

DAS BLATT

N°16

Mai 2022



DIE ZEITUNG
DES BÜROS FÜR
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik
www.einestimme.ch

Eine Stimme
Büro für neue Politik

Der Tod geht um die Welt

Denis Marcel Bitterli, Redaktor

Die Bilder in den Medien von Toten auf den Strassen der ukrainischen Städte rütteln uns auf. Sie machen traurig. Nicht nur der Krieg auf unserem Kontinent führt uns die Endlichkeit vor Augen. Der Tod ist im Leben überall präsent. Er ist ein steter Begleiter. Viele Taten in unserer Welt und Errungenschaften der Menschheit gründen in der Angst vor dem Tod. Der Mensch "kämpft" um das Überleben.

Fürchten wir uns vor dem Lebensende?
Wir haben Menschen befragt, was sie über den Tod denken.

Inhalt

Der Tod geht um die Welt <i>mit Denis Marcel Bitterli, Redaktor</i>	Seite 2
Sterben und Werden <i>mit Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler</i>	Seite 3
Artikel Tod <i>mit Giulia Pampoukas, Irenologin</i>	Seite 7
Tod – Ende oder Übergang? <i>mit Markus A. Meyer, Pensionär</i>	Seite 10
Das Wunder des Sterbens <i>mit Jiri Rose, Lehrer</i>	Seite 11
Der Tod: Geheimnis, Tabu, Gewissheit <i>mit Barbara Wili, Lehrerin</i>	Seite 14
Der Tod hebt das reine <i>Ich</i> heraus – er ist Spender tiefren Seins <i>mit Michael Seefried, Arzt</i>	Seite 15
Werden – Sein – Erkennen, Loslassen und Weitergehen, <i>stirb und werde</i> <i>mit Doris Marti, Rentnerin</i>	Seite 21

Sterben und Werden

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

"Es gibt so viel zu tun, wenn die alte Welt im Sterben liegt und die neue sich ihren Weg ins Leben bahnt! Diese neue Welt kann nur eine Welt des Friedens sein. Eine andere wird der Planet nicht tragen." ¹

Meine Eltern haben mir vor 75 Jahren das Leben geschenkt. Dafür bin ich ihnen dankbar. Mein Vater ist vor 55 Jahren mit 61 gestorben. Als ich 20 war. Beide waren wir würdelos in einer Abstellkammer im Spital platziert. Beide sind wir eingeschlafen. Er in einem Krankenbett. Ich daneben auf einem Stuhl. Wie ich aufgewacht bin, war mein Vater tot. Er war bekannt und beliebt als einer, der Freude am Leben hatte und dies gerne und in vielerlei Art auch andern vermittelt hat. Erzogen hat mich meine Mutter. Sie war eine Hypochonderin und sehr religiös. Mit ihrer Angst vor Krankheiten und dem Tod und mit ihrem Glauben an die Kirche hat sie für mich das Leben oft eng werden lassen. Meine Mutter ist vor 14 Jahren geistig umnachtet im Alter von 94 Jahren gestorben.

Zur Zeit meiner Eltern war manches gut und schön, was es heute nicht mehr gibt. Dafür gibt es von sehr vielem immer noch mehr. Und alles ist gigantisch perfekt und geht immer noch schneller. Nach dem Motto "keine Ahnung wohin, aber Hauptsache, wir sind schneller dort": was alles andere als Orientierung oder Inspiration beinhaltet.

¹ Kerstin Chavent, April 2022, in *Die Zukunft beginnt*.

Link: [artikel/die-zukunft-beginnt](#)

Einerseits kann von Glück reden und eigentlich nicht viel dafür, wer in der Schweiz als Schweizerin oder Schweizer geboren ist und dazu gehört: zu denen, welchen es hier gut geht. Andererseits ist die Schweiz ein Teil einer Welt, in der es nicht allen so gut wie einer Mehrheit der Menschen in der Schweiz geht und auch sie können nicht viel dafür.

Für alle Lebewesen ist Eigennutz der Antrieb für ihr Denken und ihr Handeln. Alle Welt huldigt dabei dem Konkurrenz- und Wettk(r)ampf-Kult: nach dem Gewinner-Verlierer-Muster. Gekoppelt an die Mentalität, eigene Interessen auf Kosten von andern und unserer aller Umwelt durchzusetzen. Viele scheinen von der Perspektivenlosigkeit dieses Denk- und Handlungsmodells nach wie vor nichts wissen zu wollen.

Der Konkurrenz-Kult durchdringt alle Lebensbereiche. Es ist ein Kult, dem eine Mehrheit der Menschen verfallen scheint. Sie will keinen Wandel. Dieser Mehrheit Paroli zu bieten, kommt mir vor wie der Kampf von Don Quichote gegen Windmühlen, die aufwändig und sinnlos im Leerlauf drehen.

Viel Lärm von Medien, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft gehört zum Sound der Angst in den Köpfen von immer mehr Menschen. Wenn sie deshalb Herrschaft akzeptieren oder ihr gar glauben und vertrauen, werden Menschen ein Teil davon. Ihr Gott ist die Mehrheit. Sie hat immer Recht. Und das auch dann, wenn es nicht für alle und für alles das Richtige ist. Für diese Mehrheit wird es nicht einfach werden.

Hopium: Hope is Dope!

„Was sich jetzt abspielt, das ist eine zweite industrielle Revolution. Das Produkt, das sind dieses Mal keine Stoffe, Maschinen, Fahrzeuge oder auch Waffen. Das Produkt, das werden diesmal die Menschen selbst sein. Wir lernen im Grunde genommen, Körper und Geist herzustellen.“ Mit solchen aggressiv monströs hochintellektuellen Gedanken trägt sich beispielsweise ein Yuval Noah Harari, Historiker und sogenannter Zukunftsforscher; jedenfalls ein Mitstreiter des sogenannten "Great Reset" und seiner Protagonisten, und als solcher ein Vertreter eines modernistisch technokratischen Zeitgeistes. Transhumanismus will mit der Hoffnung auf eine "Schöne Neue Welt" grossartig alle Menschen so perfekt, dass sie keine Fehler mehr machen können, und damit alle Probleme aus der Welt und sogar den Tod abschaffen.

Um Ängste zu verdrängen, werden Hoffnungen geschürt. Hoffnungen, die möglichst vielen Menschen wie eine Droge dazu dienen sollen, im Schneckenhaus und faul bleiben zu können, sich nicht mit der Realität auseinandersetzen und nichts Mutiges tun zu müssen. Kein solches Hopium: *Hope is Dope!* ²

² „Die Hoffnung ist das Rätsel des Pandora-mythos. Die Auffassung von Hesiod (ca. 700 v. Chr.) zum Pandoramythos ist nicht widersprüchlich und durchaus verständlich und sinnvoll. Nicht widersprüchlich: Hoffen im alltäglichen Sinn, dass sich eine Erwartung, Antizipation durch eigenes Schaffen erfülle, bis hin über längere Zeiträume, damit die reparierte Hütte auch im Winter dicht halte, ist gewiss kein Übel. Solches Hoffen auf endliche Ziele verschwindet mit deren Erfüllung. Von Übel ist allerdings, zu hoffen, naturhaft göttergleiche Kräfte, die Entfesselung intensivster Produktivkräfte oder eine gründliche Revolution werden es demaleinst schon richten, anstatt selber die Probleme anzupacken. Verständlich und sinnvoll: Die Hoffnung, sich der belastenden,

täglich notwendigen Arbeit entziehen zu können, schlägt um in das Übel des Zwist.

Ob offen und mit brutaler Gewalt oder ob versteckt und mit struktureller Gewalt: die Welt ist voller Chaos, Krisen und Kriege. Krieg ist eine extrem brutale Form von Konkurrenz. Krieg wird von Menschen geführt, die bereit sind, andere zu töten: für ihre Ehre, für Geld, für ein Land, für eine Nation oder für das Promille der gross Mächtigen und schwer Reichen, die alle beherrschen wollen. Insbesondere inszeniert und bewirtschaftet vom alten Herrschaftsdenken und alimentiert von gross Mächtigen und von schwer Reichen. Das ist krank. Ohne Rücksicht auf Verluste wird mit Kollapsen oder gar Kriegen versucht, Probleme zu lösen. Erfolglos. Das Chaos wird noch grösser.

Krieg ist ein Verbrechen. Um die 200 sind es laut der Violinistin *Anne-Sophie Mutter* derzeit auf der Welt: wer keinen Krieg mehr will, muss die Verhältnisse grundsätzlich und umfassend anders haben wollen.

