

Gabriella Wellauer

Diplomarbeit



# Sinnerfüllt, bewusst Leben, friedvoll Sterben

*VorBereitung* für den Sterbeprozess

Jemanja

Schule für Sterbe- und Trauerbegleitung

**Fotos Umschlagseite  
Gabriella Wellauer©  
Juli 2015**

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	1
2	Wer bin ich? .....	3
2.1	Grobstofflicher Körper .....	3
2.1.1	Die Krafrichtungsordnung nach Carl Huter .....	3
2.2	Feinstoffliche Körper .....	5
2.2.1	Aura .....	6
2.2.2	Chakras .....	8
2.3	Seele .....	11
2.3.1	Umschreibung "Seele" in Wikipedia .....	11
2.3.2	Texte aus "Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben" .....	12
2.3.3	Was ist das "Höhere Selbst?" von Safi Nidiaye .....	13
2.3.4	Die "Quelle" .....	15
3	Der Sinn des Lebens .....	19
3.1	Der/Die Suchende .....	19
3.2	Warum Bewusstsein? .....	21
4	Bewusstsein .....	24
4.1	Sei total da, wo du gerade bist .....	24
4.2	Mit Achtsamkeitsübungen hin zu Bewusstsein .....	27
4.2.1	Achtsamkeit erleben .....	27
5	Friedvoll Sterben .....	29
5.1	Reifung geschieht lebenslang - der Tod als letzte Aussage .....	30
6	Schlussbetrachtung .....	34
7	Quellenverzeichnis .....	35



# 1 Einleitung

Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Wohin gehe ich am Ende dieses Weges? Diese oder ähnliche Fragen stellen sich die meisten Menschen im Laufe ihres Daseins. Oft setzen sie sich mit diesen existentiellen Themen erst nach Schicksalsschlägen bewusst auseinander. Auch in meinem Leben sind diese Fragen immer mal wieder nach Um- und Einbrüchen aufgetaucht.

In der Kindheit hörte ich oft, „du kannst das nicht“, „du verstehst das nicht“, „du bist noch zu klein“ ohne irgendwelche Erklärungen zum jeweiligen Thema zu geben. Auf der anderen Seite wurde von mir, als Ältestes von drei Kindern, schon früh verlangt, Verantwortung für meine beiden Geschwister zu übernehmen. Meine Mutter war gezwungen, arbeiten zu gehen; Grosseltern die sich um uns gekümmert hätten, gab es nicht. Wenn ich Kummer hatte, es mir schlecht ging, habe ich zum lieben Gott gebetet. Für mich war er immer und zu jeder Zeit da. Ich habe nicht verstanden, warum die Leute immer sonntags in die Kirche gehen mussten, um zu beten.

Wenn meine Mutter, wie so oft in ihrem Leben, mit diesem und jenem gehadert hat und Gott dafür verantwortlich machte, Zitat: „Es gibt keinen Gott, sonst würde er mir in meiner Situation helfen; Kinder müssten nicht Hunger leiden; es gäbe keinen Krieg...“, habe ich damals erwidert, dass diese Dinge durch die Menschen verursacht würden und nicht Gott Schuld sei.

Oft hörte ich dann, „sei still das verstehst du nicht“.... Im Rückblick verstehe ich das Verhalten meiner Eltern als ersten Anstoss, um mich auf die Suche zu machen, was wohl hinter unserem Dasein so stecken könnte.

Immer wieder, im Heranwachsen und in der Entwicklung, waren und sind Themen wie *Grenzen erkennen* und *durchsetzen* (was sind meine, was sind deine), *Berühren* und *berührt werden* (physisch und psychisch) wichtige Elemente in dieser Suche nach dem *wer ich bin und was ich will*. Habe ich eine Aufgabe und wenn ja, wie sieht sie aus?

Wohnortsänderungen, wechselnde Partnerbeziehungen und zwei Kinder haben mir einiges abverlangt aber auch reich gemacht an Erfahrungen. Lange standen die Sorgen und Nöte, wie auch die Glücksmomente eines solchen Lebens im Vordergrund und waren sicher auch prägend für meine weitere Suche.

Während meinen turbulenten Jahren tauchten immer wieder diese Fragen auf, wer bin ich? Warum passiert mir dieses oder jenes so und nicht anders? Was treibt mich an? Diesen Fragen auf den Grund zu gehen und eine Faszination für die Geistige Welt hat mich schliesslich zur Ausbildung in Medialität, Sensitivität und Geistigem Heilen gebracht. Aus diesen Erfahrungen konnte ich einige Erkenntnisse gewinnen und sie haben mich zu weiteren Schritten geführt. Die Vertiefung mit dem Äusseren, warum sehe ich genau so aus, spitze Nase, leicht abstehende Ohren? Warum habe ich blaue Augen, rotblonde Haare etc. hat mich zur Psycho-Physiognomie und schliesslich zum Kern meines/unseres Innern, der Seele gebracht. Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Seelenthematik

ist für mich zur Gewissheit geworden, dass sie (die Seele, vgl. S.11) unsere treibende Kraft, unser innerer Anker ist.

Mit der Frage, wo das alles hinführt, bin ich beim Sterben und Tod gelandet. Für mich war die Entscheidung, die Ausbildung in Sterbe- und Trauerbegleitung zu machen, die nächstfolgende, logische Konsequenz. Da für mich Spiritualität sehr wichtig ist, habe ich mich, nach entsprechender Suche, für die Schule Jemanja entschieden. Trotz vorherigen Informationen zu möglichen Ausbildungen konnte ich mir im Voraus keine konkreten Vorstellungen davon machen, wie spannend, abwechslungs- und lehrreich, wie auch tiefgreifend und aufwühlend die Beschäftigung mit der Endlichkeit ist. Die Auseinandersetzung mit sich selbst kann an Grenzen bringen, ist einerseits fordernd und dadurch andererseits enorm förderlich für die eigene Entwicklung.

Im Rückblick auf die vergangenen Monate wird mir bewusst, dass sich mein persönlicher Umgang mit Sterben und Tod wesentlich verändert hat. Nämlich: Die intensive Beschäftigung mit den verschiedenen Ansichten über Leben, Sterben und Tod hat mich provoziert, meine eigenen Vorstellungen immer wieder anzuschauen und zu hinterfragen. Durch die Konfrontation mit eigenen Ängsten, Einstellungen, Tabuisierungen, Versäumnissen konnten wohl noch nicht alle Fragen abschliessend beantwortet werden, doch habe ich Einiges an Lebensqualität dazugewonnen.

## 2 Wer bin ich?

<sup>1)</sup>Am Anfang aller Kreise  
ist immer nur ein Punkt.  
Erst durch die scheinbar ungewisse Reise,  
die ihn mit jeweils and'rem Schwung  
und doch auf einzigart'ge Weise  
schliesslich zu seinem Ur-Grund führt,  
wird alles rund.

*Friedhelm Niesporek*

Diese Frage kann erst mal auf das Äussere bezogen, beantwortet werden, indem ich mich vor einen Spiegel stelle und beschreibe, was zu sehen ist. Je nach Individuum zeigen sich verschiedene Körper-, Kopf- und Gesichtsausdrucksformen. Jetzt könnte man sagen, dass das eine sehr einfache und im wahrsten Sinne des Wortes oberflächliche Beschreibung meines Selbst ist. Die Betrachtung des Spiegelbildes sagt tatsächlich sehr viel darüber aus, wer ich bin. Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum Sie so aussehen, wie Sie nun mal aussehen? Gross, klein, füllig, schlank, runder oder ovaler Kopf, spitze Nase, rundes Kinn, blaue Augen, rote Haare usw. Für mich war klar, dass mein Aussehen nicht zufällig ist, sondern aus einer bestimmten Entwicklung heraus so geformt wurde, aber warum und wieso? Mit diesen Fragen bin ich auf die Psycho-Physiognomik nach Carl Huter gestossen, der die Lehre von Körper-, Kopf- und Gesichtsforn entwickelte und somit die Sichtbarmachung der Kräfte der Seele. Lassen Sie mich dazu Folgendes ausführen:

### 2.1 Grobstofflicher Körper

#### 2.1.1 Die Krafrichtungsordnung nach Carl Huter

(Die Wirkungen der verschiedenen Energien und Kräfte der Seele auf die Psyche und die Körper-, Kopf- und Gesichtsausdrucksformen)

Carl Huter lebte von 1861 – 1912 und war ein genialer Natur- und Geistesforscher. Nachfolgender, kleiner Auszug aus dem Schaffensgebiet von Carl Huter zeigt auf, was die Faszination ausmacht, sich mit dem sehr komplexen Thema der Psycho-Physiognomik zu beschäftigen. Verschiedene Zusammenhänge im Werden und Vergehen unseres Lebens werden verständlich vor Augen geführt. Sie konnten für mich nachvollziehbar vermittelt und in Gruppenarbeiten erfahrbar gemacht werden.

<sup>2)</sup>*Carl Huter lenkte zum ersten Mal den Blick auf die naturgesetzliche Tatsache, dass keine gewordene, gewachsene oder lebendige Form entstehen konnte und*

Sein kann ohne darin wirkende innere Kräfte. Seine Beobachtungen führten ihn dazu, aus den äusseren Formen auf die darin wirkenden inneren Kräfte zu schliessen und damit aus der Form das innere Wesen, die Persönlichkeit zu erkennen.

Ohne die richtige Erkenntnis dieser Kräfte, die dem Körper ein eigenes Gepräge aufstempeln, wird eine Analyse des Wesens jedes einzelnen Menschen nicht vollständig gerecht werden können.

### **Das Erwachen des Lebens und der geistigen Kraft durch die Helioda**

Carl Huter lehrt die Lebewesen nach bestimmten Formtypen zu betrachten, die sofort Aufschluss über ihr inneres Wesen geben. Da diese Naturelle überall in ganz bestimmten Typen wiederkehren und klar nachweisbar sind, bezeichnete er die Naturell-Lehre als das grundlegende A-B-C der Psycho-Physiognomik.

Die Hauptarbeit, welche nun Huter nach der Entdeckung der Grundformen in der Natur zu machen hatte, war die Aufsuchung der Kräfte, welche diese Formtypen bilden. Denn wie kein Stoff ohne Kraft, so ist auch keine organische Form ohne eine organisierende und formbildende Kraft zu denken. Das Studium von Stoff und Kraft führte ihn auf ganz bestimmte, überall wiederkehrende Substanz- und Energiegesetze.

Huter fand, dass im Grunde genommen alle chemischen Substanzen und alle mechanischen Energien aus dem Urstoff, dem Weltäther, hervorgegangen sind und folglich mit diesem in fortlaufender, unzertrennlicher Wechselwirkung stehen. Dieses führte ihn weiter zur näheren Untersuchung des Weltäthers und der ätherischen Zwischenformen und Zwischenkräfte. Über fünf volle Jahre hat Huter auf diesem Gebiete experimentiert und geforscht. Er entdeckte die Elementarstrahlen der Materie und die Grenzwirkungen der elektrischen und magnetischen Spannungen der verschiedenen Kristalle, Gesteine, Holzarten, Salze und Metalle. Bald fand er die Medioma und fühlte das Reichenbach'sche Od, lernte die spezifische Wärme von der strahlenden Wärme bei jeder Substanz unterscheiden und entdeckte schliesslich die Lebensquellkraft, welche er als Lebenslicht fühlte und sah und daher mit dem Namen Helioda bezeichnet hat.

**„Die Helioda ist die Entwicklungskraft zum Höchsten, die im Geist und in der Tat über sich hinaus Höheres schafft. Aus ihr wächst die Liebe zum Ideal der seelisch, geistigen Vollkommenheit, zur mitmenschlichen Anteilnahme und zum schöpferisch, kreativen Gestalten... Die Helioda ist sozusagen das göttliche Prinzip im Menschen, dass ihn zu höherer körperlicher und geistiger Entwicklung bringt und ihn dazu befähigt, die äusseren Dinge zu bessern und einen Idealzustand nicht nur für sich, für das Leben, den Körper und die Seele der eigenen Persönlichkeit, sondern auch für andere Mitwesen anzubahnen ... Die Helioda ist also ungefähr das, was die alten Weisen sich unter Seele dachten, sie ist das fühlende, heilende, ordnende, alles verfeinernde, aufbauende Element ... sie ist die Quelle alles ethisch Schönen.“**

*Alle Kräfte ordnen und lagern sich nach bestimmten Gesetzen. Die von Carl Huter entdeckte Krafrichtungsordnung wohnt allen gewachsenen Formen und Lebensgestalten, seien es im pflanzlichen, tierischen oder menschlichen Reich, inne. In dem Masse wie sich die Kräfte in einem Körper betätigen und bilden, so entwickeln sich die Formen. Nichts in der Natur bewegt, formt, gestaltet sich ohne einhergehende differenzierte Kräfte, denn wo Form ist, da ist auch Kraft und in dieser liegt der geheimnisvolle Impuls.*

#### Fazit:

Carl Huter erkannte eine Entwicklungsordnung, die an der äusseren Form als Ausdruck des Inneren erkennbar wird. Das Geistige entspricht dem Materiellen und diese zwei Elemente stehen in Wechselbeziehung zueinander. Anders ausgedrückt; wir werden geboren in einem Körper, der bereits vorgeburtlich, das heisst, durch frühere Leben geprägt ist. Alle Erlebnisse und Erfahrungen die wir dann im Laufe des Lebens machen, also äussere Eindrücke, hinterlassen ihren individuellen Abdruck in unserem Innern (Seele), welche sich wiederum, zu einem späteren Zeitpunkt, in der äusseren Form zeigen. Huter hat diese innere Kraft, das göttliche Prinzip im Menschen, Helioda genannt, was nichts anderes meint als „die Seele“. Dazu mehr unter Punkt 2.3, Seite 11.

Im Erforschen des materiellen, grobstofflichen Körpers bin ich wieder auf die feineren Schichten unserer äusseren Form gestossen. In der medialen Ausbildung bin ich erstmals mit diesen Energien bewusst in Kontakt gekommen. Die sogenannten feinstofflichen Körper sind unabdingbare Bestandteile unseres ganzen Wesens und untrennbar miteinander verbunden. Auch wenn diese für die meisten Menschen nicht sichtbar sind, lohnt sich eine Annäherung allemal. Auch in diesem Bereich gibt es mehrere Möglichkeiten, sich mit dem Thema zu befassen. Das folgende Kapitel gibt Einblick in einen Bereich, in der mein Interesse stark geweckt wurde und der für mich mittlerweile lebensbegleitend ist.

