

Tod und Sterben

aus Sicht einer
Integrativen Prozessbegleiterin

Abschlussarbeit zur Zertifikation in
Integrativer Prozessbegleitung

Gunhild Felicia Butteweg
Im Dezember 2008

Inhalt

Prolog - Mein persönlicher Bezug zum Tod

Danksagung

1. Tod und Sterben in der Gesellschaft

2. Hindernisse und Ausblick

- Angst
- Schuld
- Identifikation
 - Der Körper
 - Der Verstand
 - Die Persönlichkeit
 - Das Selbst
- Vergangenheit
- Trauer

Schlussbetrachtung

Literaturangaben

Am Ende meines Weges

Am Ende meines Weges ist ein tiefes Tal.
Ich werde nicht weiterwissen.
Ich werde mich niedersetzen und verzweifelt sein.

Ein Vogel wird kommen und über das Tal fliegen,
und ich werde wünschen ein Vogel zu sein.
Eine Blume wird leuchten jenseits des Abgrundes,
und ich werde mir wünschen eine Blume zu sein.
Eine Wolke wird über den Himmel ziehen,
und ich werde eine Wolke sein wollen.

Ich werde mich selbst vergessen.
Dann wird mein Herz leicht werden
wie eine Feder,
zart wie eine Margerite,
durchsichtig wie der Himmel.

Und wenn ich dann aufblicke,
wird das Tal nur ein kleiner Sprung sein
zwischen Zeit und Ewigkeit.

Indianische Weisheit

*Der wunderbaren Seele gewidmet,
die in diesem Leben mein Vater war,
und die uns am 1. Oktober 2008
ein Stück voraus gegangen ist.*

Prolog - Mein persönlicher Bezug zum Tod

Jenseits von allen Wirklichkeiten,
Jenseits von dem, was richtig und falsch ist,
gibt es einen Ort.
Treffen wir uns dort!
Rumi

Das Unbekannte ist die letzte,
wirklich aufregende Reise,
die es noch gibt.
Terry Lacuzzo

Das Thema Tod und die Frage, was mich nach dem Tod wohl erwartet, beschäftigten mich schon in meiner Kindheit. Mein Weltbild wurde stark geprägt von der christlichen Erziehung in Elternhaus und Schule.

Im Religionsunterricht und in der Kirche hoffte ich auf Antworten auf meine vielen Fragen nach dem Sinn von Leben und Tod. Ich lernte dort, dass Kinder unschuldig geboren werden, dass jedoch jeder Mensch im Laufe des Lebens immer mehr Schuld auf sich lädt. Dieses war unvermeidbar, da Gott uns zwar nach seinem Ebenbild geschaffen hatte, aber das Manko eingebaut hatte, dass wir zwangsläufig und ständig Fehler begingen. Dies erkannte ich als eindeutiges Hindernis auf dem Weg zu Gott und dem ewigen Leben.

Der einzige Ausweg schien mir damals zu sein, so früh zu sterben, dass die Last der Schuld noch nicht allzu groß war. Leider hatte der Mensch auf den Zeitpunkt seines Todes keinen Einfluss, und Suizid war eine Todsünde, somit lag diese Lösung außerhalb meines Einflussbereiches.

Ich wünschte mich also verzweifelt in eine Zeit zurück, in der Menschen noch wegen ihres Glaubens getötet wurden – dies schien mir die einzig akzeptable Möglichkeit zu sein, sich den ersehnten Platz im Himmel zu sichern. Mein „Berufswunsch“ zu der Zeit war Märtyrer oder wenigstens Entwicklungshelferin. Die andere Alternative – ein Leben lang ein „guter Mensch“ zu sein – erschien mir nicht besonders realistisch. Und obwohl ich ein ewiges Dasein im Himmel nicht besonders attraktiv fand, so gab es doch angesichts von Hölle und Fegefeuer keine echte Wahl.

Mein Selbstwertgefühl zu dieser Zeit war nicht besonders hoch. Ich war ständig damit beschäftigt, Fehler zu vermeiden, obwohl ich wusste, dass meine menschliche Natur dies unmöglich machen würde. Wenigstens bemühte ich mich, meine Fehler zu bereuen – da aber nur Gott beurteilen konnte, ob die Reue eines Menschen wirklich aus seinem tiefsten Herzen rührt, hatte ich berechtigte Zweifel, ob dies ein Ausweg aus der Misere sein konnte.

Ein Weiterleben der Seele nach dem Tod zweifelte ich niemals an. Und dass unser Leben hier auf der Erde bestimmen würde, wie unser Fortbestehen nach dem physischen Tod aussehen wird stand für mich ebenfalls außer Frage. Irgendwo in mir gab es ein tiefes Wissen, dass dies die Wahrheit war.

Alle weiteren Informationen, die ich im Außen bekam verwirrten mich, da sie oft schon in sich widersprüchlich waren, oder im Widerspruch standen zu meinem eigenen inneren Empfindungen.

Beispielsweise konnte ich das Verhalten von Menschen bei Beerdigungen nicht nachvollziehen: obgleich sie doch wissen mussten, dass der geliebte Verstorbene lediglich seinen Körper verlassen hatte, um wie sie sagten fortan in Freiheit und ewiger Liebe zu existieren, waren sie verzweifelt, trauerten und weinten. Sie sprachen davon, dass jemand „heimgegangen“ war. Doch anstatt sich darüber zu freuen, verhielten sie sich, als sei ihnen etwas Wichtiges abhanden gekommen, ohne eine Hoffnung, es jemals zurückzubekommen. Mir erschien jeder Verstorbene in höchstem Maße beneidenswert, da er sich dort befand, wo jeder anscheinend gerne sein wollte.

