

Lisa Freund

Sterben können

Wie wir uns darauf vorbereiten
Wie wir Abschied nehmen
Wie wir Nahestehende begleiten

Dieses Buch ist eine gekürzte Fassung
von *Geborgen im Grenzenlosen*.

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Gekürzte und überarbeitete Taschenbuchausgabe 2014

© 2012 vollständige Ausgabe: O. W. Barth Verlag

© 2014 Knaur Taschenbuch.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87526-1

2 4 5 3 1

Inhalt

Einführung	9
Mein Leben mit Sterben und Tod	14
Danke	16
Sterben im Wandel	17
Der Schwellenprozess	21
Als Gast auf der Welt	21
Über das Leben nachdenken	22
Nachdenken über Vergänglichkeit	24
Themen des Schwellenprozesses	25
Aufbau des Schwellenprozesses	30
Materialien zum Schwellenprozess	32
Die letzte Lebensphase	34
Das Loslassen von Besitz	43
<i>Übung: Materielles loslassen</i>	44
Ein Testament verfassen	46
Die Patientenverfügung	46
<i>Visualisierung: Innere Weite</i>	48
Die Betreuungsverfügung	51
Die Vorsorgevollmacht	52
<i>Visualisierung: Verbundensein</i>	53
Organspende	55
Die Bestattungsverfügung	56
<i>Visualisierung: Meine Bestattung</i>	58
Das spirituelle Testament	60
<i>Visualisierung: Meine spirituellen Bedürfnisse</i>	61
<i>Fragebogen zum spirituellen Testament</i>	62
Die letzten Dinge regeln	66

Beziehungen und Konzepte loslassen	69
Unheilbar krank – emotionale Erfahrungen	70
Mit der Krankheit leben	75
Mit körperlichen Einschränkungen leben lernen	76
Der Selbstablehnung mit Freundlichkeit begegnen	78
<i>Meditation: Liebende Güte</i>	79
Zu den eigenen Bedürfnissen stehen	82
Jedes Leben ist ein Schatz	85
<i>Übung: Der Zeitstrahl</i>	86
Sich und anderen vergeben	88
<i>Übung: Selbstvergebung</i>	90
Anderen vergeben – Beziehungsknoten lösen	92
<i>Übung: Unerledigtes abschließen</i>	92
Klärende Begegnungen	94
Abschied vom Leben	95
Lösung der Beziehung zu Familienmitgliedern	96
Loslassen von Konzepten	100
Wertvolle Augenblicke	101
Sterbenskranke begleiten –	
Basiswissen für Angehörige und Helfende	109
Abschied	109
Geschäftigkeit am Lebensende	113
Rat einholen	115
Das private Netzwerk	117
Das professionelle Netzwerk	125
<i>Exkurs: Sterbehilfe</i>	136
Hilfen für Begleiter	137
Letzte Wunscherfüllung	166
Außergewöhnliche Bewusstseinszustände	170

Gedanken über eine neue Sterbe- und Trauerkultur	187
Gemeinschaften gründen	187
Sterben gehört zum Leben	190
Sterben und die virtuelle Welt	191
Anhang	195
Wo finde ich Hilfe?	195
Verwendete Literatur	201
Weiterführende Literatur	204

Einführung

Es ist ein frühlingshafter Morgen. Leo und ich schlendern an Tulpenbeeten vorbei auf einem Weg, der zum See führt. Leo schaut auf seine Schuhe, ein wenig nachdenklich. In den ausgewaschenen Jeans und mit seinem bunten Ringelshirt wirkt er grazil, fast zerbrechlich. Er wird bald elf Jahre alt. Diesmal wird sein Geburtstag ohne Oma Lillys leckere Himbeertorte stattfinden. Oma Lilly liegt im Bett in einem hellen Einzelzimmer mit weißen Gardinen vor den Fenstern. Sie ist vor einigen Stunden gestorben. Leos Eltern sind noch bei ihr, sitzen am Tisch neben dem Bett. Sie wollen mit der Verstorbenen innerlich Zwiesprache halten. Leo und ich haben uns zugnickt, dann sind wir gegangen.

