Ebookausgabe
Titelgestaltung: Silke Bunda Watermeier, www.watermeier.net
Coverfoto: Fotalia, MitKis
Alle Rechte vorbehalten.
Copyright: Innenwelt Verlag GmbH
Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlags
www.innenwelt-verlag.de

eISBN 978-3-942502-81-8

MARKUS ENDERLI

VON DEM LEBEN INS NÄCHSTE UND ZURÜCK

KEINE ANGST VORM STERBEN

Inhalt

Einleitung 9
Eine Geschichte 11

1. Kapitel
Wie bewege ich mich auf dieses Ereignis zu? 15
Der Tod des Körpers muss nicht als Überraschung kommen 16
Was das Sterben des Körpers schwerer machen kann 19
Angst vor Strafe, Hölle, Fegefeuer • Angst vor dem Alleinsein, wenn der Körper stirbt • Die Angst seine Masken zu verlieren • Angst vor dem Grab • Angst vor dem, was mit mir passiert, wenn mein Körper stirbt • Die Angst vor dem Verlust von Angehörigen und Freunden • Unerledigtes und ungelöste Probleme • Dinge, die wir nicht erledigen konnten, weil unser Körper geht • Wie kann man der Angst begegnen • Bindung an Werte, die einem das Loslassen schwer machen • Unzufriedenheit mit sich selbst
Was macht das Sterben des Körpers zu einer leichteren Erfahrung? 32
Sich bewusst darauf vorbereiten
Einen Menschen begleiten, der dieses Leben verlässt 37
Haben unsere Haltungen, Gedanken und Gefühle Einfluss darauf, wie wir unseren Körper verlassen, wenn er stirbt? 42

2. Kapitel
Lange bevor der Moment kommt, wo wir gehen 45
Kurz vor dem Tod des Körpers 46
Die Öffnung zur anderen Seite
Was passiert beim Tod – wie stirbt unser Körper? 51
Das Verlassen des Körpers 53
An welcher Stelle verlasse ich meinen Körper? 56
Was erleben wir in dem Moment, wenn wir unseren Körper verlassen haben? 57

Gibt es eine Figur des Todes, die uns abholt, wenn wir am Ende unseren Körper verlassen und in die anderen Welten gehen? 61
Die Figur des Todes 63

3. Kapitel
Der Tunnel 72
Licht und Musik 75
Das Schönste, das ich noch vorhabe, ist das Sterben 80
Auf der anderen Seite werden wir abgeholt 84
Dem gerade gelebten Leben wiederbegegnen 87

4. Kapitel
Wie sieht es auf der anderen Seite aus? 100
Was passiert nach der Begrüßung 104
Wo gehen wir nachher hin? 115
Die jenseitigen Welten 119
Wie sehen wir in den anderen Welten aus, was für einen Körper werden wir dort haben? 121
Was trennt unsere physische Welt von der nächsten, der Astralwelt? 125
Sterben vor dem Sterben 125

5. Kapitel
Hölle 134
Die erste Art der Hölle • Die zweite Art der Hölle • Traum II, Der Schatten • Die Bedeutung dieses Traumes • Die Hintergrundgeschichte zu diesem Traum
Die großen Vier 148
Die ersten Zwei der großen Vier • Das Dritte der Vier • Zwei Arten, wie sich unbewusste, emotionale Energien ausdrücken können • Was muss man tun, um keinen Schatten zu kreieren? • Das Vierte der Vier • Was für eine Rolle spielen die großen Vier, wenn wir unseren Körper verlassen und in die anderen Welten gehen? • Wie schafft man es, aus dem Hamsterrad der großen Vier hinauszugelangen?
Fegefeuer 165
Himmel 168
Der Teufel . Die Hierarchie 170
Der Teufel • Wie frei sind wir?
Gott 178

6. Kapitel
Unter verschiedenen Umständen hinübergehen 181
Barbara 181
Alex 187
Hanna 199
Die Begegnung im Hotelzimmer 205
Selbstmord 212
Sterbehilfe 214
Wie geht man am einfachsten und leichtesten in die nächste Welt? 217
Wie kann ich Ed und den Judge treffen? 221

7. Kapitel
Reinkarnation 223
Unter verschiedenen Umständen wiederkommen 228
Baby I • Baby II
Abtreibung 232
Geburt 234
Nach der Geburt 235
Zum Schluss 238
Über den Autor 241
Literaturnachweis 242