"Ein *NEIN* scheint leichter als ein *JA* ... und damit nicht genug: Damit du dein volles Potenzial schöpfen kannst, brauchst du nicht nur ein *JA*, sondern du brauchst ein dreifaches *JA*:

- Du brauchst ein *JA* zum *IST*. Was ist darf sein, sonst bleibt's: so hat es *Fritz Perls* formuliert. Kannst du ganz radikal *JA* sagen zu dem, wie es gerade ist?
- Du brauchst ein *JA* zum *SOLL*. Kannst du deine Sehnsucht benennen und spüren?
- Du brauchst ein *JA* zum *WEG*. Kannst du *JA* sagen zur Veränderung, die ansteht, damit du in Richtung deiner Sehnsucht kommst?

Und was nützt es dir, das zu wissen? Nicht so viel ... Denn unsere Erfahrung ist: es reicht nicht, solche Dinge im Kopf zu verstehen. Es ist wichtig, sie zu spüren und zu verkörpern."

Martin und Hemma im Namen von Pioneers of Change, April 2022

In und mit Würde sich wandeln
und handeln

Im Herzen wohnen. Sich gesund und geborgen fühlen. Mit den Füßen den Boden spüren. Die Kraft der Erde wahrnehmen. Sie durch Körper strömen lassen. Das Rückgrat stärken. Die Angst und das Chaos aus dem Kopf raus lassen. Ihn für das Licht des Himmels frei und offen halten. Aufrecht und aufrichtig, wahrhaftig und wirklich in der Welt sein. Sich im Grunde gut fühlen. Würde verkörpern. Unbeschwert und friedvoll durchs Leben gehen. Hier und jetzt und morgen: für mich sowie für und mit andern. Gemeinsam anstatt einsam. Mit Liebe zum Leben anstatt Angst vor dem Tod.

„Es gibt keine Neutralität. Entweder dienen wir dem Leben oder wir sind Komplizen des Todes.“³

Die sogenannte westliche Sicht der Welt ist nicht die einzig richtige: dies betrifft unter vielem anderem auch die Sicht von Leben und Tod. So wie die Erde ist, ist sie im Grunde für alle gut. Freiheit und Frieden sind möglich für alle! Gute Verhältnisse für alle kann es aber nur geben, wenn 100 Prozent alle gemeinsam dafür schauen, dass es 100 Prozent allen gut gehen kann.

In meinen diversen Denk- und Tätigkeitsfeldern bin ich mit Herz, Kopf, Hand und Fuss bestmöglich zusammen mit andern in Richtung einer 100 Prozent inklusiven Weltgemeinschaft unterwegs. Nur so lassen sich Frieden und ein gutes Leben für alles und für alle – Steine und Pflanzen, Menschen und Tiere – schaffen.

³ *Óscar Romero*, 1917–1980 (ermordet), Erzbischof von San Salvador und einer der prominentesten Befreiungstheologen.

Werden und Sterben. Loslassen, was Leerlauf ist. Immer wieder aufstehen und weitergehen. Nicht verzagen. Anderes wagen. Es denken und es auch tun. Hier und jetzt. Und auch morgen. Sterben und Werden. Es braucht dafür Gelassenheit, Kraft, Kreativität, Liebe und Mut. Und Lebensfreude anstatt Todesangst.

Gleichgewicht

*Wir gehen
jeder für sich
den schmalen Weg
über den Köpfen der Toten
- fast ohne Angst -
im Takt unseres Herzens,
als seien wir geschützt,
solange die Liebe nicht aussetzt.*

*So gehen wir
zwischen Schmetterlingen und Vögeln
in staunendem Gleichgewicht
zu einem Morgen von Baumwipfeln
- grün, gold und blau -
und zu dem Erwachen der geliebten Augen.*

Zitat von Hilde Domin (1909 – 2006)

Artikel Tod

Giulia Pampoukas, Irenologin

"Der Tod ist nicht das Ende, nicht die Vergänglichkeit, der Tod ist nur die Wende, Beginn der Ewigkeit."

Unbekannt

Ist die Zeit begrenzt? Was passiert nach dem Tod? Sind wir vergänglich auf allen Ebenen? Was ist die Bedeutung unserer Existenz? Gibt es einen Grund für dieses Schauspiel hier auf Erden? Wenn ja, was ist unsere/meine Aufgabe im Leben?

Der Tod hat eine wichtige Bedeutung. Er kann als Erinnerung daran dienen, ob wir mit uns im Reinen sind mit allem, was in unserem Leben passiert und passiert ist und wie wir unsere nächsten Jahre hier auf Erden sinnvoll leben möchten.

Als Jugendliche war die Beschäftigung mit dem Tod sogar regelrechte Antreiberin, um auf die bewusste Suche zu gehen, was das Leben ist und wie ich es am besten nutzen kann.

Es beschäftigte mich mehr als alles andere, was in der Schule auf der Agenda stand. "Denn was, ausser der Tod konnte mich näher bringen zum Leben? Zur Essenz des Lebens?", überlegte ich damals. Im Umfeld fand ich wenig Gleichgesinnte diesbezüglich, da der Tod ein Thema zum Meiden schien. Verstanden sie denn nicht die Wichtigkeit darin, sich mit der Vergänglichkeit zu versöhnen? Es war zu dieser Zeit für mich schwierig nachzuvollziehen – ich hätte mich gerne ganz unbeschwert mit jemandem darüber unterhalten. So suchte ich alleine meinen Weg zum Kern der Essenz. Es war ein vages,

doch tiefes Wissen, dass es da mehr herauszufinden gäbe als der Alltagstrott, der in meinem Umfeld sehr betont wurde für ein geregeltes Leben.

Unmittelbar nach der Matura fühlte ich mich frei, den Tod in einem Hospiz zu erkunden in Form eines Pflegepraktikas. Selbst dort stiess ich auf Tabus. Viel zu jung sei ich, um mich dem Thema zu widmen. Doch nach einem zweiten Anlauf mit Motivationsschreiben, warum ich wichtig fand – besonders für sterbende Menschen – den Tod zu enttabuisieren, durfte ich ein Praktikum dort machen und ebnete dadurch weitere Praktikaplätze nach mir in meinem Alter. Eines meiner Kerneindrücke war, einen toten Körper eines Mannes zu sehen, mit dem ich mich während den Tagen und Wochen zuvor viel unterhalten hatte. Sein toter Körper schien nur noch wie ein *Ding*, unbewohnt. Also doch: Die Essenzen, die ich in den Menschen und der Natur spürte, sind wirklich wahr, erlebbar. Das war eindrücklich zu erleben in diesem Kontrast vom lebendigen Austausch davor und toten Körper vor mir. Es bestätigte mir nochmals, dass die Seele wirklich wahr ist und unsere Materialität lebendig macht.

Die Beschäftigung mit dem Tod machte mich nicht traurig. Ich fühlte stets ein warmes Gefühl. Ich verband damit ein Nach-Hause-Kommen, wo immer das sein mag. Viele mit einem Nahtod-Erlebnis berichten von viel Licht und Wärme und Liebe. Genauso empfinde ich den Tod in meinem Herzen. Was ich mehr betrauerte, war: Warum leben wir diese Liebe nicht alle miteinander im Leben hier und jetzt? Kriege, Missbrauch, Abgeschnittenheit und in-

nere Leere dominieren immer noch in vielen Menschen in der Brust und somit färben das Zusammenleben. Gibt es eine Möglichkeit, das Leben ganz im Jetzt zu kosten? Ganz? Kann ich das auch?

Ja. Alle können das. Unser System ist dafür gebaut und alles dafür ist bereits vorhanden. Das ist mittlerweile ein unwiderrufbares Wissen, das ich in mir spüre. Doch alle Menschen müssen/dürfen da ihren eigenen Weg gehen und ihre Entdeckungsreise machen. Ich ermuntere alle, diese Entdeckungsreise zu beschreiten. Der Ertrag ist viel höher als der Verlust.

