

**Ist Sterben und der
Tod wirklich so
schlimm??**

Inhaltsverzeichnis

Meine Kinderfrage	3
Die tote Katze	4
Die erste (menschliche) Leiche	5
Was nehmen Sterbende wahr?	7
So etwas kann auch nur Dir passieren!	9
Die nächste Familiengeneration beginnt zu sterben	12
Ich möchte nicht „ <i>VER</i> sterben“, ich will <i>STERBEN</i> !	14
Was die Sprache über unsere Haltung zu Sterben und Tod aussagt	
Was ist das „Drüben“?	15
Alles nur ein großer „Umzug“?	
Was geht beim Sterben vor sich?	17
Wie geht das – Sterben?	
Kann ich etwas tun, um später gut zu sterben?	19
Campingplatz	21
Sterben erlaubt – oder leben um jeden Preis??	22
Der Tod ist freundlich und gnädig!	23
Sterben verboten weil ich es nicht aushalte?	24
Warum haben wir Angst vor dem Sterben und dem Tod?	25
Was kann helfen, diese Angst abzulegen?	26
Wer es genauer wissen und erfahren möchte	28

Meine Kinderfrage

Als Kind wurde ich oft von den Erwachsenen aufgefordert: „Kind, sitz doch nicht einfach nur so rum, mach doch mal was!!“

Ich fand das immer sehr unverständlich, denn ich war sehr beschäftigt!

Im inneren habe ich mir Fragen gestellt, deren Antworten ich nur im ganz Stillen erlauschen konnte. Diese Fragen kamen aus meinem tiefsten Sein, waren für mich ausgesprochen essentiell wichtig.

Wenn ich mich recht entsinne, hatte ich zu der Zeit bereits zwei eigene Nahtoderfahrungen erlebt. Unbemerkt von irgendeinem Erwachsenen, obwohl ich keineswegs alleine in den Situationen war.

Aber zurück zu der mir so wichtigen Kinderfrage: Wenn alles, was lebt, am Ende seines Zyklus sterben wird, warum lebt es dann? Das Sterben kann ja nicht der Sinn sein, denn im Sterben geht alles dahin zurück, woher es gekommen ist. Was ist also der Sinn, der Zweck, dass ein Grashalm wächst, obwohl er „weiß“, dass er sterben wird? Warum blühen die Blumen, wo doch auch sie „wissen“, sie werden sterben? Mir war bewusst, manches lebt nur kurz, z.B. einige Insekten, anderes lebt viel länger als ein Mensch, z.B. die Bäume. Aber alle leben unbeirrt und mit all ihrer Kraft ihr Leben. Keine Pflanze, kein Tier hatte ich beobachten können, welches sich dem Leben verweigert hätte. Selbst die Menschen, die scheinbar keine Freude am Leben hatten (davon schien es eine Menge in meinem Umfeld zu geben), lebten. Was also war der tiefere Sinn, der eigentliche Zweck des Lebens??

Diese Frage hat mich einige Jahrzehnte lang beschäftigt.

Viele Jahre später, während meiner schamanischen Ausbildung, habe ich eine Übung gemacht. Dort „hörte“ ich die Antwort, die ich zuvor schon geahnt hatte: „Du kommst mit Nichts, Du gehst mit Nichts und dazwischen machst Du ein paar Erfahrungen.“

Ich musste lachen. Diese Antwort schien aus einer tiefen Seelenebene zu kommen und sie machte so vieles deutlich!

Mein Fazit war, das ich mein Leben schon ganz in diesem Sinne lebe. Scheinbar hat mein mich – intensiv – mit – der – Kinderfrage – beschäftigen und meine Nahtoderfahrungen mich unbemerkt schon in diese Richtung gelenkt.

Es geht also nicht darum, das Leben aus einem möglichst vollen Portemonnaies oder Bankkonto zu leben, auch nicht darum so viel Materie als möglich anzuhäufen oder etwas möglichst Großartiges darzustellen. Es geht vielmehr darum, wie ich das erlebe, was ich damit an Erfahrungen mache, welche Erkenntnisse ich daraus ziehe und wie ich dann damit in meinem weiteren Leben umgehe. Es geht darum, das Leben mit ganzer Kraft zu bejahen, es aus vollem und offenem Herzen und aus tiefster Seele zu leben. Es geht darum, das zu leben, warum ich als Seele mich für dieses Leben entschieden habe. Es geht darum, die Erfahrungen und Lernprozesse zu durchlaufen, um die es mir als Seele geht. Das kann mit viel oder wenig Geld klappen, mit viel oder wenig gesellschaftlichem Ansehen usw.

Soweit, so gut.

Die tote Katze

In meiner Kindheit gab es fast immer Katzen in meinem Leben. Diese Katzen waren so anhänglich, so zahm, wie es angeblich für Katzen nach damaliger Ansicht gar nicht geht. War ich in den Sommerferien mit meinen Eltern verreist, fraßen sie nicht, gingen auch keine Mäuse jagen. Mein Großvater „beichtete“ mir irgendwann, er hätte immer große Sorge, das ich aus dem Urlaub zurückkäme und er mir sagen müsse, die Katze sei verhungert und ich dann denken könnte, er als Bauernjunge sei nicht in der Lage, eine Katze zu füttern Meine Familie war also der Ansicht, dass mir meine Katzen sehr am Herzen lagen. Damit hatten Sie auch vollkommen recht. In einer Umgebung mit vielen Jägern und Bauern, welche alle der Ansicht waren, eine junge Katze gehöre auf den Hof und eine ältere Katze gehöre erschossen, wurden meine Katzen leider alle nicht sehr alt. Die meisten „verschwanden“ einfach, tauchten nie wieder auf. Als Kind war mir nicht klar, was da passiert sein könnte, aber mir war bewusst, dass eine freilebende Katze sich frei fühlen kann ein neues zu Hause zu suchen. Ich war der Ansicht, sie seien einfach woandershin gelaufen.

Eines Tages, eine Katze war wieder für einige Tage nicht auffindbar, kam mein Opa auf mich zu mit der Frage, was er denn nun mit der toten Katze im Holzschuppen machen solle? Begraben? Wie ich mich da entschieden hätte? Ich war wie vom Donner gerührt: „Wieso tote Katze?“ Er erzählte mir, er habe sie vor ein paar Tagen tot im Holzschuppen gefunden, es meinen Eltern erzählt mit der Frage, was ich, seine Enkelin, denn nun machen wollte?

Ich war damals so ungefähr zehn Jahre alt. Der Tod war mir vertraut. Ich fand es normal, dass Tiere sterben, schließlich aß ich ja auch damals noch Fleisch, auch das Fleisch aus unserer Hausschlachtung. Aber jetzt war ich entsetzt.

Entsetzt darüber, dass man mir etwas so Normales einfach Tagelang verschwiegen hatte, obschon es mich sehr wohl etwas anging!! Also bin ich direkt zu meiner Mutter gestürmt, in der Hoffnung, dass alles nur ein Missverständnis sei. Ich bestürmte sie mit Fragen. Sie war erschrocken über meine heftige Reaktion. Ich war wütend, als sie mir erklärte, sie hätte Angst gehabt vor meiner Reaktion, vor meiner Trauer! Meine Mutter weinte, ich schrie. In meiner Wut konnte ich aber trotzdem fühlen: „Meine Mutter hat Angst vor dem Sterben und dem Tod, ich nicht.“ Sie hat ihre Angst auf mich projiziert, gedacht, ich hätte auch Angst davor. Das habe ich ihr dann vorgehalten, gesagt, dass ich das ganz normal finde, das Sterben und den Tod. Aber dass ich es als Vertrauensbruch ansehen würde, tagelang verschwiegen zu bekommen, dass die Katze Tod sei, obwohl sie mitbekommen hat, dass ich immer wieder nach ihr gesucht hätte.

Schlussendlich weinten wir Beide. Meine Mama vor Schreck und Trauer, ich vor Wut und Enttäuschung.

(Wenn Sie Kinder haben, lügen Sie diese bitte nicht über den Tod eines Haustieres, Verwandten oder Nachbarn an, das kann gründlich nach hinten losgehen!)

Die erste (menschliche) Leiche

Ich hatte meinen Führerschein noch nicht lange, da hieß es, einer meiner Großväter wäre im Krankenhaus und er würde wohl nicht mehr lange leben.

Die Familie beschloss, zu ihm ins Krankenhaus zu fahren und ihn im Sterben zu begleiten.

So waren dann seine Frau (meine Oma), fast alle seine Kinder mit Partnern dort (eines hatte eine weite Anreise quer durch Deutschland und konnte darum nicht so schnell vor Ort sein wie wir anderen), ich als älteste Enkelin und noch ein paar jüngere Cousins und Cousinen.