## 2.2 Feinstoffliche Körper

Auf dem Weg zu sich selbst, kann es nicht bei der oberflächlichen Betrachtungsweise des Äusseren bleiben. Unweigerlich kommt man mit Schichten/Energien in Kontakt, die nicht fassbar und erklärbar sind, wohl aber spür- und sichtbare Auswirkungen auf unser Leben haben. Einige Begriffe dazu sind Aura, Chakras, Meridiane, Kundalini, das Magnetfeld des Körpers, der Baum des Lebens, die Blume des Lebens um nur einige zu nennen.

Nachfolgend ausführliche Beschreibungen zu den Themen Aura und Chakras, um eine Ahnung der Wichtigkeit unserer, für die meisten Menschen, unsichtbaren Körper zu bekommen. Die Texte von Kalashatra Govinda habe ich ausgewählt, weil er für mich **der** Chakra-Experte ist. Seine Ausführungen sind für mich stimmig und die Anleitungen einfach und verständlich formuliert.

Kalashatra Govinda wurde 1949 in Bombay geboren und studierte dort Medizin und Philosophie. Ab seinem 12. Lebensjahr lernte er die verschiedenen Schulen des Yoga kennen und wurde von einigen der grossen Yogis Indiens als Schüler

aufgenommen. Nach seinem Studium lehrte er Kundalini-Yoga und Yoga-Philosophie an der Universität von Bangalore (Südindien).

### 2.2.1 Aura

<sup>3)</sup>*Die Aura ist ein Energiefeld, das alle Lebewesen umhüllt. Nicht nur Menschen haben eine Aura, sondern auch Pflanzen und Tiere. Die Aura ist also etwas ganz Natürliches – und wir alle sind mit der Fähigkeit geboren, die Aura zu sehen. Kinder, die noch nicht durch die Schule der Rationalität gegangen sind, nehmen in der Regel die Aura wahr. Es ist ganz alltäglich für sie. Im Laufe des Erwachsenwerdens schläft bei den meisten Menschen diese Fähigkeit ein, weil sie in unserer modernen Welt nicht von Nutzen zu sein scheint.*

*Die Fähigkeit schläft zwar, doch sie geht nicht verloren. Sicherlich spüren Sie, dass jeder Mensch eine ganz bestimmte Ausstrahlung hat. Wahrscheinlich fallen Ihnen sofort einige Bekannte oder Freunde ein, die eine gute Ausstrahlung haben und überall eine positive, heitere Stimmung verbreiten. Und es werden Ihnen wohl auch Gegenbeispiele in den Sinn kommen – Menschen, die irgendetwas Unangenehmes an sich haben, ohne dass Sie genau definieren könnten, was das ist. Man sagt dann oft, dass der Mensch eine negative Ausstrahlung hat. In der Regel werden Sie dies allerdings nur im übertragenen Sinne meinen. Doch Ihr Unterbewusstsein weiss es besser...*

#### **Das Geheimnis guter Ausstrahlung**

*Die Aura hängt in einem hohen Masse mit der spirituellen Reife eines Menschen zusammen. Doch was macht eine spirituell reife Persönlichkeit aus? Welches Geheimnis steckt hinter einer kraftvollen, charismatischen Ausstrahlung?*

*Zum einen sind es äusserliche Faktoren wie die äussere Erscheinung, die Körperhaltung, der Gesichtsausdruck und das Auftreten, welche die Ausstrahlung prägen. Noch wichtiger als die äusseren Merkmale sind jedoch innere Gesichtspunkte. Ein Mensch, der selbstbewusst, klar, gelassen, heiter – kurzum in harmonischer seelischer Verfassung – ist, strahlt dies auch nach aussen hin aus. Und wenn unser inneres Auge offen ist, können wir erkennen, dass dieser Mensch von einer hellen, strahlenden und reinen Aura umgeben ist.*

#### **Vor langer Zeit...**

*Die Aura ist kein Phänomen der materiellen, grobstofflichen Welt, in der wir leben, sondern der so genannten feinstofflichen Welt. Das klassische Yoga kannte die Aura schon vor über 5000 Jahren. Und die Aura ist beileibe nicht die einzige feinstoffliche Erscheinung – in Indien haben die alten Meister sich intensiv mit diesen Dingen befasst und dabei vieles entdeckt: die Chakras, die Energiewirbel, in denen sich die feinstofflichen Energien konzentrieren; Prana, die universelle Lebensenergie, die wir u.a. mit dem Atem aufnehmen; die Nadis, Energiebahnen, die den menschlichen Körper durchziehen und mit Prana versorgen.*

## Zwei Welten im Vergleich:

<i>Physischer Körper</i>	<i>Astralkörper</i>
<i>Grobstoffliche, materielle Welt</i>	<i>Feinstoffliche, spirituelle Welt</i>
<i>Besteht aus den fünf äusseren Elementen: Wasser, Luft, Erde, Feuer, Raum</i>	<i>Lichtkörper, der die sieben Chakras in sich vereinigt und als Aura mit mehreren Schichten sichtbar werden kann</i>
<i>Träger der Organe und Knochen, des Blutes, der Lymphe, des Muskelgewebes, der Zellen usw.</i>	<i>Träger der Gefühle, Gedanken, Ideen, Neigungen usw.</i>
<i>Materielle Bedürfnisse</i>	<i>Spirituelle Bedürfnisse</i>
<i>Bewahrt die physische Gestalt</i>	<i>Bewahrt die Persönlichkeit</i>
<i>Quelle des „kleinen Ich“</i>	<i>Quelle des „grossen Ich“</i>
<i>Vergänglich</i>	<i>Unvergänglich</i>

### **Das leuchtende Geheimnis**

*Die Wirklichkeit ist nicht nur das, was wir mit unseren äusseren Sinnen wahrnehmen können. Unsere Erfahrungen zeigen, dass es mehr als nur die äussere Welt gibt. Schon allein die Tatsache, dass wir jede Nacht träumen, wirft einige interessante Fragen auf: „Wo war „ich“ im Schlaf? Lag ich im Bett oder lief ich durch die Traumwelt? Welcher Teil meines Ichs lag reglos und welcher sprach, sah, fühlte, lachte und bewegte sich im Traum?“*

*Die Wirklichkeit unseres alltäglichen Bewusstseins ist eine andere als die, die wir in Träumen erleben. Weitere Wirklichkeitsebenen drücken sich in Visionen, Vorahnungen, Meditations- und Trancezuständen aus. Allerdings lässt sich diese höhere Wirklichkeit nicht mit den äusseren, sondern nur mit den inneren Sinnen wahrnehmen.*

*Obwohl es viele verschiedene Wirklichkeitsebenen gibt, können wir grundsätzlich zwischen zwei Realitäten unterscheiden – der äusserlich sichtbaren Welt und der (normalerweise) unsichtbaren Welt. So wie es eine sichtbare und eine unsichtbare Welt gibt, gibt es auch einen sichtbaren und einen unsichtbaren Körper. Das faszinierende Phänomen der Aura zeigt, dass diese Welten nicht immer klar voneinander getrennt werden können – denn immerhin gibt es einige Menschen, welche die ansonsten unsichtbare Aura durchaus wahrnehmen können.*

### **Das Unsichtbare sehen**

*Jeder Mensch – ebenso wie jedes Tier und jede Pflanze – hat eine Aura. Und jeder Mensch kann diese Aura auch wahrnehmen. Wenn man ganz genau hinsieht, kann man sogar feststellen, dass die meisten Menschen durchaus bereits Erfahrungen mit der Wahrnehmung feinstofflicher Energien gemacht haben. Wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft, sind auch Ihnen solche Wahrnehmungen nicht fremd:*

- Spüren Sie manchmal, dass jemand, der hinter Ihnen steht, Sie anschaut?*
- Kennen Sie das Gefühl, dass irgendetwas Ihnen Angst macht, obwohl es*

dafür keinen „vernünftigen“ Grund gibt?

- Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie einen Raum betreten, in dem „dicke Luft“ herrscht? Oder konnten Sie andererseits spüren, dass bestimmte Orte eine ausgesprochen friedliche Atmosphäre ausstrahlen?
- Kennen Sie das Phänomen der Gedankenübertragung? Vielleicht greifen Sie manchmal zum Telefonhörer, um einen guten Freund anzurufen – und siehe da: in diesem Moment klingelt das Telefon und eben jener Freund ist am Apparat!
- Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, jemandem sehr nahe zu sein – ja ihn fast schon körperlich spüren zu können, obwohl er gerade viele Kilometer von Ihnen entfernt war?
- Glauben Sie manchmal, es regelrecht sehen zu können, wie zwischen einer Mutter oder einem Vater und einem Kind oder zwischen einem Liebespaar Energien fließen?

### **Unterschiedliche Beschreibungen – ein Phänomen**

Die Tatsache, dass die Aura mit allen Sinnen wahrgenommen werden kann, ist der Grund dafür, warum es so viele unterschiedliche Vorstellungen von der Aura gibt und warum sich die Wahrnehmungen von Menschen, welche die Aura „sehen“, oft stark voneinander unterscheiden. Leider führt das dazu, dass sehr viele Menschen diese Wahrnehmungen anzweifeln – sie glauben, dass die Aura eine Einbildung sein muss, wenn Hellsichtige sie so unterschiedlich beschreiben. Doch Tatsache ist, dass die Aura von verschiedenen sensitiven Menschen je nach Veranlagung eben einfach durch verschiedene Brillen oder Filter gesehen wird.



Abb. 1

Die sieben Auraschichten umgeben unseren Körper nicht gleichmässig, sondern dehnen sich nach aussen hin ellipsenförmig aus.

Abb. 2

Für das körperliche und seelische Gleichgewicht ist eine starke Aura wichtige Voraussetzung



### 2.2.2 Chakras

<sup>4)</sup>Die Chakras sind Bewusstseins-Zentren im menschlichen Körper – energetische Zentren, keine materiellen oder anatomischen. Sie haben ihren Ursprung im feinstofflichen Energiesystem des Menschen, durchstrahlen jedoch entsprechend ihrer Lage auch den physischen Leib.

Die Chakras beeinflussen die Zellen, die Organe und das gesamte Hormonsystem und wirken sich auf die Gefühle und Gedanken aus; sie sind also auch psychoenergetische Zentren.

Der Begriff „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit, der altindischen Gelehrtensprache. Er bedeutet so viel wie „Rad“ oder „Wirbel“. Tatsächlich befinden sich die Chakras in einer ständigen Drehbewegung. Durch das Kreisen ziehen sie Energie von

aussen an und verteilen diese im Feinstoffleib – dem Astralkörper. Über die Chakras nehmen wir Energie aus unserer Umwelt auf.

### **Wie Seherinnen und Seher Chakras wahrnehmen**

Von Seherinnen und Sehern werden Chakras häufig als trichterförmige Zentren beschrieben, die einem Blütenkelch ähneln. Daher wurden die Chakras in Indien ursprünglich als Lotosblüten dargestellt. Doch nicht alle sensitiven Menschen sehen die Chakras als geöffnete Blütenkelche – einige beschreiben sie auch als leuchtende Zentren, die den Körper wie kleine Sonnen durchstrahlen.

Beide Anschauungen deuten auf wichtige Funktionen der Chakras hin: Die Chakras nehmen Energien aus der Umgebung in sich auf, aus der Natur, aus der Aura der Pflanzen, Tiere und Mitmenschen, aus der Sonne, Mond, Gestirnen, dem ganzen Kosmos: daher die Symbolik der trichterförmigen Blütenkelche. Zum anderen lassen die Chakras die kosmische Lebensenergie (Sanskrit: Prana) in den ganzen Menschen hineinstrahlen: daher das Bild der sonnenähnlichen Zentren.

Jedes Chakra bildet den Mittelpunkt für Tausende von feinstofflichen Energiebahnen (Sanskrit: Nadis), über die Energie in den ganzen Körper weitergeleitet wird. Die Chakras dienen somit als Transformationszentren, in denen die aufgenommene Energie gesammelt, umgewandelt und für körperliche, seelische und geistige Prozesse zur Verfügung gestellt wird. Darüber hinaus kann der Mensch über seine Chakras auch positive Kräfte nach aussen strahlen und Einfluss auf seine Mitwelt nehmen. Die Chakras ermöglichen also den Austausch zwischen Innen und Aussen.

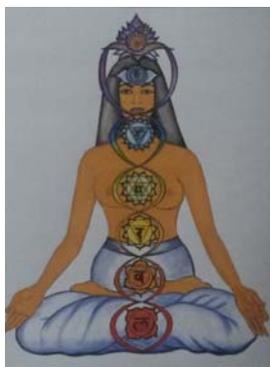
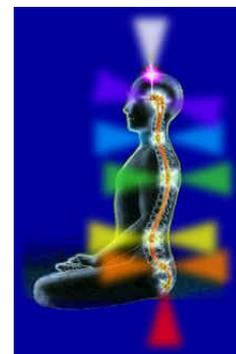


Abb. 3  
Die sieben Hauptchakras durchstrahlen den Körper vom Beckenboden bis zum Schädeldach

Abb. 4  
Ihre Form, Farbe und Schwingung spiegeln unser Bewusstsein und unser Wohlbefinden wieder. Sie sind die Mittler zwischen Energiekörpern und unserem physischen Körper.



### **Haupt- und Nebenchakras im Körper**

In den traditionellen Schriften lesen wir, dass es bis zu 88'000 Chakras geben soll. Für die Praxis sind jedoch nur die sieben Hauptchakras von Bedeutung, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind. Die Tausende von Nebenchakras im Körper haben keinen grösseren Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung, wenngleich ihre Funktion beim Aktivieren der Hauptchakras quasi automatisch mit verbessert wird.

Die Chakras sind wichtige Energiezentren im menschlichen Körper. Sie können mit bestimmten Techniken aktiviert und harmonisiert werden – mit positiven Auswirkungen auf körperliche und seelische Gesundheit, Stabilität und innere Ruhe.