Ich selbst verstand den Tod immer als einen Übergang in mein wahres Leben. Ich empfand mich tatsächlich wie einen „Gast auf Erden“, der nur begrenzte Zeit hier verbringen würde. In mir gab es schon immer die tiefe Sehnsucht nach meinem wirklichen Zuhause, wo auch immer das sein könnte – das es dieses Leben nicht sein konnte, stand für mich fest.

Irgendwann schienen mir die Widersprüche meiner „Lehrer“ überhand zu nehmen, und ich verlor das Vertrauen in die christliche Religion. Nur wenn die Menschen an ihren eigenen Worten zweifelten, würde ihr merkwürdiges Verhalten einen Sinn ergeben. Mir kam es vor, als würde man mir etwas Wichtiges verschweigen oder als würde ein wichtiger Teil der Information fehlen.

So verlor ich meine geistige Heimat, die mir nie zur wahren Natur geworden war, und ich begann zu suchen.

Ich begann, Raymond Moody zu lesen und Elisabeth Kübler-Ross, um mehr über das Wesen des Todes zu erfahren. Da die Unsterblichkeit der Seele für mich nie ein Problem gewesen war, war ich sehr glücklich über die Erfahrungsberichte von Menschen, die ihren eigenen physischen Tod erlebt hatten und ihn nach ihrer Rückkehr ins Leben beschreiben konnten.

Danach fielen mir die Protokolle der Reinkarnationssitzungen von Thorwald Dethlefsen in die Hände. Die Vorstellung, nicht nur ein einziges Leben zur Verfügung zu haben, sondern möglicherweise schon viele hinter mir zu haben, war mir neu - aber war ein willkommenes Puzzleteil in meinem Weltbild. Warum sonst sollte die Seele unsterblich sein, und wo sollten die ganzen neuen Seelen immer wieder herkommen?

„Zufällig“ kam ein Buch über Quantenphysik zu mir, und ich sog all diese Informationen in mich auf und es eröffneten sich mir ungeahnte Horizonte. Es folgten Bücher über Astralreisen, Schamanismus, Buddhismus, Hypnose, Meditation, jede Form von Okkultismus, außersinnliche Wahrnehmung und veränderte Bewusstseinszustände.

Geführt wurde ich von der Sehnsucht, meine wahre Natur zu kennen zu lernen, zu erfahren, wer der Schöpfer des Ganzen ist und in welcher Beziehung wir zueinander stehen.

Die Suche nach meinem wahren Selbst und dem Sinn meines Lebens führte mich immer wieder zu einem Phänomen: Immer, wenn ich auf etwas stieß, das in seiner Gesamtheit für mich einen Sinn ergab, spürte ich, mein ganzes Sein damit in Resonanz treten. In diesen Momenten war ich mit einer tiefen Wahrheit im Einklang und ich fühlte mich an etwas erinnert, was ich schon immer gewusst hatte.

Ich lernte, dieser inneren Gewissheit immer mehr zu vertrauen und sie zu meinem Führer, zu meinem Wegweiser zu machen. Sie lehrte mich, dass jeder Mensch Zugang zu der Quelle hat, die viele Namen trägt: Gott, Schöpferkraft, großer Geist, innere Weisheit, oder wie auch immer du sie nennen magst – sie bleibt dieselbe.

In Kontakt mit dieser Quelle können wir spüren - jenseits von Worten und Verstehen – wie tief wir verbunden sind mit allem um uns herum, mit der Schöpfung, mit Gott, mit Leben und Tod. Wir sind im Einklang mit unserem Weg, mit unserem Leben und können den Sinn jedes einzelnen Augenblicks in uns aufnehmen. Nichts geschieht zufällig oder vergebens.

Leben und Tod sind ein großes Mysterium, das wir niemals mit unserem Verstand erfassen können. Die Antworten, die wir suchen, finden wir nicht im Außen, sondern nur in der Tiefe unseres Selbst.

Um den Sinn unseres Lebens zu finden, müssen wir dem Tod einen Platz im Leben geben. Wir müssen den Tod zu unserem Helfer machen. Jedes Mal, wenn wir etwas Neues wagen, wird ein alter Teil von uns sterben. Üben wir uns also darin, Altes los zu lassen!

Der Tod ist ein guter Ratgeber, wenn es um Entscheidungen geht. Wenn wir jeden Tag gewahr sind, dass es unser letzter sein könnte, trifft der Tod uns niemals unvorbereitet, und wir haben nichts zu fürchten.

Das Leben und der Tod wollen in ihrer Ganzheit erfahren werden, nur so können wir vollständig sein und uns in unserer Totalität dem Leben zur Verfügung stellen.

Oder um es mit den wundervollen Worten des Dichters Khalil Gibran zu sagen:

Wenn ihr wirklich den Geist des Todes schauen wollt,
öffnet eure Herzen weit dem Körper des Lebens.
Denn Leben und Tod sind eins,
so wie der Fluss und das Meer eins sind.
In der Tiefe eurer Hoffnungen und Wünsche
liegt euer stilles Wissen um das Jenseits,
und wie Samen, der unter dem Schnee träumt,
träumt euer Herz vom Frühling.

