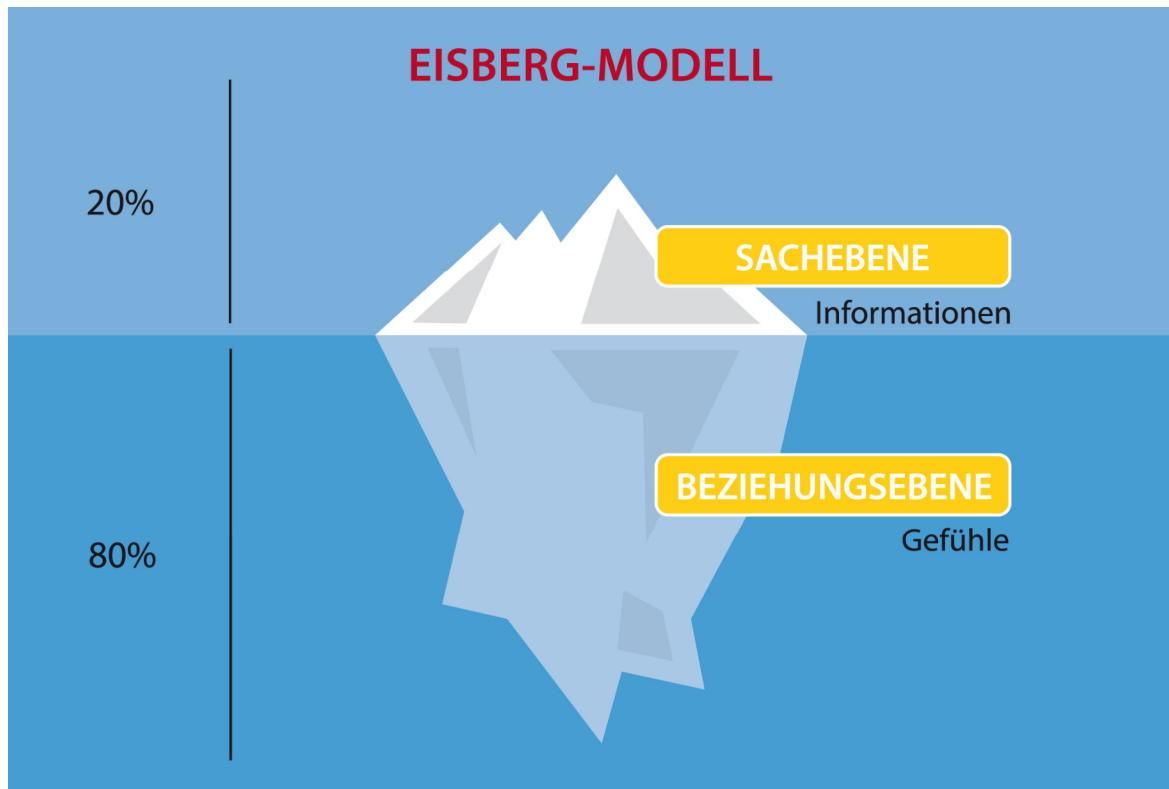


# Fühlen, was ist und verstehen, was in uns wirkt

Über Sprachlosigkeit angesichts der Endlichkeit des Lebens

*Rüdiger Standhardt*

Das Eisberg-Modell gehört zu den bekanntesten Kommunikationsmodellen und verdeutlicht, dass es in der zwischenmenschlichen Kommunikation immer um zwei verschiedene Ebenen geht. Da ist auf der einen Seite die *Sachebene* und da geht es um Zahlen, Daten, Fakten und Informationen und auf der anderen Seite ist da die *Beziehungsebene* und hier geht es um Gefühle, Werte, Erfahrungen und Traumata. Die Kommunikation wird wie ein Eisberg betrachtet. Die bewusste, sichtbare Sachebene ist die Oberfläche eines Eisbergs und beträgt maximal 20 Prozent, während sich die unbewusste, unsichtbare Beziehungsebene mit mindestens 80 Prozent unter dem Wasser befindet. Bei der Sachebene geht es um den verbalen Teil (Inhalte) oder das *Was* der Kommunikation, während es bei der Beziehungsebene um den nonverbalen Teil (Körpersprache, Mimik, Gestik) oder das *Wie* der Kommunikation geht. Das Eisberg-Modell bringt eindrücklich zum Ausdruck, dass der verbale Anteil der zwischenmenschlichen Kommunikation viel geringer ist als der nonverbale Anteil. Das Verborgene unter der Wasseroberfläche macht einen sehr großen Anteil der zwischenmenschlichen Kommunikation aus und ist oft die Ursache für Missverständnisse, Störungen und Konflikte – oder anders ausgedrückt: Das A und O in der Kommunikation ist die Beziehungsebene!