Zur Aktivierung der sieben Hauptchakras im menschlichen Körper dienen Chakra-Yogaübungen, die die Chakras gezielt entwickeln, aber auch Massnahmen, die die Chakras durch Naturheilmittel, Farben, Düfte, Klänge usw. harmonisieren und so unser Wohlbefinden erhöhen.

Die Beschäftigung mit den Chakras ist auch spirituelle Arbeit. Sie erfordert den Entschluss, ihr möglichst regelmässig Zeit zu schenken, und verlangt die Sammlung des Geistes und volle Konzentration.

Gehen Sie gelassen und innerlich ruhig vor. Die besten gesundheitlichen, seelischen und spirituellen Wirkungen erzielen Sie, wenn Sie sich beim Üben in einen meditativen Zustand versetzen. Das geht nicht mit Willenskraft oder Leistungsdruck, sondern nur durch die richtige Mischung aus Wachheit und Entspannung.

<i>Chakra</i>	<i>Sinnesfunktion</i>	<i>Körperfunktion</i>	<i>Lageentsprechung</i>	<i>Zentrale Themen</i>
7. Chakra	Kosmisches Bewusstsein	Gehirn, Gesamtheit des Organismus	Schädeldach, höchster Punkt des Kopfes	Spiritualität, Erleuchtung, Selbstverwirklichung
6. Chakra	7. Sinn, Intuition	Kleinhirn, Nervensystem, Hormonsystem, Augen, Ohren, Nase, Nebenhöhlen	In der Stirnmitte über der Nasenwurzel	Intuition, Wahrnehmung, Phantasie
5. Chakra	Hören	Hals, Kehlkopf, Speise- und Luftröhre, Nacken und Schultern, Kiefer	Kehlkopf	Kommunikation, Wahrheit, Inspiration
4. Chakra	Tasten	Herz, Lunge, Blut, Arme und Hände	Brustmitte, auf der Höhe des Herzens	Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit
3. Chakra	Sehen	Magen, Dünndarm, Leber, vegetatives Nervensystem	Oberhalb des Bauchnabels	Willenskraft, Persönlichkeit, Selbstkontrolle
2. Chakra	Schmecken	Geschlechtsorgane, Nieren, Blase, Blutkreislauf	Unterhalb des Nabels	Sexualität, Sinnlichkeit, Fortpflanzung, Kreativität, Arterhaltung
1. Chakra	Riechen	Steissbein, Knochen, Dickdarm, Nägel, Zähne	Damm, zwischen Anus und Geschlechtsorgan	Lebenswille, Überleben, Sicherheit, Urvertrauen, Selbsterhaltung

Diese Tabelle soll einen kleinen Überblick über die verschiedenen Bedeutungen der Chakras geben.

## Fazit:

Die feinstofflichen Körper sind untrennbar mit dem grobstofflichen Körper verbunden. Diese Energien bilden einen wesentlichen Bestandteil, um ein ausgeglichenes Sein überhaupt erst zu ermöglichen. Um ein zufriedenstellendes Leben führen zu können, sollten alle Bereiche unserer Körper berücksichtigt werden. Das tönt vielleicht für manche kompliziert und aufwändig. Oft reichen wenige Ausführungen von entsprechenden Übungen, um positive Veränderungen herbeizuführen (vgl. dazu auch S.27, Achtsamkeit erleben). Am besten fängt man intuitiv mit einer ansprechenden Lektion an. Im besten Fall wird sie zu einem integrierenden Bestandteil des Alltags und führt damit zu einer verbesserten Lebensqualität. Die Erfahrung macht Lust, Anderes auszuprobieren und die Wirkung dessen zu erforschen. Ausgleichende Übungen gehören für mich mehr oder weniger regelmässig zum Alltag und sind auch nicht mehr wegzudenken. Meine Erfahrungen sind eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe und Gelassenheit. Aus Neugier probiere ich oft Neues aus, nehme es als Ergänzung zur bestehenden Praxis auf oder ersetze nicht mehr zweckmässiges Tun durch das Neuartige. Dadurch entstehen anderweitige Erfahrungen, das Bewusstsein wird gefördert.

In der Auseinandersetzung mit den jeweiligen Themen taucht immer wieder der Begriff „Seele“ auf. Was nun „die Seele“ ist und was sie bewirkt, hat mich zu einer intensiven Suche geführt. Nach meinem Verständnis wird durch sie das Geschöpf „Mensch“ erst zum Leben erweckt und ist also die wichtigste Voraussetzung dafür, dass wir überhaupt existieren.

Die vertiefte Anschauung dieser unerschöpflichen Quelle nimmt mit dem nächsten Kapitel viel Raum ein.

## 2.3 Seele

Nachfolgende Auslegungen aus unterschiedlichen Quellen zum Thema Seele zeigen auf, wie Vielfältig die Beschreibungen oder Erklärungen ausfallen für etwas, dessen Bedeutung schwer in Worte zu fassen ist und doch jedes Menschen Essenz darstellt. Was in uns anklingt und stimmig ist, hat mit unserer Herkunft, Prägung, Glaubenssätzen, etc. zu tun.

### 2.3.1 Umschreibung „Seele“ in Wikipedia

*<sup>5)</sup>Der Ausdruck **Seele** hat vielfältige Bedeutungen, je nach den unterschiedlichen mythischen, religiösen, philosophischen oder psychologischen Traditionen und Lehren, in denen er vorkommt. Im heutigen Sprachgebrauch ist oft die Gesamtheit aller Gefühlsregungen und geistigen Vorgänge beim Menschen gemeint. In diesem Sinne ist „Seele“ weitgehend mit dem Begriff Psyche synonym. „Seele“ kann aber auch ein Prinzip bezeichnen, von dem angenommen wird, dass es diesen Regungen und Vorgängen zugrunde liegt, sie ordnet und auch körperliche Vorgänge herbeiführt oder beeinflusst.*

*Darüber hinaus gibt es religiöse und philosophische Konzepte, in denen sich „Seele“ auf ein immaterielles Prinzip bezieht, das als Träger des Lebens eines Individuums und seiner durch die Zeit hindurch beständigen Identität aufgefasst wird. Oft ist damit die Annahme verbunden, die Seele sei hinsichtlich ihrer Existenz vom Körper und damit auch dem physischen Tod unabhängig und mithin unsterblich. Der Tod wird dann als Vorgang der Trennung von Seele und Körper gedeutet. In manchen Traditionen wird gelehrt, die Seele existiere bereits vor der Zeugung, sie bewohne und lenke den Körper nur vorübergehend und benutze ihn als Werkzeug oder sei in ihm wie in einem Gefängnis eingesperrt. In vielen derartigen Lehren macht die unsterbliche Seele allein die Person aus; der vergängliche Körper wird als unwesentlich oder als Belastung und Hindernis für die Seele betrachtet. Zahlreiche Mythen und religiöse Dogmen machen Aussagen über das Schicksal, das der Seele nach dem Tod des Körpers bevorstehe. In einer Vielzahl von Lehren wird angenommen, dass eine Seelenwanderung (Reinkarnation) stattfindet, das heißt, dass die Seele nacheinander in verschiedenen Körpern eine Heimstatt habe.*

*In der modernen Philosophie wird ein breites Spektrum von stark divergierenden Ansätzen diskutiert. Es reicht von Positionen, die von der Existenz einer eigenständigen, körperunabhängigen seelischen Substanz ausgehen, bis zum eliminativen Materialismus (Der eliminative Materialismus oder Eliminativismus ist eine Anschauung innerhalb der Philosophie des Geistes. Seine zentrale These ist, dass mentale Zustände Erscheinungen seien), dem zufolge alle Aussagen über Mentales unangemessen sind, da ihnen nichts in der Realität entspreche; vielmehr seien alle scheinbar „mentalen“ Zustände und Vorgänge restlos auf Biologisches reduzierbar. Zwischen diesen radikalen Positionen stehen unterschiedliche Modelle, die zwar Mentalem nicht die Realität absprechen, aber den Begriff der Seele nur bedingt in einem mehr oder weniger schwachen Sinn zulassen.*

### 2.3.2 Texte aus „Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“

*<sup>6)</sup>Eingesperrt in einen dunklen, engen Käfig, den wir uns selbst gebaut haben und den wir für das ganze Universum halten, können sich nur sehr wenige von uns eine andere Dimension von Wirklichkeit überhaupt vorstellen. Patrul Rinpoche erzählt die Geschichte von einem alten Frosch, der sein ganzes Leben in einem Brunnenloch gelebt hatte. Eines Tages kam ein Frosch vom Meer zu Besuch.*

*„Wo kommst du her?“, fragte der Brunnenfrosch.*

*„Vom grossen Ozean“, erwiderte der andere.*

*„Wie gross ist dein Ozean?“*

*„Er ist riesig!“*

*„Etwa ein Viertel meines Brunnens?“*

*„Grösser.“*

*„Grösser? Du meinst – halb so gross?“*

*„Nein, noch grösser.“*

*„Ist er etwa... genauso gross wie dieser Brunnen?“*

*„Kein Vergleich!“*

*„Das ist unmöglich! Das muss ich selber sehen.“*

*So machten sie sich auf zum Meer. Als der Brunnenfrosch den Ozean erblickte, war der Schock so gross, dass ihm der Kopf in Stücke sprang.*

*<sup>7)</sup>Dudjom Rinpoche schrieb:*

*Kein Wort kann es beschreiben,  
kein Beispiel kann es verdeutlichen.  
Samsara macht es nicht schlechter,  
Nirvana macht es nicht besser.  
Es wurde niemals geboren,  
es hat niemals aufgehört.  
Es wurde niemals befreit,  
es war niemals verblendet.  
Es hat niemals existiert,  
es war niemals nicht-existent.  
Es hat keinerlei Grenzen,  
es fällt in keine Kategorie.*

*Nyoshul Khen Rinpoche sagt:*

*Tiefgründig und still, frei von Vielschichtigkeit,  
nicht-zusammengesetzte, lichte Klarheit,  
jenseits von Geist und konzeptuellen Vorstellungen –  
dies ist die Tiefe des Geistes der Siegreichen.  
Hierin gibt es nichts zu beseitigen  
und nichts hinzuzufügen.  
Es ist einfach das Makellose,  
das natürlich sich selbst schaut.*

### 2.3.3 Was ist das „Höhere Selbst“? von Safi Nidiaye

*<sup>8)</sup>Wie Wasser in Rinnsalen und Flussbetten, über Steine und Felsen, Sand und Schlamm läuft und Strudel, Wellen, reissende Ströme, stille Teiche, Pfützen oder Ozeane bildet, so fließt das Selbst durch die verschiedenen Formen seiner Existenzen. Es gibt nur ein Selbst, nicht viele „Selbste“. Unsere Sprache bezeugt das, Wasser ist immer Wasser; aber einmal taucht es als der Indische Ozean, einmal als der Rhein und einmal als namenloser Tümpel auf. Dann wieder fällt es als Regen auf die Erde, sprudelt aus unterirdischen Quellen hervor, steigt als Nebel aus den Wiesen empor oder wirbelt als Schnee durch die Luft. Wer oder was ist der Rhein? Unzweifelhaft hat er für jeden, der ihn kennt, seine eigene Identität, seinen besonderen Charakter. Und doch ist es einfach nur Wasser, das ihn bildet; und dieses Wasser ist nicht im Rhein zu Hause, sondern es kommt von überall her, ergießt sich ins Meer, wird Wolke und so endlos weiter. Den Rhein kann man beschreiben, weil er sich mit anderen Flüssen vergleichen lässt. Man kann beispielsweise sagen, dass er breit und mächtig ist. Wasser zu beschreiben ist schwer. Wasser ist einfach Wasser, wir kennen nichts Vergleichbares. Immerhin kann man sagen, dass es flüssig ist (jedenfalls in dem Aggregatzustand, den wir als seinen natürlichen betrachten), weil wir von anderen*

*Elementen wissen, die nicht flüssig sind. Aber womit sollte man das Selbst vergleichen? Es gibt ja nur eines. Es ist das Selbst von allem, was ist, es ist ich selbst und du selbst und wir selbst. Es lässt sich nicht beschreiben, weil man es nicht vergleichen kann. Es ist immer es selbst, so wie Wasser immer Wasser ist: ob als Regentropfen oder Schneeflocke, als Teich oder Ozean.*

*Unsere fünf Sinne vermitteln uns eine Welt, die aus verschiedenen, voneinander getrennten Objekten, Wesen und Elementen besteht. Betrachtet man die Welt mit den „Verlängerungen“ unserer Sinne, den Instrumenten der modernen Naturwissenschaft, so ist man eher geneigt, sie als ein zusammenhängendes Ganzes zu interpretieren. Wendet man seine Wahrnehmung nach innen und betrachtet nicht die Erscheinungen, sondern das, was in ihrer Gestalt erscheint, so wird dieser Eindruck zur Gewissheit: Es ist eine einzige, unteilbare Realität, ein „Selbst“, das sich in allen Wesen und Phänomenen reflektiert.*

*Dieses Selbst im Zustand vollkommenen Bewusstseins nennen wir „Gott“. Dieses nämliche Selbst im Zustand individuellen Bewusstseins (gewissermaßen in dem Traum befangen, es sei Konrad X. oder Safi Y.) nennen wir „ich“. Und dieses nämliche Selbst im Bewusstsein seiner selbst als Ganzes und als ein bestimmtes Individuum nennen wir das „Höhere Selbst“.*

*Von unserem individuellen Standpunkt aus können wir diese höhere Realität unserer selbst nicht erfassen. Wir können uns nur an die Spuren halten, die sie in unserer persönlichen Realität hinterlässt. Es sind dies vor allem diejenigen unserer Gedanken, die wir als „innere Stimme“ bezeichnen. Es ist ganz offensichtlich, dass diese Eingebungen einer Wirklichkeit entstammen, die weit über unser persönliches Begriffsvermögen hinausreicht. Die innere Stimme zeugt von einem Wissen, das nicht aus den uns bekannten Quellen stammt; und sie hat immer Recht.*

*Die Realität unseres „Höheren Selbst“ kann auch in nichtverbaler Weise in unser Alltagsbewusstsein einbrechen: zum Beispiel als überwältigende Freude, als tiefer Frieden oder als Gefühl von Geborgenheit oder Liebe, jeweils ohne Ursache oder Objekt in der äusseren Welt.*

*Innere Erlebnisse dieser Art lassen Sehnsucht nach dem Höheren in uns entstehen. Manche Menschen gehen dieser Sehnsucht nach, indem sie ein Medium aufsuchen, durch das ihr höheres Selbst zu ihnen sprechen kann (einen „Channel“ oder Kanal). Andere lassen sich den Weg zu ihrer höheren Realität von einem spirituellen Lehrer weisen. Wieder andere suchen Spuren dieser Wirklichkeit in Büchern, und manche versuchen auf eigene Faust, sich ihr zu nähern: durch Meditation, Selbsterforschung, Gebet.*

*Manche Menschen suchen die Verbindung mit ihrem „Höheren Selbst“ deshalb, weil sie sich davon etwas versprechen: Antwort auf ihre Fragen, Lösung ihrer Probleme, Verwirklichung ihrer Wünsche, Heilung, Befreiung. Andere packt die Sehnsucht nach dem Höheren und Allerhöchsten ganz unbedingt, völlig ohne persönliche Erwartungen. Es ist gleich, warum sich jemand aufmacht, sein „Höheres Selbst“ zu finden – ob aus persönlichen oder aus überpersönlichen Motiven heraus. Unsere Sorgen, Probleme und Wünsche können gerade das Vehikel sein, das uns in höhere Dimensionen trägt, und Verzweiflung, Inbrunst und sehnsüchtige Begierde können den nötigen Treibstoff dazu liefern.*

#### 2.3.4 Die „Quelle“

Durchgaben einer überpersönlichen Bewusstseins-Instanz an das Medium Varda Hasselmann

Was die Seele ist und wie sie wirkt, ist immer wichtiger - ja zum zentralen Thema meiner Suche geworden. Als ich vor einigen Jahren im Brandnertal (Österreich) in den Ferien weilte, bin ich in der Hotelbibliothek auf die Bücher von Varda Hasselmann und Frank Schmolke gestossen. Diese Schriften über die Seele ermöglichen es, sich zu informieren, aus einer anderen, ungewohnten Sichtweise heraus und bieten ausführliche Informationen und eventuelle Antworten zu diesem komplexen Thema.