Einleitung

DER TOD IST ETWAS, DAS BEREITS FESTGELEGT IST, WENN WIR geboren werden. Denn alles, was physisch ist, wird geboren, wächst, gedeiht und vergeht wieder. Unserer Geburt geht eine Entwicklung voran. Wir sind nicht zufällig zu einem bestimmten Zeitpunkt, an einem ganz bestimmten Ort, in diese Welt und in dieses Leben hineinkommen. Und auch nicht zufällig verlassen wir dann diese Welt wieder zu einem bestimmten Zeitpunkt, nämlich dann, wenn der Lebenszyklus unseres Körpers zu Ende ist. Wir selbst, d. h. ich als Seele, unterliege solchen Zyklen von Geburt und Tod nicht, denn ich gehöre dem an, was unvergänglich ist.

Die Illusion von Werden und Vergehen von uns selbst kann aber dadurch entstehen, dass wir uns verändern. Wir sind ein Baby, dann ein Kind, danach ein Erwachsener, heiraten vielleicht, haben selber Kinder, üben im Laufe der Zeit einen, zwei oder sogar mehrere Berufe aus, und sind am Schluss nicht mehr berufstätig. Das kann uns die Illusion kreieren, dass auch wir uns am Schluss so verändern, dass es uns nach dem Tod nicht mehr gibt und der Tod das Ende ist.

Das ist eine Täuschung, denn wir selbst verändern uns nicht zu nichts. Wir sind von einer jenseitigen Welt hierher gekommen und gehen nach dem Tod wieder in eine solche Welt zurück. Was sich dazwischen verändert ist unser Bewusstsein. Durch unsere Lebenserfahrungen sind wir vielleicht jemand anders geworden. Wir haben dazugelernt und wir werden uns weiterentwickeln, wenn wir von hier weggegangen sind. Die Möglichkeiten unsere Erfahrungen und unser Bewusstsein zu erweitern sind viel größer als wir glauben. Wir können nur nicht alles auf einmal machen. Wenn wir wiederkommen, gibt es neue Gelegenheiten.

Das Verlassen unseres Körpers, am Ende seines Lebenszyklus', ist ein sehr spezieller Moment in unserem Leben. Ebenso das, was gleich danach auf uns zukommt. Diesem Erlebnis widmet sich dieses Buch. Es geht Schritt für Schritt allen Stationen nach, die wir beim Tod unseres Körpers durchlaufen – davor, während und danach. Es geht auf die verschiedenen Arten ein, wie wir unseren Körper verlassen können, und was wir danach in den anderen Welten tun, bis wir in einem neuen Körper wieder in diese Welt zurückkommen.

Was geht unserer Geburt voraus?

Warum kommen wir wieder?

Was werden wir im neuen Leben tun?

Was für Schritte durchlaufen wir als Vorbereitung auf unsere nächste Geburt – das sind die Themen, die behandelt werden.

Der ursprüngliche Titel des Buches lautete: „Das Schönste, das ich noch vorhabe, ist das Sterben". Es ist der Satz, den eine Großmutter, die ich sehr gut kannte, zum Ende ihres Lebens hier immer wieder mal sagte. Sehr zum Missfallen ihrer Umgebung, die sie wegen dieser Aussage jedes Mal tadelte. Sie ließ sich aber nicht davon abhalten. Er lautet aber nicht: „Das Schönste, das ich noch vorhabe, ist *zu* sterben". So war es nicht gemeint. Wäre es so gemeint, könnte man es in einer Weise interpretieren, dass es das Beste wäre, gleich zu sterben.

Gemeint ist aber das Sterben als natürliches Ereignis, das dann eintritt, wenn der Körper zu seinem natürlichen Ende gekommen ist. Die Angst vor dem Sterben ist eine der großen Ängste von uns Menschen. Viele sind von dieser Angst beinahe terrorisiert und durchleben deswegen schreckliche Zeiten. Eine solche Angst entsteht, weil wir uns auf den Tod und alles was damit zusammenhängt nicht vorbereiten. Dieses Buch hilft dabei, uns auf dieses Erlebnis einzustellen und für uns selbst festzulegen, ob es sich lohnt, vor dem Sterben Angst zu haben oder ob es am Ende ein schönes Ereignis ist.