Obwohl die Sonne scheint und die Natur um uns herum explodiert, fühlen wir uns von einer Wolke der Traurigkeit umhüllt. Die Aufbruchstimmung der Natur dringt nicht zu uns durch. Ich spüre, wie Leo meine Finger berührt, bevor er sehr sanft seine Hand in meine legt. Wir halten einander fest, gehen still an noblen Villen vorbei, biegen dann ab zum See. Dort lösen wir uns voneinander, lehnen uns an ein Holzgeländer, schauen den Entenfamilien zu.

Als Leo aufblickt, sagt er zu mir: »Wenn man den Geist auf den Tod vorbereitet, ist Sterben kein Problem.« Er schaut mir durchdringend in die Augen. Ich bin erstaunt über diesen Satz aus dem Mund eines Jugendlichen. »Meinst du, Oma Lilly war vorbereitet?«, frage ich. Er nickt mit dem Kopf und formuliert ein klares »Ja«. »Woher weißt du das?« Leo antwortet: »Sie hat es mir gesagt: ›Hab keine Angst. Ich geh bald auf die Reise und passe vom Himmel aus auf dich auf.«

Ich frage Leo nach einer Weile: »Was, glaubst du, geschieht,

wenn ein Mensch stirbt?« Ohne zu zögern, antwortet er: »Der Geist reitet auf dem Wind aus dem Körper heraus und fliegt so schnell wie eine Rakete hoch in den Himmel. Dann sucht er sich einen Platz und wird ein Stern.«

Ich bleibe still und denke nach, »Wenn man den Geist auf den Tod vorbereitet, ist Sterben kein Problem ...« Leo sagt später, er habe diesen Satz in einem seiner Harry-Potter-Bücher gelesen und er sei überzeugt davon, dass er wahr ist. Er meint, die Erwachsenen bereiten sich nicht auf den Tod vor. Sie tun immer so, als gebe es nur das Leben in dieser Welt. Leo findet das nicht nur merkwürdig, sondern auch richtig dumm. Er möchte sich vorbereiten, denn der Flug in den Himmel, der sei ein Abenteuer, meint er, und betont: »Ich liebe Abenteuer ... bei denen braucht man Mut, denn man weiß nie genau, was kommt ... Das Leben hört doch nicht auf. Es geht weiter, nur anders. Ich wünsche Oma Lilly, dass sie es gut hat und für uns alle als Stern leuchtet, wenn es dunkel ist.«

Dieses Buch knüpft an Leos Erkenntnis an: »Wenn der Geist vorbereitet ist, ist das Sterben kein Problem.« Ob und wie wir uns auf den Tod vorbereiten, das entscheidet jeder Mensch für sich auf dem Hintergrund seiner Einstellungen und Überzeugungen. Wir können eine kreative und produktive Umgangsweise mit dem Sterben entwickeln, die auch das Leben erleichtert, indem wir uns immer wieder mit dem Thema Loslassen beschäftigen, dem Loslassen von materiellen Dingen, von Beziehungen ebenso wie unseren Konzepten. Loslassen beschreibt einen Prozess, bei dem wir aufgefordert sind, uns ins Unge- wisse hinein zu öffnen und zu entspannen. Mit jedem Loslassen wächst ein Stück Freiheit, Unabhängigkeit und Leichtigkeit in uns.

Leo hat etwas davon ganz tief in seinem Herzen verstanden, ohne viel Worte darum zu machen. Auf dem Weg zurück vom

