

Interview

Heidi Müller, Daniel Berthold*

Hartmut Rosa über den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Ein Gespräch mit dem Soziologen und Begründer der Resonanztheorie Prof. Dr. Hartmut Rosa, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Hartmut Rosa on death, dying and bereavement

An interview with Prof. Dr. Hartmut Rosa, sociologist and founder of Resonance Theory, Friedrich Schiller University Jena

<https://doi.org/10.1515/spircare-2021-0065>

Vorab online veröffentlicht 06.04.2022

Daniel Berthold (DB): *Es gibt eine schöne Geschichte von einem tibetischen Mönch, der sich am Lebensende aufgrund schwerer Arthritis kaum noch fortbewegen kann. Auf die Frage, wie es ihm gehe, antwortet er lachend: ‚Ich bin glücklich. Vor allem da ich keine andere Wahl habe.‘ Herr Rosa, erkennen Sie in dieser Geschichte den modernen Menschen wieder?*

Sie scheint mir eher ein Gegenbild zum modernen Menschen zu beschreiben, und zwar in zweifacher Hinsicht. Erstens glaube ich, dass wir es in der gegenwärtigen Gesellschaft mit einer verbreiteten Unzufriedenheit zu tun haben, die dann auch die Tendenz zum Wutbürgertum hervorbringt: Menschen haben verbreitet das Gefühl, dass sie vom Leben nicht das kriegen, was sie sich erhoffen oder versprochen hatten, dass sie geradezu betrogen werden. Dass sie sich von früh bis spät abmühen und doch nicht glücklich sind. Schuld daran sind dann entweder die Politiker oder in jedem Falle ‚die anderen‘, die uns im Wege stehen – je nach politischer oder weltanschaulicher Position können das Andere aller Art sein. Zweitens haben wir ja jede Menge an Auswahl, zumindest glauben wir das: Wir wären frei, auch ganz anders zu leben, wir tun es

nur nicht. Glauben wir jedenfalls. Wenn man Menschen fragt, ob sie glücklich sind, antwortet zwar durchaus eine erfreulich große Anzahl mit ‚ja‘, oder ‚ja, ziemlich‘ jedenfalls. Aber die Frage ist, auf was sie da eigentlich antworten – meines Erachtens auf ihre Ressourcenausstattung: Sie sagen dann ‚Ja, ich habe einen guten Job, ein schönes Häuschen mit Garten, was auf der hohen Kante, bin gesund und habe eine Familie, ich bin sehr glücklich‘. Das sagt über ihre innere Verfassung allerdings gar nichts aus. Wirkliches Glück, so lautet meine Überzeugung, entsteht nicht durch unsere Ressourcen oder Besitztümer, sondern durch die Qualität unserer Beziehungen zum Leben. Durch die Art und Weise, wie wir in die Welt gestellt sind. Und da stellen wir fest: Es gibt Menschen, die neigen dazu, immer glücklich zu sein: Zuerst, weil sie Single sind, dann weil sie ein glückliches Paar sind, dann weil sie eine Familie mit Kindern haben, dann weil die Kinder ausziehen und sie wieder mehr Zeit für sich haben. Und es gibt die, die immer unglücklich sind: Zuerst, weil sie Single sind, dann weil sie in unglücklicher Beziehung und ohne Kinder leben, dann weil sie durch die Kinder gebunden sind, usw. Glück entsteht durch die Fähigkeit, sich das Leben ‚anzuverwandeln‘. Das heißt nicht, die Bedingungen einfach zu akzeptieren, sondern sich so auf sie einzulassen, dass Lebendigkeit entstehen kann. Aus Lebendigkeit entsteht dann auch Wandel.