Eine Geschichte

VOR VIELEN JAHREN WAR ICH ZU BESUCH IN BASEL. MIT MEINEN Freunden spazierte ich so gegen halb zwölf Uhr nachts durch die Innenstadt, als wir die Klänge verschiedener, dumpfer Trommeln hörten. Anfangs waren sie noch nicht so laut, aber je näher sie uns kamen, umso lauter wurden sie. Die kurze, rhythmische Melodie, die da jemand mit großer Spannung trommelte, war sehr suggestiv, atemlos, pausenlos und hypnotisch. Die Klänge kamen näher und näher. Meine Freunde und ich warteten. Um eine Kurve herum tauchten langsam tanzende, große, schwarz gekleidete Figuren auf. Sie trugen weite Umhänge, die, wenn die Tänzer ihre Arme ausbreiteten, wie Flügel wirkten, denn zwischen Schultern, Händen und Füßen hing ebenfalls Stoff, dazu schwarze Kapuzen, die den Trägern in ihre schwarz gefärbten Gesichter hingen. Die Innenseiten dieser riesigen Umhänge waren pinkfarben, was jedes Mal, wenn die Tänzer ihre Arme öffneten, diese intensive Farbe aufleuchten ließ.

Es waren etwa zehn solcher großen, schwarzen Figuren, die tanzend und Arme schwingend einem kleinen Wagen vorangingen. Dieser wurde von ein paar ebenfalls schwarz gekleideten Figuren mit ebensolchen Gesichtern gezogen. Auf dem Wagen war ein Schlagzeug montiert, hinter dem ein schwarzer Kerl saß, der wie in Trance diesen unheimlichen, unter die Haut gehenden Rhythmus in die Straßen hinaustrommelte. Hinter dem Wagen folgte eine Gruppe von Männern und Frauen, die in verschiedene Kostüme gekleidet waren. Das Ganze wirkte geheimnisvoll, und durch den Rhythmus und die Melodie, die der Trommler anschlug und die sich ständig wiederholte, beunruhigend. Nicht wissend, um was es sich hier handelte, folgten meine Freunde und ich, zusammen mit vielen anderen Neugierigen, ganz fasziniert diesem geheimnisvollen Zug.

Von Osten kommend bewegten wir uns auf das Münster zu. Als wir an dem aus roten Steinen gebauten Münster vorbei waren, bog der

geheimnisvolle Zug nach rechts ab, und so kamen wir auf einen kleinen Platz mit Bäumen hinter dem Münster. An der Ecke bei den Bäumen stand eine hohe Straßenlampe, und hier stoppte der Zug. Der Trommler verstummte und kletterte von seinem Wagen herunter und alle Beteiligten dieses seltsamen Zuges versammelten sich.
Wir waren gespannt, ob und was da noch kommen würde, und stellten uns mit dem Rücken zur halbhohen Mauer, die diesen Platz, hoch über dem Rhein, umgab. Es vergingen ein paar Minuten und dann schlug es vom Münster zwölf Uhr. Alles ringsherum war dunkel, nur von der einen Straßenlampe gab es Licht.
Als vom Kirchenturm der zwölfte Schlag verhallt war, begannen die verschieden gekleideten Figuren im Licht der Straßenlaterne einen großen Kreis zu bilden. All die schwarzen Tänzer blieben etwas im Hintergrund. Es war still, als eine der Figuren in die Mitte des Kreises trat. Es war ein Bauer. Mit seinem Rechen, den er hinter sich herzog, ging er auf und ab, als würde er Heu zusammenrechen. Mitten in die Arbeit des Bauern trat eine schwarze Figur in den Kreis und tanzte dem Bauern in seine Arbeit hinein: Der Tod. Es dauerte eine Weile bis ihn der Bauer bemerkte. Er erschrak, als er ihn sah, und wich zurück, versuchte sich nicht ablenken zu lassen und arbeitete einfach weiter. Aber nach kurzer Zeit sah er ein, dass es keinen Sinn machte, was er da tat, und der Tod, der in seiner Nähe stand, nahm ihn in die Arme und trug ihn hinaus. Der Rechen blieb im Kreis liegen.
Nun betrat ein Schuhmacher den Kreis, setzte sich in der Mitte auf einen Stuhl und flickte ein Paar Schuhe. Wieder kam der Tod in den Kreis getanzt. Aber der Schuhmacher bemerkte ihn nicht, er war ganz konzentriert bei seiner Arbeit. Der Tod kam in seinem Tanz dem Schuhmacher immer näher, aber noch immer bemerkte der Schuhmacher nichts und der Tanz des Todes war umsonst. Von hinten näherte sich nun die tanzende schwarze Figur und berührte den Arbeitenden leicht an der Schulter. Das spürte der Schumacher und eine Ahnung gab ihm zu verstehen, um was es sich handelte. Als sich dann der Tod direkt vor ihm aufstellte, sah er ihm ins Gesicht – sofort