Dr. Varda Hasselmann bereitete sich nach ihrem Studium der Literaturwissenschaften und Mittelalter-Kunde auf eine vielversprechende Universitätskarriere vor. Kurz vor ihrer Habilitation erkannte sie, dass ihr Lebensweg sie in eine ganz andere Richtung führte, als sie selbst geplant hatte. Das innere Bedürfnis, ihre mediale Begabung zu fördern und zu ihrem Beruf zu machen, wurde übermächtig. Sie arbeitet seit 1983 als Trance-Medium in Seminaren und zahlreichen Vorträgen.

Frank Schmolke war nach dem Studium der Germanistik, Anglistik und Kunstgeschichte zunächst Studienrat. Er beschäftigte sich zugleich mit spirituellen Themen, machte zahlreiche medizinische und psychologische Ausbildungen und ist heute Heilpraktiker und Homöopath. Als „Energiepartner“ von Varda Hasselmann, mit der ihn eine dreissigjährige Freundschaft verbindet, ist er mit seinen strukturierenden Fragen und seinem Wissensdurst der Motor der medialen Zusammenarbeit.

Nachfolgend einige Begriffserklärungen der Autoren Varda Hasselmann und Frank Schmolke zu Medium, Medialität und Trance. Anschliessend ein Buchauszug der *Quelle* zu „Die Heimat der Seelen“.

*<sup>9)</sup>Information zur „Quelle“: Unsere Quelle verzichtet auf einen Namen, vor allem deshalb, weil sie keine Person ist, aber auch, um jegliche Versuchung zur sentimental Überhöhung zu unterlaufen. Bei der ausserkörperlichen Instanz, die uns diese Informationen zur Lehre der Seele des Menschen übermittelt, handelt es sich um eine transpersonale Wesenheit auf der kausalen (formlosen) Bewusstseinssebene. Die Entfaltung der Seele ist auch in dieser Welt nicht abgeschlossen. Solche Wesenheiten lernen, indem sie lehren.*

*Ein „Medium“ ist ein Mensch im Kontakt mit einer Instanz ausserhalb seiner eigenen Persönlichkeitsstruktur. Es ist ein Empfänger von psychischen, mentalen, emotionalen, astralen oder kausalen Informationen, ein Vermittler zwischen verschiedenen menschlichen oder aussermenschlichen Bewusstseinsformen und Wahrnehmungsebenen. Die Gehirnfunktionen eines Mediums arbeiten, bedingt durch Veranlagung oder Training, anders als üblich; dies bedeutet nicht, dass ein Medium ein weiter entwickelter oder besserer Mensch ist. Ein Medium hat die Fähigkeit, mit Instinkt, Intuition, Inspiration und allgemeinen Entgrenzungszuständen konsequent und bewusst zu arbeiten und Informationen zu erhalten.*

*„Medialität“ ist eine spontane oder durch Übung erworbene sinnliche oder ausser-sinnliche Fähigkeit, die Grenzen des eigenen Bewusstseins zu erweitern. Ein Medium kann einfühlende, telepathische, kinästhetische und spirituelle Qualitäten besitzen. Hellsehen, Hellfühlen, Hellhören und die Fähigkeit, verändernden Einfluss auf die Materie zu nehmen, gehören in unterschiedlichem Mass zum medialen Bereich. Zugang zu Vergangenheit und Zukunft einzelner Menschen oder ganzer Gruppen ist möglich, steht jedoch nicht im Mittelpunkt. Bei Durchsagen sind zunächst Botschaften aus dem astralen Bereich oder Jenseitskontakte die Regel.*

*„Trance“ ist ein veränderter, erweiterter Bewusstseinszustand. Man unterscheidet zwischen Schlaftrance (ohne Erinnerungsvermögen) und Wachtrance (das Wachbewusstsein des Mediums ist Zeuge der Übermittlung, übt jedoch wenig oder keine Zensur aus). Die Durchsagen für Varda sind in Wachtrance entstanden. Ihr Bewusstsein ist dabei von seinen normalen Bedingungen aus gesehen entgrenzt bis zur Entrückung. Alle Sinne sind überwacht, Zugang zu zeitlosen und raumübergreifenden Dimensionen ist möglich. Der Körper verharrt dabei in einem tiefen Entspannungszustand, während der Geist in höchster Anspannung arbeitet. Ein gutes Medium kann während der Empfangsphase die eigene Persönlichkeit und besonders die eigene Angststruktur weitgehend ausschalten, um sich dem „ganz anderen“ zu öffnen, um auch Aussagen zu machen, die es nicht versteht oder beurteilen kann. Das Ich wird auf das Selbst hin entgrenzt.*

#### ***10) Die astrale Welt → Die Heimat der Seelen***

*Die astrale Welt oder Astralebene (auch Astralplan, Seelenwelt, Astrallicht oder imaginative Welt genannt) gehört zu den unsichtbaren Bereichen der Seele. Das Physisch-Materielle umfasst nicht das ganze Universum, sondern ist ein Teil des Universums, nur ein ganz kleiner Teil, der von untergeordneter Bedeutung ist. Und die Verkörperung einer Seele in der Physis ist diesem kleinen Teil noch weiter untergeordnet.*

*Die astrale Welt müssen wir euch aus der Perspektive derer erklären, die auf eurem Planeten vorübergehend Körper bewohnen und diese Körper in regelmässigen Abständen verlassen, um sich zu erholen, um sich zu sammeln und das Erlebte zu verarbeiten. Die Verkörperungen selbst sind wie Ausflüge, von denen eine Seele zurückkehrt in ihre eigentliche Heimat. Nicht also das Leben im Körper stellt den Hauptaspekt des langen Inkarnationszyklus dar, sondern die Zwischenphasen sind es, von euch gesehen weniger bedeutend, von der Astralebene aus gesehen jedoch von grösster Wichtigkeit und erheblicher Tragweite. Von den vielen Seelen, die sich aufmachen, Erfahrungen zu sammeln, um sich zu entwickeln, finden sich nur wenige, weniger als 30 Prozent, bereit, diese Erfahrungen als Einzelfragmente in einem Körper zu machen, wie immer er auch gestaltet sei. Und wiederum ist von diesen 30 Prozent nur ein Bruchteil mutig genug, um die Erfahrungen anzustreben, die eine Seele auf eurem Planeten in einem menschlichen Körper machen kann.*

*Es bedarf eines besonderen Mutes, sich als Mensch auf eurem Planeten zu inkarnieren. Es liegt daran, dass die Einsamkeit, die Getrenntheit vom Ganzen dort besonders gross ist. Das ist auch der Grund, warum viele Seelen sich*

scheuen, den Weg der irdischen Inkarnation zu beschreiten. Allein und abgetrennt Schmerzen, Ängste und Schwierigkeiten zu durchleben, sind für eine Seele, die während ihrer ganzen sonstigen Existenz niemals fragmentiert ist, von grosser Bedrohlichkeit. Alleinsein und Einsamkeit sind zweierlei Dinge. Die abgetrennte, fragmentierte Seele ist nicht einsam. Und dennoch ist sie allein, muss allein sein, um das zu erreichen, was sie sich an Wachstumsherausforderungen auferlegt hat. Nur in der Fragmentierung der Getrenntheit kann sie das lernen, was sie sich vorgenommen hat. Ihr werdet verstehen, dass dazu mehr Mut gehört, als z.B. in der Gemeinschaft von fünf oder sieben Seelen in einem Körper zu existieren und zu lernen. Hinzu kommt, dass nicht in allen Inkarnationen auf allen Planeten Erfahrungen wie Schmerz, Angst und Tod eine so zentrale Rolle spielen wie beim Mensch-Sein.

Obgleich die Seelen, die sich aus der Astralwelt auf die Erde ergiessen, um sich zu materialisieren, eine gewisse vage Vorstellung von den beängstigenden Dimensionen des Humanen besitzen, können sie dennoch nicht in voller Bewusstheit auf alles, was sie erwartet, einstellen. Zweierlei macht Angst: zu wissen, was die Zukunft aller Inkarnationen bringen wird, und ebenso, es nicht zu wissen. Es zu wissen, wäre allzu bedrohlich und würde auch die Lust am Lernen nehmen. Aber auch ein vages Gefühl von Bedrohung und eine Ahnung von den immensen Herausforderungen an die eigene Entwicklung erfordern bereits eine so grosse Stärke und einen solchen Mut, dass der Entschluss, als Mensch zu inkarnieren, nur von wenigen aus der Gesamtheit der Seelen in Betracht gezogen wird. Und von denen, die ihn in Betracht ziehen, sind auch noch nicht immer alle bereit, den grossen Sprung wirklich zu tun. Wenn aber der Sprung einmal gewagt wurde, gibt es kein Zurück. Und deshalb sind so viele Leben erforderlich, um die mutige Seele nicht in ihre Ängste zurückzutreiben, sondern ihr nach und nach in vielen kleinen Entwicklungsschritten die Gelegenheit zu geben, die Angst, die der initiale Sprung auslöst, und auch die, die ihm vorangeht, zu verarbeiten.

Wenn wir euch sagen, dass zum Menschsein ein beträchtlicher Wagemut gehört, so möchten wir euch damit auch sagen, dass ihr auf euren Mut ein wenig stolz sein dürft. Denn wenn ihr euch klarmacht, was ihr zu leisten und zu erleben bereit seid, um schneller als andere, ängstlichere Seelenwesen zum Ganzen zurückzukehren, dann mag euch das auch helfen, euch eurer Ängste nicht zu schämen, sondern mit einer gewissen Befriedigung die Grösse eurer Aufgabe wahrzunehmen.



Abb. 5

Die grösste Quelle unserer wirklichen Erfüllung liegt im **BEWUSSTEN** Kontakt mit der eigenen Seele und ihrer einzigartigen Frequenz!

Abb. 6

Der einzige Weg aus unserem „inneren Tiefschlaf“ aufzuwachen ist es, **BEWUSSTSEIN** zu erlangen!  
(Anke Evertz)



### Fazit:

Es gibt sehr vielfältige Quellen um sich mit dem Thema Seele vertraut zu machen. Immer wieder spannend sind auch Gespräche, die ich mit Anderen dazu führe. Die einzige Art, um mit „der Seele“ direkt in Kontakt zu kommen, ist in mich hineinzuhören um zu spüren, was sie mir mitteilen will. So kann ich überall und zu jeder Zeit mit „ihr“ Rücksprache nehmen, meine Befindlichkeit ausloten, um dann entsprechend darauf einzugehen. So gilt für mich, was die Seele ist und was sie bewirkt, Folgendes:

Für mich ist „die Seele“ die innere Kraft, die Antrieb ist für alles im Leben das verwirklicht werden will. Sie ist Heimat, Zuhause, der „Ort“ an dem allumfassende Liebe gespürt werden kann. Hier ist Zugang zu universellem Wissen möglich, so denn der Schlüssel zu diesem Schatz gefunden wird. Das Göttliche, das höhere Selbst, die innere Stimme, die Quelle, das Universale, Gott, wie auch immer „ES“ genannt wird. Jeder Mensch spricht vom gleichen, in seiner jeweiligen Sprache bzw. Begriffsdefinition, die sich aus seiner entsprechenden Umgebungskultur ergibt.

In der Auseinandersetzung mit diesem Thema kann es wohl nicht ausbleiben, dass die Sinnfrage erneut und, bei mir zumindest, verstärkt in den Vordergrund getreten ist. Auch im Austausch, mit den unterschiedlichsten Menschen, ist das immer wieder eine aktuelle und teils auch emotionale Frage. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

### 3 Der Sinn des Lebens

Wenn wir einen Sinn im Leben suchen, hat das immer auch mit einem von uns gesetzten Ziel zu tun. Nur, was passiert, wenn wir dieses Ziel erreichen? Wir sind dann an einem Punkt angekommen, an dem wir stolz, zufrieden und glücklich sind, bis ans Ende unserer Tage(?). Wohl kaum. Die meisten Menschen werden nach kurzer oder auch längerer Zeit wieder unruhig, unzufrieden, fühlen sich vielleicht getrieben und suchen sich dann ein weiteres Ziel, einen weiteren Sinn. Streben nach immer höheren, weiteren, besseren was auch immer.