See zu Oma Lilly will ich ihn darauf vorbereiten, dass ihr Körper am Abend von einem Bestatter in einen Sarg gelegt wird und wir dann alle gemeinsam Abschied nehmen, bevor Oma Lilly hinausgetragen wird. Ich mache Leo Vorschläge. »Wenn du magst, kannst du der Omi etwas mit auf den Weg geben, einen Edelstein, ein Foto, ein Stofftier, ein selbstgemaltes Bild, einen Abschiedsbrief, eben etwas, was dir wichtig ist, was sie begleiten soll. Das kannst du auch selbst in den Sarg legen.« Leo überlegt nicht eine Sekunde, er ist ein bisschen aufgeregt, und ich spüre Empörung in seiner Stimme: »Wozu?« Er schaut mich herausfordernd an. »Sie kann nichts mitnehmen, die Omi. Im Sarg, da liegt jetzt ihr Körper. Ihre Seele ist vielleicht schon ein Stern. Wieso sollte ich sie mit Dingen belasten? Ich denke an sie und sag ihr, dass ich sie liebe und sie keine Angst haben soll. Das tut ihr sicher gut.« Leo findet Abschiedsgeschenke albern. »Der Omi helfen sie nicht wirklich, höchstens den Menschen, die sie mitbringen. Wenn die sich mehr mit dem Sterben beschäftigen würden, wären solche Geschenke nicht nötig.« Leo denkt da ein bisschen weiter. Sterben und Tod gehören seit Jahrtausenden zu den spirituellsten Themen der Menschheit. Der Tod galt immer als Brücke zu einer anderen Welt, wurde als Übergang oder Wandlung verstanden und war und ist bis heute ein Mysterium. Um ihn ranken sich eine Vielzahl von Jenseitsvorstellungen und Kulte. Einige der bedeutendsten Kulturdenkmäler sind Grabmale. Die Begegnung mit Sterben und Tod hat Menschen die Augen für Vanitas, die Vergänglichkeit des Lebens, geöffnet. Angesichts der Fortschritte in der Medizin und der Möglichkeiten der palliativen Medizin sowie der modernen Pflege könnten wir den Eindruck gewinnen, beim Sterben gehe es überwiegend um eine Symptomkontrolle, die die Palliativmedizin immer besser bewältigen kann. Das nährt die Hoffnung, Sterben sei ein kontrollierbarer physiologischer Akt. Wir

haben zwar vielfältige Möglichkeiten, das Sterben kompetent zu begleiten, und Wahlmöglichkeiten, was Therapien und Sterbeorte anbetrifft, sowie ein ausgeprägtes Vorsorgeszenario, dennoch ist das Sterben ein zutiefst persönlicher und unberechenbarer Prozess. Es geht um die Lösung des Bewusstseins vom Körper. Spirituelle Begleitung, die in eine optimale palliativmedizinische Versorgung sowie kompetente und liebevolle Pflege eingebettet sein sollte, kann Sterbende in diesem Wandlungsprozess sanft unterstützen.

Wohin genau die Reise am Ende des Lebens geht, darüber können wir nur spekulieren. Es bleibt ein Mysterium.

Ich richte in diesem Buch den Blick darauf, wie jeder von uns sich auf das kommende Lebensende vorbereiten kann, ganz praktisch im Sinne von Vorsorge, die eingebettet ist in einen tiefgreifenden inneren Prozess. Hierbei geht es darum, der eigenen Vergänglichkeit realistisch, verantwortlich und humorvoll zu begegnen. Dafür habe ich den Schwellenprozess entwickelt, der im ersten Kapitel dieses Buchs beschrieben wird. Im Brennpunkt des Schwellenprozesses steht das Loslassen. Es geht sowohl um die Erstellung des Testaments, einer Patientenverfügung und dazugehöriger Vollmachten, einer Bestattungsverfügung und eines spirituellen Testaments sowie das Nachdenken über Organspenden. Der Prozess holt Sterben und Tod aus der Tabuzone, stärkt Ihr Vertrauen, fordert Sie heraus, Gewohntes aufzugeben, und fördert Flexibilität. Mit Hilfe von Visualisierungen und Übungen können Sie erleben, dass es einen weiten, schützenden Raum hinter den alltäglichen Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen, Ängsten gibt, in dem Sie geborgen und geschützt sind. Im nächsten Schritt geht es um das innere Loslassen von Beziehungen. Ich zeige Wege, wie Sie Unerledigtes abschließen und Abschied nehmen können und dabei innerlich wertschätzend und mitfühlend bleiben, was Ihnen viel Kraft gibt.

Für alle, die einen Menschen in der letzten Lebensphase begleiten, habe ich Hinweise für den Umgang mit Gefühlen und Übungen, die Selbstwertschätzung und Vertrauen fördern, zusammengestellt sowie Geschichten, aus denen man lernen kann. Darüber hinaus finden Sie Anregungen, wie Sie sich Hilfe holen und im Informationsdschungel zurechtfinden.

Das Thema spirituelle Begleitung wird kurz dargestellt. Es basiert auf der Erkenntnis, dass Spiritualität und Religion in der westlichen Welt nicht mehr identisch sind. Das spirituelle Selbstverständnis, das Begleitende mitbringen, spürt der Sterbenskranke, und das hilft ihm, mit seinen eigenen geistig-seelischen Bedürfnissen in Resonanz zu gehen. Beide können ganz unterschiedliche Wege gehen und dennoch miteinander kommunizieren.

