

Sterben üben

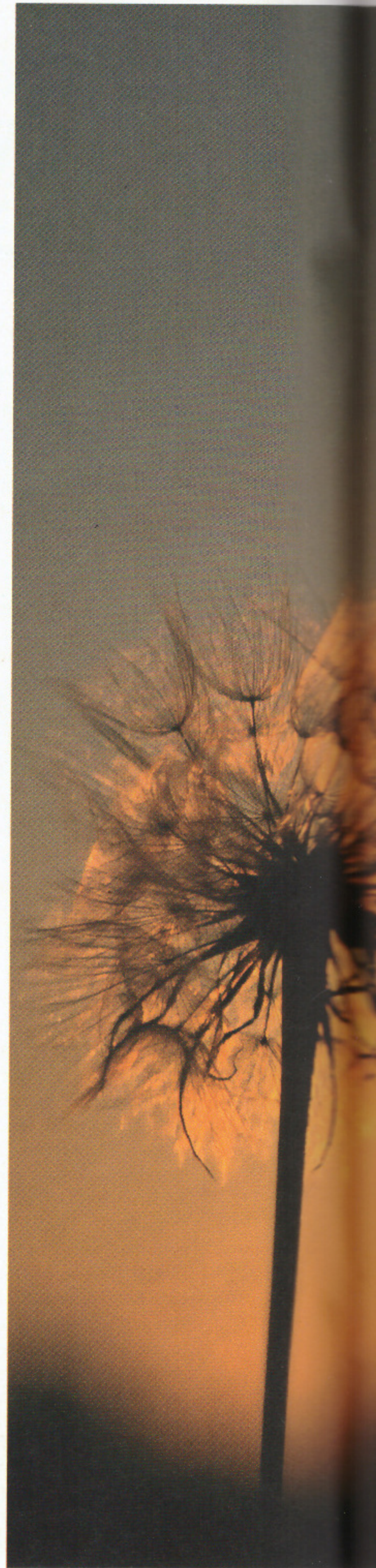
Wie lernen wir sterben? In Vorgängen wie dem Atmen, dem Einschlafen und in der Natur können wir erste Erfahrungen sammeln.


VON GRIET HELLINCKX

In Zeiten von *fake news* gibt es eine Tatsache, die wir nicht anzuzweifeln brauchen und auch nicht können. Sie gilt für jeden von uns: Wir werden sterben. Oder genauer formuliert: Unser physischer Körper wird sterben.

Obwohl dies eine unumstößliche Wahrheit ist, verdrängen wir sie gerne. Es gibt Momente, wo plötzlich unsere Fragen, unsere Glaubenssätze, der Schrecken oder auch die Todessehnsucht uns einholen. Wenn wir einen uns nahestehenden Menschen verabschieden, wenn Berichte von Naturkatastrophen oder Unfällen über den Bildschirm laufen, wenn die Tageszeitung vom Tod eines prominenten Politikers oder einer uns ans Herz gewachsenen Sängerin berichtet, halten wir womöglich inne und fragen uns, wie Sterben eigentlich geht und was nach dem Tod kommen mag.

Im Februar 2023 bekam eine liebe Freundin eine Prognose, mit der alle diese Fragen relevant für sie wurden. Wir führten intensive Gespräche, ich schickte Buchempfehlungen und bemerkte dabei zunehmend, wie diese Themen im Alltag ausgeklammert werden. So entstanden einige Aufnahmen für meinen YouTube-Kanal sowie Seminare und Gesprächsangebote zu diesen Themen. Vor allem der Austausch in den Online-Gruppen war berührend und bereichernd. Es ist beeindruckend, was für existenzielle Erfahrungen wir als Menschen machen,





Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.

Goethe

„So wie wir jeden Morgen dem nachspüren können, was wir aus der Nacht mitbringen, ist auch die Schwelle zwischen Leben und Tod nicht völlig undurchdringlich.“

ohne darüber mit anderen zu sprechen. Mehrmals sagte jemand so etwas wie „nur Wenige wissen das von mir“ oder „das habe ich noch nie erzählt“. So ähnlich ging es auch mir selbst. Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit diesem Themengebiet, hatte aber bis vor kurzem nur in sehr seltenen Fällen über meine eigene Nahtoderfahrung im Herbst 2006 in Bangladesch gesprochen, obwohl sie für mich außergewöhnlich ergreifend und transformativ war.