Mit noch jugendlicher Neugier beobachtete ich, was da vor sich ging. Wie sich die Gesichtsfarbe des Opas veränderte, die Atmung langsamer wurde, er immer weniger da zu sein schien.

Meine Tanten weinten oder waren erstarrt.

Ihm wurde die schweißnasse Stirn mit einem feuchten Tusch abgetupft, bis jemand bemerkte, dass die schweißnasse Stirn sich ganz kalt anfühlte.

Als jemand meinem Opa sagte, es seien alle da, die noch fehlende Tochter würde in Kürze auch eintreffen, sie sei schon unterwegs, entspannten sich die Gesichtszüge und die Atmung.

Er starb.

Ganz still.

Er atmete aus aber nicht wieder ein.

Die Atempause war länger als die vorherigen.

Es brauchte ein bisschen, bis uns klar war, das ist gar keine Atempause, er atmet einfach nicht mehr.

Der Opa ist jetzt Tod.

Meine erste menschliche Leiche die ich gesehen habe, war mein toter Opa.

Meine Oma und Tanten waren traurig, weinten, waren ein wenig orientierungslos. Ich wusste auch nicht, was „man“ jetzt macht, aber mich hat doch die Hoffnungslosigkeit überrascht, welche sich in der Familie in dem Moment auszubreiten schien. Klar, ich würde meinen Opa auch vermissen, aber er war doch nicht weg! Er war lediglich nicht mehr in seinem Körper. Er war einfach weiter gegangen auf der großen Reise des Lebens. Innerlich habe ich ihm alles Gute gewünscht, ihm Nachgewunken, mich verabschiedet. In der inneren Gewissheit, dass er nicht „weg“ ist, sondern dass ich jetzt anders Kontakt zu ihm machen muss als bisher, wenn ich ihn ansprechen möchte. Warum wirkten die Anderen so Hoffnungslos?

Fänden Sie es unangemessen, dass ich weiterhin auch fröhlich war?

In den Tagen zwischen dem Tod meines Opas und seiner Beerdigung hörte ich das erste Mal das Lied von Jürgen von der Lippe: „Guten Morgen liebe Sorgen, seid ihr auch schon alles da? Habt ihr auch so gut geschlafen? Na, dann ist ja alles klar.“ und fand das Lied einfach amüsant.

Nach der Beerdigung habe ich mich dann bei meinen Eltern bezüglich der Hoffnungslosigkeit erkundigt.

Damals habe ich ein weiteres Mal verstanden: Sterben und Tod scheint nicht für alle Menschen etwas Normales, Natürliches zu sein, so wie Regen oder Sonnenschein, wie Sommer und Winter. Warum das so war, habe ich nicht verstanden, aber die Frage interessierte mich. Und auf meine ganz eigene Art habe ich dieser Frage nachgespürt, wenn sich dazu eine Gelegenheit bot.

Was nehmen Sterbende wahr?

Ein paar Jahre später bekam ich einen Anruf von meinen Eltern.

Die Nachbarin, bei der ich als Kind viel zu Besuch war, läge im Sterben. Wenn ich mich verabschieden wolle, sollte ich nicht zu lange warten. Ich konnte nicht sofort in meinen Heimatort fahren, wollte mich aber sehr gerne verabschieden! Innerlich habe ich gehofft und darum gebeten, dass ich noch rechtzeitig zu ihr kommen kann. Etwa drei Tage später habe ich es dann geschafft. Zunächst bin ich in mein Elternhaus gegangen. Dort hörte ich, an welcher Krankheit die alte Dame gerade starb, dass viele Nachbarinnen seit Tagen bei ihr im Haus seien, sie begleiten, sich um die traurigen erwachsenen Kinder kümmern, für sie beten -, was halt auf dem Dorf so üblich ist. Ich erfuhr, dass sie nicht mehr ansprechbar sei, ihre Kinder schon seit Tagen nicht mehr erkennen würde, sie schrecklich aussähe, würde wenn dann eher unverständliches brabbeln, die traurige Stimmung dort usw. - Ob ich mir das wirklich antun wolle?

Da war sie wieder, die Angst, bei den Anderen, nicht bei mir.

Ja, ich wollte mich verabschieden, egal, wie die freundliche Nachbarin im Sterben aussehen würde! Meine Mutter bot mir sehr fürsorglich an, mich zu begleiten. Das Angebot nahm ich an, denn ich war mir nicht sicher, ob mich die Nachbarinnen noch alle kennen würden. Umständliche Fragen beantworten wollte ich nicht, da war mir das Angebot sehr recht.

Wir betraten das Haus, gingen in das Schlafzimmer, grüßten leise die Anwesenden. Es war eine interessante Stimmung. Gedämpfte kurze Gespräche, Kopfnicken zum Gruß, einige Beteten, die Nachbarin schlief.

Ich ging zu ihr ans Bett, mit der Absicht, mich im Stillen zu verabschieden, sie nicht aufzuwecken.

So trat ich neben ihr Bett. Sofort schlug sie die Augen auf, schaute mir direkt in die Augen, lächelte leise, sprach mich mit Namen an, sagte, dass sie sich sehr freue mich zu sehen!

Wie es mir denn ginge?

Mir ginge es gut, erwiderte ich.

Ob ich noch eine Arbeitsstelle habe, Geld verdienen würde und noch dort wohnen würde, wo sie es wusste?

All das bejahte ich. Mir ginge es gut, ich würde meinen Lebensunterhalt verdienen und auch gut Wohnen.

Das schien sie zu freuen, sie seufzte leise, schloss die Augen und schlief wieder ein.

Ich schickte ihr noch einen Gruß in den Schlaf nach, mit einem Dank für die schöne Zeit, die ich als Kind mit und bei ihr hatte.

Dann viel mir auf, dass es im Raum so still war, dass man eine Nadel hätte auf den Teppich fallen hören können. Mit einem kurzen Gruß an die Umstehenden bin ich dann aus dem Raum gegangen, Ihre Blicke spürte ich im Nacken.

Auf dem Nachhauseweg fragte ich dann meine Mutter, warum plötzlich alle so still waren, und mich so angestarrt hätten?? Meine Mutter erwiderte, es sei doch schon

sehr ungewöhnlich, dass sich die Nachbarin als so klar gezeigt hätte, wo sie doch seit Tagen einen verwirrten Eindruck gemacht habe.

Das verstand ich nicht so wirklich. Intuitiv war ich mir sicher, Sterbende bekommen alles um sie herum mit, egal wie verwirrt oder abwesend sie wirken. Und ich hatte den Eindruck, sie wollte sich auch noch von mir verabschieden - Ihre Fragen zeigten mir: ihr war es wichtig, mich gut versorgt und mit meinem Leben zufrieden zu wissen. Ganz offensichtlich hatte sie sehr wohl mitbekommen, dass ich in den Raum gekommen war, egal was alle Anderen gedacht haben mochten.

Damals habe ich verstanden: das äußere Bild für die Umstehenden trifft nicht zwangsläufig auf das innere Erleben des Sterbenden zu! Und vielleicht hat die freundliche Nachbarin auch gar nicht geschlafen, als ich kam und ging, sondern war mit ihren Engeln im Gespräch? Auf jeden Fall wirkte sie innerlich sehr ruhig und entspannt.

So etwas kann auch nur Dir passieren!!!!

Wieder ein paar Jahre später.

Ich hatte eine Arbeitsstelle in der Stadt und wohnte auf dem Land.

An meiner Arbeitsstelle war ich dafür bekannt, dass ich zuverlässig „pünktlich“ eine viertel Stunde nach Beginn meiner Arbeitszeit dort erschien. Aus irgendeinem Grund habe ich es so gut wie nie geschafft, wirklich pünktlich zu sein.

Eines sonnigen Tages fuhr ich morgens in die Stadt, um mich zu einer Frühstücksverabredung mit einer Freundin im Restaurant einzufinden, pünktlich.

Aber kaum saßen wir zusammen und studierten das Frühstücksangebot, da hatte ich das sehr dringende Gefühl, ich müsse jetzt sofort und auf der Stelle zu meinem Arbeitsplatz! Ich war irritiert, schaute auf die Uhr, es waren noch mehr als zwei Stunden bis zu meinem Arbeitsbeginn, darum schob ich das Gefühl beiseite.

Erfolglos. Mein Frühstück war zwar schon bestellt, aber ich stand auf, erklärte meiner völlig verdatterten Freundin, ich müsse leider gehen, gab ihr Geld, um mein Frühstück zu bezahlen und ging zu meinem Arbeitsplatz.

