**Über Tod und Sterben**

***Die heutige Geschichte stammt vom Meister der Metaphern höchst persönlich und wurde veröffentlicht im Buch: "Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson" von Sydney Rosen.***

***Milton H. Erickson erzählte diese Geschichte als Antwort auf die Befürchtung eines seiner Studenten, Erickson könne bald sterben.***

"Ich glaube, das ist völlig verfrüht, ich habe nicht die Absicht zu sterben. Das wird wirklich das letzte sein, was ich tue!

Meine Mutter ist vierundneunzig geworden. Meine Großmutter und Urgroßmutter wurden dreiundneunzig und älter. Mein Vater starb mit siebenundneunzigeinhalb Jahren. Er pflanzte Obstbäume und fragte sich, ob er wohl lange genug leben würde, um von ihren Früchten essen zu können. Und er hat noch mit sechsundneunzig und siebenundneunzig Obstbäume gepflanzt.

Psychotherapeuten haben oft eine falsche Vorstellung von Krankheit, Behinderung und Tod. Sie legen meist zu viel Gewicht auf die Anpassung an Krankheit, Behinderung und Tod. Es wird viel Unsinn darüber geredet, dass  man Familien beistehen müsse, die einen Todesfall hatten.

Ich finde, dass man sich immer vor Augen führen muss, dass man an dem Tag, an dem man geboren wird, anfängt zu sterben. Und einige schaffen das etwas rascher als andere und verschwenden nicht viel Zeit beim Sterben. Und andere wiederum warten eine lange Zeit.

Mein Vater hatte mit achtzig Jahren einen schweren Herzanfall. Er war bewusstlos, als man ihn ins Krankenhaus brachte. Meine Schwester begleitete ihn. Der Arzt erzählte meiner Schwester: *'Es gibt nicht allzu viel Hoffnung. Ihr Vater ist ein alter Mann. Er hat sein Leben lang hart gearbeitet und hatte einen sehr, sehr schweren Herzanfall.'*

Und meine Schwester sagte: *'I*ch *habe den Arzt* *verächtlich angeschnaubt und gesagt: Sie kennen meinen Vater nicht!'*

Als mein Vater das Bewusstsein wiedererlangte, war der Arzt da. Mein Vater fragte: *'Was ist passiert?'.* Der Arzt sagte es ihm: *'Machen Sie sich keine Sorgen, Mr. Erickson, Sie hatten einen sehr schweren Herzanfall, aber in zwei oder drei Monaten werden Sie wieder zu Hause und ganz wiederhergestellt sein.'*.

Mein Vater sagte wütend: *'Zwei oder drei Monate, zum Teufel! Sie meinen wohl, dass ich eine ganze Woche verschwenden muss!'.* Nach einer Woche war er wieder zu Hause.

Mit fünfundachtzig hatte er einen zweiten, ähnlich schweren Herzanfall. Derselbe Arzt war da. Mein Vater erlangte das Bewusstsein wieder und fragte: *'Was ist passiert?'.* Der Arzt sagte: *'Dasselbe.'*. Mein Vater stöhnte und sagte: *'Schon wieder eine Woche verplempert!'.*

Dann hatte er eine schwere Bauchoperation, bei der mehr als eineinhalb Meter Darm entfernt werden mussten. Als er aus der Narkose erwachte, fragte er die Schwester: *'Was ist denn jetzt passiert?'.* Sie erzählte es ihm, und er stöhnte: *'Statt einer Woche werden es jetzt zehn Tage sein.'*.

Seinen dritten Herzanfall bekam er mit neunundachtzig Jahren. Er kam wieder zu Bewusstsein und sagte: *'Dasselbe, Herr Doktor?'.* Der Arzt sagte: *'Ja!'.*

Mein Vater sagte: *'Das scheint ja nun eine sehr dumme Angewohnheit zu werden, ständig eine Woche zu verschwenden.'*

Seinen vierten Herzanfall hatte mein Vater mit dreiundneunzig Jahren. Als er wieder zu sich kam, sagte er: *'Ehrlich gesagt, Herr Doktor, ich glaubte, dass dieser vierte Herzanfall mich hinwegraffen würde. Ich verliere allmählich meinen Glauben an den fünften.'*

Als er siebenundneunzig Jahre alt war, planten er und meine zwei Schwestern eine Wochenendtour zu unserer alten Dorfgemeinschaft. Alle seine Altersgenossen waren längst tot, und auch einige ihrer Kinder. Die drei planten, wen sie besuchen wollten, in welchem Motel sie wohnen und in welchen Restaurants sie essen würden. Als sie beim Auto waren, sagte mein Vater: *'Oh, ich habe meinen Hut vergessen.'*

Er lief zurück, um seinen Hut zu holen. Meine Schwestern warteten eine gewisse Zeit, blickten sich dann gelassen an und meinten: *'Jetzt ist es geschehen.'*

Sie gingen hinein. Mein Vater lag tot auf dem Boden, gestorben an einer Gehirnblutung.

Als meine Mutter dreiundneunzig Jahre alt war, fiel sie und brach sich die Hüfte. Sie sagte: *'Das ist einfach albern für eine Frau in meinem Alter! Ich werde schon darüber hinweg kommen.'*. Und es gelang ihr!

Als sie ein Jahr später wieder fiel und die andere Hüfte brach, sagte sie: *'Es hat mich viel Kraft gekostet, mich von der ersten gebrochenen Hüfte zu erholen. Ich glaube nicht, dass ich diesmal damit fertig werde, aber niemand soll sagen, ich hätte es nicht versucht.'*

Ich wusste - und die anderen Familienmitglieder sahen es an meinem ausdruckslosen Gesicht -, dass diese zweite gebrochene Hüfte ihr Tod sein würde. Sie starb an einem Blutstau in der Lunge, dem sogenannten 'Altweiber-Freund'.

Das Lieblingszitat meiner Mutter war: *'In jedem Leben muss etwas Regen fallen. Einige Tage müssen dunkel und schwermütig sein.'* (Longfellows Gedicht "The Rainy Day")

Mein Vater und meine Mutter haben das Leben immer in vollen Zügen genossen, und ich habe versucht, meinen Klienten einzuschärfen: *'Genieße das Leben, und genieße es gründlich.'* Und je mehr Humor du in deinem Leben aufbringen kannst, desto besser für dich.

Ich weiß nicht, woher der Student den Eindruck hatte, dass ich sterben werde. Ich werde es noch aufschieben.*"*

**Erickson wollte nicht, dass der Tod etwas wäre, das Angst macht, und so betont er, dass das Leben für die Lebenden sei. Sein Vater pflanzte mit siebenundneunzig Jahren Obstbäume. Er orientierte sich an der Zukunft... und er lebte im Jetzt. Er war aktiv und starb, als er gerade etwas tun wollte. Wir können viel von den Ericksons lernen!**