Meine Erkenntnis aus verschiedensten Richtungen wie Literatur, Erfahrungen in diversen Workshops zum Thema Selbsterkennung, aus Selbsterforschung und nicht zu Letzt mit Meditation: Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst. Unser einziges und gemeinsames Ziel und somit *DER* Sinn des Lebens, als menschliches Individuum, ist das Sterben und der Tod. Eine weitere Erkenntnis meinerseits ist die, dass das die wenigsten Menschen hören, noch darüber reden, und somit nicht wahrhaben wollen. Eigenartig, da diese Tatsache ausschliesslich die einzige Gewissheit ist, die wir haben. Eine andere Tatsache ist die, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung ist (wie Wasser, das fließt).

Stellen wir uns das Leben versinnbildlicht als Reise mit dem Zug vor. Ausgangspunkt ist der Einsteigeort (Geburt). Wir beginnen unsere Reise, sammeln Erfahrungen in vielleicht verschiedenen Umgebungen mit unterschiedlichen Individuen. An der nächsten Haltestation (Richtungspunkt) steigen neue Gefährten zu, möglicherweise verändert sich die Landschaft, Wegbegleiter steigen aus, liebgewonnenes muss verabschiedet werden, bis mit dem nächsten Ort wieder Veränderungen erfolgen. So verläuft unsere Reise mit Hochs und Tiefs, Freud und Leid, Alleine, zu Zweit oder mit mehreren Menschen in Gemeinschaft bis wir endlich unser Reiseziel, die Endstation Sterben und Tod erreicht haben. Übrigens mit leichtem Handgepäck/Rucksack reist es sich sehr angenehm, als wenn Koffer mitgeschleppt werden (materielle Güter). Aus dieser Perspektive betrachtet, erkennen wir, dass uns glücklich macht, was uns innerlich Reich macht und als Teil von uns am Ende unserer Tage weiter besteht.

Nachstehend zwei Texte zum Thema die berühren und zum Nachdenken anregen.

#### 3.1 Der/Die Suchende

*<sup>11)</sup>Wenn du nach deiner Wahrheit suchst, bist du wie ein Mensch, der sich zu einer Wanderung im Gebirge aufgemacht hat. Viele Wege sind ausgeschildert. Viele Karten existieren. Und viele wandern auf vorgezeichneten Wegen. Du aber kommst immer wieder an Weggabelungen, an denen du stehenbleibst und dir überlegst: Willst du den ausgeschilderten Weg beschreiten, oder willst du einen anderen Weg nehmen? Einen Pfad, der zwar nicht so bequem ist, der aber verspricht, dich an Orte zu führen, die dir besonders gefallen oder dir Ausblicke eröffnen könnten, an denen du vorbeilaufen würdest, wenn du auf der alten, breiten Spur bliebest?*

*Wir sagen dir: Dein Weg ist der Weg der Verirrung und der Heimkehr. Dein Weg ist der Weg des Fehlermachen und der Einsicht. Du wirst immer nur dann weiterkommen, wenn du einen bestimmten Weg bis zu einem bestimmten Punkt gehst, dich an einer bestimmten Lehre orientierst, nicht um ihr dann endgültig zu folgen, sondern um einzusehen: „Das ist nicht mein Weg. Ich muss meinen eigenen Weg gehen.“*

*Deshalb verschmähe diejenigen nicht, die dir ihre Lehre in den Weg legen, um dich daran zu prüfen. Deshalb verachte nicht diejenigen, deren Einsichten du für dich persönlich als unzutreffend erkennst. Deine Entwicklung beschleunigt sich durch den Kontakt mit jenen, die sich auf die Belehrung der vielen konzentrieren, damit du erkennst, dass du dich dort nicht wohlfühlst und auf deine eigenen Spuren zurückkehren kannst.*

*Wir wollen dir das, was wir jetzt gesagt haben, noch ein wenig erläutern: Ein jeder Lehrer ist so gut und so wahr wie die Resonanz, auf die er in seinem Schüler trifft. Die Lehrer, deren Lehren du als irrig empfindest, erreichen Menschen, für die diese Lehren gerade richtig sind. Das Echte und das Falsche sind nicht so leicht zu unterscheiden, wie es scheinen möchte. Verschiedene Menschen brauchen Verschiedenes. Für dich ist entscheidend herauszufinden, was du brauchst.*

*Lass dich von den vielen Wegweisern nicht verwirren. Und lass dich auch nicht von der Tatsache verwirren, dass du nicht genau weisst, wohin dein Weg führt. Wenn der Mensch von München nach Paris reisen möchte, gibt es viele Möglichkeiten, wie er dorthin gelangen kann. Er kann die Autobahn wählen und wird schnell in Paris ankommen, ohne aber von der Landschaft, die zwischen München und Paris liegt, viel gesehen zu haben. Er kann sich aber auch einige Tage Zeit nehmen und durch die wunderbaren Regionen, die zwischen den beiden grossen Städten liegen, reisen. Und er wird vielleicht erleben, dass er spürt, er möchte gar nicht mehr in Paris ankommen, sondern in Burgund bleiben und sich in einem Ort aufhalten, der eine wunderschöne Kathedrale besitzt, um dort seinen Frieden zu finden und alle Pläne, die er hatte, hintanzustellen, ohne sie ganz aufzugeben. Denn wenn dieser Mensch nicht diesmal nach Paris kommt, kann er ein anderes Mal dorthin fahren. Aber er ist seinen eigenen Impulsen gefolgt, er ist den Wegweisern gefolgt, die ihm seine Energie und seine Spontaneität wiesen. Und er wird es erleben, das ganz ihm eigen ist, und das ihm mehr geben wird und tiefer im Gedächtnis haften wird, als sein Aufenthalt in Paris es jemals vermocht hätte.*

*Halte die Wahl deiner Wege flexibel, ohne deine Ziele aufzugeben. Das Ziel wird dir die Richtung weisen, aber deine spontanen und ureigensten Entscheidungen werden dir den Weg gestalten. Schau nicht darauf, was andere dir vorschlagen, und wohin andere dich geleiten wollen. Frage dich in jedem Moment „Ist das jetzt, heute, das richtige für mich?“ Und gib es auf, dich – wie in früheren Leben – an vorgegebenen Strukturen zu orientieren. Es war früher richtig und gut für dich, und es ist heute nicht mehr gut für dich. Es beschneidet dich in deiner Kreativität.*

*Die Wahrheit besteht nicht aus Systemen. Auch die Wahrheit, die wir beschreiben, benutzt eine Systematik nur, um euch Anhaltspunkte zu geben. Sie ist nicht diese Systematik selbst. Sie ist viel mehr.*

## 3.2 Warum Bewusstsein?

<sup>12)</sup>*Sie haben sich wahrscheinlich schon oft mit dem „Sinn des Lebens“ beschäftigt. Falls Sie zu einem Ergebnis gekommen sind, gut, falls nicht, möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache lenken, dass es nur einen Sinn geben kann, wenn man einen Massstab anlegt: Sinn wofür? Es muss eine Art Ziel geben, etwas, das es zu erreichen gilt und das als Massstab für die Einteilung in „sinnvoll“ und „sinnlos“ gelten kann.*

*Um den Sinn zu finden, muss man das Ziel kennen. Und wenn Sie sich fragen, was das Ziel Ihres Lebens ist, werden Sie auch wissen, was der Sinn ist.*

*Nun stecken sich die Menschen alle möglichen Ziele und führen in Bezug darauf ein „sinnvolles Leben“. Aber was ist, wenn Sie das Ziel erreicht haben? Müssen Sie dann einen neuen Sinn suchen? Oder wenn Sie das Ziel nicht erreichen, war Ihr Leben dann sinnlos?*

*Ich selbst halte mich an Dinge, die real sind, die zu erreichen sind und die auf Tatsachen beruhen. Und die einzige Tatsache, der ich hundertprozentig vertraue, die mit absoluter Sicherheit das letzte und endgültige Ziel meines Lebens darstellt, ist die Tatsache, dass ich eines Tages diese wunderbare physische Welt verlassen werde. Ich habe mir dieses Ziel nicht ausgesucht, ich kann es nicht beeinflussen, ich erkenne nur die unausweichliche Realität dessen an. Dagegen verblasst alles Andere, alle anderen Ziele mögen erreicht werden oder nicht, mögen einen Sinn haben oder nicht, Dinge mögen geschehen oder nicht: Es bleibt immer diese absolute, hundertprozentige Sicherheit meines herannahenden Todes. Ganz gleich, wie ich über diese Sicherheit denke, sie ist real, unausweichlich, ein fester Punkt in meinem Leben, mit dem ich rechnen kann.*

*Ich weiss, es gibt Menschen, die diese Gedankengänge nicht mögen, und ich habe Verständnis dafür. Aber für mich steht fest, dass ich mein Leben auf hundertprozentigen Tatsachen gründen muss.*

*Und wenn ich weiss, dass der Tod mein festes und unerschütterliches Ziel ist, dann habe ich auch den Sinn gefunden: Der Sinn des Lebens besteht im Leben selbst. Das Leben ist der Weg zu diesem Ziel, und alles, was ich tue, kann unter diesem Gesichtspunkt beurteilt werden. Wenn ich Reichtümer anhäufe, kann ich mich fragen, was dies für eine Bedeutung unter dem Gesichtspunkt, des heranahenden Zieles hat, wenn ich Kinder grossziehe, wenn ich Macht, Einfluss, Prestige, Erfolg anstrebe, all das kann leicht im Hinblick auf den nahenden Tod beurteilt werden. Und es ist leicht zu sehen, dass diese Dinge nur wenig Bedeutung in Bezug auf mein Ziel haben, dass sie meinem Leben demzufolge kaum einen Sinn verleihen.*

*Einen Sinn kann meines Erachtens nur haben, was im Angesicht des Todes Bestand hat, was ich mitnehmen kann in das Reich, das hinter dem Tod liegt.*

*Wenn wir etwas in den Tod mitnehmen können, dann kann es nur BEWUSSTSEIN sein. Ich spreche hier ganz bewusst nur von mir, weil ich niemandem diese Ideen aufdrängen möchte.*

*Es gibt ein Wissen in mir, eine Erinnerung an frühere Leben, die mir ganz klar und deutlich sagt, dass dieses jetzige physische Leben mir eine Chance bietet, etwas*

*Bleibendes zu erwerben und zu üben, etwas das auch im Toten- oder Zwischenreich eine Bedeutung hat: eben das BEWUSSTSEIN.*

*Ich gehe jede Nacht besuchsweise in dieses Reich, und ich habe auch da nur eben dieses Bewusstsein meiner selbst als einzig greifbare Sicherheit. Die Welt, die mich im Traum umgibt, existiert ebenso, wie die physische Welt, aber sie folgt anderen Gesetzen. Ein Gesetz dort lautet zum Beispiel, dass augenblicklich wahr wird, was ich glaube, dass sich meine Vorstellungen augenblicklich verfestigen. Wenn ich mir im Traum ein schönes Schloss vorstelle, dann existiert dieses Schloss sofort, ja es hat vielleicht schon vorher existiert. Und da es in dieser geheimnisvollen Traumwelt nichts gibt, was aus einem anderen Stoff gemacht ist, da ich keine anderen Bezugspunkte mehr habe, ist dieses Schloss eben auch Realität. Die physische Welt funktioniert genauso, nur dass der Prozess des „Wahrwerdens“ meist länger dauert, wie wir bereits gesehen haben.*

*Es kann sein, dass die physische Realität sich mehr und mehr vergeistigt und dass in ihr zunehmend die Gesetze der geistigen Welt gelten werden; es kann sein, dass wir in der physischen Welt nur üben, was wir dann in der geistigen Welt anwenden können.*

*Um in der Traumwelt, welche gleichzeitig die „Zwischenwelt“ oder Totenwelt ist, verantwortlich und selbstbestimmt leben zu können, muss man ihre Gesetze anwenden, so, wie das auch in der physischen Welt gilt.*

*Und um etwas anwenden zu können, muss man bewusst sein. Wer nicht weiss, dass sich in der Traumwelt alles verwirklicht, was er sich vorstellt, der wird in dieser Welt wiederum nur ein Spielball der Mächte sein, ein Opfer dessen, was sich eben gerade zufälligerweise in ihm tut.*

*Wenn er sich im physischen Leben mit der Hölle und dem Fegefeuer beschäftigt hat und an diese Dinge glaubt, dann wird er sich nach dem Tod wirklich dort befinden. Wenn er an das Paradies glaubt, dann wird er sich im Paradies befinden. Er wird nicht wissen, dass Vorstellungen seine Realität geschaffen haben, und er wird demzufolge vielleicht nicht einmal wissen, dass er sich überhaupt in der Totenwelt befindet.*

*Er wird vielleicht alle möglichen anderen Personen „erträumen“ und dann glauben, mit diesen Personen zusammen zu sein.*

*Wer aber bewusst ist, wird sich in der Totenwelt bequem und seinen Wünschen entsprechend „einrichten“, seinen Traumkörper gestalten und sich mit etwas beschäftigen, das ihm Spass macht. Ich weiss, dass ich in der Traumwelt mit dem gleichen Spass die gleiche Arbeit tun kann, wie in der physischen Welt. Ich weiss, dass es dort Musiker gibt und Maler, Architekten und Astronomen, Forscher und Gärtner, Mathematiker und Krankenschwestern, (übrigens keine Journalisten, keine Politiker und keine Beamten). Die Menschheit konnte sich nur weiterentwickeln, weil die Individuen ihre Fähigkeiten in den Zeiten zwischen den Leben und im Traum immer weiter ausgebaut haben.*

*Woher ich das weiss? Ich wurde sehr oft im Traum an der Hand genommen und in Institutionen und von Einzelwesen geschult und vorbereitet.*

*Bitte legen Sie hier nicht unsere physischen Massstäbe an: In der geistigen Welt gibt es keine Grenzen und Trennungen. Ich könnte es auch so formulieren: Ich tauchte ein ins All-Wissen und war eins mit aller Bewusstseinsenergie. Diese*

*Traumlehrer sind Teil von mir und, ich bin Teil von ihnen, ich bin überall gleichzeitig und doch nirgends.*

*Mich aber interessiert die Bewusstwerdung, ein Bereich, der eben in beiden Welten nach den gleichen Gesetzen funktioniert.*

