

Inhalt

An die Leserinnen und Leser	8
Brief an einen sterbenden Freund.....	10
Zerreißen wir das Tabu des Todes	19
Warum ich hierher kam	20
Es ist ein guter Tag zum Sterben.....	22
Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland	25
Die Sprache der Seele.....	27
Willst du gesund werden?	30
Sechs Schritte zur Ekstase	37
Die Stufen der Vorbereitung auf den Tod.....	38
1. Verweigerung	39
2. Aufbegehren	40
3. Verhandeln.....	41
4. Depression.....	42
5. Einwilligung.....	43
6. Ekstase.....	44
In den Tod hineinzusterben, bedeutet ewig zu leben	49
Das wichtigste Ereignis im Leben eines Menschen	50
Selbstentleerung ist der Schlüssel.....	54
Seelische Blockaden	58
Der Schatten und der „Schmerzkörper“	62
Die Bedeutung von Reue	64
Der Spiegel, der nicht schmeichelt	73
Das eigene Gute.....	74
Ich werde immer den Mond bewundern	78
Zeugenbewußtsein.....	80
Der Ozean des Seins	84
Zwei Nahtoderfahrungen.....	90

Nichts – als die Wahrheit	97
Beendet die Suche.....	98
Gott	100
Raum oder Leerheit.....	101
Leerheit ist Ekstase	104
Stille, die Sonne in uns allen	105
Ichlosigkeit ist unser tiefstes Verlangen.....	106
Die Stille im Lärm.....	107
Mitgefühl und Weisheit.....	108
Hingabe	110
Den weiblichen Weg leben	113
Wie wollen wir leben?.....	114
Der Göttin begegnen	116
Mitgefühl und Nächstenliebe	120
Die Wende	126
Praxisteil	129
Einfach sein.....	131
Nachruf	132
Noch vier Wochen.....	132
Eine Woche lang kein Morgen.....	133
Idealer Nachruf	134
In die Stille eintreten	135
Lücken beobachten.....	135
Den Spiegel putzen.....	136
Öffnung des Zeugenbewußtseins	137
Spiegelschau	138
Geben und Empfangen.....	139
Mit Sterbenden zusammen sein	141
Gedankenfrei Atmen.....	141
Anhang	143
Glossar.....	143
Anmerkungen	152
Leseempfehlungen	154

Der Schatten und der „Schmerzkörper“

Unser Schatten besteht nicht nur aus den gesellschaftlich nicht akzeptierten Gefühlen und Gedanken, die im Unterbewußten abgespeichert werden, sondern auch aus all dem, was wir selbst von uns nicht spüren und wahrhaben wollen.

C. G. Jung beschreibt den Schatten als einen Archetypus, der die im Ich-Aufbau vernachlässigte, abgelehnte Summe gleichgeschlechtlicher Eigenschaften enthält. Der Schatten besteht aus verdrängten oder nicht gelebten Persönlichkeitsanteilen und wächst in dem Maße, in dem das Ich wächst – als dessen dunkles Spiegelbild. Die Verdrängung von Lebensimpulsen erfolgt, wenn sie aus moralischen, sozialen, erzieherischen oder sonstigen Gründen zu einer Isolation in der Familie führen würden.

Der wahrscheinlich gefährlichste Teil unseres Schattens ist der „Schmerzkörper“. Er ist die Summe allen Schmerzes, den wir in unserem Leben erlebt haben – insbesondere des Schmerzes, der sich unverdient und ungerecht anfühlte. Die meisten Menschen bemühen sich, diesen Schmerz nicht wahrzunehmen – was jedoch dazu führt, daß er nicht geheilt werden kann.

Wenn wir als Kind sehr schmerzhaft Erlebnisse nicht verarbeiten können, dann wird der Schmerzkörper, der dadurch entsteht, im weiteren Verlauf des Lebens viele Schwierigkeiten verursachen. Denn dieser wächst mit der Zeit und beginnt irgendwann ein Eigenleben zu führen. Von der unbewußten Ebene aus signalisiert er

regelmäßig, daß er gefüttert werden möchte. Als „Futter“ fordert er Negativität: Zwiespälte, Streit, Arroganz und Groll.