Tägliches Sterben

Bei genauer Betrachtung kann man feststellen, dass wir das Sterben täglich üben. In jedem Atemzug vollziehen wir den Rhythmus des Ein- und Ausatmens. Wie Goethe so treffend beschrieb, gibt es im Atemholen zweierlei Gnaden. Das Einatmen beziehungsweise das Einziehen der Luft hat eine bedrängende Tendenz, während das Ausatmen uns erfrischt. Goethe spricht davon, wie Gott uns presst und uns dann wieder entlässt. Eine alltägliche Erfahrung, die zum Hinweis auf das Wechselspiel zwischen Inkarnation und Exkarnation werden kann.

Zwischen dem Ein- und Ausatmen gibt es einen Moment, der weder das eine noch das andere ist. Eine Lücke. Dieser Moment lässt sich mit den Übergängen bei der Geburt und im Sterbevorgang vergleichen. Es kann ein kurzer Augenblick sein, den wir nicht bemerken, der einfach geschieht. Wir können allerdings auch unser Bewusstsein dorthin lenken und entsprechend sogar in den Atemrhythmus eingreifen. In etlichen Traditionen ist dies Teil der spirituellen Praxis.

In der Eurythmie sind Goethes Zeilen über das Atemholen sehr beliebt, weil sie einen passenden Begleittext bilden für das Erleben des sogenannten „Ballens und Spreizens“. Wenn diese Gesten in einer Gruppe eurythmiert werden, steht man in einem Kreis. Alle bewegen sich beim Ballen zum Kreismittelpunkt. Der Körper wird nach

vorne gekrümmt, die Arme gekreuzt und an den Körper herangezogen, die Beine sind leicht gebeugt. Bei der Bewegung nach außen breitet man die Arme seitlich nach oben aus. Der Oberkörper wird leicht nach hinten gelehnt, die Beine sind durchgestreckt. Zwei gegensätzliche Bewegungen und Haltungen werden erfahrbar. Auch hier ist der Moment, in dem die eine Bewegung zu Ende kommt und die neue noch nicht begonnen hat, bemerkenswert. Wenn man sich als Gruppe bewegt braucht es Achtsamkeit, damit alle gemeinsam im gleichen Moment den Weg jeweils nach innen oder nach außen antreten. Aber auch wenn ich diese Choreographie alleine vollziehe, kann mir zu Bewusstsein kommen, wann sich die Ausrichtung meiner Bewegung umkehrt: Aufblühen und Welken, Weite und Enge, Auflösung und Verdichtung – grundlegende Dynamiken, die in einem solchen eurythmischen Bewegungsablauf körperlich erlebbar werden. Sie zeugen vom Wechsel zwischen Loslassen und Ergreifen.

Gehen lassen

Genau genommen ist jedes Leben davon geprägt, dass wir bestimmte Gedankenmuster, Gefühle, Wünsche und Pläne haben und sie irgendwann auch wieder gehen lassen müssen. Auch die Gegenstände, die wir besitzen, können verschleifen oder zerbrechen. Neue Lebensphasen verlangen womöglich, dass wir einen geliebten Ort, eine schöne Wohnung verlassen und einen Schritt ins Neue, womöglich Unbekannte tun. Manchmal fällt uns das leicht, oft aber auch nicht.

Der Schlaf als kleiner Bruder des Todes weist uns ebenfalls täglich daraufhin, dass nichts gleich bleibt und dass wir als Menschen bestimmte Rhythmen mitvollziehen. Die Schlafforschung sowie die eigenen Erfahrungen ermöglichen interessante Erkenntnisse. So kann ich etwa zwischen Wachbewusstsein, Traumbewusstsein und traumlosem Schlaf unterscheiden. In jedem dieser Zustände erlebe ich mich bewusstseinsmäßig in einer anderen Weise. Ich kann beobachten lernen, was ich aus der Nacht mitbringe. Das können Impulse oder Träume sein, aber auch erhebende oder unangenehme Gefühle. Ich spüre, dass ich in der Nacht mit meinem Bewusstsein gewissermaßen woanders war und dass das, was da geschieht, nicht jede Nacht gleich ist. Manchmal wache ich erholt auf, manchmal geradezu erschöpft. Auch wenn manche Menschen Schlaf vielleicht als vergeudete Zeit betrachten, bleibt auch ihnen nichts anderes übrig, als sich immer wieder aufs Neue dem Schlaf hinzugeben. Ich muss meine Gedanken, Gefühle und Handlungsanliegen loslassen, sonst komme ich nicht zur Ruhe, bleibe wach oder verheddere mich in einem halbawachen Zustand. Der