Im Sterbeprozess kommen viele Erinnerungen hoch, manchmal zeigen sich innere Spannungsfelder im Alter, bzw. im Sterben umso deutlicher. Brüche oder Spannungen mit Menschen oder mit sich selbst, der eigenen Vergangenheit, kommen am Lebensabend teilweise sehr deutlich hoch. Wie eine Lupe der Seelenebenen scheint das Sterben zu wirken. Viele, auch Menschen, die über Jahre ihre innersten Wünsche unterdrückt haben, erkennen in dieser Zeit oft, was wichtig war in ihrem Leben. Sie machen ihr Fazit. Auch Angehörige machen oft einen grossen Prozess und Neubeurteilung ihrer Fokusse in ihrem Alltag durch. Obwohl das Sterben natürlich kein Garant für bewusstseinsweiternde und verbindende Erkenntnisse ist (es ist und bleibt die Wahl eines jeden Menschen bis zuletzt, habe ich gelernt und akzeptiert), sind die Chancen der Versöhnung im Sterbeprozess ist viel zu gross, als dass man es tabuisieren sollte. Dies waren meine Entdeckungen in der Sterbebegleitung.

Aber auch der metaphorische Tod im *"ungelebten Leben"* ist höchste Zeit gesellschaftlich zu enttabuisieren. Von den kleinsten bis zu den schicksalsverändernden Entscheidungen im Leben, die halberzig getroffen werden, haben eine Wirkung. Sie verschleiern das Eintauchen in den Moment.

Prince EA, ein Wortkünstler, vergleicht in einem seiner Videos (<https://youtu.be/oKAmujgS4mo>), den Friedhof als einer der wohlhabendsten Plätzen. Warum? Weil da sehr viele ungeschriebene Bücher, unentdeckte Erfindungen, ungelebte Talente und unausgesprochene versöhnende Worte und Taten begraben liegen.

Warum tun wir das? Warum hemmen sich immer noch viele von uns, liebevoll und ganz zu leben?

Paradoxerweise finde ich die Hingebung an den Tod – an das, was uns begrenzt – und alles, was schmerzt als den grössten Transformationskatalysator überhaupt, um unsere Gestaltungskraft und Authentizität zuzulassen. Für manche bedeutet der Tod, zu schweigen, für andere, einen geliebten Menschen zu verlieren, für wieder andere sich von den eigenen Prinzipien zu trennen.

Meistens halten wir fest, was uns beengt. Aus Angst, dass wir es ganz verlieren. Dabei verlieren wir nur die Beengung und nicht die Essenz, die darin verborgen liegt. Oft hilft uns die Verletzlichkeit, unsere Essenz wieder zu spüren und daraus Kraft zu schöpfen.

Man sagt, Gott dringt dort ein, wo die grösste Wunde liegt. Was ist damit gemeint? Ich verstehe darunter, dass Verletzungen dann entstehen, wenn wir unvorsichtig waren, bzw. eine Stimme in uns übergangen haben. Die erste unmittelbare Reaktion danach ist, sich davor zu schützen. Meistens erhalten wir uns so, indem wir uns eine Strategie aneignen, die uns vielleicht in diesem situativen Ereignis durchaus schützt. Doch wir speichern es oft so tief ab, damit wir uns in einer nächsten potenziell ähnlichen Situation schneller vor einer Gefahr bewahren können, selbst, wenn die neue Situation eine andere, effektivere Lösung bieten würde. Dieser strategischer Überlebensmechanismus hat den eigentlichen Schmerz, den wir in der Ursprungssituation erlebt haben,

nie verarbeitet. Er schlummert weiterhin. Erst wenn wir den Schmerz (in unserem Tempo) zulassen, kann er sich lösen und es werden uns auf einmal weitere Zusammenhänge bewusst, die uns ganz am Anfang in die Situation geführt hatten.

Ein Beispiel: Ich hatte in meiner Jugendzeit immense Angst, meine Wünsche einzubringen, da ich mich vor den Bewertungen meiner Mitschüler fürchtete. Ich fühlte mich sehr verletztlich und mein Überlebensstrategie war, zu schweigen. Doch dadurch löste sich das Problem und meine ursprünglichen Wünsche nicht. Die eigentliche Verletzung war, dass ich meine eigene Stimme bewertete und unterdrückte bevor es andere tun konnten. Dies war nicht sonderlich förderlich. Erst als meine Kraft und Wertschätzung meiner Stimmen über meine Angst hinauswuchs, konnte ich auch Bewertungen im Umfeld besser halten, bis sie mich nicht mehr verletzten und ich sie als verzerrten Ausdruck eines Bedürfnisses/einer Not meines Gegenübers verstehen konnte. Das ist auch heute noch so. Natürlich kann ich nur mit dieser Kraft auch hinter den Bewertungen des Umfeldes ihre Herzensstimmen wahrnehmen. Vorher kann ich sie gar nicht hören und zulassen. Dies war und ist ein langer Weg und manchmal sehr schmerzhaft, da die Wunden so lange reaktiviert werden, bis sie erkannt und transformiert sind. Doch es ist sehr wohl möglich – für alle und alles im eignen Tempo.

Die Heilung unserer Traumata und Verletzungen hin zur Versöhnung und Verbindung mit unserer Kraft und Empathie mit uns und unseren Mitmenschen ist mir deswegen so wichtig: Es ist der einzige und direkteste Weg in ein glückliches Leben und harmonisches Miteinander. Dann gibt es nichts mehr zu fürchten vor verpassten Chancen im Leben und dem Tod.

Tod – Ende oder Übergang?

Markus A. Meyer, Pensionär

Über den Tod lässt sich bekanntlich streiten. Die einen denken, der Tod sei das Ende und nachher komme nichts mehr. Die anderen halten den Tod für einen Übergang vom physischen in einen anderen Zustand, den der Seele, die in der geistigen Welt weiter existiert.

Ich zähle mich zur zweiten Gruppe, aber wie ich dazu gekommen bin, kann ich nicht mehr mit Bestimmtheit sagen. Ich hatte diese Meinung nicht von Anfang an. Als Jugendlicher mit katholischer Erziehung hörte und sah ich eher den Himmel, die Hölle oder das Fegefeuer, das mir im Jenseits bevorstehen sollte. So wollte man es mir mit innerster Überzeugung verkaufen – angefangen bei den Eltern zu den Priestern und den Lehrern. Vermutlich habe ich es damals nie ganz geglaubt. Zu rebellisch war ich gegen alles, was mir überstülpt werden sollte.

Und da war noch etwas Anderes, wie ein inneres Wissen: Dass es nach dem Tod nicht einfach vorbei sein konnte. Warum ich das damals schon ahnte, weiss ich nicht, es war einfach da. In all den Jahren später, in denen ich mich mit den Dingen ausserhalb unserer sogenannten Realität auseinanderzusetzen begann, bestärkte sich diese Sicht auf die Dinge nach dem Tod. Ich habe einiges über Nahtoderlebnisse und übersinnliche Erfahrungen gelesen, mich mit Spiritualität beschäftigt, mit anderen Menschen ausgetauscht.

In unserem Menschsein sind wir nur auf der Durchreise, machen Erfahrungen, welche die Seele ohne Körper nicht machen könnte und kehren nach unserem Tod wieder in die Seelenheimat zurück,

um uns dann von Neuem zu inkarnieren.

"Wir sind alle nur Besucher auf dieser Welt und zu dieser Zeit. Unsere Seelen sind nur auf der Durchreise. Unsere Aufgabe hier ist es, zu beobachten, zu lernen, zu wachsen, zu lieben und dann wieder nach Hause zu gehen."

Weisheit der Aborigines

Je mehr ich mit dieser Gewissheit unterwegs bin, verändert sich meine Einstellung zum Tod und somit auch zum Leben. Ich sehe die Gesetzmässigkeit von Leben und Tod in der Natur, im Menschsein und im gesamten Kosmos. Wir sind begrenzte Zeit als Gast auf dieser Erde – als Seele leben wir ewig. Und noch etwas: *Die Essenz unserer Seele ist vollkommene Liebe; und nach dem Tod kehren wir in diese Liebe zurück: Was für ein Geschenk.*

Das Wunder des Sterbens

Jiri Rose, Lehrer

Für mich ist der Tod wunderschön. Er nimmt alles von mir, was nicht wahr ist, was ich nicht bin. Sterben hat kein Ende. Auch nach dem physischen Tod geht sterben weiter. Feinere Leiber lösen sich immer weiter auf, bis meine unverhüllte Essenz zurückbleibt.

Der Tod ist die grosse Befreiung, und in diesem Sinne die Geburt in mein wahres Sein. Er ist die eine Pforte dieses Daseins, die andere ist die Geburt. Leben ist unendlich, es hat weder Anfang noch Ende und kann nicht vernichtet werden, es kann nur von einer Form in die andere übergehen, weil es Energie ist. Tod ist also nicht das Gegenteil von Leben, sondern Teil des Lebens. Er ist die expandierende Energie des Lebens. Geburt ist die konzentrierende Energie. Alles ist Geburt und Tod, immerfort. Das ist das Leben.