Während wir in diesem unbewußten, verletzten Zustand verweilen, identifizieren wir uns mehr und mehr mit dem Schmerzkörper, denn er ist die hauptsächliche Wahrnehmung, durch die wir das Leben erfahren.

In unserer Gesellschaft ist es normal, Menschen zu begegnen, deren Verhalten und Äußerungen beinahe ständig negativ sind. Solche Menschen sind von ihrem Schmerzkörper erobert worden. Sie werden ohne einen tiefen Eingriff in ihr Unterbewußtes wahrscheinlich ihr restliches Leben damit verbringen, ihren Schmerz durch permanentes Selbstmitleid zu ernähren und ihn an andere weiterzugeben.

Wenn Menschen, die einen gewissen Grad psychischer Gesundheit erreicht haben, mit anderen Menschen zusammentreffen, die von ihrem Schmerzkörper erobert worden sind, wird die ganze Situation äußerst schwierig, weil der Schmerz permanent unbewußt kommuniziert wird. Gleich wieviel Aufmerksamkeit ein psychisch gesunderer Mensch demjenigen schenkt, der von seinem Schmerzkörper gefangen ist, es wird immer nur vorübergehend hilfreich sein.

Der Schmerzkörper ist ein Schwarzes Loch, das nach Aufmerksamkeit hungert. Deshalb ist es sehr ermüdend, mit Menschen zusammen zu sein, die aus ihrem Schmerzkörper heraus leben. Ein derart in sich selbst gefangener Mensch hat den Kontakt mit dem Sein verloren, seine Seele wird ausgehungert. Der Schmerzkörper hat immer mit der Vergangenheit zu

tun, niemals mit dem Jetzt – das Leben hingegen findet immer jetzt statt.

Wenn es nicht notwendig ist, daß Sie mit einem Menschen, der in seinem Schmerzkörper gefangen ist, Ihre Zeit verbringen, dann lassen Sie es besser. Wenn Sie es aus Mitgefühl oder aus anderen Gründen tun müssen, ziehen Sie klare Grenzen. Vermeiden Sie es, in den Strom seiner Negativität einzutauchen, es sei denn, Sie sind stark genug und in der Lage, bewußt „rein“ zu bleiben.

Ob sich jemand von seinem Schmerzkörper vereinnahmen läßt, ist nicht vom Alter abhängig. Auch wenn wir den beschriebenen Zustand bei vielen älteren Menschen beobachten können, ist er doch ebenso bei zahlreichen Jüngeren anzutreffen. Die meisten, wenn nicht gar alle Süchte entstehen auf der Grundlage des Schmerzkörpers. Die Auflösung der Identifikation mit dem Schmerzkörper geschieht durch den reinigenden Prozeß der Reue.

Die Bedeutung von Reue

„Wer seine Vergangenheit nicht kennt, der ist verurteilt, sie zu wiederholen“, heißt es bei Sigmund Freud.

Wir möchten es noch genauer formulieren: Wer seiner Vergangenheit gegenüber keine Reue empfindet, verurteilt sich unbewußt selbst dazu, sie zu wiederholen.

Vergangenheitsbewältigung bedeutet unter anderem, sich heilend und nährend mit dem inneren Kind auseinanderzusetzen und sein Verhältnis zu Vater und

Mutter grundlegend zu bereinigen, so daß wir wieder mit unseren Wurzeln verbunden sind. Es geht dabei nicht um Anschuldigungen oder Vorwürfe, sondern im Gegenteil um die Auflösung der trennenden Bewertungen. Schuld bringt uns nicht weiter – sie verleitet zu Passivität, Nichtstun und Depression. Reue hingegen führt zu Aktivität und heilendem Dienen. Sie reinigt und heilt die Wunden.

Wenn wir einem anderen Menschen Unrecht getan oder ihn verletzt haben, oder wenn wir auch nur denken, wir könnten es getan haben, dann taucht das Gefühl von *Schuld* auf. Die erste Reaktion auf dieses Gefühl ist in der Regel ein Rückzug aus dem Kontakt mit anderen. Diese Reaktion nennen wir *Scham*. Wenn wir uns erlauben, unsere Scham vollständig wahrzunehmen, entsteht Öffnung für Reue.