Und so reise ich fortan mit dem Tod als Verbündeten an meiner Seite, bis zu dem Moment, in dem er seine Hand auf meine Schulter legt.

1. Tod und Sterben in der Gesellschaft

Einem der geboren wurde, ist der Tod sicher
Und einem, der gestorben ist, ist die Geburt gewiss.
Bhagavad Gita

Eine Kultur ohne Trauer ist eine traurige Kultur.
Eine Kultur ohne Tod ist eine tote Kultur.
Lis Bickel

Geburt, Kindheit, Jugend, Reife, Altern und Tod sind Phasen eines immer wiederkehrenden Zyklus – unseres Lebens. Die Natur lehrt uns durch den Wechsel der Jahreszeiten, dass Altes vergehen muss, damit Neues entstehen kann. Wir alle sind Teile des Wachsens und Werdens, des Sterbens und Vergehens. Jede Station dieses großen Rades ist wichtig und wertvoll, und Voraussetzung dafür, dass das Rad sich drehen kann. Und mit Gewissheit endet jedes Leben mit dem Tod.

Noch vor einigen Jahrzehnten wurden Geburt und Tod als natürlicher Bestandteil des Lebens begriffen, und schon Kinder erlebten diese Ereignisse viele Male in ihrem häuslichen Umfeld.

Eine Geburt war ein freudiges Ereignis, wurde aber weder dramatisiert, noch wie in der heutigen Zeit weitgehend pathologisiert. Ebenso wurde akzeptiert, dass die Lebenskraft eines Menschen im Laufe seines Lebens wuchs, um dann im Alter wieder abzunehmen.

Alte Menschen lebten in den Familien, hatten wichtige Aufgaben und die Liebe und den Respekt der Jüngeren. Krankheit und Verfall wurde hingenommen, Medizin gab es für die, die es sich leisten konnten. Menschen starben sehr viel häufiger bei der Geburt, im Kindbett, oder bei Krankheiten und wurden bei weitem nicht so alt wie heute, wo ein Leben oft um jeden Preis erhalten wird, ohne auf Qualität oder den Willen des Einzelnen zu achten.

Der Tod war der ständige Begleiter der Menschen, die sich fast täglich damit auseinandersetzten. Rituale bezogen möglichst viele Menschen mit ein, z. B. die Totenwache, die im Hause eines Verstorbenen bis zur Beerdigung gehalten wurde, und die Angehörige, Freunde und Nachbarn hielten. Die Familie des Verstorbenen wurde von den Nachbarn versorgt und unterstützt, man betete und trauerte gemeinsam. Zwar war der Tod oft gefürchtet und verhasst, doch hatte er einen Platz im Leben der Menschen und führte zum Erleben von Gemeinschaft und Verbundenheit.

In der heutigen Zeit finden Geburten meist in Krankenhäusern statt, und es sterben bei weitem mehr Menschen in Kliniken und Altenheimen als zu Hause, auch wenn sich die meisten Menschen einen Tod im gewohnten Umfeld wünschen würden.

Natürliche Ereignisse wie Geburt und Tod sind weitgehend ausgegrenzt aus unserer modernen Leistungsgesellschaft. Krankheiten, Altern und Sterben passen nicht in das Bild des modernen Menschen, der jugendlich und vital bleibt und sehr alt wird

ohne zu Altern. Es gibt in der Gesellschaft sogar eine Tendenz, Krankheit und Tod komplett aus dem Leben eliminieren zu wollen. Allein der Gedanke daran erscheint mir völlig absurd.

Die Verdrängung natürlicher Prozesse aus der Gesellschaft bewirkt, dass Ängste übermächtig werden können, denn die Unterdrückung ängstlicher Gedanken wirkt paradox (E.H.W. Koster e. a.). In letzter Zeit häufen sich die Meldungen von Menschen, denen die Angst vor dem Tod das Leben so unerträglich werden ließ, dass sie sich das Leben nahmen.

Das, was vermieden werden soll, verstärkt sich auch gesellschaftlich und drängt mit Macht zurück in unser Leben. Nicht zufällig werden überall auf der Welt Glaubenskriege geführt, in denen Menschen im Namen von Frieden und Freiheit umgebracht werden.

Eine Tabuisierung natürlicher Lebensprozesse wird nicht dazu führen, dass es diese Prozesse nicht mehr geben wird. Wir werden den Tod nicht abschaffen, indem wir ihn ignorieren. Im Gegenteil, wir verursachen dadurch, dass unsere Ängste ins unermessliche steigen.

Indem wir Teile, die natürlicherweise zu uns und unserem Leben gehören, ausgrenzen, verlieren wir unser Gefühl für Ganzheit, für Verbundenheit und Gemeinschaft.

Nicht ein Vermeiden von Krankheit und Krisen ist das Ziel im Leben, sondern ein Wachsen an den Aufgaben, die das Leben uns stellt. Nehmen wir die Herausforderung an mit allen Höhen und Tiefen, die das Leben uns zur Verfügung stellt und üben wir uns in Hingabe und Verbundenheit. Nur so können wir ganz werden und uns und das uns Umgebende in seiner Vollständigkeit erfahren.