Hier auf der Erde erproben wir ein grosses kosmisches Experiment: Ist es möglich in seiner Persönlichkeit zu sterben und trotzdem weiterhin seinen physischen Leib zu bewohnen? Können wir die nachtodlichen Prozesse der Seele bereits hier durchleben, während wir noch im Leib sind? Das würde exakt den gleichen Tod für die sich als getrennt erlebende Persönlichkeit bedeuten, die ja nur dank des physischen Leibes besteht. Aber anstatt, dass nun der Leib durch den Tod der Persönlichkeit abgestreift wird, bleibt dieser bestehen und die Persönlichkeit gibt Raum für unser umfassenderes Sein.

Ich glaube, dass hier auf Erden viele diese Erfahrung machen werden, so wie sie schon viele gemacht haben. Nur werden es in Zukunft sehr viele mehr werden. Sehr viel mehr.

Gerade über die Ostertage geschah diesbezüglich menschheitlich gewaltig viel. Wie ist das, wenn wir innerlich durch den Tod gehen und der Christus in uns aufersteht? Wie sieht das genau aus? Sicherlich bei jedem Menschen absolut einzigartig. Ich wundere mich über die Mysterien des Todes und wie gnadenvoll schön sie sind.

Ein Schöner Satz von *Barry Long* diesbezüglich: *"Das Einzige was stirbt, ist die Angst"*.

Ich würde mir wünschen, dass man den Tod feiert. Wenn jemand seinen physischen Leib verlässt, so ist er allen fortan näher. Näher als viele sich selbst sind. Er ist in allem. Für meine physischen Sinne ist der Mensch nicht mehr vorhanden. Doch seine liebende Essenz ist in meinem Herzen immer gegenwärtig anwesend, wenn ich mich auf sie einschwinge, kann ich es erleben.

Der Traum

Heute Nacht, bevor ich auf den letzten Tag diesen Artikel schrieb, hatte ich einen Traum zum Thema sterben. Ich wusste, ich würde nicht eher reif dafür sein ihn zu schreiben.

Mein Traum handelte davon, dass es global umgesetzt worden war, dass jeder der nicht mehr leben wollte, ohne grosse Hürden einen Exit machen konnte. Man musste nahezu keine Bürokratie über sich ergehen lassen. Es reichte den Wunsch zu äussern und es ernst zu meinen. Niemand konnte es einem versagen, aber es tat auch niemand, so sehr wurde jedem

diese freieste und selbstbestimmteste Entscheidung respektvoll zugestanden.

In meinem Traum erlebte ich die Energie auf der Erde kollektiv so hochschwingend, dass viele Menschen enorme innere Herausforderungen erlebten und sehr unglücklich waren, oft ohne in ihrer Persönlichkeit zu verstehen weshalb. Viele Menschen wollten nicht mehr hier auf der Erde bleiben, aus ganz unterschiedlichen äusseren Gründen. Doch innerlich hatten sie sich bereits entschieden nicht zu sterben, bevor sie starben. Und einer von beiden Toden musste es sein, sich nicht zu entscheiden wurde immer unerträglicher. Also entscheiden sie sich viele für den Exit. In meinem Traum war ich von manchen Menschen überrascht, die sich für diesen Weg entschieden. Doch ich verurteilte sie nicht. Generell war diese Entscheidung höchst geachtet und respektiert unter den Menschen. Ich beobachtete alles eher in völliger Annahme und in dem Wissen, das all dies ganz genau richtig war, wie es war. Ich war erstaunt, wie sehr im Frieden diese Menschen oft gingen und auf welche Art sie sich verabschiedeten. Es war das, was ihre Seele wollte, das spürte ich. Ich konnte nur die grösste Hochachtung vor ihrer Entscheidung haben. Sie war mutig und klar auf ihre eigene Art. Sie wollten oder konnten keinen intensiven Bewusstseinsprozess machen, bei dem sie sich allen Ängsten stellen würden und sie eine völlige inneren Transformation durchleben würden.

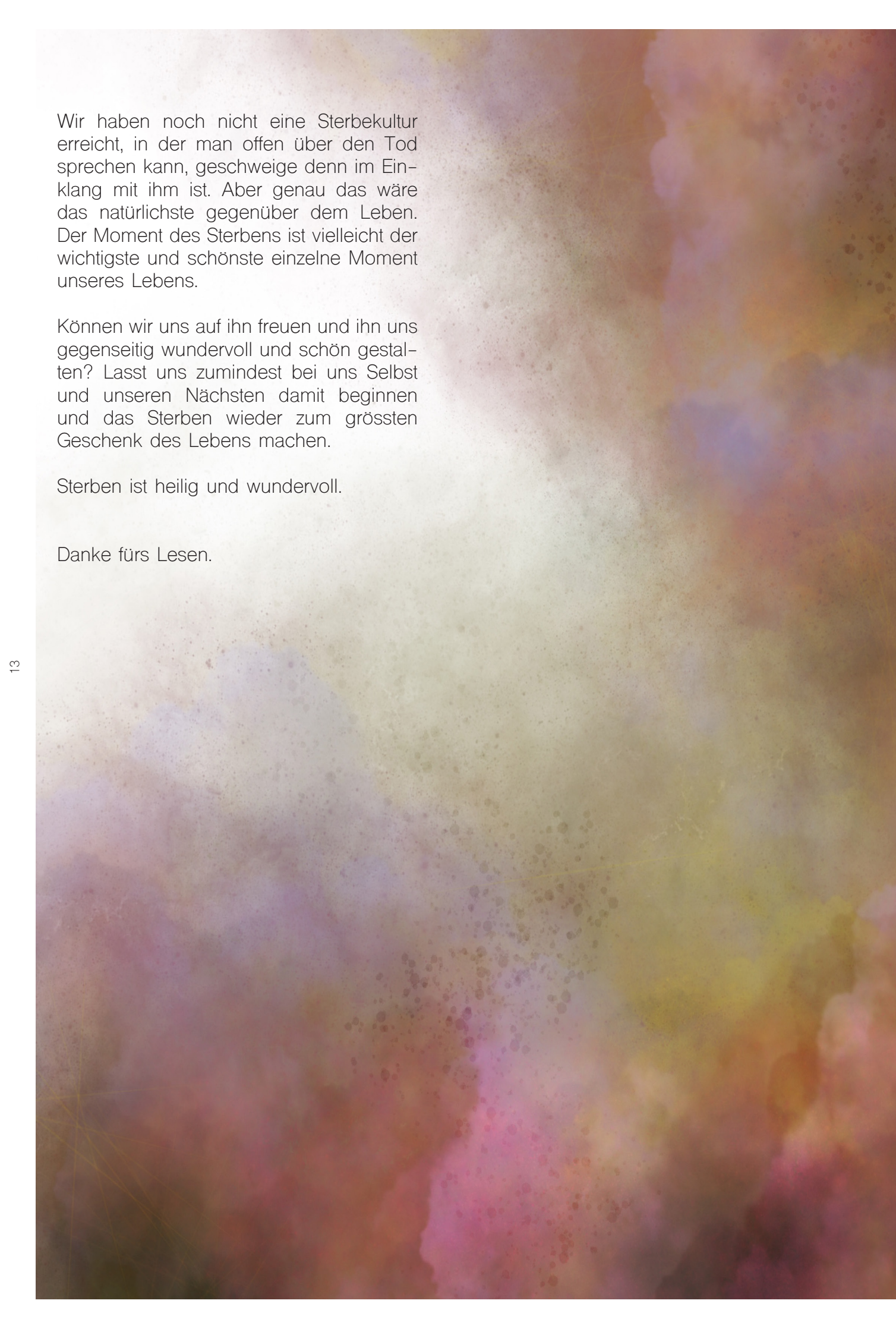
Was mich besonders berührte, war, dass ich mit einigen die gingen, nachtodlich im Kontakt war. Sie waren in mir, sie waren überall. Ich erkannte, dass sie Teil der Menschheit waren und immer sein würden und eine wichtige Rolle spielten. Ich erlebte, wie die Lebensenergie und der Lebenswille, den sie inkarniert nicht hatten ausleben können, in alle inkarnierten auf der Erde übergang und so den Entwicklungsprozess des Ganzen förderte. So war ihr gewaltiges Opfer des Exits ein Strom

an Lebenskraft und Inspiration, der dem gesamten Leben auf der Erde zufloss. Es war eine grosse heilige Feststimmung und es war ein sehr bewegender Traum. Irgendwie erschien er mir prophetisch.