Ausgehend vom Eisberg-Modell wenden wir uns jetzt den Themen *Leben, Sterben und Tod* zu. Wir übertragen den Grundgedanken dieses Modells auf die Art und Weise, wie Menschen mit dem Tabuthema Tod umgehen. Wir beginnen mit der **rationalen Ebene**. Auf dieser Ebene lesen Menschen Artikel oder Bücher rund um das Sterben, den Tod und den Abschied und füllen Vorsorgedokumente aus. Alles ist ganz sachlich und informativ und das Erstellen der Vorsorgeunterlagen ist so berührend wie das Ausfüllen einer Steuererklärung. Auffallend ist, dass die meisten Menschen diese Arbeit nicht tun und darauf hoffen, dass sich am Ende alles irgendwie regelt. Auf dieser Ebene zeigt sich, dass viele Menschen trotz ausreichender Informationsmöglichkeiten wenig informiert sind, was zur Folge hat, dass sie grundlegende Fragen oftmals nicht beantworten können:

- Warum ist eine Vorsorgevollmacht wichtiger als eine Patientenverfügung?
- Was hat es mit einer Sorgerechtsverfügung für Kinder auf sich?
- Was will bei der Auswahl eines Bestatters neben dem Geld beachtet werden?
- Wie kann im Ernstfall das Selbstverstimmungsrecht durchgesetzt werden?
- Warum ist eine Registrierung bei der Bundesnotarkammer wichtig?

Auf dieser ersten Ebene, der rationalen Ebene, fehlt bei vielen Zeitgenossen – trotz vieler Informationsmöglichkeiten - Basiswissen, was die Voraussetzung ist, um bewusste Entscheidungen zu treffen.

Von der Oberfläche kommend werfen wir einen Blick unter das Wasser und beschäftigen uns zunächst einmal mit der **emotionalen Ebene**. Dabei unterscheiden wir die vorbewusste und die unbewusste Ebene.

Der *vorbewusste Anteil* in uns kann gleichgesetzt werden mit allen uns nicht mehr bewussten Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Wenn wir beim Tabuthema Tod unseren Innenraum achtsam erforschen, dann entdecken wir ein buntes Feld von vorbewussten Aspekten und besonders unsere *Gefühle* lassen deutlich werden, wie es um uns steht: Es gibt Ängste vor dem Tod und auch vor einem Leben in Fülle, es gibt existenzielle Unsicherheit, Unwillen, Verdrängung, Vermeidung, Widerstand, Faulheit, Bequemlichkeit, Scheu, Scham und immer wieder ein Erschrecken, wenn ein Mensch gestorben ist sowie die Unfähigkeit, sich ausreichend Zeit zum Trauern zu nehmen.

**Es geht nicht darum, die Gefühle aus dem Kopf zu bekommen  
oder sie darin zu verstecken, sondern darum,  
sie mit Akzeptanz zu durchleben.**

*Carl Rogers*

Alle Gefühle dürfen so sein, wie sie jetzt sind und alles kann sich auch verändern. Es geht bei diesem Prozess der Selbsterkenntnis aber nicht um eine Selbstoptimierung, sondern um eine genauere Wahrnehmung meiner selbst, um einen Weg von der Unbewusstheit zu mehr Bewusstheit oder um im Eisberg-Bild zu bleiben: Was früher unter der Wasseroberfläche war, darf jetzt Stück für Stück an die Wasseroberfläche kommen.

