, an Aufregung, Entgrenzung, an Kämpfen und Rettungen! So war mein Leben nicht. Ich habe 34 Jahre im selben Büro gehockt an der Universität in Hamburg. In meinem Leben war viel Gleichmaß und Ordnung. Die ewige Wiederkehr des Gewohnten ist offenbar Balsam für meine Seele.

**Trotzdem haben Sie sich für das neue Buch in Ihre Vergangenheit begeben.**

Die realen Beispiele aus meinem Leben haben rein didaktische Funktion, sie sollen dem Modellverständnis dienen. Ich hatte nicht vor, meine Memoiren zu schreiben. Wenn jemand seine Memoiren veröffentlicht, dann hat er ja den Anfangsverdacht, dass das Leute interessieren könnte. Mein Leben war dafür nicht spektakulär genug. **Haben die unterschiedlichen Modelle der menschlichen Interaktion, die Sie im Laufe Ihrer Karriere erfunden haben, und mit denen Sie berühmt geworden sind, immer einen biografischen Bezug?** Als ich vor genau 50 Jahren Diplompsychologe geworden bin, war mir noch vieles unklar, was die Beziehungsebene mit anderen Menschen angeht. Ich musste die Modelle also durchaus auch für mich selbst als praktikable Hilfen erfinden, auch um

„Meine Modelle sind für manche Menschen so etwas wie eine gute Taucherausrüstung.“

mit dem inneren Menschen in Kontakt zu kommen, der in mir sein Wesen und zuweilen sein Unwesen trieb. Dann entdeckte ich, dass es vielen so geht wie mir, gerade auch Männern. Mein erstes Buch „Miteinander reden 1“, also das Buch über das Kommunikationsquadrat mit den vier Ohren und den vier Schnäbeln, erschien 1981 und hat sich mittlerweile mehr als 1,5 Millionen Mal verkauft. Dieses nun, „Erfülltes Leben“, ist eindeutig ein Alterswerk. **Was sind die Grenzen Ihrer Modelle?** Ich weiß nicht, ob ich von Grenzen sprechen würde, aber nicht jeder Mensch braucht solche Modelle. Wer ein Fisch im

Wasser ist und sich unter Wasser intuitiv und lebendig bewegen kann, braucht keine Taucherausrüstung. Für Menschen, die sich schwertun mit dem Zugang zu ihren Gefühlen und der Kommunikation mit anderen, sind meine Modelle so etwas wie eine gute Taucherausrüstung.

**Viele Menschen fangen im Rentenalter an, ihren Stammbaum zu recherchieren. Warum?**

Offenbar ist es ein menschliches Bedürfnis, eine geklärte Identität zu haben. Im Rentenalter hat man dann die Zeit, sich dem zu widmen. Das ist doch eine interessante Frage: Was waren das für Leute, deren DNA in mir drinsteckt? **Ist die Beschäftigung mit dem Stammbaum ein Ablenkungsmanöver, um sich nicht mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen zu müssen?**

Für meine Ahnen kann ich nichts, ja, das ist relativ unheikel. Wenn ich auf mein eigenes Leben zurückschauen, das könnte schon etwas schwieriger werden. Besonders dann, wenn schlimme Dinge geschehen sind. Dann kann all das wieder hochkommen, was mit „Sch“ anfängt: Scham und Schmerz, Schuld und Schande, Schicksalsschläge und Scheitern.

„Offenbar ist es ein menschliches Bedürfnis, eine geklärte Identität zu haben.“

**Warum sollte man den Rückblick ins eigene Leben dennoch wagen?**

Niemand muss das wagen. Für manche Menschen, die Schlimmes erlebt haben, ist eine gut funktionierende Verdrängung absolut hilfreich. Es sei denn, die Vergangenheit drängt sich durch die Hintertür wieder hinein ins Leben und spuckt einem in die Suppe. Dann sollte man sich ihr doch noch mal widmen. Aber vor allem auch, um Sinn und Segen im eigenen Lebenslauf zu erkennen und zu würdigen. **Und wer kein so dramatisches Leben hatte?**

Der Mensch will nicht nur leben und überleben, er will sich auch einen Reim machen auf sein Ein und Alles, sein einmaliges Leben. Er ist philosophisch bedürftig. Außerdem hilft die Reflexion gegen hektische Vielgeschäftigkeit.

**Ist das ein großes Problem nach hinten raus: hektische Vielgeschäftigkeit?**

Produktivität und Geruhsamkeit in Einklang zu bringen ist auf jeden Fall ein Geheimnis guten Alterns. Nur Produktivität artet in unangenehme Geschäftigkeit aus, da fehlt die Besinnung. Und nur Geruhsamkeit führt zur inneren Frühpensionierung. Jüngeren Menschen würde diese Balance im Übrigen auch guttun, aber im Alter hat man bessere Chancen, das hinzukriegen. **Was quält Sie selbst noch im Leben?** Gerade fällt mir nichts ein. Entweder ich verdränge es, oder ich bin doch von einigen Qualen erlöst. Natürlich, als älterer Mensch hat man gesundheitliche Probleme, letztes Jahr eine Herz-Operation, davor eine schmerzhaft Rückenoperation, nicht dass Sie denken, ich leide nie. Aber derzeit genieße ich es, schmerzfrei und lebensdankbar morgens aufzuwachen.