*Die physische Welt eignet sich besonders gut, um Bewusstwerdung zu erwerben, da es so viele und gute „Wecker“ gibt: Dinge und Situationen, die mich immer wieder wach machen; (was eben manchmal auch schmerzhaft ist).*

*Vielleicht besteht der Sinn der physischen Welt überhaupt darin, der Schöpfung die Entwicklung von Bewusstsein zu erlauben.*

*Der bewusste Mensch bestimmt seinen Standort in der geistigen Welt, in der Traumwelt, in der Welt nach dem Tod durch sein Bewusstsein. Das Bewusstsein ist gewissermassen der Körper des Menschen in der geistigen Welt.*

*Da das physische Leben offensichtlich nur eine kurze Spanne umfasst, das geistige Leben aber weitergeht, entwickelt der verantwortliche und reife Mensch nicht nur den physischen, sondern auch seinen geistigen Körper, eben das Bewusstsein.*

#### Fazit:

Wie eingangs zum Kapitel schon erwähnt, ist für mich der Sinn des Lebens das Leben überhaupt (vgl. S.18). Kurz gesagt. Schon länger beschäftigt mich dazu noch die Frage, „warum das alles?“ Triebkraft ist auch hier „die Seele“. Lassen Sie mich dazu folgendes ausführen:

Mit dem Begriff „Seele“ ist bekanntlich ein geistiges, nicht sicht- und fassbares Höheres gemeint, das Erfahrung und Weiterentwicklung auf einer anderen Ebene erfährt. Um ganzheitlich zu werden braucht die Seelenwelt, so macht es zumindest den Eindruck, die Körperlichkeit. Die in dieser Form gemachten Erfahrungen werden in die Seelenwelt integriert und tragen zu deren Wachstum bei. So wie ich es verstehe, existiert in der Seelenwelt kein Gut und Böse, keine Wertung, alles ist Liebe. Mit diesem Hintergrund und dem bereits Erlebten (das uns nicht bewusst ist) werden wir in einen menschlichen Körper geboren und machen erneut unsere Erfahrungen. Worauf ich hinauswill: Alles was uns hier auf Erden widerfährt ist aus Sicht der Seele, als einziges Kriterium, **E r l e b n i s**. Nicht mehr und nicht weniger. So ist in unseren Begegnungen eine millionenfache Vielgestaltigkeit möglich, nämlich so viel wie es Menschen gibt, gegeben hat und noch geben wird. Kein Dasein gleicht dem anderen. Das beinhaltet für den einzelnen Menschen, neben allem Schönen wie Freude, Glück, Erfolg, Gesundheit etc., oft viel Leid wie Schmerz, Krankheit, Misserfolg, Krieg, Folter und vieles mehr. Nichts ist unmöglich, nichts kann ausgeschlossen werden, in welche Richtung auch immer, alles was passiert, gehört zum Leben. Die Einteilungen in Falsch und Richtig, Schön und Hässlich etc. erfolgen durch den Menschen. Und Neid, Missgunst, Unzufriedenheit können nur entstehen, wenn wir uns mit Anderen vergleichen. Es lohnt sich darüber nachzudenken.

Wenn Bewusstsein von jedem Einzelnen täglich gelebt wird, bedeutet das nachhaltige Veränderungen für Alle.

## 4 Bewusstsein

Haben Sie sich nach einem langen, anstrengenden Tag, auch schon gefragt, was Sie im Detail getan, gesagt, welche Tätigkeiten Sie ausgeführt haben? Im Hier und Jetzt zu sein ist für viele von uns in dieser zunehmend laut und hektisch werdenden Zeit, schwierig. Ständig sind wir abgelenkt, müssen den wechselnden An- und Herausforderungen des Alltags genügen. Unzufriedenheit, Nervosität, Rastlosigkeit bis hin zu Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung können die Folgen sein, und wir entfernen uns zunehmend von uns selbst. Wir sind mit Vergangenen oder Zukünftigen so sehr beschäftigt, dass wir das Leben, welches jetzt, in diesem Augenblick stattfindet, verpassen und uns nicht mehr bewusst sein lassen. Soweit soll es nicht kommen, das dürfen wir auch nicht zulassen, wollen wir uns am Ende unserer Tage nicht fragen müssen, war's das? Besinnen wir uns darauf, was Leben heisst und wie wir (wieder) bewusst sein können.

Meine persönliche Suche, um zu mehr Bewusstsein zu kommen, hat mich u.a. zu Eckhart Tolle geführt. Sein Leben und Werk steht ganz im Zeichen des im Hier und Jetzt zu sein. Durch die Anwendung seiner Lehren, was auch immer wieder üben, üben, üben heisst, habe ich enorm an Lebensqualität gewonnen.

Durch Achtsamkeit im Alltag und Meditation, als innerer Zustand des völligen Bewusstseins im gegenwärtigen Sein oder Tun, öffnet sich uns (wieder) der Zugang zu uns selbst. Wir spüren nicht nur unseren Körper und können unsere innersten Bedürfnisse wahrnehmen, wir sind auch gegenüber unserer Umwelt und unseren Mitmenschen wach und präsent.

### 4.1 <sup>13)</sup>Sei total da, wo du gerade bist

*Wenn dein Bewusstsein nach aussen gerichtet ist,  
entstehen das Denken und die Welt.  
Wenn es nach innen gerichtet ist,  
erkennt es seinen Ursprung  
und kehrt heim ins Unmanifestierte.*

*Stehst du unter Stress? Hast du es so eilig, die Zukunft zu erreichen, dass die Gegenwart dir nur noch als Mittel dient, dorthin zu kommen? Stress wird dadurch verursacht, dass du „hier“ bist, während du eigentlich „dort“ sein möchtest, dass du in der Gegenwart bist, dich jedoch nach der Zukunft sehnst. Das ist eine Spaltung, die dich innerlich zereisst.*

*Nimmt die Vergangenheit einen Grossteil deiner Aufmerksamkeit in Anspruch? Denkst du häufig daran und sprichst du oft davon, sei es positiv oder negativ? Von den grossen Leistungen, die du vollbracht hast, von Abenteuern und Erfahrungen? Oder erzählst du von deiner Opferrolle, von all dem Schrecklichen, das dir angetan worden ist, oder vielleicht auch von dem, was du jemand anderem angetan hast?*

*Erregen deine Gedanken Schuldgefühle, Stolz, Widerwillen, Wut, Reue oder Selbstmitleid bei dir? Dann stärkst du nicht nur ein falsches Selbstgefühl, sondern*

*trägst ausserdem dazu bei, dass dein Körper schneller altert, weil sich in deiner Psyche die Vergangenheit akkumuliert. Stelle selber fest, ob das zutrifft, indem du andere in deinem Umkreis beobachtest, die stark dazu neigen, sich an die Vergangenheit zu klammern.*

**Gib die Vergangenheit in jedem Augenblick auf.** Du brauchst sie nicht.  
Beziehe dich nur auf sie, wenn es für die Gegenwart absolut notwendig ist.  
Spüre die Kraft des gegenwärtigen Augenblicks und die Fülle des Seins.  
Fühle deine Gegenwärtigkeit.

*Machst du dir Sorgen? Denkst du oft: „Was wäre, wenn...?“ Dann identifizierst du dich mit deinem Denken, und die erdachten Zukunftsprojektionen erregen in dir Angst. Mit einer solchen Situation kannst du nicht umgehen, weil sie gar nicht existiert. Sie ist ein gedankliches Phantom.*

*Mit diesem Wahnsinn der deine Gesundheit und dein Leben ruiniert, kannst du aufhören, indem du einfach den gegenwärtigen Augenblick anerkennst.*

**Werde dir deiner Atmung bewusst.** Spüre, wie die Luft in den Körper ein- und wieder ausströmt. Fühle dein inneres Energiefeld. Alles, mit dem du dich im wirklichen Leben je befassen und auseinander setzen musst, besteht – im Gegensatz zu den rein fiktiven mentalen Projektionen – nur im jetzigen Augenblick.  
Frage dich, welches „Problem“ du in diesem Moment gerade hast – nicht morgen, in fünf Minuten oder nächstes Jahr, sondern jetzt gerade.  
Was stimmt in diesem Augenblick nicht?

*Mit dem Jetzt kommst du immer klar, während du mit der Zukunft nichts anfangen kannst und auch gar nicht musst. Lösungen, Möglichkeiten zum richtigen Handeln, Kraft und benötigte Mittel werden sich ergeben, wenn sie gebraucht werden, nicht früher und nicht später.*

*Bist du jemand, der aus Gewohnheit oft wartet? Wie viel von deinem Leben verbringst du mit Warten? Zum „kleinen Warten“ zähle ich das Warten in einer Schlange am Postschalter, im Verkehrsstau, am Flughafen, das Warten auf die Ankunft von jemandem, auf den Feierabend usw. Unter „grossem Warten“ verstehe ich das Warten auf den nächsten Urlaub, auf eine bessere Arbeitsstelle, auf das Erwachsenwerden der Kinder, auf eine wirklich gute Beziehung, auf Erfolg, auf mehr Geld, auf Ansehen, auf die Erleuchtung. Manche Leute warten ihr Leben lang darauf, dass ihr Leben endlich anfängt.*

*Warten ist eine Geisteshaltung. Es heisst eigentlich nichts anderes, als dass du die Zukunft ersehnt, während dir die Gegenwart nicht zusagt. Du bist nicht mit dem zufrieden, was du hast, sondern du wünschst dir, was du nicht hast. Mit jeder Form des Wartens erzeugst du unbewusst einen Konflikt zwischen deinem Hier und Jetzt, an dem dir nichts liegt, und der erdachten Zukunft mit ihren Projektionen, die du ersehnt. Dadurch wird die Qualität deines Lebens stark herabgesetzt, denn die Gegenwart entgleitet dir.*

*Zum Beispiel warten viele Menschen auf Wohlstand. Der stellt sich aber nicht in der Zukunft ein. Wenn du deine gegenwärtige Wirklichkeit – wo du bist, wer du bist und was du gerade tust – zu würdigen weisst und sie voll und ganz akzeptierst,*

wenn du voll und ganz mit dem einverstanden bist, was du hast, dann bist du dankbar für das, was du hast, für das, was ist, für das Sein. Wahrer Wohlstand liegt in der Dankbarkeit für den gegenwärtigen Augenblick und die Fülle des Lebens jetzt.

Wenn du unzufrieden bist mit dem, was du hast, oder sogar frustriert und wütend bist, weil dir augenblicklich etwas fehlt, wird dich das vielleicht dazu motivieren, reich zu werden, aber selbst als Millionär wirst du weiterhin Mangel leiden und keine Erfüllung finden. Unter Umständen machst du zwar viele spannende Erfahrungen, die für Geld zu haben sind, aber sie kommen und gehen und hinterlassen bei dir stets ein Gefühl der Leere, sodass du dich physisch und psychisch mit etwas Neuem trösten musst. Du willst nicht im Sein verweilen und kannst daher auch nicht die Fülle des Lebens im jetzigen Augenblick genießen, die der einzig wahre Wohlstand ist.

**Gib das Warten als Geisteshaltung auf.** Wenn du dich dabei ertappst, wie du zu warten anfängst... reiß dich da raus und komm in den gegenwärtigen Augenblick. Sei einfach da und freu dich des Daseins. Wenn du gegenwärtig bist, besteht nie ein Grund, auf irgendetwas zu warten. Wenn also das nächste Mal jemand sagt: „Tut mir Leid, dass ich dich warten lassen habe“, kannst du antworten: „Schon gut, ich habe nicht gewartet. Ich habe einfach hier gestanden und mich gefreut – mich an mir selbst gefreut.“

Das sind nur einige der Strategien gewöhnlicher Unbewusstheit, mit denen der Verstand üblicherweise den gegenwärtigen Augenblick verleugnet. Sie sind leicht zu übersehen, weil sie so sehr ins tägliche Leben integriert sind: als Hintergrundrauschen andauernder Unzufriedenheit. Aber je mehr du dich darin übst, deinen inneren mental-emotionalen Zustand zu überwachen, umso schneller wirst du merken, wenn du wieder einmal unbewusst der Vergangenheit oder Zukunft auf den Leim gegangen bist, und aus dem Traum der Zeit zur Gegenwart erwachen.

Aber aufgepasst: Das falsche, unglückliche Selbst, das sich über das Denken definiert, lebt von der Zeit. Es weiss, dass der gegenwärtige Augenblick seinen Tod bedeutet, und fühlt sich natürlich stark bedroht. Deshalb wird es alles in seiner Macht stehende tun, um dich aus dem Jetzt herauszuholen und dich in der Zeit gefangen zu halten.

In gewissem Sinne kann man das Gegenwärtigsein mit dem Warten vergleichen. Es ist eine qualitativ andere Art von Warten, die absolute Wachsamkeit erfordert. Jeden Augenblick kann etwas geschehen, und wenn du nicht vollkommen wach, vollkommen still bist, wirst du es verpassen. In diesem Zustand ist deine Aufmerksamkeit vollständig auf das Jetzt konzentriert. Da bleibt nichts mehr, um Tagträumen nachzuhängen, zu grübeln, sich zu erinnern oder etwas vorauszuahnen. Es gibt weder Anspannung noch Angst, nur wachsame Gegenwärtigkeit. Du bist mit deinem ganzen Wesen, mit jeder Zelle deines Körpers gegenwärtig.

In diesem Zustand ist das „Ich“, das Vergangenheit und Zukunft hat, die Persönlichkeit, wenn du so willst, kaum noch da. Trotzdem ist nichts Wertvolles verloren gegangen. Du bist sogar noch mehr du selbst als je zuvor, anders gesagt: Erst jetzt bist du wirklich ganz du selbst.

## 4.2 Mit Achtsamkeit hin zu Bewusstsein

Ergänzend zum Text von Eckhart Tolle ein paar Worte zum Thema Achtsamkeit. Über das üben in Achtsamkeit gelangen wir zunehmend in den Zustand des bewussten sein. Es werden dazu nachfolgend zwei Übungen vorgestellt, die im Alltag nutzbringend eingesetzt werden können. Wenn wir im Stress oder in einer bestimmten Situation überfordert sind, ist es sinnvoll innezuhalten. Der Gedankenkreisel kann so unterbrochen werden, um wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Sich täglich mit der Thematik des gegenwärtigen Augenblicks auseinander zu setzen, verändert unser Leben nachhaltig.