Heidi Müller (HM): *Sie schreiben, dass die vielfältigen Entwicklungen unserer Gesellschaft erst aufgrund eines Aggressionsverhältnisses zur Welt entstehen konnten. Wenn wir Sie richtig verstehen, geht das aber mit einer Verdinglichung der Welt einher, die nicht folgenlos bleibt. Sie sprechen in diesem Zusammenhang von Entfremdung. Was passiert da?*

*Korrespondenzautor: Dr. Daniel Berthold, Universitätsklinikum Gießen und Marburg, Internistische Onkologie und Palliativmedizin, Deutschland, E-Mail: daniel.berthold@innere.med.uni-giessen.de
Heidi Müller, Universitätsklinikum Gießen und Marburg, Internistische Onkologie und Palliativmedizin, Deutschland, E-Mail: heidi.mueller@trauerforschung.de

Ich glaube, diese Entfremdung hängt mit der Grundorientierung zur Welt und zum Leben zusammen, die ich gerade beschrieben habe: Die moderne Vorstellung gelingenden Lebens hat ihren Kern in der Idee, Welt verfügbar zu machen: Wir sollen sie technisch verfügbar haben, deshalb kaufen wir immer bessere und schnellere Geräte; wir wollen sie ökonomisch verfügbar haben, deshalb streben wir nach Reichtum; wir wollen sie berechenbar und beherrschbar machen, deshalb streben wir nach wissenschaftlicher Fundierung und Rechtssicherheit usw. Dingfest machen, verfügbar machen, unter Kontrolle bringen: Diese Alltagsorientierungen werden in der modernen Gesellschaft auch strukturell erzwungen, weil solche Gesellschaften sich nur dynamisch stabilisieren können: Wir müssen jedes Jahr schneller laufen, nur um unseren Platz zu halten, wir müssen uns immerzu ‚parametrisch optimieren‘, das heißt, die Kennziffern unseres Lebens verbessern: Das beginnt mit dem Blutdruck und dem Gewicht auf der Waage und geht weiter mit unseren Freunden und Followern auf Facebook, Instagram oder Twitter und endet mit unseren Leistungsindikatoren im Job. Die Welt begegnet uns als eine Serie von Aggressionspunkten, die wir in der Regel auf To-do-Listen unterbringen: Du musst dies erledigen, jenes besorgen, das beseitigen, jenes beantworten oder loswerden usw. Das Problem dabei ist, dass uns das Leben und die Welt paradoxerweise immer un verfügbarer werden: Wir haben das Gefühl, die Kontrolle über unser individuelles wie unser kollektives Leben zu verlieren: An die Stelle der Naturbeherrschung tritt die Naturzerstörung, die dazu führt, dass Natur zur tödlichen Bedrohung wird, die Finanzmärkte sind unkontrollierbar und auch nicht mehr verstehbar, die politische Welt gerät ebenso wie der individuelle Lebensplan aus den Fugen. Schlimmer noch: All die schönen Dinge, die wir verfügbar gemacht haben – 70 Millionen Musiktitel auf Spotify, zum Beispiel, Millionen von Filmen und Videoclips auf Youtube und Netflix, alle Bibliotheken der Welt, oder sogar das Polarlicht, auf das wir eine Garantianspruch mit unserem Kreuzfahrtticket erworben haben, oder all die schönen Kleider, die wir besitzen – scheinen uns fremd und gleichgültig gegenüber zu stehen: Sie haben aufgehört, zu uns zu sprechen, uns zu berühren und zu bewegen, wir stehen innerlich in der Gefahr zu ‚vertrocknen‘. Darin begründet sich die kulturelle Panik vor dem individuellen oder kollektiven Burnout. Burnout ist eine radikale Form der Entfremdung: Ein Zustand, in dem die Beziehung zwischen uns und der Welt oder dem Leben plötzlich kalt, starr, taub, leer und tot wird, eine Beziehung der Beziehungslosigkeit. Da wird die äußerlich verfügbar gemachte Welt innerlich un verfügbar. Ich will gewiss nicht sagen, dass wir uns alle in einem solchen

Zustand befänden, sondern nur, dass ich darin eine Grundangst der Moderne erblicke, welche die Rückseite des Aggressionsmodus bildet.