Als ich dort ankam, wurde ich mit großer Erleichterung begrüßt! Dem Kollegen ginge es gar nicht gut, er habe sich zurückgezogen. Ich stutzte, das war so überhaupt nicht seine Art. Normalerweise zeigte er nicht die kleinste Regung, egal wie schlecht es ihm ging.

Man bat mich, nach ihm zu sehen, was ich gerne tat.

Er erzählte mir, er habe seinen Sohn angerufen mit der Bitte, ihn abzuholen, er wolle nicht Auto fahren. Ich blieb entspannt, zum Glück, obwohl er sich meines Wissens in seinem gesamten Arbeitsleben noch nicht einmal hatte fahren lassen oder den Wunsch geäußert hatte, wegen „Unwohlsein“ früher Feierabend zu machen.

Normalerweise brauchte es schon eine Androhung strenger Konsequenzen, um ihn zu einem Arztbesuch zu bewegen.

Ich setzte mich also zu ihm und wir sprachen über:

„Wo parkt denn Dein Auto heute?“

„Hast Du heute alle Deine Medikamente vorschriftsmäßig eingenommen?“

„Was möchtest Du Deine Kinder und das Enkelkind noch wissen lassen?“

Innerlich fasste ich mich an den Kopf über meine Fragen.

Noch einige arbeitsrelevante Fragen wurden geklärt.

Währenddessen dachte ich: „Interessant, er bekommt so einen lichten, leicht grünlichen Schein um seinen Körper.“

Ich ging kurz, um etwas zu holen und war kaum durch die Tür, da rief mich jemand zurück, er sei gerade zusammengebrochen.

Sofort wurde der Notarzt gerufen. Wir haben ihn ausgestreckt auf den Boden gelegt und eine Reanimation gestartet. Schon erstaunlich, dass ich noch wusste wie das geht, aber ich wusste es sehr genau. Zwischendrin habe ich dann mehrfach gesagt:

„Atme!“ Und er atmete. Dann hatte ich den Eindruck, er versteht die deutsche

Sprache nicht mehr. Also habe ich es mir von einem der Umstehenden in seine

Muttersprache übersetzen lassen. Darauf reagierte er noch einige Male, dann auch

nicht mehr. „Na gut, dann also telepathisch“, dachte ich. Er reagierte kurz. Dann

stürmte das Rettungsteam herbei, scheuchte alle fort, ließen mich aber dableiben. Sie

erkundigten sich was los sei, ob ich etwas über Vorerkrankungen wisse, welche Medikamente in welcher Dosierung genommen würden. All das hatte ich ja gerade vor ein paar Minuten abgefragt, ohne zu ahnen, dass ich die Infos sooo schnell brauchen würde. Der Kollege wurde mit Hilfe des Defibrillators immer wieder zu reanimieren versucht. Es wurde eine Infusion gegeben, den Beutel drücke man mir in die Hand.

Während das Rettungsteam sich immer und immer wieder darum bemühte, sein Herz zum schlagen zu bringen, „sah“ in den Kollegen an der Decke schweben und dem Schauspiel interessiert zu schauen. Sonst schien ihn aber niemand dort zu bemerken. Nach einer Weile habe ich ihn dann telepathisch darauf hingewiesen, dass er sich, sollte er weiterleben wollen, besser ein wenig beeilen solle in seinen Körper zurück zu kehren. Denn bald wäre sicher die Zeit vorüber, in der er relativ sicher ohne große Gehirnschädigungen aufgrund von Sauerstoffmangel zurückkommen könne. Aber wenn er sich für das Sterben und Gehen entscheiden würde, wäre das auch in Ordnung, das könnte ich sehr gut verstehen. Wir wären zwar sicher alle sehr traurig, würden aber schon klarkommen.

In dem Augenblick war es, als würde sich ein Raum öffnen, das Licht veränderte sich und ich hörte eine dermaßen atemberaubend schöne Musik, dass ich am liebsten mitgegangen wäre. Aber meine Zeit war noch nicht gekommen, also blieb ich.

Der Notarzt schaute mich etwas irritiert an. „Hatte er etwas bemerkt?“

Ich fragte in die hektische Runde des Rettungsteams: „Ich bin ja keine medizinische Fachfrau, aber denken Sie, das macht noch Sinn?“ Stille trat ein. Alle schauten mich an. Dann wurden sachte ein paar Köpfe geschüttelt, schweigend alle Dioden und Nadeln entfernt, das Hemd auf seiner Brust wieder zusammen gelegt.

Als gerade alle Utensilien wieder in ihren Koffern waren, stürmte der angerufene Sohn mit seiner Schwester herein. Weinend, rufend und wehklagend sank sie neben ihrem Vater auf die Knie, während er vor Schreck starr wurde.

Das Rettungsteam musste weiter seiner Arbeit nachgehen. Bei einem Toten müssen die Personalien für den Totenschein aufgenommen werden. Ist dies aufgrund fehlender Papiere nicht möglich, muss die Polizei gerufen werden. So sind die deutschen Vorschriften. Die Papiere lagen im Auto. Das hatte ich mir ebenfalls vor ein paar Minuten noch vom lebenden Kollegen erfragt, ohne zu ahnen warum. Also habe ich die Kinder versucht zu beruhigen, soweit das in der Situation möglich war, das Rettungsteam um Geduld gebeten, bin los geflitzt, um seinen Autoschlüssel zu holen, weiter zu seinem Auto (einmal durch die prall gefüllte Fußgängerzone), die Papiere geschnappt und wieder zurück.

Dann habe ich alle anderen Kollegen informiert, die sich schon über das Aufgebot gewundert hatten, und habe ohne Rücksprache mit der Konzernleitung entschieden: „Wir machen jetzt alle Feierabend und setzten uns noch zusammen.“

Mit den Kindern habe ich besprochen, ob der tote Vater im Heimatland beerdigt werden soll oder eher in seinem deutschen Wohnort, wo auch sie leben. Ich rief den Bestatter an und gab die besprochenen Informationen weiter mit der Bitte, sich darauf einzustellen, dass da noch Änderungen kommen könnten. Wer kann schließlich eine solche Entscheidung in dieser Schreckenssituation wirklich treffen?

Dann habe ich mit allen anderen Kollegen zusammen gesessen. Lange schweigend, oder auch Fragen beantwortet.

Was ist denn eigentlich passiert?

War der Kollege etwa krank?

Zweiter Herzinfarkt? Sie wussten nicht mal von einem Ersten.

Wer informiert die Konzernleitung?

Können wir geschlossen zur Beerdigung gehen?

Wir hätten ihm so gerne noch etwas gesagt, uns bedankt, ihm unsere Wertschätzung mitgeteilt!

Nach einer Weile sind wir auseinander gegangen.

Ich habe im Büro der Konzernleitung angerufen. Nur ein Anrufbeantworter. Wie hinterlässt man solch eine Nachricht auf einem Anrufbeantworter??? Also habe ich lediglich um Rückruf unter meiner privaten Telefonnummer gebeten, es sei Wichtig.

So ein Notarzteinsatz bleibt in der Stadt nicht unbemerkt. Da der Kollege im Umfeld sehr bekannt und beliebt war, bin ich als Nächstes herumgegangen, um allen seinen dortigen Freunden und Bekannten (von denen ich wusste) zu erzählen, was passiert sei. Große Betroffenheit, keiner außer mir schien von seiner Vorerkrankung gewusst zu haben. Alle sprachen ihr Beileid aus, baten darum, über die Beerdigung informiert zu werden.

Dann, endlich wieder zu Hause, ein weitere Versuch, den Arbeitgeber zu erreichen, wieder nur der Anrufbeantworter. Inzwischen hatte ich ein kleines bisschen Übung darin, zu berichten was passiert war. Also nahm ich mir ein Herz, es doch auf den AB zu sprechen. Mit dem Hinweis, es sei wirklich kein Scherz! Diesmal ließ der Rückruf nicht lange auf sich warten.

Nun konnte ich mich endlich in die Stille und Trauer zurück ziehen. Mir war es wichtig, in meiner Trauer immer wieder klar zu stellen: „Es ist vollkommen in Ordnung, das Du dich so entschieden hast. Ich bin einfach nur traurig, aber ich und wir alle werden klar kommen, alles Gute auf Deiner Reise!!“ In den folgenden Jahren hatte ich dann immer mal wieder Träume, durch die ich erfuhr, wie weit er gekommen ist auf seinem Weg.