Eine andere Reaktion auf das Gefühl von Schuld ist Aggressivität. Sie entsteht aus der Weigerung, dem eigentlichen Schuldgefühl zu begegnen, und versucht die Verantwortung zu verschieben. Mit dieser Art von Kommunikation versuchen wir, im Gegenüber das eigene, abgewehrte Gefühl zu duplizieren. Der andere soll auf diese Weise verstehen, wie sich die Schuld anfühlt, er soll folglich etwas erkennen, das wir von uns selbst noch nicht erkannt und verstanden haben. In dieser Form der Projektion gibt es wenig Raum für eine Auflösung, es sei denn, der Angegriffene ruht so sehr in sich, daß er den Zorn restlos und in vollkommener Offenheit empfangen kann. Ansonsten bleibt ihm nichts anderes übrig, als den Ausbruch seiner eigenen Aggressivität wahrzunehmen und deren Ursprung zu erforschen.

Scham und Schuld bilden einen Teufelskreis. Wenn wir uns aufgrund von Schuldgefühlen in die Scham zurückziehen, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst und zu anderen. Dieser Mangel an Kontakt verursacht weiteres unnötiges Leid, für das wir uns dann wiederum schuldig fühlen. Dieser Kreislauf kann weitgehend unbewußt ablaufen und unser Leben steuern und zerstören.

Sterbende Menschen befinden sich häufig in diesem selbstzerstörerischen Zyklus, allein aufgrund der Tatsache, daß sie sterben. Sie denken an die Schwierigkeiten, die sie ihren Angehörigen durch ihr Sterben bereiten, oder sie machen sich Sorgen über das, was mit ihrer Familie geschieht, wenn sie gestorben sein werden.

In dieser Sorge spiegelt sich eine tiefere Ebene: die Angst, seine Angelegenheiten in diesem Leben nicht ausreichend geordnet zu haben, letztendlich also versagt zu haben. Das Sterben ist jedoch ein Teil unserer körperlichen Natur. Der Zeitpunkt des Sterbens überrascht fast jeden Menschen unangenehm, und wir entdecken plötzlich unerledigte Angelegenheiten in unserem Leben, die wir jetzt endgültig loslassen müssen.

Tiefe Vergebung kann in seltenen Fällen innerhalb eines einzigen Augenblicks erfolgen. Gott *ist* universelle und ewige Vergebung, und so ist zum Zeitpunkt des Todes ein solcher mentaler und emotionaler Zustand möglich, in dem sich ein klarer heller Spiegel mit dem großen hellen Spiegel vereint, der die Quelle von allem ist. Da aber diese seltenen Umstände im Leben der meisten von uns mit großer Wahrscheinlichkeit nicht auftreten werden, ist es eine weise Entscheidung, eine

permanente Praxis der Reue und Vergebung zu kultivieren – insbesondere in den Momenten, in denen es unmöglich erscheint...

Der Weg, der aus dem Teufelskreis von Schuld und Scham herausführt, ist bewußte Reue. Da wir für all unsere Handlungen die Konsequenzen zu tragen haben, liegt die Notwendigkeit der Reue auf der Hand. Ein Leben in tiefer und gesunder Reue erlaubt es, sich Schicht um Schicht von persönlicher und kollektiver Scham und Schuld zu befreien. Wir nehmen damit eine intensive und bewußte Verbindung zu unserem grundlegenden Gutsein wieder auf. Unsere Seele überhäuft uns mit Glücksgefühl, mit einer unablässig gegenwärtigen Gelassenheit und der Fähigkeit zu schöpferischem Umgang mit unseren Lebensproblemen.

Im Prozeß der Reue stellt die Wahrnehmung von Schuld- und Schamgefühlen, wie sie hier beschrieben wurde, die erste von mehreren Stufen dar. Aus ihr erfolgt die Umkehr, an die sich Wiedergutmachung und Versöhnung anschließen.