HM: *Wie verhalten sich Menschen zum Faktum von Tod und Sterblichkeit?*

Tja, das ist die große Frage. Ich glaube, wir verhalten uns immer auf mehrere und zum Teil widersprüchliche Weise zu unserer Sterblichkeit. Die Entfremdungstendenz, die ich gerade beschrieben habe, bringt es auch mit sich, dass uns der Tod der ‚anderen‘, der uns jeden Tag im Fernsehen begegnet ‚kalt‘ lässt, nicht mehr berührt. Schulterzucken. Den Tod naher Verwandter oder Angehöriger versuchen wir so lange wie möglich zu verdrängen – ‚der wird schon wieder‘ – und dann so schnell wie möglich zu vergessen – ‚das Leben muss ja weiter gehen‘, die To-do-Liste ist voll. Und den eigenen Tod? Ich habe einen Doktoranden, der schreibt gerade seine Arbeit darüber, dass wir in einer Kultur des ‚Survivalism‘ leben: Menschen sind geradezu besessen von der Idee, das Alter und den Tod, wenn nicht zu überwinden und zu überlisten (diese Vorstellungen gibt es ja auch), dann so weit wie möglich hinauszuschieben. Alter und Tod erscheinen nicht mehr als natürliche Bestandteile des Lebens, sondern als dessen Feind, als Krankheit, die es zu bekämpfen gilt, so hart es geht. Der Tod wird zur Grenze und sehr viele und manchmal alle Energien werden darauf verwandt, diese Grenze hinauszuschieben: Mit Anti-Aging-Medizin, aber auch durch einen unglaublich asketischen Lebensstil; Kein Alkohol, kein Tabak, keine Drogen, kein rotes Fleisch, nur diese und jene Stoffe usw., regelmäßige Fitnessübungen, strenge Gewichtskontrolle, permanente Überwachung aller Körperparameter usw. Das ist nur scheinbar eine Kultur des Lebens, es ist in Wahrheit eine Kultur des Todes: Die These meines Doktoranden ist es, dass wir nur scheinbar hedonistisch, also lustvoll, leben, in Wahrheit pflegen wir einen radikalen Lebensstil, der nicht auf die Qualität des Lebens, sondern nur auf seine Quantität achtet. Ich glaube, wir suchen immer noch so etwas wie ein ewiges Leben vor dem Tod – diese Orientierung ist durchaus mitverantwortlich für das Beschleunigungsregime der Moderne: Wenn wir unsere Lebensgeschwindigkeit verdoppeln, können wir zwei Leben vor dem Tod haben – wenn wir unendlich schnell werden, können wir ein ewiges Leben vor dem Tod haben. Auch das ist ein Aspekt unseres Aggressionsverhältnisses zur Welt.

DB: *Menschen nutzen Beziehungen zur Bewältigung. Aus unserer klinischen Erfahrung wissen wir, dass Sterbende und ihre Angehörigen anders in Beziehung gehen. Sie*

machen entweder vertiefte Resonanzerfahrungen, was mit hoher Verletzlichkeit verbunden sein kann. Oder aber sie verlieren ihre Fähigkeit in Resonanz zu gehen und erstarren innerlich. Wann würden Sie von einer gelungenen Bewältigung sprechen?