Am Tag nach dem Tod des Kollegen habe ich dann meine Freundin angerufen, um ihr zu Erzählen was geschehen war. Neben Mitgefühl und nachträglichem Verständnis für meinen Überstürzten Aufbruch aus dem Restaurant meinte sie: „So etwas kann auch nur Dir passieren!“

Die nächste Familiengeneration beginnt zu sterben

Es fühlt sich schon anders an, wenn die Tanten, Onkeln, Eltern sterben, als wenn sich die Großeltern in den Tod verabschieden. Die eigene Vergänglichkeit, das eigene Sterben rückt spürbar näher heran.

So jedenfalls habe ich es mit dem Tod der ersten Tante empfunden.

Da saßen wir nun alle in der Kirche zur Trauerfeier, danach ging es zum Friedhof in die Friedhofskapelle für die Beerdigung.

Dort war dann auch die Tante aufgebahrt.

Besser gesagt, die Urne.

Innen habe ich Sie angesprochen, um ihr alles Gute zu wünschen. Aber sie wollte nichts wissen vom „Rübergang“, vom „Tod sein“. Sie war begeistert, endlich keine Einschränkungen des Körpers mehr zu haben! Sie könne sich jetzt frei bewegen, alle ansprechen!

Das war Zeit ihres Lebens nicht möglich, weil Sie behindert gewesen war.

Sie fühle sich so lebendig, und endlich könne sie zu uns richtig in Kontakt gehen!

Blöderweise reagiere aber keiner außer mir auf sie, das konnte sie nicht verstehen.

Die Beerdigung begann. Meine Tante wollte nichts davon wissen.

Der Geistliche sprach die üblichen Worte, nur die Tante sprach er dabei nicht an.

Im Religionsunterricht habe ich gelernt, es sei die Aufgabe der Geistlichen, der Seelsorger, sich um die Seelen der Toten zu kümmern, dass sie gut nach drüben oder in den Himmel kommen, oder wie auch immer die Bezeichnung nun sein mag. Weit gefehlt. Der Geistliche schien ein freundlicher Mensch zu sein und sicher wäre ein spitzer Sozialarbeiter geworden. Aber davon, dass es seine Aufgabe ist, der Seele zu helfen, den Weg nach Drüben anzutreten, schien er wenig Ahnung zu haben. Oder hatte er es nur vergessen?

„Naja, sie wird schon verstanden haben, dass sie Tod ist und beerdigt wurde und dass es nun gilt, ihren Weg „nach Drüben anzutreten“, dachte und hoffte ich.

Abends, wieder zu Hause, war ich auf dem Weg ins Bett, als meine Tante mich wieder ansprach. Sie hatte gar kein Verständnis dafür, das einfach niemand auf sie reagieren würde. Keines der Geschwister, keiner der Nichten oder Neffen und auch sonst niemand außer mir.

„Warum denn nur?“, war ihre Frage.

„Weil Du Tod bist und Dich keiner mehr hier mitkriegt“, war meine Antwort.

Nein, das könnte nicht stimmen, erwiderte sie mir. Sie wäre unmöglich Tod, wo sie sich doch so lebendig fühlte wie nie!

Ich war sehr froh, dass ich in meiner schamanischen Ausbildung und meiner schamanischen Arbeit soviel Praktisches über Sterben und Tod gelernt und erfahren hatte.

Also krepelte ich innerlich die Ärmel hoch und begann meine Erklärungen und Hilfen.

Zu Lebzeiten sei sie behindert gewesen, weshalb sie all die Einschränkungen gehabt habe, die sie nun glücklich hinter sich gelassen hätte. Wegen der Behinderungen war

es ihr nicht möglich gewesen, sich so frei zu bewegen, wie sie es sich evtl. gewünscht habe. Wegen der Behinderung hatte sie auch keine Gespräche mit uns, ihrer Familie führen können. Weil aber all diese Behinderungen ihren Körper betrafen, sei sie nun, nach dem Sterben und im Tod, frei von diesen Behinderungen und könne sich frei „bewegen“ und „sprechen“. Nur ohne Körper bekäme eben kaum noch jemand mit, dass sie Kontakt machen möchte.

Eigentlich sei sie nun auch ein Geist. Und Geister wären nun mal Tod! Auch wenn sie das schade fände, sei auch sie Tod! Und Tote müssten ihren Weg „nach Drüben“ gehen.

Drüben angekommen wäre es dann wieder möglich, mit der Familie liebevollen Kontakt zu machen. Dann könnte sie auch spüren, welche Art von Kontakt die jeweiligen Menschen bewusst oder unbewusst mitbekämen.

Ich habe ihr erzählt, dass sich mit dem Sterben vor den Füßen ein Weg zeigt. Dieser Weg wäre nur für Sie! Dass Sie auf dem Weg Unterstützung bekommen kann von Helfern / Engeln. Wenn Sie sich umschaue würde, könnte Sie sowohl den Weg als auch den Engel wahrnehmen. Dem könne sie sich anvertrauen.

Ich fühlte eine große Trauer bei Ihr, dass sie nun kein Leben mehr hatte, um die neu gewonnene Freiheit, die neu gewonnen Möglichkeiten zu leben. Sie war traurig über all das - was sie im Leben nicht hatte leben können. Vor allem schien sie traurig zu sein, dass sie nun nicht mehr sagen konnte, wie sehr sie ihre Familie mochte!

Eine Weile haben wir das dann gemeinsam bedauert und betrauert, dann konnte sie sich entscheiden, auf den Weg zu schauen und ihn auch anzutreten.

In den Tagen nach ihrem Sterben hatte ich immer so ein unbestimmtes Gefühl, dass in den Ahnenreihen hinter mir eine Lücke entstanden sei, durch die ein kalter Wind wehte. Nach diesem „Gespräch“ und dem Entschluss meiner Tante sich „auf den Weg zu machen“, änderte sich das Gefühl wieder. Die Lücke schloss sich, es weht kein kalter Wind mehr, sondern es ist wieder so Warm wie vor ihrem Sterben.

Es scheint also für beide Seiten wichtig zu sein, dass die Seelen der Toten sich auf den Weg nach „Drüben“ machen.

Ich möchte nicht „VERsterben“, ich will STERBEN!
Was die Sprache über unsere Haltung zu Sterben und Tod aussagt

Ist Ihnen schon aufgefallen, wie sehr die Vorsilbe „ver-“ in Mode gekommen ist? So wird z.B. in Autos nur noch selten etwas eingebaut, aber es wird jede Menge verbaut. Es wird immer seltener etwas gebracht, aber immer häufig verbracht. Neuerdings werden Sie auch nicht mehr gebeten in der Warteschleife zu warten, sondern Sie werden aufgefordert dort zu verbleiben.

Und es wird ganz eindeutig nicht mehr gestorben, sondern verstorben. Es gibt kaum noch Tote aber unendlich viele Verstorbene.

Die kleine Vorsilbe „ver-“ lässt es etwas unpersönlicher erscheinen, etwas weniger Verantwortung aufkommen. Wir sind weniger innerlich beteiligt.

Allerdings:

Ver-laufen
Ver-fahren
Ver-schreiben
Ver-sprechen
Ver-hören
Ver-tun
Ver-lesen
Ver-legen
usw.

Was sagt uns dann das Wort „Versterben“?

Dass sich der Tote nur vertan hat?

Dass alles nur ein Irrtum ist?

Nein, keineswegs!

Der Tote ist Tod. Kein Fehler. Kein Irrtum. Kein Zurück.

Darum, liebe Anverwandte und Freunde: ich will nicht „versterben“! Wenn, dann will ich sterben!

Und ich wünsche mir, dass es so auch genauso ausgesprochen wird -, wenigstens in Bezug auf mich, wenn ihr Euch sonst vielleicht auch schwer damit tut oder nicht traut.

Ich bitte Euch, den Tatsachen ins Auge zu blicken, euch Euren Ängsten zu stellen und sie nicht mir mit in den Tod aufzubürden oder an Eure Kinder weiter zu reichen!

Ich bitte Euch, wenn ihr Traurig sein solltet über mein Sterben, dann seid einfach traurig, versteckt Euch nicht hinter einem „ver-“ (in Verstecken steckt es auch, diese kleine Vorsilbe ...).

Mir ist es wichtig, dass ihr ehrlich seid mit mir und auch mit Euch!

Solltet ihr erleichtert sein, dass ihr Euch endlich nicht mehr mit meinen, für Euch, unbequemen Lebensansichten konfrontiert sehen müßt, fein, dann seid gerne damit ehrlich, bitte ganz ohne ein „ver-“ - stellen.

Was ist das „Drüben“? Alles nur ein großer „Umzug“?