Schulz von Thun: Das Leben als rotes Knäuel

ILLUSTRATION: BERND SCHIFFERDECKER, VORLAGE FOTO: MARIA FECK

**Haben Sie sich schon mal mit Ihrem Grabsteinspruch beschäftigt?**

Nein, nicht die Bohne. Aber wenn Sie mich so fragen, vielleicht sollte da stehen: „Mensch zu sein und Mensch zu werden war sein Auftrag hier auf Erden.“

**Warum ist es mir unangenehm, diese Frage zu stellen?**

Weil Sie ein empathischer Mensch sind und Sorge haben, einen alten Mann mit dieser Frage an sein nahes Ende zu erinnern. Das wäre jedenfalls meine Vermutung. Und es ist eine ziemlich intime Frage, vielleicht haben Sie auch Sorge, eine Diskretionsgrenze zu überschreiten. **Habe ich das getan?**

Nein, in diesem Falle nicht. Ich höre in Ihrer Frage ein Interesse an der Quintessenz meines Lebens – und wenn ich es mit diesem Ohr höre, freut es mich.

**Ist die Scheu davor, älteren Menschen Fragen zu stellen, in denen es um die Vergänglichkeit geht, richtig? Oder sollte man immer alles unbedingt fragen, was man wissen möchte?**

Ich neige zu Letzterem, aber mit Feingefühl. Es muss der richtige Moment sein, und aus der Reaktion erspüre ich, ob der ältere Mensch innerlich bereit ist, das Thema an sich heranzukommen zu lassen. Aber ich glaube, dieser hat durchaus ein Bedürfnis, darüber zu sprechen. Denn es beschäftigt ihn ja innerlich sowieso, wie er zu seinem Leben steht und dass das Ende näher rückt. Dass er damit nicht alleine bleibt, könnte auch ein Liebesdienst sein.

**Warum fallen diese Gespräche dennoch so schwer?**

Es braucht eine gewisse Unerschrockenheit, auch peinliche, schmerzliche Momente wertzuschätzen als etwas, das Türen öffnen kann. Stattdessen verfallen wir leicht in Peinlichkeitsbewältigungsstrategien, die eine Vertiefung des Kontaktes verhindern. Ich selbst denke da an meinen Vater, bei dem ich mehrmals Gelegenheiten versäumt habe, um mit ihm tiefer ins Gespräch zu kommen. Einmal, da war ich schon fertig ausgebildeter Psychologe, erwähnte er beiläufig, dass er eine schlechte Meinung von sich selbst habe. Aber statt nachzufragen, „Erzähl mal, wieso das denn?“ konnte ich nur abwehrend stammeln: „Aber das musst du doch nicht, sieh doch, was du alles geleistet hast ...“ Dies hat sofort alles abgewürgt, und die Chance auf einen tiefergehenden und womöglich berührenden Kontakt war vertan.

**Was hat Sie persönlich überrascht an Ihrer Auseinandersetzung mit der Frage nach dem erfüllten Leben?**

Das eine war, dass ich entdeckte, dass manche Lebensgefährten, auch wenn sie schon verstorben sind, noch in mir versammelt sind, sich dort verewigt haben und in manchen Momenten auf mein Lebensgefühl Einfluss nehmen.

**Und was war das andere?**

Das andere war die deutlichere Wahrnehmung einer Erfüllung, die im bloßen Dasein liegt. Als moderne Coaches und Trainer sind wir ja immer darauf aus, die Selbstwirksamkeit zu steigern. Erkenne, dass du etwas machen kannst aus dir und deinem Leben! Werde Autor deines Lebensskripts! Das ist ja auch gar nicht verkehrt. Aber der andere Teil der existenziellen Wahrheit ist, dass wir uns selbst nicht gemacht haben, dass wir Geschöpfe sind und zu einem großen Teil einem Schicksal

„Ich musste erst lernen, dass Frieden kein Urzustand ist, sondern eine Errungenschaft.“

preisgegeben sind, das wir uns selbst nicht backen können. Ungefragt entbunden mit einer menschlichen DNA, und ebenso ungefragt werden wir sterben müssen. Die Evolution hat Milliarden Jahre gebraucht, um dich in deiner Einmaligkeit hervorzuheben – je mehr ich diese Megasensation meines Daseins an mich heranlasse, umso intensiver wird diese Art von Erfüllung, die keine spektakulären Gipfelerlebnisse braucht, weil sie selbst so spektakulär und mysteriös ist.

**Was ist der rote Faden in Ihrem Leben?**

Das ist eher ein rotes Knäuel als ein roter Faden. Aber ein Faden in dem Knäuel ist sicher mein Vorname. Geboren in den Bombennächten von Hamburg 1944 wurde mir der Name Friedemann zuteil, und da steckt schon ein Lebensthema drin. Ich musste erst lernen, dass Frieden kein Urzustand ist, sondern eine Errungenschaft. Harmonie beginnt da, wo Unterschiede willkommen sind und wo die Wahrheit zu zweit beginnt. Wo es Auseinandersetzungen und Streit gibt. Der Frieden ist dann eine Erntefrucht davon.