### 4.2.1 <sup>14)</sup>Achtsamkeit erleben

*Achtsam sein war für uns alle als Kinder etwas ganz Natürliches. Wenn wir achtsam sind, beschliessen wir, die Einzelheiten unserer Erfahrung wahrzunehmen – genauso, wie sie in diesem Augenblick sind, ohne zu urteilen oder sie sofort verändern zu wollen. Manchmal wird Achtsamkeit auch als klares Sehen beschrieben.*

*Wenn Sie kleine Kinder oder Tiere beim Entdecken ihrer Welt beobachten, sehen Sie, dass sie neugierig und völlig im Augenblick versunken sind, sich aus das, was sie tun, voll einlassen und spielerisch forschen. Alle Erfahrungen sind neu und faszinierend. Die Dinge sind aufregend und interessant. Diese Haltung und diese Art von Aufmerksamkeit möchten wir als Erwachsene durch die Achtsamkeitspraxis neu aufleben lassen. Wir lernen, unsere Neugier zu entwickeln und die Fähigkeit, ein grosses Spektrum an Erfahrungen in uns und ausserhalb von uns wahrzunehmen. Wir wenden uns den Erfahrungen des Seins in diesem Augenblick zu.*

*Als Erwachsene haben wir gelernt, unsere Erfahrungen hauptsächlich durch Nachdenken zu analysieren. Wir werden ermutigt, zu spielen, zu forschen oder unsere Welt wirklich zu erleben. Wir glauben, es reiche, wenn unser Verstand eine Erfahrung benannt und gedanklich begriffen hat.*

*Wenn wir achtsam sind, werden wir wach für das, was unsere Sinne uns erzählen. Unser Geist und unser Körper empfangen ständig Informationen, die sie von Augenblick zu Augenblick immer wieder auffrischen. Das passiert ganz von selbst und ohne Anstrengung von unserer Seite. Achtsamkeit lädt uns ein, uns mit diesen Informationen wieder zu verbinden und dabei unsere Sinne wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren zu benutzen.*

*Achtsam sein heisst beschliessen, für jede einzelne Erfahrung aufmerksam zu sein. Wir werden wach dafür, wie wir uns selbst in unserem Leben erfahren.*

#### **Übung: Innehalten**

*Es ist gut, die folgende Übung kurz und einfach zu halten. Sie tun nichts anderes als einfach innezuhalten und einen Moment lang mit freundlicher Neugier wahrzunehmen, was gerade passiert. Dann fahren Sie fort mit ihrer Beschäftigung. Wenn Sie diese Übung täglich regelmässig ein paar Mal machen,*

*gewöhnen Sie sich an, einen Schritt zurückzutreten, den Autopiloten abzuschalten und hier und jetzt mit sich präsent zu sein.*

*Sie können diese Übung mit Alltagsaktivitäten verbinden wie Wasser aufsetzen, Hände waschen, darauf warten, dass der Computer hochfährt, Geschirr spülen, aus dem Haus gehen oder während Sie ins Auto steigen.*

*Sie können diese Pause auch immer dann einlegen, wenn Sie bemerken, dass Sie aus dem Gleichgewicht sind und sich gehetzt, besorgt, gestresst, gereizt oder aufgebracht fühlen.*

<b><i>Als Erstes halten Sie inne mit dem, was Sie gerade tun (mental umschalten von Tun auf Sein), und stellen sich dann eine der folgenden Fragen:</i></b>	<b><i>Was passiert für mich in diesem Augenblick?</i></b> <b><i>Was nehme ich in diesem Moment wahr?</i></b>
---	---

*Denken Sie daran, bei dieser Pause geht es um das Wahrnehmen – nicht darum, unliebsame oder ungewollte Erfahrungen zu analysieren oder loszuwerden.*

### ***Übung: Mit dem Körper atmen***

*Diese Übung können wir überall machen, aber sie eignet sich besonders gut, wenn wir nachts wachliegen und die Gedanken uns durch den Kopf rasen oder wenn wir krank sind und das Bett hüten müssen.*

<b><i>1) Spüren Sie die Empfindungen Ihres Körpers im Kontakt mit dem Bett, das Gefühl, unter der Bettdecke zu liegen und den Kopf auf dem Kissen ruhen zu lassen.</i></b>	<b><i>3) Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Hände auf die Bauchdecke legen und die Atembewegungen in Ihrem Körper direkt unter Ihren Händen spüren. (Sie können auch innerlich beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“ sagen).</i></b>
<b><i>2) Werden Sie der Tatsache gewahr, dass Sie atmen. Überlassen Sie den Atem einfach sich selbst, ohne ihn verändern zu müssen. Spüren Sie, wie der Atem in den Körper strömt und ihn wieder verlässt.</i></b>	<b><i>4) Wenn Sie bemerken, dass Ihr Geist abgeschweift ist, denken Sie daran, das ist kein Fehler oder Problem – es passiert in jedem Fall, weil das die Natur des Geistes ist. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach freundlich zurück zum Atem und den Empfindungen der Wellen des Ein- und Ausatmens in Ihrem Körper.</i></b>

## 5 Friedvoll Sterben

Wahrscheinlich wünschen sich die meisten Menschen am Ende ihres Daseins friedlich und gut sterben zu können. Was können wir tun, um diesen Zustand zu erreichen?

Nach meinen Erfahrungen, sei es im Gespräch mit Angehörigen die einen lieben Menschen verloren haben, im Austausch mit anderen Teilnehmern in Weiterbildungen, sowie durch entsprechende Bücher zum Thema komme ich zum Schluss, dass wir uns ein gutes Stück auf Sterben und Tod vorbereiten können. Dazu gehört für mich ein authentisches, bewusstes und selbstbestimmtes Leben. Natürlich können wir dann trotzdem Krankheit, Schmerzen und Zerfall im Sterbeprozess erleben, der Umgang damit dürfte dann ein anderer sein. Die Fragen wer wir sind und was wir gewollt hätten, holt uns spätestens auf dem Totenbett ein. Warum sich nicht vorher damit auseinander setzen, die Weichen noch anders stellen, bevor es endgültig zu spät ist?

„Ja, was ist ein friedvolles (gutes) sterben überhaupt?“ werden Sie vielleicht Fragen. Im Gespräch mit Menschen die Angehörige verloren haben, gab es natürlich sehr unterschiedliche Aussagen. Sei es, dass der Tod am Ende einer kurzen oder auch längeren Krankheit stand, oder plötzlich durch Unfall oder Herzinfarkt eintrat. Aus den nachfolgenden Aussagen von Angehörigen, kann nicht einwandfrei gesagt werden, dass ihre Lieben „gut“ gestorben sind, es wird so interpretiert und angenommen. Die Frage kann nicht schlüssig beantwortet werden, wir wissen es nicht. Die Lösung erfahren wir dann, wenn wir den Prozess selbst durchlebt haben.

*„Ich bin trotz allem dankbar, durfte mein Mann sofort sterben, hätte er schwer verletzt überlebt und eingeschränkt weiter leben müssen, wäre das für ihn unerträglich gewesen...“* Eine Frau nach dem Unfalltod ihres 73-jährigen Mannes.

*„Natürlich hätte ich meine Frau gerne noch länger bei mir behalten, musste aber akzeptieren, dass sie müde war und gehen wollte... Sie ist ruhig eingeschlafen...“* Ein Mann der seine 52-jährige Frau nach Krebserkrankung zu Hause gepflegt und betreut hat.

*„Mein Mann ist nach nur zwei Tagen auf der Hospizabteilung mit liebevoller Betreuung durch Angestellte und freiwillige Helfer verstorben. Ich musste einen Zahnarzttermin wahrnehmen und konnte nicht anwesend sein. Er wollte mir wohl sein sterben ersparen und ich bin dankbar, dass er so schnell gehen konnte. Mit seiner Schwerstabhängigkeit durch die Krankheit, wäre er nicht zurechtgekommen....“* Eine Frau, die ihren Mann nach 3-tägiger Pflege zu Hause ins Hospiz geben musste.

An einem mehrstündigen Vortrag, im Rahmen einer Weiterbildung zum Thema „Spiritualität im Sterbeprozess“, durfte ich Monika Renz erleben. Sie ist Dr. phil. und Dr. theol. und Leiterin der Psychoonkologie und Musik-Psychotherapie am Kantonsspital St. Gallen. In ihren Begleitungen von Sterbenden hat sie sich, u.a., intensiv mit der Frage beschäftigt, was denn das gute Sterben ist. Ihre Schilderung

der Erlebnisse hat mich einerseits tief beeindruckt und andererseits in meinem Empfinden, sich auf den Sterbeprozess vorbereiten zu können, bestärkt. Nachfolgender Text zeigt auf, mit was Menschen am Schluss ihres Lebens teilweise zu ringen haben. Es macht auch deutlich, wie anspruchsvoll Sterbebegleitungen sind.

## 5.1 <sup>15)</sup>Reifung geschieht lebenslang – der Tod als letzte Aussage

*Gibt es einen Drang nach Reifung und Ganzwerdung, ein Bedürfnis, sich selbst in Ordnung zu bringen, selbst noch in den Tagen vor dem Tod? Sind Schritte der Reifung und Nachreifung im Sterben noch möglich? Sind sie noch nötig? Können Menschen nicht sterben, wie sie sind? Hat Psychotherapie am Sterbebett noch einen berechtigten Platz, oder drängt sie da in die Intimität eines äusseren Bereichs hinein, der sie nichts mehr angeht?*

*Psychotherapie am Sterbebett muss absehen von jeglicher Erwartung in Richtung Aufarbeitung. Sie bleibt immer fragmentarisch. Und doch erfordert eine gelingende Sterbebegleitung häufig nicht nur eine Kompetenz im Seelsorgerischen und Spirituellen – das auch -, sondern darüber hinaus im Tiefenpsychologischen und im eigentlich Psychopathologischen. Schattenseiten der Seele treten in Todesnähe ungeschminkt zutage, der narzisstische Stolz lässt Ohnmacht und Ergebung nicht zu. Plötzlich auftretende exhibitionistische Neigungen, die Unfähigkeit, sich körperlich berühren zu lassen, oder Wahnvorstellungen behindern die Pflege. Die Unmöglichkeit zu entspannen führt zu einem Übermass an Schmerzen. Fixierungen im Neurotischen liegen dem Sterbeprozess im Wege. Schwere frühkindliche Traumata werden durch das Wegfallen von Ich-Kräften nochmals reaktiviert.*

*Patienten und Patientinnen, die medizinisch betrachtet längst gestorben sein müssten, Kranke, deren Ausmass an Schmerzen medizinisch nicht zu begründen ist, können bisweilen einfach nicht sterben, bis nochmals ein seelischer Schritt gelingt. Bei den einen muss noch im Sterben das innere Kind aus dem lebenslangen seelischen Gefängnis herausgeholt werden, überhaupt zum Leben erwachen, um dann mit-sterben zu können. Eine wohl schwersttraumatisierte Sterbende starrte über Tage in äusserster Versteinerung, wie eingefroren in einer Schreckhaltung in eine Ecke. Und wenn wir gemeinsam in die Ecke schauten, war ihr Trauma voll im Raum. Sie war nicht die einzige mit einer solchen Geschichte – in meinen beiden Studien betraf es über zehn Prozent der Patienten (Renz 2003; Renz 2005).*

*An andere Sterbebetten werde ich gerufen, weil PatientenInnen depressiv bis unansprechbar seien. Hinter depressiver Verstimmtheit verbirgt sich nicht selten ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Religiosität, nach Tiefgang und Verbundenheit, nach Qualitäten einer anderen Welt. Mit einem Bein (noch) hier, mit dem anderen schon irgendwo, haben diese Menschen eine Sensibilität, die wir fast nicht mehr verstehen. Sie sind nicht nur allein im Sterben, sondern auch allein in der Welt, die jetzt als Kälte, Chaos oder Grau empfunden wird. Dem tiefenpsychologisch*

orientierten Therapeuten oder dem entsprechend qualifizierten Seelsorger kommt hier deren Verständnis für Spiritualität, für Träume, Symbole und richtig verstandene Riten zu Hilfe.

Sterbebegleitung erfordert eine Empathie, welche mehr meint als ein schnell dahingesagtes „Ich verstehe dich“, mehr als eine körperliche Berührung, die infolge eigener innerer Hetze und Oberflächlichkeit nicht wirklich ankommt beim Körper des andern. Nicht selten warten Sterbende regelrecht auf Resonanz, Erlösung und Würdigung, ohne die sie offenbar nicht sterben können. Resonanz etwa dort, wo ein uraltes Trauma oder eine wortlose tiefe Beleidigung jahrelang/jahrzehntelang einfach in Tapferkeit ausgehalten wurde. In mir weinte es bisweilen, bevor mein Gegenüber überhaupt zu Tränen fähig war. Andere mussten hören, welche eindruckliche Leistung sie in ihrem Aushalten vollbracht hatten. Plötzlich kam dann Reaktion in den verhärteten Körper, plötzlich wurde etwas lebendig, zärtlich, fühlend oder ruhig.

Psychotherapie am Sterbebett hilft zu sterben, aber auch **im Hinfinden zu letzter Lebensreife**, Freiheit und Identität. Ich bin immer wieder beeindruckt von Menschen, bei denen Schritte letzter Reifung nicht nur möglich, sondern offenbar wesensmässig wichtig sind. Es gibt Menschen, die genau jetzt frei werden, Freiheit empfinden. Damit ist wohl nicht Entscheidungs- oder Wahlfreiheit gemeint, sondern eine Freiheit innerer Art: „Wissen Sie, was ich jetzt in mir habe, ist nicht Galgenhumor, sondern Galgenfreiheit“ sagte ein älterer reifer Mann. „Ich fühlte mich noch nie so frei wie jetzt.“ – Ein anderer sagte in eindrucklicher Autonomie, Ruhe und Ausstrahlung zu seiner Frau: „Ich sterbe, auch wenn du mich nicht loslässt. Es gibt eine Zeit, da ist aller Egoismus vorbei.“ – Diese Beispiele verdeutlichen, dass es hier nicht um Freiheit als Selbstbestimmung und Macht, sondern im Gegenteil um eine Qualität inmitten von Ohnmacht geht: Offenbar wird man genau am Tiefpunkt allen Loslassens frei von innerer Fremdbestimmtheit, **frei, nur noch sich selbst zu sein.**

Wieder andere – und das war Thema vieler Patienten in beiden Studien – können vor lauter Sorge um ein Kind, ein Enkelkind nicht sterben – oder sind Gefangene eines Familientabus. In ihrer Gegenwart muss ausgesprochen werden, was verschwiegen blieb. Sie brauchen Erweichung der verhärteten Fronten. Angehörige sind jetzt ihrerseits zu therapeutisch begleiteten Familienprozessen und Schritten der Versöhnung motiviert wie sonst nie, weil sie vor sich den Sterbenden sehen, der in aller Not nicht sterben kann. Viele Angehörige sind ergriffen, wenn sie dann miterleben, dass der Notleidende nach einer gelungenen Bereinigung sanft abtaucht und stirbt. Und wo klärende Familienprozesse nur schwer möglich sind, hilft bisweilen, schon zu spüren, zu sehen, dass ich mit dem Kranken fühle. Therapeutisch-spirituelle Begleitung am Sterbebett hat viele Facetten und kann auf vielschichtige Weise wichtig sein.