In meiner schamanischen Arbeit habe ich gelernt, dass jede Seele nach dem Sterben einen Weg zu gehen hat. Die Seele ist also nicht einfach weg, verschwunden, irgendwo im Nirgendwo versunken. Sondern die Seele existiert weiter. Eigentlich ist der Mensch auch viel mehr diese Seele als der Körper, welchen die Seele zuvor bewohnt hat.

Ich gehe davon aus, dass der Mensch einen physischen Körper bewohnt. Oft identifizieren wir uns so stark mit diesem sichtbaren und greifbaren Körper, dass wir glauben, dieser zu sein.

Aber ist es nicht viel eher so, dass er unser Wahrnehmungsorgan für die Erde ist? Dass wir uns über diesen Körper auf der Erde bewegen, Erlebnisse und Erfahrungen sammeln? Dass wir über diesen Körper auch Gefühle spüren und ausdrücken können? Sicher haben wir alle aber auch schon mal gedacht oder sogar etwas gefühlt, das sich viel mehr z.B. nach „Seelenschmerz“ anfühlte. Der Körper ist vollkommen in Ordnung, gesund und ihm tut nichts weh. Und doch spüren wir Traurigkeit, Schmerz oder Freude, welche ganz offensichtlich wenig mit dem Körper zu tun haben. Sicher haben Sie sich auch schon das eine oder andere Mal darüber gewundert, wie unterschiedlich Menschen ein und das Selbe wahrnehmen. Den Einen freut etwas, was den Anderen entweder nicht Interessiert oder eher missmutig stimmt. Könnte es nicht sein, dass all dies (unter Anderem) auch damit zu tun hat, dass es die Seele ist, welche wahrnimmt? Im Körper spüren wir Hunger, Durst, Wärme und Kälte, Schmerzen, wenn wir mit ihm an eine Kante stoßen und sich ein blauer Fleck entwickelt. Auch ein entzündeter Zahn kann sich äußerst unangenehm bemerkbar machen.

Aber es gibt auch immer wieder Menschen, denen es körperlich offensichtlich nicht besonders gut geht, die krank sind, vielleicht sogar eine schmerzhaft Krankheit haben und die trotzdem eine Fröhlichkeit ausstrahlen, eine Zufriedenheit, ein Einverständnis mit dem, was gerade ist. Wäre es nicht möglich, dass Seele und Körper doch ganz Unterschiedlich sind?

Ich bin davon überzeugt, der Mensch ist die Seele. Er bewohnt für die Zeit auf der Erde seinen Körper, bildet ein Ego aus, vergisst, dass er Seele ist, und glaubt, sein Körper zu sein. Selbst jene, welche die Existenz der Seele für möglich halten oder auch davon überzeugt sind, sagen meistens: „Ich habe eine Seele“. Sie nehmen sich also doch eher als Körper und weniger als Seele wahr. Ich bevorzuge es zu sagen: „Ich bin Seele“.

Im Sterben wird dann deutlich: der Körper stirbt, doch die Seele lebt weiter. Zumindest für den Sterbenden und dann Toten wird dies deutlich. Von außen läßt es sich evtl. erahnen, Hellfühlen oder Hellsehen. Aber nicht jeder Mensch hat diese Talente soweit entwickelt, dass er in der Sterbebegleitung die Trennung von Körper und Seele wahrnehmen kann. Andererseits berichten zunehmend mehr Menschen,

dass sie im Moment des Sterbens eines Menschen, den sie begleiteten, wahrnehmen konnten, dass da etwas war. Etwas, das sich deutlich vom Normalen unterscheidet. Dass es ein besonderer Moment gewesen sei.

Übrigens erzählte mir mal eine befreundete Hebamme, dass sich der energetische Raum bei der Geburt eines Kindes ganz ähnlich anfühle wie der in der Nähe eines Sterbenden.

Als Kind war ich oft erstaunt darüber, dass sich scheinbar viele Erwachsene die Frage nach dem „Danach“ stellten, aber dass ich nie gehört habe: „Woher kommen wir eigentlich? Woher kommt die Seele, wenn ein Kind geboren wird? Wo hat sich diese Seele vorher aufgehalten?“

Mir erschien es nur logisch, wenn ich die Frage nach dem „Danach“ stelle, muss ich auch nach dem „Davor“ fragen.

Zu der Zeit tauchte in mir das erste Mal der Gedanke auf, dass es doch ein großer Kreislauf sein könnte. Die Seele wird als Kind auf die Erde geboren, lebt ihr Leben auf der Erde im Körper. Am Ende verlässt sie diesen Körper wieder und kehrt zurück in ihr eigentliches Zuhause. Vielleicht hält Sie dann nach einer Weile abermals Ausschau nach einem weiteren Körper, weil Sie eventuell noch etwas Neues lernen und erfahren möchte. Oder sie möchte das bisher Gesammelte vertiefen?

Von klein auf bin ich davon überzeugt, nein, eigentlich weiß ich es auf einer inneren Ebene: es gibt ein Leben vor dem Leben sowie es ein Leben nach dem Leben gibt! Sicher waren die Nahtoderfahrungen sehr hilfreich, um dieses Wissen in mir zu entwickeln.

Für mich ist Sterben wie die Geburt: die Seele vollzieht einen großen Umzug! So ein Umzug geht nicht immer ganz reibungslos vonstatten, es kann zu unerwarteten Verzögerungen oder Schwierigkeiten kommen. Vielleicht möchte das Ego auch gerade *jetzt* keinen Umzug. Aber letztendlich ist es „nur“ eine Art großer Umzug.

Dieses „Drüben“ hat viele Namen. Jede Zeit, Kultur, Sprache und Religion hat ihren eigenen Begriff. Im christlichen wird es „Himmel“ genannt. Mir persönlich ist die Bezeichnung weniger wichtig, leider sind aber alle Begriffe irgendwie mit festen religiösen Vorstellungen belegt. Darum habe ich mich entschieden, es für alle Religionsskeptiker, Atheisten und auch Religionsübergreifend „das Seelenzuhause“ zu nennen. Sie dürfen gerne ihren eigenen Begriff verwenden. Sei es nun der christliche Himmel, das buddhistische Nirwana, die indianischen ewigen Jagdgründe, die keltische Anderswelt. Letztendlich, davon bin ich überzeugt, alle meinen das Gleiche.

Was geht beim Sterben vor sich? Wie geht das – Sterben?

Von außen betrachtet wirkt Sterben auf die voll Lebendigen oft ganz anders, als es sich für den Sterbenden anfühlt. Es gibt viele Lehren über die Sterbephasen, deren Erkennungszeichen und was dort jeweils genau geschieht. Sollte Sie dies interessieren, finden Sie sicher ein gutes Buch in der reichhaltigen Auswahl der Buchhandlungen und Büchereien.

Im Sterben bereitet sich die Seele darauf vor, den Körper zu verlassen, um anschließend ihre Reise nach „Drüben“, dem „Seelenzu Hause“ anzutreten. Der Sterbende mag nicht mehr viel essen und trinken, immer weniger, irgendwann gar nichts mehr.

Das ist auch gut so, denn mit vollem Magen schläft es sich nicht nur schlecht, es stirbt sich auch ausgesprochen schwer. Künstliche Ernährung macht da keine Ausnahme. Und zu viel Flüssigkeit kann nicht mehr ausgeschieden werden, sondern sammelt sich dann z.B. in der Lunge.

Nach und nach beginnt die Seele sich zu lösen, die Verbindungen zum Körper zu lockern. Dadurch stellen sich die Körperfunktionen ein – eine nach der anderen. Die Kontrolle über den Körper, seine Muskeln, kann nicht aufrecht erhalten werden. Die Kontrolle über die Körperflüssigkeiten geht verloren, der Körper scheint auszutrocknen.

Die Körperwärme entweicht, evtl. kommt es noch einmal zu einem aufblühen des Sterbenden.

Der Atemrhythmus geht verloren bis er schließlich ganz aussetzt.

Das ist, was wir von außen beobachten können.

Innerlich wird unter Umständen etwas ganz anderes erlebt.

Es kann sein, dass sich der Körper sehr schwer anfühlt, trotz Wärmeverlust ein Empfinden von Hitze entsteht. Der veränderte Atemrhythmus wird unter Umständen kaum oder gar nicht so erlebt.

Der Mensch, die Seele, richten sich vollends auf das „Danach“ aus.

Es kann sein, dass schon Tote Familienmitglieder oder Engel wahrgenommen werden, denn der Sterbende wird Hellsichtig.

In der Regel wirken die Sterbenden dadurch sehr beruhigt. Nur wenn Sie gar keine Vorstellung von einem „Danach“ haben oder diese als sehr Schrecklich verinnerlicht wurde, kann es beunruhigend sein.