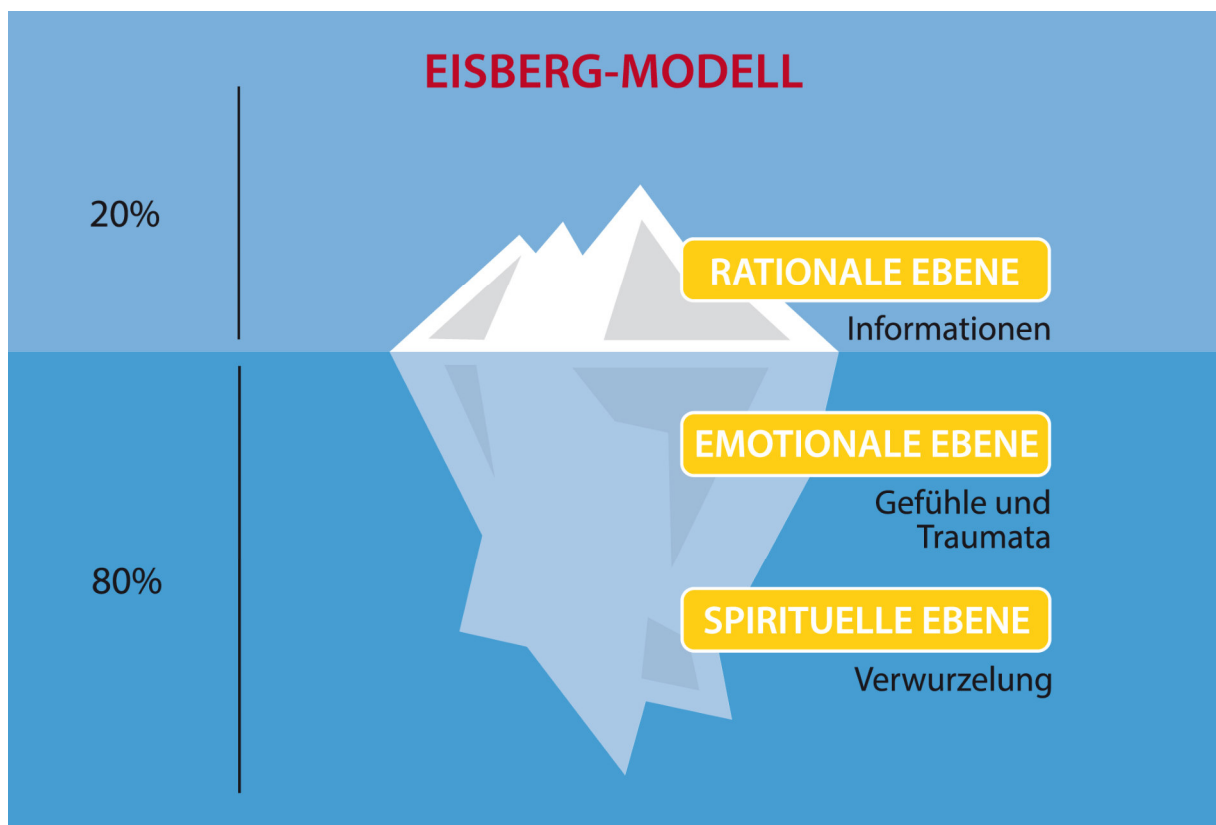
Der *unbewusste Anteil* besteht aus den Trieben, den Traumata und den Urinstinkten. Für unsere Zusammenhang sind die *Traumata* wesentlich, denn wir leiden auch heute noch – fast achtzig Jahren sind vergangen - unter der Tragödie des zweiten Weltkrieges und dem unfassbaren Holocaust. Was geschehen ist, lässt sich kaum begreifen: Alleine durch den 2. Weltkrieg sind 55 Millionen Menschen gestorben und in diesen schrecklichen Jahren wurden 6 Millionen Menschen vergast. *Alexander und Margarete Mitscherlich* beschreiben in den 60er Jahren in ihrer weltweit beachteten Veröffentlichung die Verdrängungs- und Verleugnungsstrategien sowie die Starrheit und die Unfähigkeit zu trauern der ehemaligen

Hitler-Anhänger. Wer sich darüber informieren will, wie diese Katastrophe bis heute in die Generation der Kriegskinder und Kriegsenkel nachwirkt, der lese die aufschlussreichen Publikationen der Journalistin *Sabine Bode*.

**Nicht nur Menschen der Kriegsgeneration  
können unter den Folgen ihres frühen Traumas leiden.  
Es gibt eben auch eine Verschiebung in die zweite  
und dritte Generation.**

*Sabine Bode*

Es waren keine Monster, die die Gräueltaten vollbracht haben, sondern ganz normale Menschen, Menschen, wie Du und ich und vielleicht hätten auch wir ähnliche Taten vollbracht, wenn wir in dieser Zeit gelebt hätten. Viele Täter waren nach dem verlorenen Krieg voller Scham und unfähig, über das zu sprechen, was sie erlebt und getan haben. Und genau diese Sprachlosigkeit gab es nicht nur in den Nachkriegsjahrzehnten, sondern sie gibt es auch heute beim Tabuthema Tod. Viele Menschen werden unwirsch, wenn sie auf die Endlichkeit des Lebens angesprochen werden und andere Menschen verhalten sich zugleich sehr angepasst und akzeptieren die Verweigerung eines offenen Gesprächs.