Stellen wir wieder wirkliche Werte in den Mittelpunkt unseres Lebens wie Liebe, Gemeinschaft, Dankbarkeit und Freiheit. Lassen wir uns inspirieren vom Leben, das aus unserer Tiefe mit uns spricht und uns daran erinnern will, wer wir wirklich sind.

2. Hindernisse - Ausblick

Angst

Es ist nicht das Unbekannte, vor dem wir Angst haben müssen, es ist das Bekannte, das wir fürchten sollten. Das Bekannte, das sind die rigiden Muster unserer vergangenen Konditionierung. Sie halten uns in den gleichen rigiden Verhaltensmustern gefangen.

Wenn wir aber in jedem Augenblick unseres Lebens in das Unbekannte treten können, dann sind wir frei. Und das Unbekannte, das ist das Feld unendlicher Möglichkeiten, das Feld reinen Potentials, das, was wir wirklich sind.

Deepak Chopra

Ein großes Hindernis, das zwischen uns Menschen und einem unbefangenen Umgang mit dem Tod steht, ist die Angst.

Angst ist neben Freude, Wut und Trauer eines der Grundgefühle des Menschen. Sie dient dem Schutz unseres Lebens, indem sie uns vor gefährlichen Situationen warnt und ausreichend Energie bereitstellen lässt, um in bedrohlichen Situationen schnell und angemessen zu reagieren.

Angst ist natürlicherweise unsere Begleiterin in jeder neuen Situation. Wenn wir ausgetretene Pfade verlassen, um etwas Neues zu lernen, kann uns jeder Schritt ins Unbekannte anfangs zutiefst verunsichern. Gewohnte Muster und Strukturen üben eine starke Anziehung aus, und jeder neue Schritt braucht viel Mut und Energie, um dagegen anzukommen. Denn das Alte, sei es auch noch so unbefriedigend, ist doch wenigstens bekannt und gaukelt uns Sicherheit vor, während Neues doch eher riskant erscheint.

Wir verzichten häufig lieber auf Lebensqualität zugunsten bekannter Verhaltensweisen. Damit sorgen wir dafür, dass unsere Zukunft ein Abbild unserer Vergangenheit wird und keine Entwicklung stattfindet. Denn wenn wir immer wieder dasselbe denken und tun, wird sich in unserem Leben auch immer dasselbe ereignen. Das bringt uns zwar vermeintliche Sicherheit, aber das Leben hat oft andere Pläne mit uns und sorgt dann auf seine Weise für Veränderung.

Der Tod ist das größte Unbekannte, das uns in unserem Leben begegnet, und so ist es natürlich, dass die Auseinandersetzung mit unserem Sterben in uns starke Gefühle hervorruft. Die Frage ist hier, ob wir es zulassen, dass die Angst vor dem Tod unser Leben bestimmt, oder ob wir bereit sind, uns mit unserer Angst vor dem Unbekannten auseinander zu setzen.

In der Integrativen Prozessbegleitung sehen wir ein Auftauchen von Angst als Indikator dafür, dass etwas Neues in unserem Leben geschehen will.

Erinnern wir uns an Situationen, in denen wir uns getraut haben, etwas Neues zu tun. Mutig zu sein bedeutet, Neuland mit der Angst im Handgepäck zu betreten. Kannst du dich erinnern: wie groß war der Gewinn jedes Mal, wenn du über deinen Schatten gesprungen bist und trotz deiner Angst etwas Neues gewagt hast? Nimm einmal wahr, wie sich die Größe deiner Freude und des empfangenen Gewinnes proportional zu deiner vorher empfundenen Angst verhält.

Üben wir uns darin, immer wieder Neues zu tun, zu denken und zu fühlen, so können wir Meister unseres Lebens und unserer Gefühle sein.

Jedes Mal, wenn wir uns der Angst stellen, können wir wahrnehmen, was neben der Angst noch alles da ist. Dies kann überraschend sein, denn es ist selten nur Angst existent. Es gibt meist auch noch Gefühle wie Neugier, Aufregung, vielleicht sogar so etwas wie freudige Erwartung.

Eine wunderbare Möglichkeit, der Angst vor dem Tod zu begegnen, beschreibt Arnold Mindell in seinem Buch „Schlüssel zum Erwachen“ (S. 63):

„Um den Tod kennenzulernen, müssen wir sterben. Ich denke, wir sollten dies in Form einer Meditation tun, ganz besonders dann, wenn wir ihn fürchten. Warten Sie nicht auf das Sterben, tun Sie es jetzt. Legen Sie sich hin und „sterben“. Nehmen Sie wahr, was zu Ende geht und was neu entstehen will.“

Je öfter und intensiver wir uns mit unseren Ängsten auseinander setzen, desto mehr können wir die positiven Aspekte von Übergang und Neubeginn unser Leben bereichern.

Schuld

„Löse die Stränge der Fehlentscheidungen
die uns binden
So wie wir loslassen
was uns bindet
an die Schuld anderer.“

(Auszug aus dem „Vater unser“, Originalübersetzung aus dem Aramäischen, fälschlicherweise übersetzt mit: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“)

Viele Menschen fürchten den Tod, weil sie sich schuldig fühlen aufgrund irgendwelcher Handlungen, die sie getan oder unterlassen haben, oder aufgrund ihrer grundsätzlichen Lebenseinstellung.