Sadhguru prophezeite einmal, dass wir uns nicht wundern dürften, wenn in den nächsten Jahrzehnten sehr viele Menschen freiwillig die Inkarnation verlassen würden. Er sprach von 20–30%. Schon heute ist Suizid die dritt-häufigste Todesursache. Mehr als durch alle Morde, Kriege, Katastrophen und Unfälle zusammengekommen. Nur Krankheiten und ein natürlicher Ton sind noch häufiger vertreten. Es wird kaum darüber gesprochen. Nicht einmal in der Schweiz.

Ich habe einmal einen Mann gekannt, der hier in der Schweiz den Exit durchgeführt hat. Ich erinnere mich noch, wie lange er darum kämpfte. Mit seinem Umfeld und mit den Behörden. Am Ende wurde ihm der Exit-Prozess zugestanden. Solche Programme sind noch nicht die Regel auf der Erde. Doch es würde mich nicht verwundern, wenn sich dies in den kommenden Jahren und Jahrzehnten rasch ändern wird, einfach weil es nicht mehr anders gehen wird, um grösserem Leid und Elend zuvorzukommen. Die Menschen nehmen es sonst unter grossem Stress Trauma für die Angehörigen selbst in die Hand.

Werden wir es schaffen den Tod wieder würdevoll geschehen zu lassen? Ein Exit ist ja auch nur ein Aspekt dieses riesigen Themas. Allgemein fällt mir ein gewaltiges Festklammern auf. Man will einfach niemanden sterben lassen. Man wendet oft irrsinnigen Aufwand unter grossem Stress für die Betroffenen auf, nur um den Tod manchmal um ein paar Tage, Wochen oder Monate zu verzögern. Angehörige hängen und klammern an ihren sterbenden Nächsten und machen ihnen den Loslösungsprozess unnötig schwer und stressig.



Wir haben noch nicht eine Sterbekultur erreicht, in der man offen über den Tod sprechen kann, geschweige denn im Einklang mit ihm ist. Aber genau das wäre das natürlichste gegenüber dem Leben. Der Moment des Sterbens ist vielleicht der wichtigste und schönste einzelne Moment unseres Lebens.

Können wir uns auf ihn freuen und ihn uns gegenseitig wundervoll und schön gestalten? Lasst uns zumindest bei uns Selbst und unseren Nächsten damit beginnen und das Sterben wieder zum grössten Geschenk des Lebens machen.

Sterben ist heilig und wundervoll.

Danke fürs Lesen.

Der Tod: Geheimnis, Tabu, Gewissheit

Barbara Wili, Lehrerin

Wo Leben ist, ist auch Tod. Was lebt, wandelt sich, stirbt, geht auf im grösseren Zusammenhang und bildet den Boden für neues Leben. In der Pflanzenwelt, im Garten erlebe ich dieses friedvolle Miteinander ganz deutlich. Die Gesetzmässigkeit von Werden – Vergehen – Sterben gilt auch für den Menschen. Während sie in der Pflanzenwelt nicht bewertet wird und als das Natürlichste der Welt gilt, haben wir Menschen einen anderen Umgang damit. Weil wir Menschen sind.

Wenn jemand diese Dimension verlässt, sind wir Hinterbliebenen meist traurig, können es (das Geheimnis des Todes?) nicht fassen und fühlen eine Lücke. Da sich das Leben immer runden will, lässt es immer zu, dass sich die Lücke allmählich schliesst. Das Leben geht weiter. Dank unseren Gedanken, Gefühlen bleiben wir mit der verstorbenen Person verbunden. Vielleicht lebt sie im Herzen weiter. Vielleicht fühlen wir mit der Zeit Frieden, mit allem, was war und was nicht war.

Beim Sterben – beim (Ver)Wandeln zum Tod – haben wir keine Kontrolle mehr. Auch haben viele Kulturen aufgehört, den Übergang würdevoll zu gestalten. Dieses Wandeln zum Tod macht vielen Menschen Angst. Obwohl der Tod allen gewiss ist, wird er nicht als etwas behandelt, das zum Leben gehört, sondern es wird verdrängt und tabuisiert.

Da viele Menschen meiner Meinung nach die Verantwortung für so vieles an andere abgegeben haben, so auch jene für die

Gesundheit, sind sie in ihrer nachvollziehbaren Angst manipulierbar und stimmen sogar krankmachenden medizinischen Massnahmen zu.

Wie ist es mit Sterben und Tod im Krieg? Hier ist der Tod allgegenwärtig und es fällt unter diesen Umständen schwer, das Sterben als etwas Natürliches zu sehen. Wie können Menschen mit dieser gewaltigen Leiderfahrung einen zum Frieden führenden Umgang mit dem Tod finden? Ich wünsche ihnen, dass sie in der grossen Not mit ihrem unsterblichen Kern in Kontakt kommen und sich unversehrte Räume eröffnen.

Der Tod selbst ist für mich, ebenso wie die Geburt, ein grosses Geheimnis.

Ich glaube, dass mit dem körperlichen Tod noch nicht das letzte Wort gesprochen ist. Die Seele überdauert, existiert weiter, um sich später wieder zu inkarnieren. Mit dem Tod wird die Seele sozusagen ins Jenseits geboren und im Jenseits sterbend kommt sie mit all ihren Erkenntnissen in der Geburt erneut ins Diesseits. Diese Vorstellung macht für mich Sinn und hilft mit immer wieder, mit Freude und Innigkeit, Verantwortungsgefühl und nachdenkend am grossen Tanz teilzunehmen.

Etwas vom Geheimnis des Todes konnte ich am Sterbebett meiner Mutter erleben. Ich durfte dabei sein, als sie ging und fühlte tagelang ein grosses Glück und einen tiefen Frieden.

Der Tod hebt das reine Ich heraus – er ist Spender tiefen Seins

Michael Seefried, Arzt

*Der Tod – was ist der Tod?
Ein Spender tieferen Seins;
Man fällt nicht aus der Welt,
man wird erst mit ihr eins.*

*Der Tod ist heiliger als alle andren Engel.
Er hebt das reine Ich heraus am Grab der
Mängel.*

*Der Tod macht dich so still,
dass Gott dich hören kann.
Im Tod fängt unser Ich ja erst zu klingen
an.*

Thorwill Uebelacker

Dieses Gedicht hat mich tief berührt, weil es die Wirklichkeit um den Tod so treffend beschreibt.

Der Tod gehört zum Leben wie die Geburt auch

Ich glaube, dass unser Leben farbiger und menschlicher wird, wenn wir die Toten bzw. den Tod als wichtiges Ereignis in unser Leben mit einbeziehen. Bei meiner ärztlichen Tätigkeit gehören Geburt und Tod dazu. Da ich viele Jahre auf einer Intensivstation für Neu- und Frühgeborene gearbeitet habe, habe ich die Geburt tausender Babys miterleben dürfen wie auch das Sterben in jedem Lebensalter. Alle diese Ereignisse, ob Geburt oder Tod, sind sehr individuell, es sind feierliche, ja weihevoll Momente.

Wenn es die Umstände erlaubten, haben wir – das Personal – für einen kurzen Moment inne gehalten, um diesem besonderen Moment Raum zu geben.

Geburt und Tod sind Schwellenübertritte im Leben. Sie gehören zum individuellen Leben dazu. Daher ist es richtig und wichtig, dass Geburt und Tod in unserem Leben einen besonderen Raum, ja einen Kult einnehmen. Die Art, wie wir auf die Welt kommen und wie wir sterben, sagt etwas über unsere Individualität aus, wenn es medizinisch nicht zu sehr beeinflusst wurde.

Umgang mit Verstorbenen – wie beziehe ich sie in meinen Alltag ein?

Der Tod eines geliebten Menschen ist ein Verlust, der schmerzt und eine Lücke hinterlässt. Unsere Trauer ist sehr berechtigt, aber wir sollten versuchen, nicht in ihr zu versinken.

Ich denke, es ist wichtig, wenn wir Dankbarkeit entwickeln, den verstorbenen Menschen gekannt zu haben, mit ihm einen gemeinsamen Weg gegangen zu sein, auch wenn es sehr konfliktreich gewesen sein sollte.