Solange der Sterbende noch klar sprechen und seine Gedanken äußern kann, wird oft berichtet, sie würden sich Gedanken über das Leben, über ihr Leben machen:

„Habe ich alles gelebt, was von mir gelebt werden wollte?“

„Wie schade, dass ich so vieles nicht gelebt habe was mir doch eigentlich wichtig war!“

„Habe ich alles Wichtige ausgesprochen?“

„Habe ich genug Zeit mir den mir Lieben verbracht?“

„Habe ich mein Leben mit ganzem Herzen gelebt?“

„Habe ich meine Liebe ganz zum Ausdruck gebracht?“
„Habe ich alles in Liebe und Frieden abschließen können?“
„Gibt es noch ‚offene Enden‘ z.B. in Form von Streit?“
„Mit wem möchte ich mich noch versöhnen?“
„Wem möchte ich noch etwas mir Wichtiges sagen?“
„Warum habe ich so oft nicht auf mein Herz gehört, sondern bin der Materie, der Karriere nachgelaufen?“
„Bin ich zufrieden mit meinem Leben?“
„Kann ich sagen: ‚Ja! Ich hatte ein schönes, ein wunderbares und erfülltes Leben!‘?“

Es findet also eine Art Inventur statt.

„Habe ich alles eingepackt für den Umzug?
Habe ich vorher alles Überflüssige entsorgt?
Habe ich alles erledigt was zu erledigen war?
Habe ich Strom und Telefon rechtzeitig abgemeldet, mich von den Nachbarn verabschiedet usw.?“

Meiner Meinung nach geht es dabei darum, das Leben „zu Komprimieren“. „Was war gut, was bedauere ich, was habe ich versemelt, wo war ich hervorragend? Welche Erfahrungen habe ich gesammelt und was sind meine Schlussfolgerungen daraus? Möchte ich diese Schlussfolgerungen noch einmal überdenken?

Was ich damit genau meine? Es kann z.B. sein, dass sie als Kind sehr früh ohne ihre Mutter auskommen mussten, weil sie gestorben ist. Das ist eine Erfahrung. Daraus kann der Schluss gezogen werden: „Ich wurde verlassen.“ Vielleicht gibt es Erinnerungen an glückliche Momente mit der Mutter, dann könnte der gezogene Schluss auch heißen: „Ich wurde sehr geliebt.“

Wenn Sie in Ihrem Leben schwierige Situation durchlebt haben und es war keine Hilfe zu finden, Sie sind aber heil durch diese Erfahrung durchgekommen, dann könnte der gezogene Schluss lauten: „Ich finde keine Hilfe, immer muss ich es alleine machen.“ Oder: „Ich habe die Kraft da durchzugehen, ich schaffe das!“

Im Sterben kann sich also die Sichtweise noch mal ändern.

Kann ich etwas tun, um später gut zu sterben?

Meiner Meinung nach: Ja!

Leben Sie Ihr Leben *ganz*.

Leben Sie Ihr Leben *aus ihrem Herzen*.

Leben Sie Ihr Leben *aus vollem Herzen*.

Leben *Sie* Ihr Leben und lassen Sie sich nicht leben.

Mir hat dabei eine einfache und doch recht radikale Übung geholfen. In irgendeiner Schrift laß ich mit Anfang 20, es sei hilfreich so zu leben, als wäre der heutige Tag der letzte. Jeden Tag so zu leben, als sei er der letzte Tag.

Schluck!

Das war eine große Herausforderung. Intuitiv spürte ich, „das könnte sehr wichtig für mich sein, aber schaffe ich das?“ – „Naja,“ dachte ich, „einen Versuch ist es vielleicht wert. Wenn ich keinem erzähle, was ich da mache, kriegt auch keiner mit, wenn ich es nicht schaffe und wieder aufhöre oder aufgebe.“ Also entschied ich mich, es zu versuchen.

„Wenn dieser Tag mein letzter wäre, was wäre mir wichtig, zu tun?“

„Wenn dieser Tag mein letzter wäre, was wäre mir wichtig, auszusprechen?“

„Wenn dieser Tag mein letzter wäre, was wäre mir wichtig, zu erfahren oder zu lernen?“

„Wenn dieser Tag mein letzter wäre, was wäre mir wichtig, in die Welt zu geben?“

„Wenn dieser Tag mein letzter wäre, was wäre mir wichtig, noch im Außen zu unterstützen?“

Diese Fragen und noch einige mehr begleiteten mich fortan über etliche Jahre. Ich lernte viel über mich und das Leben.

Ich lernte z.B., dass es Dinge gab, die ich mich nicht wirklich traute auszusprechen. Doch mit der Zeit schaffte ich es, nicht nur wie eine Katze um den heißen Wortbrei herum zu schleichen (oft genug, ohne auch nur in die Nähe des Breis zu kommen), sondern mich diesem allmählich anzunähern und schlussendlich es auch auszusprechen.

Ich lernte ferner, mich auf das für mich Wesentliche zu konzentrieren, nicht viel Aufhebens um das Unwichtige zu machen.

Aber am Überraschendsten war wohl, dass ich in der Auseinandersetzung mit meinem Sterben lernte zu Leben! Ein Leben ohne Angst vor dem Sterben und dem Tod kannte ich zwar schon vorher, aber es wurde leichter! Ein Leben in Wahrhaftigkeit, in Liebe, in Freude. Ein Leben voller Lebendigkeit.

Vielleicht erscheint Ihnen dieser Weg etwas zu drastisch. Auf jeden Fall ist es aber meines Erachtens hilfreich, sich mit der eigenen Sterblichkeit vertraut zu machen, die Angst davor zu verlieren.

Was sie dadurch gewinnen ist Ihr Leben!

Denn Leben und Tod hängen unabdingbar zusammen. Je mehr Angst Sie vor dem Sterben und Tod haben, umso schwerer fällt es, das Leben wirklich zu genießen. Mit genießen meine ich weniger das hektische dem Leben Hinterherlaufen, eine Aktion nach der anderen zu konsumieren, hastig die Zeit „totzuschlagen“, um nur ja nicht still und bei sich selbst zu sein.

Ich meine mit genießen viel mehr: sich spüren, dem Vogelgezwitscher in aller Ruhe genussvoll zu lauschen, die Wolken zu betrachten, mit Ihren Kindern zu spielen, zu staunen wie sie sich entwickeln, wachsen und reifen. Den Duft der Blumen bewusst in sich aufnehmen. Und wenn es Ihnen einen Herzensgenuss bereitet, einen wilden Tag mit Krach, wilder, körperlicher Aktion zu verbringen, dann tun Sie genau das! Aus Ihrem Herzen heraus, mit Freude und Begeisterung!

Überhaupt ist es meist eine gute Idee, dem eigenen Herzen zu folgen, darauf zu hören was Sie sich von Herzen wünschen, was Sie aus Ihrem Herzen heraus tun möchten, ganz im Hier und Jetzt zu sein, innerlich mitzuerleben was ich gerade erlebe oder tue.

Wir werden alle eines Tages sterben.

Und alle haben es bisher auch geschafft, zu sterben.

Die Frage ist lediglich: Sterben wir mit einem prall gelebten Leben oder mit einem vertrockneten Leben?

Können wir uns dem Sterben einigermaßen entspannt öffnen, wenn es dann soweit ist, oder ziehen wir uns ängstlich vom eigenen Sterbeerleben zurück und wollen vielleicht sogar dagegen ankämpfen statt uns hinzugeben?

Campingplatz

Sollten Sie sich nun fragen, wie es sich auswirken kann, sich mit dem Sterben zu beschäftigen, könnte Sie eines meiner Erlebnisse interessieren.

Ich hatte ein paar Jahre lang die obenerwähnte Übung in meinen Alltag integriert. In einem schönen Sommer fuhr ich nach Süddeutschland. Ich zeltete in der Nähe eines Tagungshauses, um dort an einem Seminar teil zu nehmen. Ich hatte mein kleines Zelt auf einer sehr schönen Wiese unter einem alten Obstbaum aufgeschlagen. Eines Morgens wurde ich wach, als ich schon senkrecht im Zelt saß. Die Körperhaare standen alle knistern ab, das Herz klopfte wild. Um mich herum brach auf dem Zeltplatz ein wildes Gerenne los. Reißverschlüsse der Zelteingänge wurden hektisch gezogen, gleichzeitig brach ein Platzregen los. Lautes Rufen, Hektik, Angst lag in der Luft.