begann er mehr und schneller zu arbeiten, und so schaffte es der Tod nicht mehr, in die Nähe des Schuhmachers zu gelangen. Je mehr und je schneller er arbeitete, umso weiter trieb es den Tod in seinem Tanz von ihm weg. Aber er blieb im großen Kreis drin. Der Tod versuchte immer wieder an den Schumacher heranzukommen, aber der begann jedes Mal, noch intensiver und schneller auf seinen Schuh einzuhämmern. Bald aber war der Schumacher so erschöpft von seinen Anstrengungen, dass er innehalten musste. Da stand der Tod neben ihm, nahm ihn in seine Arme und trug ihn aus dem Kreis hinaus.
Die nächste Figur kam in den Kreis und begann mit ihrer Arbeit. Als sie bemerkte, dass der Tod in ihrer Nähe stand, wurde sie wütend, erhob sich, rannte auf den Tod zu und begann mit ihm zu kämpfen. Beide kämpften eine Weile, bis der Tod die Frau aus dem Kreis hinaustrug.
Nun saß jemand an einem Tisch und las Zeitung, als der Tod in den Kreis tanzte. Der Zeitungsleser bemerkte den Tod sofort, ließ die Zeitung fallen und rannte weg so schnell er konnte. Aber der Kreis war geschlossen und nach kurzer Zeit holte ihn der Tod ein und der Zeitungsleser fiel erschöpft in die Arme des Todes.
Ein anderer lag auf seinem Sofa und träumte vor sich hin, als ihn der Tod sanft berührte. Erschrocken erhebt sich der Träumer und als der Tod vor ihm steht, greift er in seine Tasche, nimmt ein Kartenspiel heraus und lädt den Tod zu einem Spiel ein. Der Tod spielt mit und zusammen spielen sie um das Leben des Träumers. Der Spieler verliert sein Spiel und der Tod trägt ihn hinaus.
Tief im Gebet versunken kniete ein Mönch in der Mitte des Kreises. Leise und langsam tanzt der Tod heran. Als der Mönch den Tod so nahe vor sich stehen sieht, hält er einen Moment inne, weicht etwas zurück, und ergibt sich dann friedlich.
Ein Kranker lag auf seinem Bett und wandte sich in Schmerzen. Der Tod geht direkt auf ihn zu. Der Kranke umarmt ihn und lässt sich hinaustragen.
Ein König ist mitten in seinen täglichen Geschäften, als unvermittelt

der Tod um ihn herumtanzt. Der König wehrt sich, schiebt den Tod von sich weg, weil er weiß, dass er alle Macht, die er jetzt besitzt, nun verlieren wird. Aber er ist weise und weiß auch, dass sein Widerstand keinen Sinn macht, und ergibt sich nach einigem Zögern dem Tod.
Dann betritt ein Clown den Kreis. Er tanzt herum, macht seine Späße, bringt die Zuschauer zum Lachen. Unbemerkt betritt der Tod die Arena. Als der Clown ihn erkennt, bleibt er stehen, verneigt sich und die zwei beginnen zusammen zu tanzen, und im Tanz trägt der Tod den Clown hinaus.

1. Kapitel

Wie bewege ich mich auf dieses Ereignis zu?

VERDRÄNGE ICH DIESES THEMA? HABE ICH ANGST DAVOR? Kämpfe ich dagegen? Versuche ich zu verhandeln? Oder macht mich das Ganze einfach nur traurig und depressiv? Ignoriere ich es? Macht es mich wütend oder ergebe ich mich einer Ohnmacht und Hilflosigkeit? Bin ich wie ein König oder wie ein Clown oder wie eine der anderen Figuren? Was für Gefühle habe ich dazu im Vordergrund und im Hintergrund?

Etwas, das unseren Ausblick auf den Tod unseres Körpers grundlegend verändern kann, ist die Aufklärung eines Missverständnisses, das man haben kann. Es ist das Missverständnis von dem, was ich bin. Es gibt die Redensart, die sagt: „Ich habe eine Seele“. Das ist das Missverständnis.

Wer wäre denn dann dieses Ich, das diese Seele hat? Der Körper? Es ist umgekehrt: Ich bin Seele und habe einen Körper. Und es ist dieser Körper, der vergeht, nicht ich Seele. Seele vergeht nicht. Ich vergehe nicht.