Dieses Buch endet mit Anregungen für eine neue Sterbekultur, bei der die Übernahme von Verantwortung für das Sterben in generationsübergreifenden Lebens- und Hausgemeinschaften eine große Rolle spielt. Es folgt ein Einblick in neue Formen der Trauerbewältigung in der virtuellen Welt. Im Anhang finden Sie ein weiterführendes Literaturverzeichnis ebenso wie kommentierte Hinweise zu Hilfsangeboten und Netzwerken.

Dieses Buch ist zugleich handfest und spirituell. Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln an die Hand, wie Sie die letzten Dinge anpacken und bewältigen können.

Mein Leben mit Sterben und Tod

Von 1990 bis heute habe ich etliche Menschen am Lebensende begleiten dürfen, und zwar in unterschiedlichen Einrichtungen oder auch bei den Menschen zu Hause. Die wertvollen Erfahrungen, die ich in den Begegnungen mit Sterbenden erleben durfte, sind in dieses Buch eingeflossen. Ich bin unendlich dankbar für das Vertrauen dieser Menschen und ihrer Angehörigen, die ich beraten oder in der Trauer begleitet habe. Ohne sie wäre dieses Buch undenkbar. Seit Ende der 80er Jahre widme ich mich den Themen Sterben, Tod und Trauer, vor allem als ehrenamtliche Sterbebegleiterin. Ich habe nach einigen Praktika und angeregt durch einen Kurs bei Christine Longaker in den 90er Jahren in Berlin ein ambulantes Hospiz mit aufgebaut, dessen Vorsitzende ich einige Jahre war. Das Hospiz löste sich wieder auf, und ich begab mich in die Obhut des Ricam-Hospizes, des ersten stationären Hospizes in Berlin, dem ich bis heute eng verbunden bin. Seit der Gründung von Ricam bin ich dort in der Ausbildung von Hospizhelfern und in jüngster Zeit auch als Supervisorin tätig. Die Grundlagen der Begleitung erlernte ich im Elisabeth-Hospiz in Lohmar-Deesem von meinen Freunden Sibilla und Josef Brombach, die mich bis heute sehr inspirieren, und ich absolvierte eine Ausbildung zur Hospizhelferin im buddhistischen Zen-Hospice in San Fransisco bei Frank Ostaseski. Bei Rigpa, der Organisation des tibetischen Lehrers Sogyal Rinpoche, war ich in den 90er Jahre im Bereich spirituelle Begleitung aktiv, organisierte 1996 einen großen Internationalen Kongress zum Thema Sterben, Tod und Leben in München mit, ging dann aber, was die Hospizarbeit betrifft, eigene Wege. Ein buddhistisches ambulantes Hospiz gründete ich zusammen mit einer Ärztin und anderen Interessierten im Jahr

2004. Es ist das ambulante Hospiz von Bodhicharya, dessen spiritueller Leiter ein tibetischer Lama aus Sikkim, Ringu Tulku, ist. In diesem Hospiz arbeite ich bis heute in der Fortbildung und als Supervisorin. Aus ihm sind andere Projekte entstanden. Ein Praktikum bei einem Bestatter in Berlin hat meinen Horizont erweitert und mir Einblicke in all das, was nach dem Tod wichtig ist, gewährt. Bis heute leite ich kleine Trauerrituale auf Wunsch am Totenbett an, gestalte manchmal Trauerfeiern und berate zu den Themen Sterbebegleitung, Ritualgestaltung, Abschieds- und Trauerbewältigung. Der Schwerpunkt meiner Arbeit in all den Jahren liegt auf der spirituellen Begleitung.

Die Begleitung Sterbenskranker, egal wo und wie lange, leiste ich immer als ehrenamtliche Arbeit, daher bin ich jahrelang für meinen Lebensunterhalt einem Lehrberuf nachgegangen. Ich habe ein eigenes Curriculum zum Thema Umgehen mit Sterben, Tod und Trauer entwickelt, das ich stets erweitert habe und bis heute lehre. Auf diesem Hintergrund bin ich als Seminarleiterin und Vortragende in allen möglichen Einrichtungen und Akademien und auch in buddhistischen Zentren tätig.