Schuldig fühlen wir uns dann, wenn unsere Handlungen nicht mit unseren Ansprüchen, die wir an uns stellen, übereinstimmen. Schuldgefühle sind immer mit einem Gefühl der Unzulänglichkeit verbunden und lassen uns befürchten, dass wir in unserer Tiefe all die schlechten Eigenschaften haben, die wir zutiefst ablehnen. Sie lassen uns glauben, dass wir von dem Ideal, wie wir eigentlich sein sollten, meilenweit abweichen.

Die christlichen Kirchen haben einen großen Beitrag dazu geleistet, dass Menschen in unserem Kulturkreis sich grundsätzlich schuldig fühlen. Sie stellen Menschen als grundsätzlich schuldbefleckt und sündig dar, was dann im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung zwangsläufig eintritt. Indem derartige Aussagen in den Kirchen immer wieder wiederholt werden, werden sie so tief verankert im unserem Welt- und Menschenbild, dass wir völlig vergessen können, welch göttliche Wesen wir in unserer Tiefe sind.

Schuld ist ein absolut kontraproduktives Gefühl und ein Konstrukt des Verstandes. Sie ist ein Stolperstein auf dem Weg, unser ganzes wundervolles Potential zu leben. In dem Moment, wo wir uns schuldig fühlen, vermeiden wir es, Verantwortung zu übernehmen. Statt Dinge zu verändern, fokussieren wir uns auf die Vergangenheit und schaffen damit eine Zukunft, die der Vergangenheit gleicht.

Wenn wir erkennen, dass Schuldgefühle nur dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen, können wir anfangen, uns selbst anzunehmen. Wir können aus unseren Fehlern lernen und Dinge in unserem Leben zu verändern.

Wir könnten damit beginnen, uns selbst und anderen zu vergeben. Gott hat damit mit Sicherheit kein Problem, denn Gott hat uns schon vergeben, bevor wir diese Welt betreten haben.

Wenn wir uns selbst vergeben, können wir all die Liebe und das Mitgefühl fließen lassen, die in uns nur darauf warten an die Oberfläche zu treten. Wir können die sein, die wir wirklich sind in unserer Großartigkeit. Wir können damit anfangen, Verantwortung zu übernehmen und all die Geschenke, die wir in Form von Fähigkeiten, Gaben und Talenten erhalten haben weiterzugeben und unsere wahre Bestimmung zu leben.

Identifikation

YO NO SOY YO.

Soy este
que va a mi lado sin yo verlo;
que, a veces, voy a ver,
y que, a veces, olvido.
El que calla, sereno, cuando hablo,
el que perdona, dulce, cuando odio,
el que pasea por donde no estoy,
el que quedará en pié cuando yo muera.

ICH BIN NICHT ICH.

Ich bin jener,
der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke,
den ich oft besuche,
und den ich oft vergesse.
Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche,
der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse,
der umherschweift, wo ich nicht bin,
der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.

Juan Ramón Jiménez

Der Teil von uns, der den Tod fürchtet, ist nicht unser wahres Selbst. Der, der sich fürchtet, ist unser Verstand. Dessen Angst ist durchaus begründet, denn wenn wir unseren physischen Körper verlassen, stirbt auch der Verstand.

Wie gelassen wir unserem Tod entgegenblicken, hängt sehr davon ab, wie gut der Kontakt mit unserem wahren Selbst ist. Das Selbst zu erklären ist absolut unmöglich. Jede Beschreibung besteht nur aus Worten und kann die Großartigkeit, die Tiefe und Grenzenlosigkeit des Selbst nur streifen, aber niemals treffen.

Da wir Menschen jedoch dazu tendieren, uns mit allem möglichen anderen als dem Selbst zu identifizieren, beginne zunächst mit damit, was das Selbst *nicht* ist.

Der Körper

Viele Menschen identifizieren sich vollkommen mit ihrem Körper. Wenn sie „ich“ sagen, zeigen sie auf ihre Brust und meinen ihren Körper. Fragt man sie, wo sie dieses „ich“ empfinden, lokalisieren sie meist einen Ort in der Nähe von Kopf und Oberkörper, von dem aus sie glauben, die Welt – das Außen – zu beobachten.

Interessant ist es, unter diesem Aspekt sehr kleine Kinder zu beobachten. Kinder empfinden sich zunächst nicht als Person, sondern leben noch vollkommen in der Totalität, in der Verbundenheit. Sie unterscheiden noch nicht zwischen innen und außen, zwischen ihrem Selbst und der „Umwelt“.

So können kleine Kinder recht ungehalten werden, wenn man ihre Bedürfnisse nicht sofort befriedigt, denn für sie gibt es keinen Unterschied zwischen dem Ich und dem Du und damit keine Distanz, in der ihr Bedürfnis zunächst erklärt oder erkannt werden müsste.

Wenn kleine Kinder in den Spiegel schauen, freuen sie sich, dort jemanden zu entdecken. Die Identifikation mit dem Spiegelbild lernen sie erst später, etwa gleichzeitig mit der Angewohnheit „ich“ zu sagen.

Die Identifikation mit dem Spiegelbild und dem Körper ist also etwas, was nicht angeboren ist. Wir haben diesen Zusammenhang sehr lange üben müssen, indem uns Menschen, die wir liebten, immer wieder sagten, wir seien der- oder diejenige im Spiegel, bis wir es glaubten.