Nach dem Versterben eines geliebten Menschen sollten wir versuchen, Konfliktinhalte beiseite räumen. Denn, wenn ich mich noch mit solchen Inhalten verbinde, binde ich mich weiter an den Verstorbenen.

nen. Dabei zählt es jetzt loszulassen und zu reflektieren, welche Möglichkeiten der Erkenntnis sich für mich ergeben durch die Beziehung, die ich mit dem Verstorbenen hatte, so schön oder schwierig sie gewesen sein mag. Wenn wir versuchen, die Gesten des Konfliktes zu verstehen ohne zu beurteilen, können wir oftmals erstaunliches entdecken und nicht selten zeigt sich diese Erkenntnis als Kraftspender oder gar Wegweiser für unser Dasein.

Um die Verbindung mit dem Verstorbenen in würdiger Weise der Realität anzupassen, könnte ich für eine gewisse Zeit Dinge tun, die der Verstorbene gerne gemacht hat, wie z.B. sein Lieblingsbuch lesen oder seinem Hobby nachgehen. Ich kann versuchen, mit den Augen des Verstorbenen zu schauen. Bei allen Schwierigkeiten, die sich da zeigen mögen, dürfen wir unseren Humor nicht vergessen, der unser Leben lebendiger erleben lässt.

In meinen Alltag beziehe ich Verstorbene mit ein: Was würdest du jetzt zu dem Problem sagen? Wie würdest du darüber denken, fühlen oder handeln?

Immer wieder habe ich erlebt, dass ich entweder die angesprochenen Verstorbenen unmittelbar erlebt oder aber ihre Botschaften geträumt oder als Bilder, Stimmungen oder Gedanken wahrgenommen habe. Verstorbene können unseren Willen und unsere Handlungen beeinflussen, wenn wir dies zulassen und der Präsenz unserer Verstorbenen in unserem Leben gewahr sind.

Wie begleite ich einen frisch Verstorbenen?

In den Kirchen und in der Gesellschaft ist es üblich, drei Tage Totenwache auszuüben, um dem Toten den Übergang zu erleichtern.

Drei Tage braucht die Seele, um sich ganz vom Körper zu lösen. Aber mit welcher Logik machen wir so was, wenn danach sowieso *Schluss* sein soll, also wenn wir nur einmal auf dieser Welt leben? Ich darf euch ermuntern nichts zu glauben, sondern Verhaltensweisen der Menschen und der Gesellschaft sowie Glaubenssätze kritisch zu hinterfragen.

Ich bin sehr dankbar, dass ich meine Eltern begleiten durfte, als sie gestorben waren. In den drei Tagen habe ich erstaunliche Erfahrungen und Erkenntnisse machen dürfen. So habe ich mich neben das Gesicht von Mutter bzw. Vater gesetzt, mal auf deren rechte, mal auf deren linke Seite. Ich war völlig verblüfft, festzustellen, dass sich ihre Mimik veränderte, mal liebevoll, mal grimmig, mal wütend, als ob sie mit mir gesprochen hätten. Die rechte Gesichtshälfte strahlte etwas völlig anderes aus als die linke.

Bei der Totenwache kann man den Verstorbenen etwas aus der Bibel vorlesen oder aus einem Lieblingsbuch, man kann auch etwas erzählen oder gemeinsam über den Verstorbenen sprechen, man kann singen oder musizieren. "Mucksmäuschenstill" muss es nicht sein, jedoch sollte die Totenwache als besonderes Ereignis würdig und feierlich gestaltet werden. Ich wünsche jedem von euch, solche Erfahrungen machen zu dürfen.

Wie ist es mit der Reinkarnation?

"Glaubst du an die Wiedergeburt?", werde ich immer wieder gefragt. Ich glaube grundsätzlich nichts, was gesagt oder gedacht wird. Ich orientiere mich an dem, was sich mir schlüssig zeigt. Die Frage der Wiedergeburt ist für mich keine Frage des Glaubens sondern der Lebensstatsachen. Daher sammle ich gerne Lebensstatsachen, um daraus eine Er-

kenntnis zu entwickeln.

So können wir immer wieder verwundert feststellen, dass Kinder, die nicht durch eine strenge Konfessionsreligion oder durch das Belächeln der Erwachsenen verdorben wurden, die Existenz einer anderen Welt in der Regel als selbstverständlich erleben. Die Dipl.-Psych. *Erika Schäfer* hat in ihrer jahrzehntelangen Arbeit erstaunliche Erfahrungen gesammelt, die sie in ihrem Buch *"Mama glaub mir, ich habe schon einmal gelebt"* zusammengetragen hat.

Menschen, die durch Reanimation *zurückgeholt* wurden, berichten über ähnliche Erfahrungen.

Das Leben ist für mich freudiger, schöner, gerechter, liebevoller, sinnvoller, weisheitsvoller aber auch strenger und verantwortungsvoller, wenn wir nicht nur einmal auf die Welt kommen sondern in mehreren Leben die Möglichkeit erhalten, unsere Lebensaufgaben, die wir uns gestellt haben, zu erfüllen. Ich konnte mir bereits als Kind nicht vorstellen, dass der liebe Gott so einfältig ist und uns nur ein einziges Mal auf die Welt kommen lässt, um anschliessend auf *Nimmerwiedersehen* zu verschwinden.

Die 10 Gebote und die Möglichkeit sich von den Sünden zu befreien, ist eine wichtige Möglichkeit der Menschen der letzten Jahrtausende gewesen, sich im Leben zurecht zu finden, zu lernen, in Polaritäten zu leben, dass es *gut und böse* gibt, Täter- und Opferbeziehungen usw. Das waren Themen der letzten Zeitepoche, und das war richtig so für die Entwicklung der Menschen damals.

Heute sind wir in einer neuen Zeitepoche und aufgerufen, die 10 Gebote in uns lebendig zu tragen wie auch Konflikte zu lösen, ohne in Polaritäten abzudriften, also Polaritäten zu überwinden und stattdessen

mehr die Gesten der Ereignisse verstehen zu lernen. Diese sind es, ein umfassendes Verständnis für Gesamtzusammenhänge zu erfahren.

Haben wir eine Entscheidung getroffen, dass etwas falsch oder richtig ist, blenden wir einen Teil unserer Wahrnehmung aus. *Urteil macht eng* könnte man sagen. Wir sind und bleiben selbst verantwortlich für unser Handeln – eigentlich immer. Und das ist gut so!

Die *Erlösung* durch die Beichte ist kein Freibrief, uns unserer Verantwortung zu entziehen. Auch dürfen wir nicht vergessen, welche Macht die Kirche über Jahrhunderte auf die Menschheit ausgeübt hat und wieviel Millionen Menschen ihr zum Opfer gefallen sind. Wie oft hat die Kirche die Definition von Recht und Unrecht, also von richtig und falsch, gut und böse für sich in Anspruch genommen. Wer anders dachte oder handelte, wurde in der Regel verfolgt oder getötet.

In der Bibel sind keinerlei Hinweise zu finden, die die Existenz der Reinkarnation ablehnen. Die Auslegung und die Bewertung zu diesem Thema ist Sache einzelner Konfessionen und liegt in deren Verantwortung, hat aber mit einem umfassenden Religionsverständnis, wie wir sie in der Bibel finden, oftmals nichts zu tun.

Geburt und Tod – in der irdischen und geistigen Welt

Wenn wir sterben, tauchen wir in eine andere Welt ein, ich nenne sie die geistige Welt. So ist ein Tod im jetzigen Leben, zugleich eine Geburt in der geistigen Welt und eine Geburt in unserem jetzigen irdischen Leben ein Tod in der geistigen Welt.

Es offenbart sich hier etwas, das wir Lebenszyklen nennen können. Im Verständ-

nis, dass wir wiederholt leben, kann die Existenz der geistigen Welt, in die wir nach dem Tod eintauchen, schlüssig sein. Unsere Erfahrungen, die wir im irdischen Dasein gemacht haben, sollten irgendwo so aufgearbeitet werden, dass wir sie für eine kommende Inkarnation, also für ein künftiges Leben nutzen können. Auch dürfen wir davon ausgehen, dass wir uns etwas vorgenommen haben für dieses und für weitere Leben, dass wir erkennen und realisieren sollten.

So einfach ist es nicht unser Lebensthema heraus zu bekommen. Wenn wir jedoch aufmerksam unser Leben, unsere Biographie anschauen, werden wir feststellen, dass wir immer wieder Ereignisse und Begegnungen haben, zu denen eine bestimmte *Überschrift* passt. Da möchte sich offenbar ein roter Faden zeigen.

