

Irvin D. Yalom:

In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet

Aus dem Amerikanischen von Barbara Linner
München: btb; 2008. 272 Seiten.
Fr. 38.90/€ 21.95 [D]/€ 22.60 [A],
ISBN 978-3-442-75201-0

Yalom stellt in seinem neuesten Buch die offene Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit ins Zentrum: Sie stelle zwar die grösste Herausforderung für den Menschen dar, könne aber, wenn sie gelinge, eine entscheidende Chance zur Reifung sein. «Echtes Begreifen» unserer Endlichkeit führe letztlich nicht nur zu mehr Lebensfreude, sondern auch zu vertieftem Mitgefühl mit uns selbst und unseren Mitmenschen. Der Preis unseres Bewusstseins (neben dem Leben unser höchstes Gut) sei bekanntlich das Bewusstsein unserer Endlichkeit oder mit Yaloms Worten «die Wunde der Sterblichkeit». Mit Beispielen aus der Kultur- und Philosophiegeschichte (besonders Elemente von Epikur sind ihm in der therapeutischen Praxis wichtig) weist er auf die seit jeher andauernde Beschäftigung der Menschen mit ihrer Endlichkeit hin. Sein Anliegen ist es, die heutigen Therapeuten speziell für diese Thematik zu sensibilisieren. Beiläufig erwähnt er weitere existentielle Themen (wie Isolation und Sinnsuche), die er ausführlich in seiner «existentiellen

Psychotherapie» abgehandelt hat. Speziell am Herzen liegt ihm hier ein hilfreicher Umgang mit der Todesangst: «Dem Tod ins Gesicht zu schauen» sei möglich im Gegensatz zum Motto von La Rochefoucauld, das dem Buch den Titel gegeben hat («Der Sonne und dem Tod kann man nicht ins Gesicht blicken»). Falls dies versucht werde und gelinge, könne nicht nur die Angst vor dem Tod gebändigt, sondern «das Leben ergreifender, kostbarer, vitaler» werden. Dabei argumentiert er von einem klar deklarierten atheistischen Standpunkt aus, wobei er religiöse Überzeugungen seiner Patienten nicht einmal ansatzweise antastet, sofern sie hilfreich sind. Seelische Erschütterungen durch schwere Erkrankungen oder der Verlust naher Angehöriger führten in der Regel zu grösserer Bereitschaft zur Beschäftigung mit der Todesthematik, und es sei Aufgabe der Therapeuten, diese Gelegenheiten wahrzunehmen und zu nutzen. Dies könne aber nur dann gelingen, wenn sich die Therapeuten mit ihrer eigenen Todesangst auseinandergesetzt und selber entsprechende Reifungsschritte getan hätten. In diesem Zusammenhang zitiert er die drei Grundelemente einer guten therapeutischen Beziehung nach Carl Rogers und fordert eine weiter reichende Aufrichtigkeit, die zu einer «radikalen Veränderung der Natur der therapeutischen Beziehung» führe. Dies arbeitet er im letzten und umfangreichsten Kapitel weiter aus, das sich speziell an Therapeuten

richtet. Er illustriert seinen persönlichen Umgang mit der therapeutischen Beziehung und verschiedene Techniken (u.a. die konsequente Arbeit im «Hier und Jetzt») und erläutert seine Vorstellungen und Erfahrungen mit der Offenlegung: Der Mechanismus der Therapie und, wenn nötig, selbst die Privatsphäre des Therapeuten (falls dies im Dienst der Therapie nötig würde) seien nicht ausgeschlossen. Anhand von vielen, teilweise ausführlichen Fallbeispielen veranschaulicht er gekonnt seine Arbeitsweise.

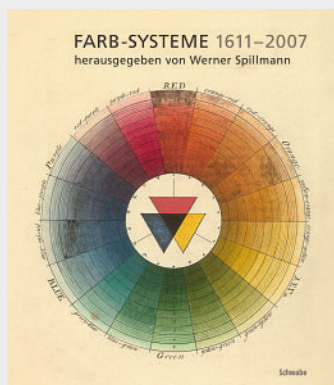
Das Buch liest sich leicht, was bei einem so grossen und schwierigen Thema doch erstaunlich ist. Es ist flüssig, klug und einfallsreich geschrieben. Erklärte Absicht des Autors ist es, ein optimistisches und kein düsteres Werk vorzulegen, was ihm entschieden gelungen ist. Yalom ist ein ausgezeichnete Geschichtenerzähler. Als Leser wünschte man sich manchmal eine weniger ausufernde, konzentriertere Darstellung. Im Sinne seines Anspruchs an Offenlegung erfahren wir auch einiges an Autobiographischem und über seinen Umgang mit der Angst vor dem Tod, wobei wiederholt Selbstironie aufblitzt. Beim Lesen kam mir wiederholt der Gedanke, dass der 77-jährige Autor seinen Lesern noch einmal unmissverständlich seine Haltung und seine Botschaft im Sinne eines Vermächtnisses habe weitergeben wollen.

C. Profos, Rapperswil

Schwabe Verlag Basel



von Graffenried, Michael
(Fotogr.)
Eye on Africa
Mit einem Text von
Albertine Bourget
und einem Vorwort
von Juri Steiner
2009. 80 Seiten. Leinen
mit Schutzumschlag.
32 Farb Panorama-
fotografien.
sFr. 48.- / € (D) 34.-
ISBN 978-3-7965-2582-7



Spillmann, Werner (Hrsg.)
**Farb-Systeme
1611-2007**
Mit Texten von
Verena M. Schindler,
Stefanie Wettstein,
Isabel Haupt
und Lino Sibillano,
sowie einer Einführung
von Karl Gerstner.
2009. 288 Seiten,
320 Abbildungen in Farbe.
sFr. 98.- / € (D) 68.50
ISBN 978-3-7965-2517-9

**Panoramafotografien –
direkt auf Augenhöhe
Michael von Graffenried zeigt
den «vergessenen Kontinent»**

**Von Newton über Goethe bis
Natural Color System –
eine einzigartige Darstellung der Farb-
lehre durch die Jahrhunderte**

Schwabe AG
CH-4010 Basel

Tel. +41 (0)61 278 95 65
Fax +41 (0)61 278 95 66

www.schwabe.ch
verlag@schwabe.ch

Schwabe
publiziert und produziert