Auch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Kurse sowie den Menschen, die zu mir in eine Beratung kamen oder mir in meiner Arbeit assistiert haben, durfte ich viel lernen. Ihnen bin ich sehr dankbar. Ihre Impulse sind in dieses Buch mit eingeflossen ebenso wie Erfahrungen mit der Krankheit und dem Sterben meines Vaters, meiner Großmutter und einiger Freundinnen.

Sterbenskranke und ihre Angehörigen habe ich immer gerne und mit ganzem Herzen unterstützt. Ich bin fest davon überzeugt, das Bewusstsein überlebt den Tod.

Ich möchte mit einer Widmung abschließen, die in meiner buddhistischen Tradition gesprochen wird. Sie verdeutlicht, dass der Sinn all dessen, was hier entstanden ist, dem Wohle aller

fühlenden Wesen dienen soll. Mit dieser Widmung schließe ich gemeinhin meine Übungen und Seminare ab.

*Mögen durch die Kraft und die Wahrheit unseres Tuns
alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück.
Mögen Sie frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.
Mögen alle niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit,
die frei ist von Leid.
Und mögen Sie in Gleichmut leben,
ohne Anhaftung und ohne Abneigung
sowie im Wissen um die Gleichheit von allem, was lebt.*

Danke

An dieser Stelle möchte ich allen Menschen danken, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben, die ich auf ihrem Weg begleiten durfte, von denen ich gelernt habe, dazu gehören auch Hospizmitarbeiter und Seminarteilnehmer, Therapeuten und Ärzte, Familienmitglieder und Menschen, die mich als Beraterin aufgesucht haben, und all denen, die mich unterstützt haben. Ganz besonders bedanke ich mich bei meinen spirituellen Lehrern Sogyal Rinpoche, Ringu Tulku, Dzogchen Ponlop Rinpoche und allen anderen sowie bei Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten durfte, in Seminaren, bei Vorträgen, in der Veranstaltungsplanung, der Öffentlichkeitsarbeit, in unterschiedlichen Projekten. Sie haben mich geprägt und in mir Spuren hinterlassen, die in dieses Buch einfließen. Meiner Lektorin Ursula Richard danke ich für ihren klaren Blick, die gute Zusammenarbeit, ihre Kompetenz, dem Verlag für die freundliche, gute und produktive Kooperation. Meiner Mutter danke ich besonders für ihr Verständnis sowie die großzügige und liebevolle Unterstützung.

Sterben im Wandel

*»Grenzen wir den Tod aus,
verblasst das Leben.«*

REIMER GRONEMEYER

Das Thema Tod, Sterben und Trauer betrifft uns alle: So wie jeder andere, werde auch ich eines Tages sterben. Es ist das Einzige, was wirklich sicher ist im Leben.

Bis in die 70er Jahre waren Tod, Sterben und Trauer in Deutschland keine öffentlich verhandelten Themen. Sie galten als private Ereignisse und Erfahrungen, die jeder für sich zu bewältigen hatte, oblagen dem Zuständigkeitsbereich der Familie, der Seelsorge, der Kirchen, waren auch eine religiöse Angelegenheit. Man redete selten öffentlich darüber. Gestorben wurde, außer im Krieg, bei Katastrophe oder Unfällen, bis ins 20. Jahrhundert überwiegend zu Hause. Es gab christliche Rituale, die eine Gemeinschaft am Totenbett schufen, wie das Rosenkranzbeten in katholischen Regionen, die Letzte Ölung, die Aufbahrung Verstorbener zu Hause oder in Friedhofskapellen, die Totenwache und viele regional unterschiedliche Bräuche. Der Priester oder Pfarrer vor Ort kam ins Haus, um zu kondolieren und Riten zu vollziehen. Die Familie nahm generationsübergreifend Anteil am Tod eines ihrer Mitglieder. Es gab Gedenkgottesdienste, das Trauerjahr, in dem sich die Hinterbliebenen schwarz kleideten. All dies basierte auf über Jahrhunderte gewachsenen Traditionen, von denen heute nicht mehr viele lebendig sind.