Wichtig ist es, zu erkennen, dass dies nur eine Sichtweise ist, ein Denkmuster, das wir uns früh aneignen mussten, um in dieser Gesellschaft zu existieren. Es handelt sich hierbei also um eine Prägung, keineswegs um eine „Wahrheit“.

In Tibet bezeichnet man den Körper mit „Lü“. Die Bedeutung ist: „etwas, das man zurücklässt“ - wie einen Mantel, der für eine bestimmte Zeit seine Funktion erfüllt und abgelegt wird, wenn er nicht mehr gebraucht wird. Ein Tibeter würde sich schon durch diese Sichtweise niemals mit seinem Körper identifizieren:

„Jedes Mal, wenn wir Lü sagen, erinnert es uns daran, dass wir bloß Reisende sind, die vorübergehend Herberge in diesem Leben und in diesem Körper genommen haben. Wohl auch deshalb haben in Tibet die Menschen nicht ihre ganze Zeit damit verbracht, die äußeren Umstände komfortabler zu gestalten. ... Würde irgend jemand, der recht bei Sinnen ist, auf die Idee kommen, jedes Mal, wenn er ein Hotelzimmer nimmt, den Raum in mühevoller Arbeit umzugestalten?“ (aus: Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben von Sogyal Rinpoche)

Wir können uns also vor Augen halten, dass unser Körper ein Ort ist, den wir für eine begrenzte Zeit bewohnen. Dies könnte uns auch helfen, Veränderungen des Körpers durch das Verstreichen der Zeit nicht über zu bewerten oder vielleicht sogar zu mögen. Ist der Körper nicht ein Spiegel unseres Lebens? Betrachten wir unseren Körper und die Körper unserer Mitmenschen mit liebevollen Augen und entdecken wir die Geschichten, die jeder Körper erzählen kann.

Sorgen wir für unseren Körper, kümmern wir uns um seine Bedürfnisse solange wir ihn bewohnen. Und seien wir gewahr, dass die Zeit kommen wird, in der wir den Körper nicht mehr benötigen und ihn leichten Herzens zurücklassen können.

Der Verstand

Eine weitere Falle, in die wir gerne tappen, ist die Identifikation mit dem Verstand. Der Verstand ist ein wunderbares Werkzeug, das uns befähigt, Dinge zu organisieren, zu ordnen, zu kategorisieren und in Worte zu fassen. Nicht mehr und nicht weniger.

Der Verstand ist jedoch nicht in der Lage, das Selbst zu erfassen. Er ist nicht hilfreich dabei, den Sinn des Lebens zu finden oder Gott zu begreifen.

Der Verstand kann noch nicht einmal Lieben! Wir wissen, dass wir ohne Liebe nicht in der Lage wären, zu *überleben*, wie könnten wir da unser Verstand *sein*?

Der Verstand ist programmiert auf Überleben und Recht haben (Smothermon 1986) Er wird also – wenn wir es zulassen – alles Mögliche zu unternehmen, um dem Tod auszuweichen. Denn für den Verstand gibt es kein Überleben nach dem Tod.

Die Persönlichkeit

Unsere Persönlichkeit umfasst all die Dinge, die wir über uns selbst glauben. Da dies sehr viele sind, verwechseln wir sie manchmal mit unserem Selbst. Es ist jedoch wichtig, zu erkennen, dass wir eine Persönlichkeit *haben* (genauso wie wir einen Körper und einen Verstand haben), sie jedoch nicht *sind*.

Um dies zu verdeutlichen, schlägt Ron Smothermon in seinem Buch „Drehbuch für Meisterschaft im Leben“ ein kleines Gedankenexperiment vor:

Stell dir einen Plastikbeutel vor und gib all das hinein, was du dich zu wissen glaubst: deinen physischen Körper, dein Alter und Geschlecht, deine Herkunft und Familie, deine Sprache und Nationalität, deinen Glauben und deine Religion, deine ganze Bildung und dein Wissen, deine Fähigkeiten, Stärken und deine vermeintlichen Schwächen, all deine sozialen Bindungen, deine Freunde und Feinde, deine Gefühle und deinen Verstand, all deinen Besitz, deine Überzeugungen usw.

Wenn du alles hinein getan hast, was du zu sein glaubst, kannst du den Beutel schließen. Nimm dir einen Moment Zeit und betrachte diesen Beutel genau.... - Wer ist derjenige, der diese Dinge betrachtet, die du als dein Leben bezeichnest?

An dieser Stelle wird deutlich, dass wir nicht all der Ballast sein *können*, den wir im Laufe unseres Lebens an Informationen über uns selbst ansammeln, sondern am ehesten der *Beobachter* dieses Prozesses.

Das Selbst

Das Selbst ist das, wofür es keine Worte gibt. Es ist das Unsagbare, das Ewige, Gott. Wir alle tragen ein tiefes Verständnis unseres Selbst in uns. Und es gibt Momente, in denen wir uns daran erinnern, wer wir wirklich sind.

Manchmal bekommen wir eine Ahnung vom Selbst, wenn wir einer ergreifenden Musik lauschen, ein Gedicht hören oder ein Bild betrachten, das uns auf irgendeine Weise tief berührt. Viele Menschen erleben in der Natur den Kontakt mit ihrem Selbst. Manchen hilft es, sich über musizieren, malen, tanzen oder dichten auszudrücken und können so ihr Selbst klarer spüren.