Nun realisierte ich: ein Gewitter war in den frühen Morgenstunden (es wurde bereits hell) losgebrochen. Einer der Blitze war unweit meines Zeltes eingeschlagen, darum standen die Körperhaare ab. Die elektrische Spannung der Luft war fast hörbar. Geweckt hatte mich dann wohl der entsprechend laute Donner.

Während scheinbar der gesamte Zeltplatz sich aufmachte, um im Tagungshaus Zuflucht zu suchen, atmete ich erst einmal tief ein und aus. Ich fragte mich: „Wenn der Blitz in den Obstbaum eingeschlagen hätte, dann wäre ich wohl tot?“
„Ja, das wäre ich dann wohl.“

Nach einem weiteren Atemzug: „Habe ich alles Wesentliche und Wichtige gestern gesagt und getan oder habe ich etwas vergessen?? Nein, alles gestern Wichtige habe ich gestern gesagt, alles gestern Wesentliche habe ich gestern getan. Also, kein Grund zur Angst, Sorge oder gar Panik.!

Ich ließ mich wieder auf meine Schlafstatt fallen und schlief weiter, trotz Gewitter. Ganz entspannt, ganz ruhig und voller Vertrauen. Schließlich heißt es ja, ein Blitz schlägt nie zweimal an derselben Stelle ein. Darauf vertraute ich. Und wenn ich mich geirrt haben sollte, dann wäre es auch nicht gar so schlimm, denn alles Wichtige war soweit gesagt und getan.

Die Träume, die ich dann bis zum regulären Aufstehen noch hatte, waren friedlich und wunderschön.

Sterben erlaubt – oder Leben um jeden Preis??

Früher war es sicher sehr traurig, wenn ein geliebtes Familienmitglied starb. Und das ist es heute noch ganz genauso. Nur war es früher üblich, dass die Menschen noch sterben durften. Heute, so habe ich den Eindruck, scheint sterben oft genug verboten zu sein!

Was ist passiert, dass Sterben nicht mehr vorkommen soll?

Vielleicht ist der Machbarkeitswahn auch hier aktiv geworden.

Vielleicht wollen wir nicht wahrhaben, dass *JEDER* (also auch ICH und DU) am Ende seiner Tagen sterben wird?

Oder haben wir verlernt, einen Bezug zur Natur zu haben und dort immerzu wahrzunehmen: Geburt, Leben, Sterben und Tod sind die siamesischen Vierlinge?

Wir können nicht leben, ohne zu sterben, aber wir können sehr wohl sterben, ohne vorher wirklich gelebt zu haben. Die Angst vor dem Sterben und dem Tod hemmt uns im Leben. Je größer die Angst vor dem Tod, oder das Ausblenden der eigenen Sterblichkeit, um so größer die Angst und das Gehemmtsein im Leben.

Das ist sehr schade und sehr traurig. Irgendwie ist dann so, als würden wir jeden Tag unserer eigenen Beerdigung beiwohnen ohne im Sarg zu liegen.

In meinem Freundes- und Bekanntenkreis fällt mir immer mal wieder auf: ein kranker Mensch mit einer weit fortgeschrittenen Krankheit muss noch behandelt werden, z.B. mit Operationen, die der Körper eigentlich gar nicht mehr richtig verkraften kann. Es wird weniger darauf geschaut, was der Mensch (also das Wesen, nicht unbedingt nur der Körper) braucht und wünscht. Oft fallen Worte wie: „Aach, das wird schon wieder, Du wirst wieder gesund!“ Selbst als Antwort auf die Frage des Schwerkranken: „Werde ich sterben?“ Es wird keine echte Möglichkeit aufrecht erhalten, sich zu verabschieden. Als Kranker / Sterbender Abschied zu nehmen von seinem eigenen Leben, von der Familie, den Freunden, den Nachbarn. Es kann dann auch keine Chance oder Unterstützung geben, noch Unerledigtes oder nicht Abgeschlossenes zu vollenden.

Und auch die, welche weiterleben, haben dann keine wirkliche Möglichkeit, sich in der Tiefe zu verabschieden. Vielleicht noch mal eine tiefe Zuneigung zum Ausdruck zu bringen oder Fragen zu stellen welche noch gefragt werden wollen und unbewusst, dringlich auf eine Antwort warten.

Das Leugnen des Sterbens und des Todes lässt uns Chancen im Leben verpassen. Das ist das eigentlich traurige, die ungenutzten Chancen, die vorbeigezogenen Gelegenheiten, ohne dass sie ergriffen wurden.

Wie möchten Sie sterben? In Frieden mit sich selbst und Ihrem Umfeld?

Im Wissen, dass die Zeit nun bald ganz vorüber ist und dass Sie ihr Leben so gut gelebt haben, wie es Ihnen möglich war?

Oder lieber unter Vortäuschung der Tatsache, dass der Tod umgangen werden könnte, dass er für Sie nicht gilt und dann unerwartet am Bett steht?

Der Tod ist freundlich und gnädig!

Wann immer ich dabei war, beim Sterben, habe ich erlebt: der Tod ist freundlich und gnädig.

Er kommt mitnichten daher und reißt uns aus dem Leben.

Er nähert sich in aller Regel behutsam, achtsam, respektvoll.

Er scheint zu fragen: „Bist Du bereit oder brauchst Du noch ein bisschen Zeit?

Ein wenig Zeit kann ich Dir noch lassen, bevor ich Dich ganz einlade mit mir mit zu kommen.“

Das gilt nicht nur für die Menschen, welche an einer Krankheit sterben und bei denen es absehbar zu sein scheint.

Nein, selbst bei einem scheinbar überraschenden Tod ist es so.

Ich habe viele Male selbst erlebt und auch berichtet bekommen: der Tote hat vorher etwas geahnt, gewusst. Er hat Bemerkungen gemacht, die vielleicht nicht so verstanden wurden, aber es wurde dennoch etwas gesagt.

Im Nachhinein war es dann zu verstehen, wie z.B. der Satz gemeint war: „Du wirst unser Kind alleine aufziehen müssen“, gemeint war. Im Nachhinein war klar, es sollte nicht heißen: „Der Aufbau der Selbständigkeit wird mich so sehr in Anspruch nehmen, dass ich wenig Zeit für die Familie haben werde.“ Es war gemeint: „Ich werde nicht mehr da sein, ich werde sterben.“

Egal, ob es bewusst oder unbewusst ausgesprochen wurde.

Selten kommt der Tod so überraschend, wie wir meinen.

Sterben verboten weil ich es nicht aushalte?

Oft scheint das Sterben verboten zu sein, weil wir es nicht aushalten.

Nicht aushalten, dass diese Person nicht mehr da sein wird.

Nicht aushalten, dass diese Person nicht mehr ansprechbar sein wird.

Nicht aushalten, dass diese Person nicht mehr für uns da sein wird.

Nicht aushalten, dass diese Person nicht mehr da sein wird den wir sehr vermissen werden.

Nicht aushalten, dass wir ohne diese Person nicht leben wollen.

Nicht aushalten, dass wir auch Trauer fühlen können, große Trauer.

Und allzu oft leider auch:

Nicht aushalten, dass jemand stirbt und uns damit unsere eigene Sterblichkeit näher ins Bewusstsein rückt.

Nicht aushalten können oder wollen, dass wir Angst haben vor unserem eigenen Sterben.

Am Tod ist nichts Schlimmes! Er ist normal, wie Sonne, Regen, Wind, die Jahreszeiten, das Zähne bürsten, Essen und Trinken. Davor Angst zu haben kommt uns ja auch merkwürdig vor.

Jemandem etwas zu untersagen, weil *ich* davor Angst habe, erscheint doch widersinnig. Oder würden Sie es sich verbieten lassen, in ein schönes Restaurant zu gehen, weil ein Nachbar oder Freund Angst davor hat, dort könnte es schlechtes Essen geben?

Oder würden Sie es sich untersagen lassen, eine langersehnte Urlaubsreise anzutreten, weil vor zehn Jahren in diesem Urlaubsort mal ein Bus verunglückt ist? Vermutlich nicht.

Warum haben wir Angst vor dem Sterben und dem Tod?

Es gibt sehr verschiedene Gründe dafür, dass wir Angst vor dem Sterben und dem Tod haben.

Zum Einen wird es uns suggeriert. In den Krankenhäusern galt lange das Sterben eines Patienten als das Versagen des Arztes. Wer mag schon versagen?

Aber das Sterben ist kein Versagen irgendjemandes, sondern schlicht und einfach ganz normal.

Bitte verstehen Sie mich Richtig: Medizin hat ihren Sinn und den möchte ich keinesfalls in Abrede stellen. Ich möchte lediglich zu bedenken geben, dass Heilung auf der körperlichen Ebene nicht immer machbar ist. Auch nicht mit der modernen Medizin.

