



Schwierig und göttlich?

Der Tod!

„Wir müssen hinausreifen über unsere abergläubische, suizidale und pathologische Angst vor dem Tod.“

Prof. Ernest Becker

Bevor wir sterben, sollten wir all jenen, die uns während unseres Aufenthaltes hier auf Erden nahegestanden sind, Folgendes aus voller Herzensinbrunst mitteilen können:

„DANKE DIR“
 „ICH VERGEBE DIR“
 „WILLST DU MIR VERGEBEN“
 „ICH LIEBE DICH“

Aus: „The Four Things That Matter Most“
 (Die vier bedeutsamen Dinge“)

Wer andere Menschen im Sterbeprozess begleiten möchte, dem ist gut geraten, sich zu allererst um seine eigene Versöhnung zu kümmern bzw. sich damit auseinanderzusetzen, welche Beziehungen in seinem Leben nicht ausgesöhnt sind. Verzeihen ist der direkte Weg zur Liebe.

„Lieben heißt, die Angst verlieren!“ (v. Gerald G. Jampolsky)

Spätestens im Angesicht des Todes, das heißt, im Angesicht der Vergänglichkeit des Körpers, des Niedergangs des weltlichen, sichtbaren Lebens, werden wir mit den drei negativen Emotionen – Angst, Trauer, Wut – unweigerlich konfrontiert.

Wir sind immer auch die, die selber betroffen sind, ob wir uns nun selbst im akuten Sterbeprozess befinden oder ob wir einen Sterbenden begleiten, ob wir uns dessen bewusst sind oder auch nicht.

***„Wir sind hier, um zu sterben,
so, wie wir hierher gekommen sind,
um geboren zu werden.
Wir zollen dem Leben
unseren Tribut!“***



Spirituelle Lebens-
und Sterbebegleitung

Menschen im Licht

Hinter jeder Wut steckt Trauer,
hinter jeder Trauer steckt Angst.

Angst ist die fundamentalste Emotion.

Diese Angst, von der wir hier reden, ist oft nicht eine offizielle, gesellschaftstaugliche oder uns allen bewusste Angst, wie z.B. „Ich habe Angst vorm Fliegen!“ oder „Ich habe Angst vor der Prüfung!“ Die Angst, von der hier gesprochen wird, ist sehr oft von unserer natürlichen Wahrnehmung bzw. von unserem Einflussbereich entkoppelt oder eingeschlossen in Verleugnungen, Tabus, Moral, zahllosen Erklärungen und Überzeugungen, in Handlungen oder Nichthandlungen, im Konsumrausch und in einem beinahe fanatischen Bestreben nach Besitz, nach dem Haben-Müssen.

(Hinweis: „Haben oder Sein“ v. Erich Fromm)

Es gibt keine Sicherheit, auch keine Garantien!

Man könnte meinen, die Angst treibt uns vor sich her. Wir sind die Gehetzten. Wie eine kläffende Meute Bluthunde (die Ängste), die das aufgescheute Wild (Menschen in Angst und Panik, Schweiß gebadet) durch das Dickicht („Schatten“ = negative Unbewusste) jagen.

Kein Wunder, dass wir „Stille“ und „Ruhe“ kaum aushalten, wir ständig abgelenkt werden wollen. Die Angst könnte uns am Kragen packen, und was dann? Wir spüren förmlich, wie uns die Angst im Nacken sitzt. Für unser Egobewusstsein ist „Stille“ ein todesähnlicher Zustand, eine Lebensbedrohung.

„Im Sein zu ruhen, ist das Todesurteil des Egos.“

Unsere gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Strukturen beruhen in einer gewissen Art und Weise auf dieser zumeist schwierigen Grundemotion, der Angst. Wir brauchen dies, wir brauchen das, und wenn wir es nicht haben,

dann sind wir nicht dabei, wir gehören nicht dazu, wir sind ausgegrenzt und womöglich „verdammte in alle Ewigkeit“.

„Die Gesellschaft hat alle Fähigkeiten der Verbundenheit verloren. Die Menschen scheinen nicht mehr zu wissen, dass ohne Bonding (tiefe Verbundenheit), wahres, menschliches Leben nicht existieren kann – und somit endet.“



Spirituelle Lebens-
und Sterbebegleitung

Menschen im Licht

Wir sind in unserer Existenz bedroht – was wir durch unsere Sterblichkeit ja soundso sind. Also, es wird mit dieser unbewussten Angst geschürt, jongliert, manipuliert, die Menschen werden in einen rauschähnlichen Zustand und in Abhängigkeiten gebracht. Das ganze Leben wird angetrieben von dieser fundamentalen Angst vor dem Tod bzw. der Unausweichlichkeit des Vergänglichen.

Ein Teil unseres Geistes ist hochgefährlich! Er nimmt das Falsche genauso ernst wie das Richtige. Das Böse (das Unrechte) wird nicht automatisch von uns ferngehalten, sondern es fügt sich ein in ein oftmals sehr vertrautes, gewohntes Gedankenmuster – nichts ahnend und schon gar nichts Böses meinend! Daraus entstehen nicht nur Missverständnisse, unpassende Reaktionen, sondern auch viel unheilvolles Selbstverletzendes.