Ich als Seele benutze hier, in unserer Welt, einen Körper, um hier mein Leben leben zu können und um Erfahrungen zu machen. Und wenn sich hier der Kreis schließt, lasse ich meinen Körper zurück und gehe in eine andere Welt.

Der Tod des Körpers muss nicht als Überraschung kommen

Das Sterben muss keine Überraschung sein, weder für die Betroffenen noch für die Angehörigen. Mein Vater wurde 91 Jahre alt. Ein halbes Jahr bevor er in die anderen Welten ging, deutete nichts darauf hin, dass er bald gehen würde. Er war völlig selbstständig, vital und gesund. Es waren etwa sechs Monate bevor seine Zeit kam, als ich ihm in einem Traum begegnete. Er stand vor mir und sagte nichts.

Als er nichts sagte, fragte ich: „Was gibt's?", und er antwortete: „Hilfst du mir?"

Überrascht über diese Frage überlegte ich einen Moment, was er meinen könnte, und erwiderte: „Meinst du, zu sterben?"

Er sagte: „Ja".

Ich antwortete ihm: „Ja, ist gut, ich werde da sein." Darauf nickte er und ging.

Monate vergingen. Äußerlich hatte sich bei ihm nichts geändert. Alles war, wie es immer war. Bis etwa zwei Wochen bevor er sich gesundheitlich auf einmal nicht mehr so wohlfühlte und der Arzt ihn im Krankenhaus anmeldete.

In einem Traum stand er danach wieder vor mir. Und ich fragte ihn wieder, was er möchte. Und wieder fragte er: „Hilfst du mir?" Ich antwortete ihm: „Abgemacht ist abgemacht."

Worauf er meinte, er wollte nur sicher sein, und ging wieder. Das zeigt mir zwei Dinge: Er wusste innerlich, dass er bald gehen würde. Inwieweit er das zu diesem Zeitpunkt auch äußerlich wusste, weiß ich nicht.

Sicher hängt es davon ab, wie ich zum Thema Sterben stehe. Wie gut kann ich damit umgehen, was für ein Bild habe ich von diesem Erlebnis, was weiß ich darüber, wie gut habe ich mich darauf eingestellt und kann ich loslassen und weitergehen.

Wer in seinem Leben schon viele große Veränderungen erlebt

hat, hat vielleicht einen Vorteil. Das Sterben ist ein großes und einschneidendes Ereignis und es ist gut, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, sich damit auseinanderzusetzen.

Kurz nach dem zweiten Traum ging mein Vater für ein paar Tage ins Krankenhaus. Er wurde aber wieder entlassen. Es ging ihm nicht so gut. Ich war zu diesem Zeitpunkt für mehrere Tage unterwegs, und als ich zurückkam, war er bei meiner Schwester. Ich traf ihn dort und es war klar, dass etwas nicht so war, wie er es gewohnt war. Als ich einen Moment mit ihm allein war, sagte er: „Ja, einmal ist es auch fertig." Er wusste also, was auf ihn zukam, es war ihm klar und er hatte es angenommen. Er konnte das ganz ruhig sagen. Es war ihm bewusst, dass er keine Ausnahme war. Viele seiner Kollegen hatte er schon gehen sehen. Und er nahm es einfach, wie es war. Was für eine Vorstellung er davon hatte, weiß ich nicht, denn er war nicht ein Mensch, der über seine eigenen Gefühle und Gedanken sprach. Er hatte sich trainiert, allein mit solchen und ähnlichen Situationen fertigzuwerden. Von da an, bis er seinen Körper verließ, vergingen noch etwa eineinhalb Monate.

Die letzten zwei Wochen war er in einem Pflegeheim. Hier hatte er immer viel Besuch. In den letzten Tagen konnten alle sehen, dass seine Kräfte stark nachgelassen hatten. Am Nachmittag des vorletzten Tages, wir waren etwa vier bis fünf Leute um sein Bett herum, erzählte er Witze, damit wir etwas zu lachen hatten. Er unterhielt uns. Mir blieb nur ein Schmunzeln. Er hatte seine Hausaufgaben gemacht. Er blickte dem bevorstehenden Ereignis mit Ruhe und Gelassenheit entgegen.