Ich meine, dazu gehört, dass wir mit Menschen, die uns heute sehr nahe stehen, in vergangenen Leben zu tun gehabt haben. Ist es vielleicht so, dass wir uns unsere Eltern, unsere Partner und unsere Kinder ausgesucht haben und die nicht *zufällig* bei uns sind? Oder umgekehrt wie Erika Schäfer in ihrem o.g. Buch eindrücklich beschreibt, dass die Kinder sich ihre Eltern aussuchen, um ihnen bei der Bewältigung gesetzter Lebensaufgaben behilflich zu sein. Diese Hilfe kann sich auch durch eine ausserordentlich schwierige konfliktreiche Beziehung Ausdruck verleihen.

So kann, wenn mir schlimmes angetan wurde, in einem neuen Licht erscheinen. Natürlich entschuldigt dies in keiner Weise irgendein Verhalten; doch kann sich ein anderes Verständnis für Lebenszusammenhänge entwickeln, selbst wenn die betroffene Person bereits verstorben ist. Mit dieser Betrachtung haben es die Menschen oft leichter, dramatische Erlebnisse zu verarbeiten, so meine Erfahrungen aus der täglichen Praxis.

Umgang mit Geburt und Tod in der heutigen Medizin – Leben und Tod um jeden Preis?

Die Geburten unserer Kinder werden immer mehr gelenkt, d.h. der Geburtsmoment wird durch wehenfördernde Medikamente oder einem geplanten *Wahl-Kaiserschnitt* manipuliert. Sog. Sonntagskinder werden immer rarer, weil wir durch Medikamente geschickt die Geburt lenken können. An dieser Stelle spreche ich nicht von den Geburten, bei denen medizinisches Eingreifen notwendig ist – dafür ist unsere heutige Medizin segensreich. Jedoch bedürfen ca 10% der Geburten eines Kaiserschnittes aus medizinischer Indikation. Wir haben aber mittlerweile eine Kaiserschnitttrate von teilweise mehr als 50%.

In der Coronaära war es besonders eindrücklich zu erleben, wie die heutige Medizin den lebenspraktischen Zugang zur Realität verloren hat. Einerseits *Leben um jeden Preis*, andererseits, wenn ich Organe brauche, erstelle ich mir eine Definition von Tod, die mir erlaubt, *wissenschaftlich* weiter vorzugehen.

In dem einen Fall werden schwerkranke, demente alte Menschen gegen Corona geimpft, wohl wissend, dass auch Geimpfte weiterhin ansteckend sein können. Und auf Intensivstationen werden alle Register gezogen um das *Leben* – was da noch Leben ist – zu erhalten.

In dem anderen Fall neigen wir dazu, den schwer verletzten Menschen *toter* zu machen als er ist, denn ich will ja noch etwas von ihm – seine Organe.

Mit *toter* meine ich, dass wir uns der *wissenschaftlichen* Definition des Hirntodes bedienen, die den Menschen als tot bezeichnet. Es ist aber unschwer zu erkennen, dass es einen grossen Unterschied gibt zwischen einem Hirntoten, bei dem Lebensprozesse noch tadellos funktionieren und einem *wirklich Toten*, bei dem

alle Lebensprozesse beendet sind.

Wer mag beurteilen, ob ein Hirntoter noch ein Gefühlsleben hat? Nach welchen Kriterien mag das beurteilt werden? Ich möchte hier keine Diskussion zum Thema Hirntod und Transplantation diskutieren, ich möchte aber feststellen, dass die Wissenschaft nicht selten in einseitiger Weise Dinge für wahr festlegt und dabei wesentliche Merkmale nicht berücksichtigt oder nicht beantwortet.

Es ist sehr eindrücklich zu erleben, wenn sich Transplantationsteam und das Team der Intensivmediziner an einem Krankentisch gegenüberstehen. Dies habe ich verschiedene Male miterlebt.

Was tun wir da eigentlich?
Ist es richtig, derart in Schwellenübertritte einzugreifen?

Es ist eine Frage der Freiheit, dass wir uns in unserem modernen Leben aus einer Erkenntnis heraus entscheiden, in bestimmten Situationen gerade nicht einzugreifen!
Im medizinischen Bereich ist diesbezüglich schon viel passiert, aber dies sollte noch weiter entwickelt werden.

Denn, wie werden alte kranke, vielleicht demente Menschen, die nicht mehr selbstständig leben können intensivmedizinisch betreut? Wann ziehen wir da eine Grenze? Wer zieht die Grenze? Stehen organspezifische Defizite im Vordergrund? Finden biographische Lebensstatsachen eine Berücksichtigung? Auch wenn es mittlerweile Ethikkommissionen in den Kliniken gibt, wie oft kommen sie wirklich zum Einsatz?

Oder hätte eine Gynäkologin nicht die Pflicht, wenigstens zu versuchen, die werdende, sich ängstigende Mutter dahingehend zu begleiten, dass sie sich auf eine

spontane Geburt freut anstatt ihre Ängste als willkommenen Anlass zu nehmen und ihr zu einem Wahlkaiserschnitt, der ja *vielsicherer* ist, zu raten?

Was genau ist sicherer in diesem Fall – doch lediglich der Akt der Geburt? Denke ich an das Kind, sein Schicksal und seine Biographie? Berücksichtige ich, dass eine Spontangeburt, zu der aus einer angstvollen Situation der Mutter die weise Gynäkologin doch geraten und intensiv begleitet hatte, vielleicht massgeblich die *Mutter-Kind-Bindung* in positiver Weise beeinflusst werden konnte?

Ob wir wollen oder nicht, bei solchen Schlüsselfragen übernehmen wir Ärzte eine grosse Verantwortung, die nicht selten ein ganzes Leben beeinflussen können. Auch darf man bei solchen Betrachtungen die finanzielle Seite nicht vergessen. Ein Kaiserschnitt ist lukrativer als eine Spontangeburt und Intensivstationen brauchen eine hochprozentige Auslastung! Das ist nicht ketzerisch sondern leider Realität.

Ich gestalte die Umstände meines Todes – Patientenverfügung

Wir leben in einem Zeitalter, in dem die Menschen immer bewusster leben und immer mehr eigene Entscheidungen treffen wollen. Ich nenne es das Zeitalter der Bewusstseinsseele. Das bedeutet, die Menschen wollen zunehmend alle Umstände des Lebens verstehen und nachvollziehen können. Zufallen wird nur noch wenig Spielraum gelassen.

Dies zeigt auch die öffentliche Forderung, sich aktiv an der Gestaltung des eigenen Todes durch eine Patientenverfügung zu beteiligen. Es genügt heute nicht mehr, wenn Angehörige, die Haltung des sterbenden Menschen dem intensivmedizinischen Personal vermitteln.

Daher sollte jeder von uns festlegen, inwieweit er eine intensivmedizinische Begleitung und lebensverlängernde Massnahmen wünscht, wenn er schwer krank ist. Ich habe einige Patienten, die eine solche Verfügung auch explizit für die Coronaerkrankung festgelegt haben.

Der Tod ist eben *Spender tiefren Seins, im Tod fängt unser Ich zu klingen an* wie im eingangs formulierten Spruch nachzulesen. Oder der Tod hebt das reine Ich heraus!

Geburt und Tod als Schwellenübertritte sind wesentlichste Ereignisse jedes Menschen. Sie zu würdigen ist genauso unsere Pflicht wie ihnen den Raum der Ent-

faltung zu geben ohne *dazwischen zu funken*, weil wir sonst Leben manipulieren. Die Freiheit an dieser Stelle ist, der Grösse der Ereignisse den Respekt zu zollen, die ihnen gebührt, nämlich Geburt und Tod im Gesamtzusammenhang eines Individuums wahrzunehmen und danach zu handeln. Das ist gelebte Freiheit.

Denn durch den Tod erfahren wir etwas über das reine Ich als Spender tiefren Seins. Für mich trifft das für die Geburt ebenso zu!

Leben schliesst so gesehen, die beiden Schwellenübertritte Geburt und Tod mit ein, denn sie gehören nicht nur zum Leben – sie zeigen individuelles Leben auf.

Bild: Joanna Selinger



Werden - Sein - Erkennen, Loslassen und Weitergehen, stirb und werde

Doris Marti, Rentnerin

Diese Begriffe sind Menschheitsgeschichte. Ewige Kreisläufe. Sie beinhalten alles, und viel mehr noch: *Die universale Schöpfungsgeschichte*.

