

In die Sonne schauen ...

„Natürlich habe ich Angst davor. Die Angst vor dem Tod ist in jedem von uns fest verankert. Sie ermöglicht es uns zu überleben. Diejenigen, die diese Eigenschaft nicht besitzen, wurden schon vor Urzeiten aus dem Rennen geworfen.“ Diese Passage findet sich in einer der zehn packenden Erzählungen aus dem kleinen Bändchen „Denn alles ist vergänglich“ von Irvin D. Yalom. Ja, jenem Yalom aus dem Film YALOMS CURE.

Der bedeutende amerikanische Psychoanalytiker und -therapeut, Denker und Schriftsteller, 1931 geboren, nutzt seine gesammelte Erfahrung, um sich mit den zwei grössten Herausforderungen des Menschseins auseinanderzusetzen: Wie es gelingen kann, ein sinnvolles Leben zu führen. Und wie sich die Tatsache ertragen lässt, dass dieses Leben ganz unvermeidlich ein Ende finden wird. Die Sterblichkeit hat uns seit Anbeginn der Geschichte verfolgt. Seit ewigen Zeiten haben grübelnde Philosophen versucht, die Wunde der Sterblichkeit zu bedecken und uns zu helfen, ein Leben in Harmonie und Frieden zu führen.

Irvin Yalom nähert sich diesen grossen Fragen auch in einem weiteren Buch - „In die Sonne schauen“ - und zwar auf professioneller und zugleich zutiefst persönlicher Ebene. Das Buch basiert auf seiner reichen Erfahrung als Therapeut, der sein ganzes Berufsleben hindurch Todesfurcht behandelt hat, aber auch auf seiner eigenen Konfrontation mit dem Tod.

Anders, als Sie vielleicht vermuten, entstand kein düsteres Werk. Die Hoffnung des Autors ist vielmehr, dass wir begreifen, wie kostbar jeder Moment ist und wie tröstlich unser Miteinander, wenn wir unserer Endlichkeit, unserer kurzen Zeit hienieden, wirklich ins Auge sehen. Yalom ist überzeugt, dass uns die Konfrontation mit dem eigenen Tod erlaubt, statt eine giftige Büchse der Pandora zu öffnen, das Leben in reicherer, mitfühlenderer Form anzupacken.

© 2018 Lyn Fey

Irvin D. Yalom – **Denn alles ist vergänglich** – Geschichten aus der Psychotherapie, btb Verlag 2018

Irvin D. Yalom – **In die Sonne schauen** – Wie man die Angst vor dem Tod überwindet, btb Verlag 2008