Zum Anderen haben wir vielleicht als Kind etwas über das Sterben gehört, was uns erschreckt hat. So habe ich zum Beispiel eine Weile gehört, wie sich die Erwachsenen immer mal wieder darüber unterhielten, wie schlimm es doch sein müsse zu ertrinken. Ich weiß nicht, wie es ist zu ertrinken, aber das weiß wohl kaum jemand wirklich! Zum Glück habe ich es geschafft, diese Erzählungen nicht als Anlass für Angst zu nehmen, die bei den Erwachsenen meist mitschwang.

Ferner ist es Möglich, dass wir als Kind etwas rund um das Sterben und den Tod miterlebt haben, das uns erschreckt hat. Wenn es uns niemand erklärt hat, auf unsere Fragen eingegangen ist, dann bleibt der Schrecken in uns zurück.

Zudem gibt es in etlichen religiösen Richtungen die Vorstellung einer evtl. Strafe nach dem Tod für Verfehlungen im Leben. Wer mag schon freiwillig zu einer evtl. Bestrafung gehen? Ich bin mir allerdings sehr sicher: es gibt keine Strafe nach dem Sterben und im Tod. Und auch das Sterben ist keine Strafe, sondern einfach der Lauf des Lebens.

Meiner Ansicht nach geht die Seele nach dem Sterben noch einmal durch die Etappen des gerade beendeten Lebens. Vielleicht taucht dabei Trauer auf, etwas verpasst oder nicht aus ehrlichem und liebendem Herzen heraus getan zu haben. Evtl. bereut die Seele etwas inbrünstig, z.B. eine Handlung, welche anderen großen Schmerz und Schaden zufügte. Diese Reue kann sich anfühlen, als würde es im Inneren brennen. Wer im Leben schon mal etwas inständig bereut hat, weiß, was hier gemeint sein könnte. Das ist dann allerdings keine Strafe, sondern die Chance zur Heilung! Die Möglichkeit, etwas zu erkennen, zu wachsen, reifer und bewusster zu werden.

Ja, Wachstum gibt es auch im Tod. Spirituelles Wachstum, Liebeswachstum! Daran finde ich nichts Beängstigendes, sondern etwas Befreiendes!

Was kann helfen, diese Angst abzulegen?

Es gibt vieles, was helfen kann.

Ein wenig habe ich ja schon weiter oben berichtet (siehe Kapitel: „Kann ich etwas tun, um später gut zu sterben?“).

Sollte das dort beschriebene nicht Ihr Weg sein, es gibt noch einiges mehr.

Sie können Hingabe üben.

Hingabe an das, was gerade ist und schwerfällt.

Im schamanischen gibt es dazu zahlreiche wunderbare Zeremonien.

Die Hingabe erfordert ein „Ja“ zu dem, was ist.

Stellen Sie sich vor, sie machen eine Bergtour. Das Wetter schlägt um, sie haben keine passende Kleidung und frieren darum sehr. Sie könnten sich dann den Rest der Wanderung über die unpassende Kleidung ärgern oder darüber, dass sie niemand darauf hingewiesen hat, dass die Kleidung ungenügend sein könnte, also jemand Anderem die Schuld zuweisen.

Oder sie geben sich innerlich hin, wandern weiter und entscheiden sich zu einem inneren „Ja“. „Ja, es ist kalt und ich friere sehr, so ist es jetzt, damit bin ich jetzt.“ Dadurch fließt Ihre Kraft nicht in den Widerstand oder in die Suche nach dem Schuldigen. Sondern Ihre Kraft steht Ihnen zur Verfügung, sich zu entspannen. Damit wird es möglich, dass sich in Ihnen etwas ändert, sie die Situation als weniger schrecklich empfinden. Erkenntnisse über Sie selbst können auftauchen, kleine wie große.

Vielleicht können Sie dann sogar trotz der Kälte und dem Frieren die Schönheit der Aussicht genießen, zitternd vor Kälte.

Oder in Ihrem Körper findet erstaunlicherweise ein Wechsel statt und die Kälte scheint zu schmelzen, weniger schrecklich zu sein.

Hingabe, das innere „Ja“ zu dem, was ist und sich nicht Ändern lässt, ist eine gute Hilfe, in vielen Situationen des Lebens.

Eine weitere Möglichkeit, die Angst abzulegen, ist, ihr direkt ins Gesicht zu blicken.

„Wovor habe ich da eigentlich Angst?“

„Was *genau* macht mir Angst und warum?“

„Ist die Angst wirklich berechtigt?“

„Was kann ich tun? Gibt es Hilfen?“

Wer z.B. Angst davor hat, dass Sterben mit starken Schmerzen verbunden ist, dem kann es helfen, sich über den heutigen Stand der Palliativmedizin zu erkundigen und ihre inzwischen ausgezeichneten Möglichkeiten der Schmerzbehandlung.

Sie könnten Bücher lesen über das Sterben und den Tod - je nach Geschmack und Bedarf eher die reichhaltigen Berichte von Nahtoderfahrungen oder Erzählungen von Menschen, welche Sterbende begleiten, oder die vielen Schriften zu den Sterbephasen, um nur ein paar der Möglichkeiten zu nennen.

Sie können sich auch damit auseinandersetzen, wie andere Kulturen, Religionen und Zeiten mit dem Sterben und Tod umgegangen sind, bzw. umgehen.

Es gibt z.B. bis heute Kulturen, die zu einem offensichtlich Sterbenden keinen Arzt rufen, sondern einen Schamanen, damit der Sterbende ggf. Hilfe erhält auf seinem Sterbeweg. Damit ist ausdrücklich keine aktive Sterbehilfe gemeint, sondern eine seelisch, spirituelle Unterstützung!

Sagen Sie regelmäßig: „Danke!“

Danken Unterstützt darin, das Schöne, das Freundliche, das Hilfreiche zu sehen und wert zu schätzen. Unter Umständen fallen Ihnen kleine Veränderungen im Leben deutlich schneller auf. Und Sie könnten bemerken, wie schön das Leben trotz evtl. Schwierigkeiten ist.

Ich danke jeden Tag. „Danke für dieses Leben, Danke für die Schönheit um mich herum. Danke für die freundliche Unterstützung und Hilfen, die mir begegnen.“ Und ich habe mir angewöhnt, auch für die Schwierigkeiten und Ihnen innewohnenden Chancen zu danken. Wenn ich es mal nicht direkt kann, weil mich etwas umzuhauen scheint, so schaffe ich es aber meist hinterher, mich dafür zu bedanken. Denn im Rückblick ist doch fast immer zu erkennen, was ich daraus gelernt habe, wo in mir eine Entwicklung und inneres Wachstum dadurch angeregt wurde. Im Sterben hilft diese Praxis, sich darauf einzulassen, die evtl. Angst zu überwinden und sich auf die Chancen, die Botschaft dahinter auszurichten.

All das erweitert den Horizont, weicht das scheinbare Tabu um Sterben und Tod auf. Dann können Sie sich freier entscheiden ob Sie Angst haben möchten oder ob Sie diese Angst als Überflüssig erachten.

Wer es genauer wissen und erfahren möchte

Mit einer Kollegin leite ich Seminare rund um das Thema Sterben, Tod, Leben. Es gibt ein Jahresseminar: „Lebe Dein Sterben und erwache in Dein Leben“, um sich dem Thema ein ganzes Jahr in Begleitung und mit der Unterstützung einer Gruppe zu widmen.

Sowie eine „Sterbewoche“ für alle, denen ein ganzes Jahr zu viel ist.

In beiden Seminaren gibt es weitergehende und tiefere Informationen, außerdem die Gelegenheit, sich den eigenen Ängsten zu stellen, sie zu ergründen und abzubauen. Es gibt Zeremonien und Übungen, welche helfen, sich diesem wunderbaren Thema auf ganz unterschiedliche Arten und Ebenen zu nähern, sich damit auseinander zu setzen.

Es wird Hingabe geübt und der Wert des Lebens zu schätzen gelernt.

Viele Teilnehmer berichten, dass Sie seither ihr Leben intensiver und bewusster leben können.

Sollten meine Texte Sie neugierig gemacht haben, besuchen Sie gerne meine Internetseite (www.anke-eschen.de) oder halten Sie Ausschau nach etwas Ähnlichem, für Sie passenden!

Ich wünsche Ihnen ein schönes und intensives Leben!

Ich wünsche Ihnen ein bewusstes und gutes Sterben, wenn Ihre Zeit gekommen ist.

Anke Eschen

geschrieben im April 2020