Eigentlich eine Liebesgeschichte, die auf Erlösung wartet, die in dieser Zeit gerade am Geschehen ist.

Aber eben. Das ist ein Weg durch die Zeiten. Was bedeutet denn eigentlich Leben? Was soll es mit dem Sterben?

Als Kind konnte ich von unserer Stube aus in den Friedhof über der Strasse sehen. Hinter den Sträuchern lag der Kinderfriedhof. Durch eine Lücke konnte ich das Kreuzlein sehen. Da drauf stand der Name *Gritli*. Das wäre meine ältere Schwester. Sie ist ein Jahr vor mir geboren und eben nach wenigen Monaten wieder weitergegangen, wie mir meine Eltern erzählten. Wollte sie nicht bleiben? Wollte sie nicht meine Schwester werden? Wohin ist sie denn gegangen?

Jahrelang zogen vor unserem Haus die Trauerzüge zum Friedhof, mit Pferd und Wagen, die den Sarg von Mitmenschen, die wir kannten in den Friedhof begleiteten. Gefolgt von den schwarz gekleideten Trauernden. Das war für uns Kinder ein prägendes Schauspiel, das wir hinter den Vorhängen verfolgten. Wir lernten früh, dass das Sterben zum Leben gehört. Doch was geschieht nachher? Diese Fragen blieben in uns lange aufgehoben.

Wir erleben gerade das Erwachen der Natur. Vor kurzem noch konnten wir an den Sträuchern die zarten Knospen erkennen. Das stille Neuwerden nach den Wintermonaten des Ruhens zeigt sich so eindrücklich. Und heute steht der Strauch grün da. Der Kirschbaum in voller Blütenpracht. Das *Stirb und Werde* in der Natur ist Zeuge der grossen Schöpfungsordnung, des Wandels, der stetigen Erneuerung.

Erkennen wir Menschen in uns genug unseren persönlichen Prozess der Neuwerdung? Wie viele Erkenntnisse und Ansichten, Überzeugungen und Wissensanteile habe ich doch im Laufe der Zeit immer wieder losgelassen, um Neuem Raum zu geben! Unsere Zellen erneuern sich laufend. Unsere Überzeugungen wandeln sich. All das Abgespaltene, Getrennte, Bewertete, Missachtete, bekommt durch mein sich weitendes Bewusstsein neue Bedeutung, neue Farbe, neuen Wert.

Das Alles ist eins, alles im Universum ist miteinander verbunden, verändert mein Menschenbild und mein Weltbild. Wie auch meine ganze Lebenswahrnehmung, die Sinnfragen, meine Themenprioritäten und meine Wahrnehmung meiner Mitmenschen. Da sind die unzähligen verborgenen Gabenquellen und Familiengeschichten, die individuellen Entscheidungen, die die Lebenswege prägen und die ganze Menschheitsgeschichte. Da wirken Hoffungskräfte, schöpferische Ideen, Frie-

densprojekte neben Machtinteressen und Gewalt. *Mensch erkenne dich selbst*, ist die wohl bedeutenste Einladung an dich und mich. Worauf kommt es im Leben denn wirklich an?

Vor Jahren erlebte ich nach dem Geschenk meiner dritten Geburt eines gesunden Kindes einen unerwarteten Crash meines Körpers. Es folgte eine Erfahrung, die mein Leben nachhaltig veränderte. Durch einen Lichtkanal wurde ich in eine Lichtwelt geleitet, in eine nicht zu beschreibende Friedens- und Liebesenergie, in eine Farbensymphonie und reine Wohltat. Dass ich diese Friedensinsel erleben durfte, glich einem Ausgerüstetwerden für alles, was kommen wird. *Deine Aufgabe ist noch nicht abgeschlossen*, leitete über in die Rückreise. Da erlebte ich das Zurückkommen, sah mich im Spitalbett liegen, meine zwei Söhne am Bett. Ich kehrte zurück in meinen Körper, um meiner Lebensaufgabe zu folgen.

Was nachwirkte nach meiner Erstarkung, war grosse nachhaltige Dankbarkeit, dass ich diese *Auftankstation* habe erleben dürfen. Es wurde mir ein Geheimnis gelüftet, das zu unserem Menschsein gehört. In uns und zu uns gehören weite Dimensionen des geistigen Seins.

Im Laufe der Jahre durfte ich einige Mitmenschen an den Übergang begleiten. Eine weitere Erfahrung des Geheimnis Menschsein. Das Weitergehen in die geistig göttliche Dimension gleicht einem Wendepunkt. Wenn die Zeit reif ist, öffnet sich ein neuer Raum, dem sich die einen still und bereit nähern. Andere erfahren Besorgnis, Ängste, Fragen, die sich lösen möchten und es auch tun, wenn die Seele bereit ist. Für mich zeigten diese Begleitstunden eine Art heiliger Abläufe. Es war, als zeugte die zunehmende Wärme im Raum von der Präsents geistiger Wesen. Da öffnen sich neue Dimensionen und es geschieht eine Geburt in neues Sein.

Die Seele lebt weiter, also gibt es keinen Tod?

Auch die Sitzwachen bei Schwerkranken durch Nächte vermittelten mir erneut etwas vom Geheimnis Menschsein in diesen zeitlichen Durchgängen. Irgendwie sind Begleiter spürbar. Der Wechsel zwischen Ruhe und Aufgewühltsein in den körperlichen Prozessen lässt die Seelenebene erfahren.

Den Abschied von meiner geliebten Mutter erlebte ich bewegend. Gab sie doch den Staffetenstab meinem Werdenden weiter. Mein unvergesslicher Lebenspartner hat sich seiner bewussten Lebensweise gleich, nach dem lange erwarteten Besuch eines Pflegesohns mit den Worten verabschiedet: *"Ich brauche nichts mehr, ich möchte jetzt gehen"*.

Wir konnten ihm noch danken für alles, was er für uns war, wünschten ihm eine gute Reise. Er begann leicht zu atmen, wie er es lange nicht erlebt hatte, schloss die Augen und schlief nach 20 Minuten friedlich ein. Alle Begleiteten haben nach oben links geschaut. Eine Bekannte zeigte plötzlich mit der Hand nach oben und sieht ihre jung verstorbene Tochter und ihren eigenen Ehemann. Die Türe hat sich geöffnet. Das Neue, ihre nächste Weg- etappe zeigte sich ihr. Sie wurde erwartet. In all diesen Erfahrungen erlebte ich eine deutliche Liebeskraft und Dankbarkeit.

Es ist Osterzeit im Jahr 2022. Auferstehungsfest. Wie sagte Jesus vor seinem Übergang: *"Es ist vollbracht"*.

Es ist auch starke Vollmondzeit mit einer Jahrhundertkonstellation Jupiter/Neptun, seit 166 Jahren wieder. Eine starke Lichtwelle des Friedens breitet sich aus.

In der Ostermeditation sagte Silke Schäfer auf Boldern: *"Wenn der Wind weht, ist der Himmel nah. Ihr alle verstärkt den Frieden. Seid und bleibt Friedensverstärker, Friedenshalter. Fühlt die Lichtwelle des Friedens in euren Herzen, geführt von eurer"*

Seele. Verbundenheit mit der Lichtquelle des Universums ist der Weg, begleitet von den stärksten Frequenzen der Liebe, der Gnade und des Friedens".

Auch wenn es noch bebt in andern Regionen, achten wir, dass in uns Frieden ist. Bei allem Stirb und Werde, ist Frieden möglich und breitet sich aus durch dich und mich.

Es scheint zum Thema *Stirb und Werde*, dass wir Menschen uns entscheiden neu in einen Lernprozess einzusteigen:

Zum Werden um zu Kommen, zum Wachsen, zum Sein, zum Reifen, zum Wirken und zum Erkennen, zum Mitgestalten, und wenn die Zeit reif ist, zum dankend Loslassen in den Übergang zur Neugeburt in die nächste Dimension.

Eine Neuwerdung folgt der andern.

Impressum

Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik
Röschenzerstrasse 8
4053 Basel

Telefon: +41 079 824 00 94
info@einestimme.ch
www.einestimme.ch

Mitwirkende Autor/innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Ueli Keller, Giulia Pampoukas,
Markus A. Meyer, Jiri Rose, Barbara Wili, Michael
Seefried und Doris Marti.

Gestaltung / Layout & Bilder / Zeichnungen

joanna.r.s
joanna.selinger@hotmail.com
joannaselinger.wixsite.com/joannars