Unser Geist verurteilt und beurteilt beständig oder verfärbt die sogenannte Kernwahrheit, die sich gerade in diesem Moment ereignet - im Hier und Jetzt! Wir können unserem Geist oftmals nicht über den Weg trauen – er zieht uns hinein in Automatismen und unbewusste Reaktionen.

Die Konditionierungen sind nicht einfach wegzudenken, auch ein Paradigmawechsel geht nicht automatisch vonstatten, sondern es braucht eine bewusste, absichtliche Arbeit mit der „Innenwelt“.

„Innenschau ist angesagt!“

Diese Tatsache ist von größter Bedeutung, vor allem für uns **„Spirituelle Sterbebegleiter“**, da wir in einer gewissen Weise mit dem Angebot der Begleitung von Sterbenden in die Öffentlichkeit gehen.



Spirituelle Lebens-
und Sterbebegleitung

Die Verantwortung muss deshalb nicht unbedingt größer sein, als wenn man jemanden aus seiner eigenen Familie oder seinem Bekannten- oder Freundeskreis begleitet. Dennoch werde ich von meinem Gewissen aufgerufen, mich dem „Schatten“ (dem negativen Unbewussten meiner Persönlichkeit) zu stellen. Ein gewisses Maß an Wissen und Erfahrung gehört natürlich dazu, wenn ich mich als **„Spirituelle Sterbebegleiter“** bezeichne.

„Wir können nur das wissen, was wir auch erfahren haben!“

Hier kommen wir genau auf den Punkt:

**Die Hinterfragung seines Selbst ist notwendig!
Das heißt: Selbsterfahrung ist wesentlich!**

Dies kann mit verschiedenen Methoden erfolgen: Eine Methode z.B. ist die Gruppenselbsterfahrung. Ich erfahre mich selbst in der Projektion mit jedem Einzelnen in der Gruppe. Möglichkeiten: Psychodrama, Familienstellen, erlebnisorientierte Gruppenaktivitäten.

Eine weitere Methode ist das Counseling. Die Teilnehmer sitzen in einem Sesselkreis. Es gibt einen Redestab. Wer den Stab in den Händen hält, darf sprechen. Er hat die uneingeschränkte Aufmerksamkeit von allen anderen – sie hören aktiv zu. Bei dieser Ratsversammlung (Counseling) finden keine Diskussionen statt, keine Erklärungen oder Rechtfertigungen. Jeder sagt einfach, was er zu sagen hat - redet von sich und nicht über die anderen. Die sogenannte Wahrheit findet sich in der Mitte des Kreises. Diese Methode hat den Vorteil, dass man viele Meinungen und Statements hört, ohne sich verteidigen zu müssen. Jeder holt das für sich heraus, was er braucht, was ihn weiterbringt.

Eine weitere Methode ist die Supervision, z.B. die Gruppensupervision. Zu bevorzugen ist die kasuistische Supervision, da sie sich auf den Fall konzentriert und nicht auf den „Spirituellen Sterbebegleiter“ oder ausschließlich auf die Person des Begleitenden.



Zu guter Letzt kommt die wahrscheinlich wichtigste Methode, die der Aussöhnung. „Die Schule der Liebe“ von Jirina Prekop ist in diesem Zusammenhang sehr zu empfehlen. Es gibt die Versöhnung in Form von „Ich halte dich fest bei mir - in Liebe“ und die visualisierte Versöhnung.

Abschluss-Statement:

Es geht darum, dass wir selbst immer unser Nächster sind. Gerade in der Sterbebegleitung kommen wir uns selber sehr nahe. Unsere eigenen Ängste und unbewussten Verletzungen können in irgendeiner Form zu Tage treten. Das kann sehr überraschend sein. Dessen müssen wir uns bewusst sein! Deshalb bieten wir mit dem FORUM eine Anlaufstelle, in der wir uns in der Gemeinschaft mit anderen mit diesen Themen auseinandersetzen sowie gegenseitig unterstützen können. Dies muss ein essentieller Bestandteil unserer Verantwortlichkeit als „Spirituelle Sterbebegleiter“ sein.

Eine unserer Stärken liegt in der Verbundenheit miteinander:
GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Ein letztes WARUM!

Die Menschen scheinen nicht zu wissen oder sie haben es einfach vergessen, dass ohne tiefe Verbundenheit (Bonding) wahres, menschliches Leben endet. Da sich die spirituelle Ignoranz über die ganze Welt verbreitet, passieren schreckliche Dinge (wie z.B. Kriege, Hungersnöte, Vertreibungen, Gewalt). Was jetzt gerade geschieht, ist die Antwort auf diese spirituelle Ignoranz.

„Nichts kann als Ziel etwas anderes als ihren Ursprung haben. Die gegenteilige Idee, die Idee des Fortschritts, ist Gift.“