Heute findet Sterben in Einrichtungen wie Krankenhäusern, Einrichtungen der Altenpflege, Hospizen statt. Im Zuge der gesellschaftlichen Entwicklungen ergibt sich daher die wichtige

Frage: Wie versorgen wir unsere Kranken, Alten und Sterbenden ganzheitlich und gut, wenn das zu Hause nicht mehr geht? Darauf antwortete die Hospizbewegung, ins Leben gerufen von Cicely Saunders mit der Gründung des St. Christopher's Hospice in London 1967.

Die Hospizbewegung in Deutschland war ursprünglich mehrheitlich von Ehrenamtlichen geprägt, die auch heute noch eine wichtige Rolle spielen. Sie kämpften gegen würdelose Bedingungen für Sterbenskranke, schlossen sich zunächst in Arbeitsgemeinschaften, dann in Regionalverbänden zusammen. Heute agiert der DHPV (Deutscher Hospiz- und Palliativverband) bundesweit, gibt eine eigene Zeitschrift heraus und vertritt die Interessen der deutschen Hospizbewegung in der Öffentlichkeit. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Vorgesehen ist in Deutschland eine bessere ambulante und stationäre palliativmedizinische Versorgung von Schwerkranken zu Hause durch ein Netzwerk aus Pflegediensten, speziell ausgebildeten Ärzten, ambulanten Hospizen, stationären Einrichtungen und privaten Dienstleistern. Diese Versorgung wird von den Kassen finanziert und steht jedem zu.

Sterbenskranke haben, wenn es um die Planung der letzten Lebenszeit geht, also Alternativen, unter denen sie oder ihre Angehörigen wählen können. Man kann sich heute kostenlos beraten lassen, um eine auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittene und finanzierbare Versorgung zu finden.

ES GEHT NICHT OHNE ETHIK

Wie eine Gesellschaft mit ihren Alten und Schwachen umgeht, zeigt, wo sie ethisch steht. Wir sind herausgefordert, an einer mitfühlenden und menschenwürdigen Fürsorge mitzuwirken –

und das ist letztlich auch eine Frage moralischer Maßstäbe. Vergewärtige ich mir, auch ich werde einmal alt und gebrechlich sein und sterben, so kann ich mich in einem alten Menschen oder einem Sterbenskranken wiedererkennen. Wir sind uns ähnlich, machen die Erfahrung von Krankheit, eventuell von Alter, sicher von Sterben und Tod, nur zeitversetzt. Das kann mich motivieren, gut und mitfühlend für diese Person zu sorgen. Dann lasse ich mich auf eine Begegnung ein, die mein Leben bereichern wird, in der ich erlebe, wie das geht: loslassen und sterben.

Eine neue Ethik bedeutet: Achtsamkeit und Mitgefühl im Umgang mit Kranken und Sterbenden, Wertschätzung ihrer Bedürfnisse sowie die Anwendung aller medizinischen und sonstigen Fortschritte zu ihrem Wohl, auch über die Symptomkontrolle oder Schmerztherapie hinausgehend. Das sind Ideale, für die sich die Hospizbewegung immer schon engagiert hat.

Der Schwellenprozess

*»Geburt und Tod sind nur Türen,
durch die wir hindurchtreten,
heilige Schwellen auf unserer Reise.«*

THICH NHAT HANH

Es geht in diesem Kapitel um einen inneren Prozess des Loslassens der materiellen Dinge. Ich möchte Sie dazu anregen, bewusst die letzten Dinge zu regeln, vom Testament über die Patienten- und Betreuungsverfügung bis hin zur Bestattungsverfügung und dem spirituellen Testament. Sie widmen sich der Vorsorge und durchwandern dabei einen geistig-seelischen Prozess der Befreiung, der durch innere Widerstände führen wird. Mit Hilfe von kleinen Übungen und Meditationen haben Sie die Möglichkeit, behutsam zu erforschen, wie es sich anfühlt, z. B. Materielles bis hin zum Körper aufzugeben. Sie ermitteln Ihre Bedürfnisse und Interessen im Hinblick auf Ihr Lebensende und erwerben Grundlagenkenntnisse zur Erstellung Ihres Testaments und der oben genannten Verfügungen. Zur Einstimmung dienen einige Gedanken zum Umgang mit Vergänglichkeit.