Zum Abschluss geht es um die **spirituelle Ebene**. Wir leben in einem Land, das seine Wurzeln in der christlichen Tradition hat, doch viele Menschen fühlen sich in dieser Tradition nicht mehr zuhause. Sie sind irritiert über den Umgang der christlichen Kirchen untereinander, das Unvermögen, in der Ökumene, mutige und entschlossene Schritte aufeinander zuzugehen und die Unfähigkeit zu einem wertschätzenden und offenen Dialog mit anderen Religionen. Die immer noch enge Verflechtung zwischen Staat und Kirche, die Kirchensteuern, das Kontrollbedürfnis, der Absolutheitsanspruch des Christentums sowie der Umgang mit Macht, Geld und Sexualität beschädigt die Glaubwürdigkeit der Kirchen „Man muss der Tatsache ins Auge sehen,“ so der Franziskanerpater Richard Rohr, „dass beide

Weltkriege von einem christlichen Europa ausgegangen sind, einem Europa voller Kirchen und theologischer Fakultäten.“ Und so fühlen sich viele Menschen *entwurzelt*. Häufig wissen sie zwar, *wogegen* sie sind, nicht aber, *wofür*. Körperlich erwachsen, stecken sie spirituell noch in den Kinderschuhen, denn sie wurden nicht angeleitet, jenseits oder inmitten bestehender Glaubensrichtungen einen eigenen inneren Weg zu gehen, um die Weisheit, das Paradoxon und das Mysterium des Lebens zu erfahren. Daher vermeiden sie substanzielle Fragen und gehen einer intimen Begegnung mit sich selbst aus dem Wege. Vielleicht zahlen sie noch ihre Kirchensteuern, doch zugleich spüren sie ein tiefes Unbehagen und auch eine große Ratlosigkeit, wenn Themen wie Lebenssinn, Werte, Vision, Glauben, Religion und Spiritualität zur Sprache kommen. Ich ermutige daher immer wieder Menschen, sich *aktiv* mit diesen Themen zu beschäftigen, denn die spirituelle Ebene gehört zu unserer menschlichen Identität. Dabei geht es nicht darum, einfach zu übernehmen, was andere sagen – ganz gleich, ob es sich dabei um Jesus, Buddha, die eigenen Eltern, Lehrer, Freunde oder Wegbegleiter handelt. Wir alle sind eingeladen, herauszufinden, was in uns eine Resonanz erzeugt und uns inneren Frieden bringt.

**Erkenne tief,  
dass der gegenwärtige Moment alles ist, was du hast.  
Mache das JETZT zum Hauptfokus deines Lebens.**  
*Eckhart Tolle*

Wir brauchen uns nicht verunsichern lassen, wenn unsere Erfahrungen, Erkenntnisse und Einsichten nicht mehrheitsfähig sind oder wenn sie von den religiösen Institutionen nicht akzeptiert werden. Gelebte Spiritualität entsteht heute zum Großteil außerhalb der institutionalisierten Kirchen und so bewahrheitet sich der biblische Ausspruch: *Der Geist Gottes weht, wo er will*. Und auch auf der spirituellen Ebene ist es entscheidend, die Sprachlosigkeit zu überwinden und Räume zu schaffen, in denen Menschen sich gemeinsam mit anderen austauschen, sich auf eine spirituelle Suchbewegung begeben und miteinander feiern.

**Ein vorläufiges Fazit:** Wenn wir im Umgang mit Sterben und Tod erkennbar vorangekommen wollen, dann reicht es nicht aus, sich nur der Sachebene zuzuwenden. Um als Mensch den Lebensweg befreit zu gehen, will die verbreitete Sprachlosigkeit bei den Tabuthemen Tod und Spiritualität überwunden werden. Wir sind eingeladen, voller Neugierde unsere widersprüchlichen Gefühle zu erkunden und mit Forschergeist herauszufinden, was uns innerlich und äußerlich abhält, das Tabuthema Tod ins Leben einzuladen. Und wenn wir uns mutig unseren Ängsten und Ambivalenzen zuwenden, dann werden wir klarer, souveräner und entdecken die Leichtigkeit des Seins.

## Literatur

Bode, Sabine: Kriegsspuren. Die deutsche Krankheit German Angst. Stuttgart: Klett-Cotta 2016

Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, den Tod ins Leben einzuladen. Denkanstöße für einen achtsamen Umgang mit Sterben, Tod und Abschied. Stuttgart: Klett-Cotta 2023

Tolle, Eckhart: Eine neue Erde. Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung. München: Goldmann 2005

Verbraucherzentrale NRW (Herausgeber), Bittler, Jan / Frey, Carina / Nordmann, Heike / Schuldzinski, Wolfgang: Das Vorsorge-Handbuch. Patientenverfügung. Vorsorgevollmacht. Digitaler Nachlass. Betreuungsverfügung. Testament. 2020