Egal, wie du es tust: es sind nie die Worte oder Töne, die Bilder oder Bewegungen alleine, es gibt immer irgendetwas, das dich in deiner Tiefe berührt und dich – manchmal ganz unerwartet - in Resonanz bringt mit dem, was du sonst als außerhalb von dir empfindest.

„Ich glaube, fast jeder Mensch hat das Selbst schon erfahren. Ich glaube, das ist ein häufiges Ereignis, dass Menschen ihr Selbst erlebten. Zum Beispiel, du wanderst im Wald, die Sonne scheint, und ein Vogel fliegt über dir, und der Schatten des Vogels streift einen Fels, und du siehst den Schatten für einen Moment. In diesem Augenblick bleibt der Verstand stehen, und du wirst der Hitze der Sonne gewahr, des Duftes des Kiefernwaldes und des Schattens, alles in einem Augenblick. Du bist vollkommen gegenwärtig, und das Selbst ist enthüllt. Da ist dieses Gefühl von ungeheurer Ausdehnung und Frieden. Dies ist das Selbst“.

Premananda

Erinnere dich an dieses Gefühl und bewahre es an einem für dich heiligen und sicheren Ort. Behalte es bei dir und rufe es hervor, wann immer du es brauchst. Das ist dein wahres Sein. Das ist das ganze Geheimnis.

Im Augenblick des Todes im Selbst zu verweilen, muss ein großes Geschenk sein. Denn das Selbst weiß um seine Unsterblichkeit und kennt den Weg in das nächste Leben. So kann es uns leicht und sicher führen.

Vergangenheit

„Wir idealisieren die Freiheit, doch unseren Gewohnheiten sind wir sklavisch ergeben.“
(Aus: *Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* von Sogyal Rinpoche)

„Damals war damals, jetzt ist jetzt. Und Zeit für Freiheit ist nur jetzt.“
„Sie haben für nichts anderes mehr Zeit als für den Kampf um die Freiheit, Taisha.
...Jetzt ist jetzt.“ (aus: *Die Zauberin* von Taisha Abelar)

Die meisten Menschen glauben, die „äußeren Umstände“ bestimmen, wie frei sie leben können. Jedoch sind die stärksten Zwänge die, die wir uns selbst auferlegen.

Wenn wir uns selbst einmal beobachten, können wir feststellen, dass unsere Handlungen und Empfindungen fast durchgängig von inneren Stimmen kommentiert werden.

Lenken wir unsere Wahrnehmung einmal auf diese Stimmen: welche davon gehören wirklich zu uns? Welche können wir – bei näherer Betrachtung – bestimmten Personen zuordnen, die maßgeblich an unserer Erziehung beteiligt waren, z.B. Eltern und Lehrer. Welche sind im Laufe unseres Lebens hinzugekommen? Und wie oft können wir feststellen, wie wir ohne nachzudenken reagieren auf das, was die inneren Stimmen uns befehlen?

Wie oft liegen diese inneren Instanzen miteinander im Widerstreit und verhindern damit vielleicht, das wir authentisch und angemessen handeln können, indem sie den inneren Kampf aufrechterhalten, bis die Situation längst an uns vorüber gezogen ist.

Und wie leicht – oder wie schwer - fällt es uns, bei all dem Geplapper das heraus zu finden, was uns wirklich entspricht?

Eine gute Möglichkeit, mit diesen inneren Stimmen umzugehen, ist die Verantwortung für sie zu übernehmen. Wir sind diejenigen, die all diese Stimmen in uns hineingelassen haben, und die erlauben, dass sie unser Leben immer noch bestimmen.

Dankbarkeit ist ein guter Weg, sich von ihnen unabhängig zu machen und neue Wege zu gehen. Wann immer solch eine Stimme in uns auftaucht, die uns glauben machen will, die Welt sei so und so, ist es gut, sie anzuhören, sich bei ihr für ihre Aufmerksamkeit zu bedanken und dann weiterzumachen im Hier und Jetzt.

Befreien wir uns von den Mustern der Vergangenheit, indem wir uns erlauben ganz im Jetzt zu sein und wahrzunehmen, welche Gefühle, Gedanken und Empfindungen in diesem einen Moment da sind, kommen wir in Kontakt mit unserer inneren Wahrheit, mit dem Teil in uns, der die eine Antwort hat auf jede unserer Fragen.

Entwicklung ist nur möglich, wenn wir uns von Altem trennen und mutig Neuland betreten. Menschen in Todesnähe sind sehr oft bereit, neue Wege zu gehen und ganzheitlich zu leben.

Lernen wir von ihnen, indem wir dem Tod im Leben begegnen und nicht aufhören, uns in Frage zu stellen.

Trauer

„... denn was heißt Sterben anderes,
als nackt im Wind zu stehen, und in der Sonne zu schmelzen?
Und was heißt nicht mehr zu atmen anderes,
als den Atem von seinen rastlosen Gezeiten zu befreien,
damit er emporsteigt und sich entfaltet
und ungehindert Gott suchen kann?“
(aus: „Der Prophet“ von Khalil Gibran)

Trauer ist ein Gefühl, das unsere empfundenen Verluste begleitet. Dies kann etwas Materielles sein, aber auch der Verlust eines für uns wichtigen Menschen durch Trennung oder Tod.