Ich weiß gar nicht, ob ich von gelungener Bewältigung sprechen würde. Das klingt so, als sei der Tod oder als sei die Beziehung eine zu bewältigende Aufgabe, die wir besser oder schlechter absolvieren können. Ich glaube aber, dass in der Beziehung, in der Begegnung, gerade auch in der Begegnung im Angesicht des Todes, so etwas wie der Endzweck, oder eben ein Selbstzweck liegt. Der Tod ist das ultimativ Unverfügbare: Wir können ihn auf keine Weise verfügbar machen, das heißt: Wir wissen nicht, was er ist, wann er kommt, was er bedeutet, wir können ihm nicht ausweichen. Er ist also die ultimative Grenze für eine Kultur, die sich die Verfügbarmachung der Welt und des Lebens zum Ziel gesetzt hat. Deshalb bekämpfen wir diese Grenze so hart. ‚Die Ärzte werden das schon in den Griff kriegen‘ ist deshalb, so denke ich, die erste Reaktion in der Interaktion mit Todkranken. Unverfügbarkeit dann zu akzeptieren und sich dennoch erreichen und, ja, verwunden, zu lassen, ist die ultimative Herausforderung in unserer Kultur. Auf die Phrasen zu verzichten, sich auf eine Begegnung einzulassen, die ihrerseits unverfügbar ist: Das ermöglicht einerseits wirkliche Resonanz, wirkliche Begegnung: Ich begegne Dir gewissermaßen auf der Ebene des letzten Seinsgrundes, ohne Masken, ohne Schutzschild, ohne Rückversicherung. Ich glaube, dass es für Kranke und Sterbende ungeheuer wichtig ist, dass jemand da ist, der sich mit ihnen auf diese radikale Begegnung einlässt. Das Antlitz des anderen, seine Augen, seine Stimme, fordern mich auf zur Berührung und zur Begegnung in einem Terrain, auf dem wir uns nicht auskennen, auf dem es keinen Ausweg gibt. Resonanz bedeutet, sich von etwas berühren zu lassen, das ich nicht beherrschen und kontrollieren kann und mich auf eine Weise verwandeln zu lassen, die ich nicht vorhersagen kann. Das im Angesicht des Todes zu tun ist unglaublich schwierig. Aber wo es gelingt, kann so etwas wie existenzielle Resonanz entstehen. Nach meiner Auffassung berühren sich hier die soziale Dimension von Resonanz – die Begegnung von Mensch zu Mensch – mit der vertikalen oder existenziellen Resonanzdimension: Wir begegnen dem Urgrund der Welt, des Seins oder des Lebens. Wo sich so etwas einstellt, würde ich von gelingender Begegnung, von Resonanz sprechen – aber nicht von Bewältigung.

HM: *Sie spielten bereits auf das geflügelte Wort an, der Tod passiere immer nur ‚den anderen‘. Dementsprechend würde der moderne Mensch Verluste weitgehend unvorbereitet erleben. Wie könnte man auf einen Umgang mit dem Tod nahestehender Menschen hinleben?*

Ich habe darauf keine gute Antwort. Das Problem ist und bleibt, dass man mit dem Tod nicht in Resonanz treten kann, er bleibt das ganz und gar andere, Unerreichbare. Wir können aber vielleicht mit unserer Sterblichkeit – und folglich auch mit der Sterblichkeit anderer – in ein Resonanzverhältnis treten, das heißt, in ein Verhältnis des Hörens und Antwortens. Ich antworte mit meiner Existenz auf meine Sterblichkeit – und auch auf Deine Sterblichkeit. Der Kern des Resonanzgedankens ist der, dass wir nicht als isolierte, atomisierte, abgetrennte Wesen in der Welt stehen, die mit anderen nur instrumentell oder zufällig in Kontakt kommen, sondern dass wir verbunden sind; dass unser Innerstes mit den Menschen um uns herum, aber auch mit den Räumen und Pflanzen und Tieren und mit vergangenen und zukünftigen Zeiten in einer Art ‚Vibrationsverhältnis‘ steht. Das Vergangene und das Ferne und andere und erst recht das Nahe und die Nahen schwingen in mir mit, und ich in ihnen. Ich glaube, man kann eine solche Art der Verbundenheit zur gelebten Erfahrung werden lassen. Dann hört der Tod auf, ein totaler Schnitt zu sein: Die Verbindung, die Vibration, bleibt bestehen. Dann kann der Tod wieder Teil des Lebens werden, anstatt einfach dessen Negation zu sein.