Als sein Körper starb, war ich mit ihm allein, wie abgemacht. Etwa eine halbe Stunde davor versagte seine Stimme, aber er war trotzdem bei vollem Bewusstsein und antwortete auf meine Fragen mit Körperzeichen. Er nahm alles um sich herum bis zur letzten Sekunde wahr und ich entdeckte nie irgendein Anzeichen von Angst oder Unsicherheit. Zwei Minuten bevor sein

Körper aufgab, antwortete er noch auf eine Bemerkung von mir. Er erlebte alles in vollem Bewusstsein, das heißt, er stellte sich dem, wich nicht aus.

Am nächsten Morgen ging ich in sein Haus, um Dokumente zu suchen. Als er ins Krankenhaus gehen musste, war es ihm offensichtlich bewusst, dass er nicht mehr zurückkehren würde, denn er hatte sein ganzes Haus aufgeräumt. Auf dem Stubentisch lag nichts herum, auch seine Küche war sauber und sein Bürotisch leer, außer einem Blatt, das mitten darauf lag. Es war ein Text, den er aus einer Zeitung ausgeschnitten hatte und der die Überschrift trug: *Was ist im Todesfall zu tun.* Es war eine Liste mit all den Dingen, die Angehörige in einem solchen Fall tun müssen, all die Dinge bei den Behörden, beim Pfarramt usw. Man kann sagen, dass er der Clown war, der seine Witze bis zuletzt machte. Aber das ist man nicht einfach so. Er hatte sich offensichtlich mit dem Thema auseinandergesetzt und ihm in die Augen geschaut. Das ist nur möglich, wenn man sich nicht von der Angst und all den anderen Emotionen und Gedanken und Themen, die auftauchen können, paralysieren lässt.

Ich glaube nicht, dass das mit Gleichgültigkeit zu tun hat, eher mit Realitätssinn, denn als ich einen Tag später wieder in sein Haus ging, verschlug es mir buchstäblich die Sprache, als ich zur Türe hereinkam: Es war vom Erdgeschoss bis in den zweiten Stock mit tiefer Traurigkeit gefüllt. Ich konnte fast nicht atmen, als ich durch die Räume ging. Es fühlte sich an wie ein See von Traurigkeit. Ich machte, was ich im Haus zu tun hatte, und verließ es fluchtartig wieder. Diese Traurigkeit kam nicht von mir. Ich hatte sie nicht, bevor ich das Haus betrat, und sie war augenblicklich weg, als ich das Haus wieder verlassen hatte. Vielleicht war er nochmals in sein Haus zurückgekommen, um von ihm Abschied zu nehmen. Offensichtlich hatte er es mehr geliebt, als mir bewusst war. Am folgenden Tag war im ganzen Haus von Traurigkeit nichts mehr zu spüren.

Wovon hängt es ab, wie ich meinen Körper und mein Leben hier loslasse und in die anderen Welten gehe?

Jeder Mensch ist anders. Jeder findet seinen eigenen Weg, um mit Angst, Trauer, Verlust, Abschied und alle den anderen Dingen, die diesem Ereignis voraus gehen können, fertigzuwerden. Am schwierigsten ist es wohl, wenn man das Thema ignoriert. Es holt einen wahrscheinlich ein und dann fehlt möglicherweise die nötige Zeit, um sich anzuschauen und zu verarbeiten, was es anzuschauen und zu verarbeiten gibt. Und wenn ich es ignoriere, verpasse ich ziemlich sicher all die Hinweise und Hilfen, die in diesem Zusammenhang kommen können.

Die Mutter eines Freundes war sehr alt und schwer krank. Ein paar Wochen bevor sie loslassen musste, verlangte sie, dass ein paar Schuhe und ein Mantel für sie bereitstehen sollten. „Sie will komisches Zeug“, meinte mein Freund. Ich erklärte ihm, was das für mich bedeuten würde: Sie war bereit zu gehen.

Die Informationen sind da. Wenn ich offen bin und die Dinge akzeptieren kann, wie sie sind, erhalte ich viel hilfreiches Wissen lange vor der tatsächlichen Realisation.

Was das Sterben des Körpers schwerer machen kann

Es hängt davon ab, wer wir sind und wo wir im Leben stehen. Alle durchlaufen wir diesen Prozess auf unsere persönliche Weise, entsprechend unseren Lebenserfahrungen, unserem Charakter und unserem Glauben oder Nicht-Glauben.

Angst ist wohl das dominierende Thema und die Fragen: Was passiert mit mir? Bleibt etwas übrig, wenn mein Körper stirbt? Wie wird das alles aussehen oder löst es mich mit dem Körper einfach auf? Das hängt auch damit zusammen, ob ich mir vorstellen kann, dass es außer physischen Dingen, die ich anfassen