Elisabeth Kübler-Ross beschrieb schon in den achtziger Jahren vier Trauerphasen, die ein Mensch durchläuft, wenn er von seinem eigenen bevorstehenden Tod erfährt. Verena Kast und andere übertrugen diese Phasen später auf Trauernde, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben. Anfangs glaubte man, alle Phasen müssten in der beschriebenen Reihenfolge durchlaufen werden, ein Überspringen einer oder mehrerer Phasen sei nicht möglich. Es müsse „Trauerarbeit“ geleistet werden, anderenfalls drohe ein Abgleiten in die Pathologie, z. B. Depression.

Mittlerweile weiß man von der Modellhaftigkeit diese Phasen. Trauern ist nicht als linearer Vorgang zu verstehen, sondern als Prozess, der seiner eigenen individuellen Dynamik und seinem eigenen Tempo folgt.

Für uns als integrative Prozessbegleiter ist es daher nicht von Bedeutung, mit der Landkarte der „Trauerphasen“ vertraut zu sein. Wir folgen dem natürlichen Verlauf des Prozesses, wohl wissend, dass alle Gefühle und Empfindungen in einem Moment gleichzeitig vorhanden sein können. Für uns ist es wichtig, wahrzunehmen was sich im Hier und Jetzt zeigen will – dafür gibt es keine Regeln, sondern nur ein aufmerksames Lesen der Zeichen, die im Moment präsent sind.

Das Gefühl der Trauer wird häufig hervorgerufen durch Gedanken und findet selten im „Hier und Jetzt“ statt. Für jemanden, der von seinem bevorstehenden Tod erfahren hat, kann es zum Beispiel schwierig sein, seine Familie zurückzulassen, seinen Körper oder seinen Besitz. Für Menschen, die einen Sterbenden begleiten, kann es schwer sein, diesen gehen zu lassen. Im Vordergrund steht häufig die Zukunft, die Vorstellung des „Nie wieder...“

Hilfreich kann es für alle sein, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was außer dem Gefühl der Trauer, der Angst und Verzweiflung noch da ist. So können plötzlich Gefühle wie Liebe, Dankbarkeit oder Verbundenheit in den Vordergrund treten und die Beziehungen bereichern. Unerledigtes kann möglicherweise abgeschlossen werden, und Ruhe und Frieden kann eintreten.

Als mein Vater am 1. Oktober dieses Jahres plötzlich und unerwartet starb, verbrachte ich viel Zeit an seinem offenen Sarg. Ich empfand große Trauer und Schmerz. Wenn ich mich jedoch nicht ablenken ließ von Gedanken über Vergangenheit und Zukunft, sondern mich meinen Gefühlen im Augenblick völlig hingab, konnte ich spüren, wie sich inmitten der Trauer eine tiefe Ruhe einstellte. Zeit und Raum schienen sich aufzulösen, die Ewigkeit war unmittelbar spürbar. Es gab ein absolutes Einverständnis sein, alles war gut und richtig. Ich empfand tiefen inneren Frieden, Liebe und Dankbarkeit.

In solchen Momenten spüre ich die Verbundenheit mit meinem Selbst und meinem Weg, mit den Menschen, mit Gott und dem Universum. Ich trage die tiefe Gewissheit in mir, das es genau das ist, was niemals stirbt.

Schlussbetrachtung

Unser Leben ist ein ständiger Prozess von Festhalten und Loslassen, Angst haben und mutig Neuland betreten, ein Auf und Ab von Trauer und Verzweiflung, Liebe und Dankbarkeit. Wir erleben Einsamkeit und Gemeinschaft, Trennung und Verbundenheit.

Wir sterben täglich viele kleine und größere Tode und üben damit, immer mehr wir selbst zu werden. Die Frage ist, ob wir uns selbst vertrauen, wenn wir in Kontakt mit unserer inneren Wahrheit sind, und ob wir mutig genug sind, unseren Platz in der Welt auszufüllen in unserer Ganzheit.

Die Integrative Prozessbegleitung kann eine Möglichkeit sein, uns auf dem Weg zu uns selbst ein Stück zu begleiten. Antworten will sie nicht geben, denn alle Antworten tragen wir schon längst in der Tiefe unseres Seins mit uns.

Danksagung

Ich hatte viele wunderbare Lehrer und Lehrerinnen, denen ich an dieser Stelle danken möchte für ihre Weisheit und ihre Liebe, angefangen bei meinen Eltern, die mich lehrten, dass Geld niemals einen Wert hat, der über Papier und Metall hinausreicht.

Ich danke Corry, deren wunderbares und vertrauensvolles Sterben mich tief berührte.

Ich danke meinen beiden großartigen Kindern, die mir in ihrer Liebe und Offenheit große Lehrer sind.

Ich danke dem Leben selbst, das mich auf wunderbare Weise führt, indem es mich immer wieder daran erinnert, dass ich meine Hand nur auszustrecken brauche.

Und nicht zuletzt danke ich Rudolf Engemann für die wunderbare Weltsicht der Integrativen Prozessbegleitung, die mir eine neue Heimat wurde.

Literaturangaben

Sogyal Rinpoche
Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben
Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod

Arnold Mindell
Schlüssel zum Erwachen
Sterbeerlebnisse und Beistand im Koma

Ron Smothermon
Drehbuch für Meisterschaft im Leben