DB: *Psychologische Erkenntnisse zeigen, dass Verlustbewältigung im Grunde eine Integrationsaufgabe darstellt: Bestimmten Erfahrungsanteilen muss ein innerer Platz gegeben werden. Solche Prozesse brauchen vor allem Zeit. Wie lässt sich dies mit unserem Anspruch zusammenbringen, Trauer schnellstmöglich hinter uns zu lassen und in das Tempo des Alltages zurückzufinden?*

Als meine Eltern starben, wurde mir klar, wieso wir von Trauer-‚Arbeit‘ reden. Es ist ein unheimlich anstrengender Prozess, die Erfahrung, das Faktum des Todes, in sein Leben zu integrieren. Tatsächlich berichten Seelsorger, dass sich die Kultur der Trauer seit einigen Jahrzehnten radikal verändert: Bis etwa in die 1970er Jahre hinein hatte der Tod eines nahen Angehörigen die Kraft, oder geradezu die Funktion, das Alltagsleben anzuhalten. Er symbolisierte den Einbruch einer anderen Zeit in unser Alltagsleben: Wenn jemand starb, war das gewöhnliche Leben der Routinen und To-do-Listen bis zur Beerdigung außer Kraft gesetzt, suspendiert. Das hat sich dann insbesondere, aber nicht nur, aufgrund der Feuerbestattung

gen radikal verändert. Wenn Menschen sich verbrennen lassen, wird der Zeitpunkt der Bestattung verhandelbar. Infolgedessen berichten Bestatter, dass um den günstigsten Termin oft erbittert verhandelt, wenn nicht gestritten wird: ‚Anfang Mai ist schlecht, da hat die Tochter Prüfung, aber Mitte Mai ist auch ungünstig, da muss Tante Käthe zur OP, Ende Mai hat indessen die Familie des Sohnes schon den Urlaub gebucht‘. Für eine solche Darstellung habe ich schon einmal einen kleinen Shitstorm geerntet, das sei pietätlos. Das Problem ist nur: Es ist inzwischen die Realität. Es zeigt, dass der Tod die Hamsterräder des Alltags eben nicht mehr anzuhalten vermag. Meines Erachtens mit wirklich gravierenden psychischen Konsequenzen: Was meines Erachtens in der Phase der Trauerarbeit geschieht, ist gewissermaßen die Umformung einer sozialen oder horizontalen Resonanzachse, wie sie zu nahen Angehörigen besteht (oder bestehen sollte), in eine vertikale oder existenzielle Resonanzachse. Der oder die Tote ist nun nicht mehr physisch mit uns verbunden, sondern nur noch in dem was wir als Urgrund des Seins betrachten: In der Natur, in der Ewigkeit, in der Geschichte, wie auch immer wir das individuell deuten wollen. Dass diese Umformung heute nicht mehr gelingt, zeigt sich meines Erachtens auch im Niedergang der Friedhöfe. Sie verlieren ihre Bedeutung. Das ist kein Problem für die Toten – es ist aber eines für die Lebenden: Der Friedhof ist der Ort, an dem die Ahnen ko-präsent sind, an dem Vergangenheit ‚vibriert‘ und uns berührt. An dem die Resonanzachse von der Vergangenheit in die Zukunft in der Gegenwart lebendig spürbar werden kann. Das gelingt aber vielleicht nicht so gut, wenn da nur noch lange Namenslisten an einer der Wand stehen ...

HM: *Kann das Erfahren eines Verlustes aus Ihrer Sicht zu Reifung und Wachstum beitragen?*

Nun ja, ich bin ja bekanntermaßen gerade ein Wachstumsgegner [lacht]. Aber natürlich geht es nicht ohne irgendeine Vorstellung inneren Wachstums oder innerer Reifung. Dazu gehört auf jeden Fall, dass wir mit unserer Sterblichkeit zu Rande kommen, dass es uns gelingt, den Tod so zu akzeptieren, dass er Teil des Lebens sein kann. Gelingt uns das nicht, kommen wir auch mit dem Leben nicht zu Rande. Dann misslingt auch das Leben. Und natürlich kann die Erfahrung eines Verlustes dazu beitragen, dass wir zu dieser gewaltigen, vielleicht schwersten Integrationsleistung überhaupt in der Lage sind. Aber man kann mit solchen Aussagen nicht vorsichtig genug sein, sonst ist man ruckzuck bei so schrecklichen Ratgebern, die einem immer einreden wollen, dass alles eine Chance zum Wachstum sei. Erstens bleibt der Verlust ein