Als Gast auf der Welt

In der Geschichte von Janosch »Der Tod und der Gänsehirt« kommt der Tod über den Fluss, um Menschen, deren Lebenszeit zu Ende ist, abzuholen und mitzunehmen. Dabei trifft er auf einen reichen Mann, der etliche Häuser besitzt. Dieser Mann beklagt sich beim Tod, der ihm einen Strich durch die Rechnung

macht, denn könnte er noch länger leben, würde er sich weitere Häuser kaufen und wäre noch reicher. Er weigert sich, mitzugehen und sich auf das Unausweichliche einzulassen, hält fest an seiner Besitzgier. So hat er immer gelebt. Das wirkt absurd, denn er hat gar keine Chance, dem Tod zu entgehen. Dieser Mann sieht die Welt als einen Ort, den er zu seinem Eigentum machen möchte.

Es ist eine alte Weisheit: Wir können alles besitzen, müssen es nur jederzeit loslassen können. Wer alles jederzeit loslassen kann, weiß, dass er eigentlich nichts besitzt. Er begegnet allem in der Welt mit Wertschätzung und Dankbarkeit, hat Freude am Leben und ist frei vom Streben nach Eigentum, damit innerlich unabhängig, gibt und nimmt, ohne anzuhafte. Wenn wir eine solche Einstellung gegenüber materiellem Besitz entwickeln und dann auf den Körper übertragen, empfinden wir den Körper als ein Geschenk, einen Tempel für den Geist oder die Seele, die in ihn eingezogen ist. Er steht uns zur Verfügung, doch er gehört uns nicht. Beide arbeiten im Leben zusammen, sind ein Team und lassen einander los, wenn es an der Zeit ist. Körper und Geist haben eine Art Lebensvertrag miteinander, in dem sie sich gegenseitig dienen und wertschätzen.

In diesem Sinne ist jeder von uns ein Gast auf dieser Welt, die wir nicht besitzen, die sich aber mit all ihrer Fülle und all ihren Problemen vor uns ausbreitet und uns auffordert, achtsam mit ihr umzugehen und mit dem zu fließen, was gerade ist.

Über das Leben nachdenken

Während wir hier leben, ändert sich vieles, wir ändern uns, Zeit vergeht, wir werden alt, und irgendwann ist das Leben zu Ende. Ein Gefühl für das Geschenk des Wandels bekommen wir,

wenn wir zurückblicken auf den Reichtum unserer Erfahrungen, auf Krisen, Hoch-Zeiten und die Wandlungen, die wir erfahren haben, also wenn wir unser Leben Revue passieren lassen.

Einen solchen Rückblick auf Ihr Leben schlage ich Ihnen als Einstieg in den Schwellenprozess vor. Je öfter Sie Ihr Leben betrachten, umso deutlicher werden Sie feststellen: Rückblick ist nicht Rückblick. Der Blickwinkel, den Sie gerade in diesem Moment einnehmen, prägt die Erinnerung. Also ist auch die Erinnerung nichts Konstantes, sie ändert sich, weil die Gedächtnisinhalte mittels neuronaler Schaltungen immer wieder neu verknüpft werden. Außerdem kommt mit jedem Atemzug ein Stück neues Leben und neuer Erfahrung und Erinnerung dazu. Das Gedächtnis speichert nicht alles. Es trifft eine winzige Auswahl aus den unzähligen Impulsen, die es aufnimmt.

Im Rückblick auf das Leben, in unserer Erinnerung, fügen wir immer neue Facetten zum Erlebten hinzu, verändern Details, verschieben Wertungen, malen bestimmte Erlebnisse bunt aus, vergessen vieles. Das hat mit der Tatsache zu tun, dass wir heute nicht dieselbe Person sind wie gestern. Es gibt eigentlich keine Kontinuität unserer Erinnerung, es gibt auch nur scheinbar eine Kontinuität unserer Persönlichkeit, aber es gibt eine Kontinuität unseres Bewusstseins. Unsere Sinneswahrnehmungen und die uns innewohnenden »Programme« binden uns an die Materie und unsere Illusionen. Ein tieferes Verständnis für das, was Bewusstsein ist oder die unsterbliche Natur, das Göttliche in uns, kann uns helfen, das Leben, aber auch den Tod besser zu verstehen. Das verändert unser Verhältnis zum Sterben, das eigentlich nur den Körper und die von ihm abhängige Persönlichkeit betrifft. Das Hotel wird nicht mehr so wichtig, sondern das, was umzieht, der Geist.