Umkehr

Wenn wir uns darüber bewußt werden, daß wir anderen Unrecht getan und geschadet oder daß wir sie in einer unnötigen Art und Weise verletzt haben, dann löst diese Erkenntnis Schuld und Scham aus. Scham und Schuld werden als Schmerz empfunden, dem wir normalerweise durch Rechtfertigungen und Vorwürfe zu entkommen versuchen. Dabei ist dieser Schmerz sehr wertvoll, denn er bewegt uns zur Umkehr, wenn wir ihm nicht ausweichen.

Was in der Bibel häufig als *Umkehr* übersetzt wird, heißt im Griechischen *Metanoia*. Anders jedoch als die äußerlichen Bußpraktiken des Alten Testaments und vieler Büssersekten des Mittelalters, zielt die *Metanoia* auf eine innere Umkehr. Sowohl bei Johannes dem Täufer als auch bei Jesus gilt die Umkehr als eigentliche Voraussetzung für die Erlangung des Reiches Gottes. *Metanoia* bedeutet eine Transformation im Bewußtsein. Dabei wenden wir uns vom oberflächlichen Leben der Unreife ab und sind bereit, unsere Unempfindlichkeit gegenüber Verletzungen und Ungerechtigkeiten aufzugeben und zu einem tieferen Verständnis unserer selbst umzukehren. Aus diesem tieferen Verständnis ergibt sich dann ein weiterer Schritt.

Wiedergutmachung

Wenn wir uns wirklich auf den Prozeß der Reue einlassen wollen, müssen wir denjenigen, den wir verletzt haben, idealerweise fragen, wie wir unsere Tat wiedergutmachen können. Die Entscheidung, ob der andere unsere Reue oder die angebotene Wiedergutmachung annimmt, liegt allerdings nicht bei uns. Wir können in diesem Bereich keine Regeln oder Gesetze aufstellen. Der Prozeß der Wiedergutmachung kann langwierig, kompliziert und manchmal aussichtslos sein. Das entbindet uns jedoch nicht davon, unser Möglichstes zu tun.

Versöhnung

Meist wollen wir sofort mit der Versöhnung beginnen, ohne den Schmerz des vorausgehenden Prozesses erfahren zu haben. Versöhnung wird damit zur Illusion.

Schmerz, Schuld, Scham und schließlich Reue umfassend fühlend wahrzunehmen, sind die entscheidenden Schritte; erst dann wird eine grundlegende Versöhnung möglich. Tiefe Reue ist eine der höchsten Segnungen in unserem Erdendasein. Sie ist das Tor zur Göttlichkeit. Authentische Versöhnung auf Erden bedeutet Vereinigung mit dem Göttlichen. In den Worten der österreichischen Autorin Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830-1916):

„Was ist Reue?

Eine große Freude darüber, daß wir sind, wie wir sind.“

Die tägliche Übung der Reue – man könnte sagen: ein Alltag in gelebter Reue – verwandelt Scham und Schuld in Befreiung. Wir beabsichtigen also nicht, Scham und Schuld zu unterdrücken, sondern versuchen im Gegenteil, uns diese Gefühle so bewußt wie möglich zu machen, damit sie sich in eine andauernde Erinnerung verwandeln.

Diese Er-Innerung ist das geheime Herz aller Religionen. Wir müssen uns an den Inhalt unseres Lebens erinnern, an alles, was geschehen ist – positiv und negativ. Wir müssen uns an die Dinge erinnern, die in unserer Familie und in unserer Gesellschaft geschehen sind, um unnötiges Leiden nicht zu wiederholen. Im fühlenden Gewahrsein aller Urteile, die wir jemals gefällt haben über das Leben im allgemeinen, über andere Menschen und unsere eigenen Handlungen im besonderen, löst sich das in die geglaubte Schuld verstrickte Ich allmählich in das zugrundeliegende Sein auf.

Was auch immer uns in der Vergangenheit angetan wurde, kann niemals die immer gegenwärtige Voll-

kommenheit unseres unsterblichen Herzens verletzen. Dies ist die tiefste Ebene von Vergebung, die wir erreichen können. Sie ist von solcher Reife, daß alles verschwindet und sich in Ewigkeit auflöst.

Die tägliche Praxis gesunder Reue, wie sie hier beschrieben ist, wird hoffentlich der spirituelle Weg des 21. Jahrhunderts.