Verlust und es bleibt eine Narbe, solange wir leben, wenn wir jemand Nahen verlieren. Zweitens denke ich, dass die Integration des Todes in die Erfahrung des Lebens nie vollständig gelingen kann – es handelt sich vielleicht eher um das momenthafte Aufblitzen der Möglichkeit einer Versöhnung, aber dieses Aufblitzen ereignet sich inmitten der Unversöhntheit: Der Tod bleibt schrecklich und fremd und unverstanden und resonanzlos. Was da also aufblitzt ist meines Erachtens nur ein schemenhaftes, momenthaftes ‚Trotzdem!‘. Aber dieses ‚Trotzdem‘ ist vielleicht die tiefste Resonanz Erfahrung, die wir machen können.

DB: *Sie schreiben, in Resonanz gehen heißt, offen genug zu sein, um sich berühren und verändern zu lassen, zugleich aber geschlossen genug zu sein, um mit eigener Stimme und selbstwirksam zu antworten. Wenn man Spiritualität als eine Einheitserfahrung in der Vielheit verstehen will – sich also zu begreifen als eigenständige Entität, die in Verbindung ist –, gibt es dann nicht große Schnittmengen zu Ihrem Resonanzbegriff?*

Ach herrje. Wenn ich als Soziologe sage, Resonanz ist ein spiritueller Begriff, dann ist meine Theorie sozialwissenschaftlich erledigt. Aber dass ich da Hemmungen habe, liegt nicht nur daran. Ich habe versucht, Resonanz scharf als eine spezifische, im Grunde sogar messbare Form von Beziehung zu definieren. Sie besteht aus vier definierenden Elementen: Erstens wechselseitige Berührung, zweitens selbstwirksame Antwort, drittens Verwandlung der Beteiligten und viertens Unverfügbarkeit des Prozesses in dem Sinne, dass sich Resonanz nicht instrumentell herstellen lässt und substanzial ergebnisoffen ist. Daran ist zunächst gar nichts spirituell. Darüber hinaus zielt Resonanz gerade nicht auf eine Einheitserfahrung, sondern auf eine Antwortbeziehung: Das andere bleibt anders, ich verschmelze nicht mit ihm, aber ich erfahre die Möglichkeit einer Verbindung über die Distanzen und Abgründe hinweg. Natürlich ist nun aber dieses Konzept ‚spirituell anschlussfähig‘, vor allem in dem, was ich die vertikale oder existenzielle Achse der Resonanz nenne. Ich denke in der Tat, dass sich viele spirituelle und gerade auch mystische Erfahrungen als Resonanz Erfahrungen verstehen lassen, und mehr noch, ich bin überzeugt davon, dass Menschen, welche sich als spirituell verstehen, auf der Suche nach tiefen Resonanzbeziehungen sind. Spirituelle Bewegungen leben ja häufig, wenn nicht sogar immer, von der Überzeugung, dass es innere Beziehungen, Verbindungen zwischen unserem Inneren und dem Äußeren oder sogar Äußersten gibt: Resonanzen zwischen den Sternen und meinem Leben, zum Beispiel, oder zwischen dem Mond und meinen Pflanzen, aber eben auch zwischen meinen

Pflanzen und mir, oder zwischen bestimmten Steinen und meinen Organen usw. Fast alle Kulturen der Welt kennen solche Formen inwendiger Resonanzbeziehungen, nur die Moderne tut sich schwer damit – wenngleich sie solche Vorstellungen auch nicht so einfach loswird, sie kehren selbst in der Physik etwa in Form der Stringtheorie zurück. Also kurz und gut, gewisse Schnittmengen gibt es zweifellos schon, aber die Mengen sind nicht deckungsgleich.

HM: *Herr Rosa, haben Sie herzlichen Dank für Ihre Ausführungen.*