Ob mit oder ohne Therapie, was in den letzten Stunden des Todes noch hervorbricht, hat den Charakter von etwas Unbedingtem. Auch, ja gerade die Wochen, Tage, Stunden vor dem Tod sind **gelebtes oder verpasstes Leben**. Nehmen wir als Umstehende die Bedeutung dieser Stunde wahr, ist es uns ernst mit dem Gedanken eines lebenswerten Lebens bis zum Schluss, Leiden inbegriffen? Halten wir es aus, hilflos daneben zu stehen? „Menschenwürdig

sterben“ – so argumentieren heute Befürworter der aktiven Sterbehilfe. Wer so formuliert, befindet aus der Perspektive des Ichs darüber, was als menschenwürdig respektive menschenunwürdig zu qualifizieren sei, und spricht damit all jenen Menschen, die ihr Leiden schlicht und heroisch auf sich nehmen, ihre Würde und Grösse gerade ab! Statt auszuweichen, geht es nach meinen Erfahrungen vielmehr darum, dem Leiden solcher Menschen ins Antlitz zu schauen und genau darin, genau durch das fast Unmögliche hindurch, Wert und Sinn zu erkennen.

Zugegeben, vordergründig bringt uns die Sinnfrage von altem und krankem Leben in Verlegenheit. Sie leistet nichts mehr, sehen entstellt aus und nehmen überdies noch Pflege und Steuergelder in Anspruch. Die Betroffenen wissen das alles selbst und bewerten sich, wie etwa ein todkranker Mann formulierte, als überflüssig. „Ich bin doch Abfall“, äusserte er. Was können wir solchen Menschen anbieten jenseits von hohler Lüge? Was kann genau diese Menschen auszeichnen, was gibt ihnen Wert und Würde? Was gibt ihnen die Kraft zum Aushalten der nächsten Stunde?

Aus der Frage mit dem Abfall entwickelte sich ein eindrücklicher Dialog zwischen dem Mann und mir. Ich sagte: „Sie stehen jetzt etwas durch an Schmerzen, Leiden, Ungewissheit, das man eigentlich nicht durchstehen kann. Ist das nicht so?“ „Doch, stimmt.“ „Genau darin sind Sie sehr viel wert. Das müssen und können viele andere nicht.“ Er schaut mich mit kritischem Blick an. Ich wiederhole mit anderen Worten: „Es ist doch so: Nichts ist so schwierig, wie Ihre Situation einfach auszuhalten. Sie haben doch noch nie etwas so Schwieriges erlebt wie das.“ „Da haben Sie allerdings Recht. Wirklich. So könnte man es auch betrachten.“ Für den Moment zumindest trug ihn diese Antwort.

Die Schwierigkeit in solchem Ringen besteht darin, dass sich ein Sinn im Sein immer nur jenseits aller Verbitterung und selbst dann immer nur für den Moment, für die nächste Stunde, die nächsten Tage einstellt. Zuerst erfordert das Leben wie das Sterben unser bedingungsloses Ja, unsere erneute innere oder äussere Disziplin, doch dann ist es, als würden Sinnantworten geschenkt.

Leidende und Sterbende erfahren Würde, indem wir sie ihnen geben. Das bedeutet, dass wir ihnen zumuten, was ihnen vom Schicksal ohnehin zugemutet worden ist. Mag auch heissen, dass wir das, was genau sie uns noch zu „bieten“ haben, dankbar und in Hochschätzung annehmen. Das Zeugnis ihrer Tapferkeit etwa oder ihre Fähigkeit loszulassen. Ihren Sinn für Sinnlichkeit und Gegenwart. Und, etwas unpopulär und doch manchmal genau das, was sie am meisten würdigt, **ihr Gebet für uns!** Können wir ihren geistlichen Dienst annehmen?

Sinn und menschliche Grösse erwachsen dort, wo etwas im Menschen die Sinnlosigkeit des körperlichen Zustandes transzendiert. So kann der Mensch, in den Worten des von seinen Freunden verlassenen und von seiner Krankheit gezeichneten Beethoven, „mehr als das Schicksal sein“. Genau darum ging es bei Herrn Wildhaber:

Herr Wildhaber, 32 Jahre alt, ist hirnmetastasenbedingt zwischenzeitlich „wie weg“, doch dann wieder adäquat da. Dann schreibt er die wichtigsten Erfahrungen seines Lebens für seine heute zweijährige Tochter auf. Damit sie als Erwachsene einmal wissen, wer ihr Vater gewesen sei. Mit der grösseren Tochter habe er oft

gesprachen, doch die Kleine... er weint. Er sei zufrieden mit dem Leben, das sei nicht mehr die Frage. Aber er müsse einfach oft weinen ob seiner Töchter und auch „ob dem da“. Er tippt auf seinen Kopf und meint wohl seine verwirrten Zustände, die er offenbar sehr genau als solche wahrnimmt. Ob er sein Erlebnis mit einem solchen Zustand aufgeschrieben habe, frage ich. „Nein“ sagt Herr Wildhaber tonlos und schaut beschämt zu Boden. „Das geht doch nicht...“ „Sie meinen, Sie würden sich schämen?“ „Ja. Ich bin ja schon krank, aber dann bin ich auch noch blöd.“ Ich wehre ab: Blöd fände ich das nicht. Schon gar nicht, wenn er sich noch darin erlebe. Ich fände es verrückt und tragisch. Ob er mir erzählen könne, was dann in ihm vorgehe? „Ja“. Herr Wildhaber setzt an und sucht nach Worten: „Wie eine grosse Reise ist das, plötzlich bin ich im Wasser und dann im Chaotenland und ...“, er stockt, „dann verstehe ich nicht einmal mehr Chaos, aber ich erlebe mitleidige Blicke. Und plötzlich bin ich wieder da, wo die Reise weitergeht.“ Sein Gesichtsausdruck ist bewegt, seine Augen intensiv. Ich sage: „Mich beeindruckt, wie Sie sich selbst darin erleben. Das gibt Ihnen doch genau jene Würde, die da lautet, mehr als nur blöd zu sein. Sie erleben Ihre Zumutung voll und ganz. Das soll Ihnen zuerst einmal jemand nachmachen.“ Blickkontakt. Herr Wildhaber glaubt mir. „Und auch dies, dass Sie mir glauben, das ist mehr als nur körperlicher Zustand.“ „Sie meinen, ich sei mehr als der daliegende, schrecklich ausschauende Tumor“, sagt er und zeigt auf seine vielen körperlichen Wunden. „Ja“. Er nickt. Darüber will er nachdenken.

Am nächsten Tag sagt er: „Das stimmt. Ich **bin mehr als der Krebs**. Ich weiss nicht, was es ist, aber es stimmt. Und das muss ich meiner Tochter auch aufschreiben.“ Seine Augen leuchten beim Gedanken an die Tochter und an sein Vermächtnis. Er schreibt ein paar Zeilen auf: „Liebe Simona, ich bin zwar noch jung, aber reif zu sterben.“ – Zwei Wochen später verstarb Herr Wildhaber friedlich.

**Leben lernen – Sterben lernen!**

## 6 Schlussbetrachtung

Als ich mich entschlossen habe, die Ausbildung in Sterbe- und Trauerbegleitung zu machen, bin ich im Familien- und Bekanntenkreis auf sehr unterschiedliche Reaktionen gestossen. Von „Jesses, das sind doch so traurige und belastende Themen, für mich wäre das nichts!“ bis „Oh, das ist sicher interessant und spannend, wie kommst du darauf?“. In allen Reaktionen kommt zum Ausdruck, wie mit dem Thema Sterben und Tod in unserer heutigen Gesellschaft **umgegangen** wird. Es ist vielerorts immer noch ein Tabuthema und doch konnte ich immer wieder auch feststellen, dass mit der Erwähnung des Themas bereichernde Gespräche entstehen können.

Ein weiterer, wichtiger Bestandteil im Verständnis vom Umgang mit Leben, Sterben und Tod ist für mich die Arbeit als Trauerbegleiterin im Hospiz Aargau. Aus den Schilderungen der Angehörigen von Verstorbenen wird ersichtlich, wie unterschiedlich mit Krankheit, Sterbeprozess, Abschied nehmen umgegangen wird und regt immer wieder zum Nachdenken an über das eigene Verständnis, sowie das Beziehungsgeflecht und deren Befindlichkeit. Im Austausch mit Trauernden über Befürchtungen, Ängste, Wut, geschehen lassen müssen und anderes passiert automatisch eine Annäherung, eine mögliche Auseinandersetzung mit dem Thema. Dies passiert sehr oft unvorbereitet bei einem Todesfall im Familien- und Bekanntenkreis. Der Prozess wird dann auch als sehr einschneidend und schmerzhaft erlebt. War Sterben und Tod ein Bestandteil des Lebens, konnten diese Angehörigen mit dem Ereignis besser umgehen.

Im Entstehungsprozess meiner Arbeit wurde mir sehr bewusst, wie wichtig die Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Thema Sterben und Tod und dem Wissen, dass wir endlich sind, ist. Unsere Lebenseinstellung muss sich ändern, um zu einem ganzheitlichen Sein zu kommen. Für mich hat sich mit dieser Arbeit meine Einstellung gefestigt, mich immer wieder zu fragen, ist das was ich tue oder nicht tue und denke, das was ich will? Entspricht das mir, sind das wirklich meine Bedürfnisse in Bezug auf meine Endlichkeit? Ein wichtiger Punkt für mich ist zudem die Erkenntnis, die Suche nach dem eigenen Sein und Sinn des Lebens mit Freude und Lustvoll anzugehen, mit stillen Rückzugsmomenten, ohne grüblerisch und verbissen nach Lösungen suchen zu wollen. Und Schlussendlich entscheidet jeder für sich selber, was ein gelingendes Leben und ein gutes Sterben ist.

Mit den Erlebnissen in dieser Ausbildung, sowie durch die Erfahrungen und Einsichten meines bisherigen Werdens, komme ich zu folgenden, gewinnbringenden Erkenntnissen;

- **Jeder Mensch, der die Auseinandersetzung mit sich selbst nicht scheut und ein für sich definiertes, sinnerfülltes, bewusstes Leben lebt, kann für sich ein friedvolles Sterben möglich machen.**
- **Durch die Beschäftigung mit Sterben, Tod und Trauer, wird die Sicht auf das Leben eine andere. Es zeigt auf, wie kostbar und einzigartig unser Leben ist und dass es, mit allen Höhen und Tiefen, mit Freuden gelebt werden will.**

## 7 Quellenverzeichnis

- 1) Monica Claus; Vom bewussten und umsichtigen Umgang mit Leben und Sterben. ISBN 978-3-8391-5726-8
- 2) Schulungsunterlagen „Psycho-Physiognomik, Grundlagen der Kraft-Richtungs-Ordnung“ von Olaf Esseiva-Zeller, [www.olaf-esseiva.ch](http://www.olaf-esseiva.ch)
- 3) Kalashatra Govinda; Aura Praxisbuch. ISBN-10: 3-517-06935-3. ISBN-13: 978-3-517-06935-7.
- 4) Kalashatra Govinda; Chakra Praxisbuch. ISBN-10: 3-517-06964-7. ISBN-13: 978-3-517-06964-7
- 5) <http://de.wikipedia.org/wiki/Seele>
- 6) Sogyal Rinpoche; Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, Die Natur des Geistes, Seite 64. ISBN 978-3-426-29120-7
- 7) Sogyal Rinpoche; Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, Der Himmel und die Wolken, Seiten 72 und 73. ISBN 978-3-426-29120-7
- 8) Safi Nidiaye; Ihr höheres Selbst. Wie Sie mit ihm Verbindung aufnehmen, Zwiesprache halten, eins werden. ISBN 3-548-74205-X
- 9) Varda Hasselmann/Frank Schmolke; Weisheit der Seele. Seiten 476-479. ISBN 978-3-442-12262-2
- 10) Varda Hasselmann/Frank Schmolke; Welten der Seele. Seiten 126-128. ISBN 978-3-442-12196-0
- 11) Varda Hasselmann/Frank Schmolke; Welten der Seele. Seiten 280-282. ISBN 978-3-442-12196-0
- 12) Moritz Boerner; Weisheit aus dem Unterbewussten. Seiten 145-148. ISBN 978-3-00-022595-6
- 13) Eckhart Tolle; Leben im Jetzt. Seite 14, Seiten 53-58. ISBN 978-3-442-33680-7
- 14) Sarah Silverton; Das Praxisbuch der Achtsamkeit. ISBN 978-3-466-30967-2
- 15) Monika Renz; Von der Chance, wesentlich zu werden. ISBN 978-3-87387-664-4

Abb. 1: Aus; Kalashatra Govinda; Aura Praxisbuch. ISBN-10: 3-517-06935-3. ISBN-13: 978-3-517-06935-7.

Abb. 2/3: Aus; Kalashatra Govinda; Chakra Praxisbuch. ISBN-10: 3-517-06964-7. ISBN-13: 978-3-517-06964-7

Abb. 4: Aus; <http://www.thomas-raschke.de/Chakren.html>

Abb. 5/6: <http://www.heilungs-zentrum.com/workshop-seele>