Einschlafprozess verlangt von mir, dass ich all das, was mich am Tag beschäftigt hat, loslasse und dass ich mich dem Unbekannten, dem Schlaf hingebe. Somit wird das Einschlafen tatsächlich zur idealen Vorbereitung auf das Sterben.

Anthropologische Hintergründe

Der Mensch ist offensichtlich ein multidimensionales Wesen. Anhand des anthroposophischen Menschenbildes lässt sich die Ähnlichkeit zwischen Schlaf und Tod folgendermaßen beschreiben: Im Schlaf ruht der physische Leib, der durch die Lebenskräfte, den sogenannten Äther- oder Lebensleib, belebt wird. Die höheren Anteile des Menschen befreien sich ein Stück weit aus ihrer Verankerung im Körper und dehnen sich aus, so wie bei der Geste des Spreizens in der Eurythmie. Durch diese „Ausatmung“ entsteht Weite und Raum. Im Aufwachprozess am Morgen erkennen wir den Weg des Einatmens beziehungsweise des Ballens, der von Goethe mit dem Wort „pressen“ in Verbindung gebracht wird. Auch bei der Geburt sprechen wir von Presswehen, die Druck ausüben und für die Geburt notwendig sind.

Aus meiner eigenen Nahtoderfahrung kann ich berichten, dass der Weg zurück ins Leben kein leichter war, zumal mein Körper damals noch immer krank und erschöpft unter erschwerenden Umständen irgendwo auf harten Brettern in einem abgelegenen Ort im bitterarmen Bangladesch lag. So scheint es naheliegend zu sein, im Zusammenhang mit dem Tod nicht nur von „loslassen“, sondern auch von „entlassen werden“ zu sprechen. Anders als im Schlaf entweichen nicht nur die höheren seelisch-geistigen Anteile aus dem Körper, sondern auch die Lebenskräfte. Sobald die Lebenskräfte den physischen Körper nicht mehr beleben, tritt der physische Tod ein. Die „oberen“ Ebenen lassen den Körper wie ein Kleid, das nicht mehr dienlich ist, zurück und dehnen sich in die anderen Dimensionen hinein aus.

Blick ins Jahr

Auch im Jahreslauf werden wir an die unaufhaltsamen Rhythmen und Veränderungen erinnert. Die Sonnenwenden und die Tagundnachtgleichen markieren in unseren Breiten die Unterteilung in vier Jahreszeiten. Der Herbst führt uns dabei die Vergänglichkeit und die Sterblichkeit alles Gewordenen vor Augen. Vier christliche Feste wurden in die zeitliche Nähe dieser Wendepunkte gelegt: Johanni, Michaeli, Weihnachten und Ostern. Es sind Momente, in denen der Richtungswechsel erlebbar ist und die Gewichtung im Hinblick auf den Tag-Nacht-Rhythmus sich ändert. Im Laufe der Menschheitsgeschichte wurden

diese Veränderungen von vielen Völkern feierlich-rituell begangen, wodurch der Umgang mit ihnen einen würdigen Platz bekam. Es wurden sogar Bauten und Anlagen errichtet, wo man diese kosmischen Ereignisse ablesen und voraussagen kann. Beispiele dafür findet man zum Beispiel in Stonehenge (England), Chichen Itza (Mexiko) oder Newgrange (Irland). Licht und Dunkelheit begegnen sich in einem immer wiederkehrenden Rhythmus.

So wie wir jeden Morgen dem nachspüren können, was wir aus der Nacht mitbringen, ist auch die Schwelle zwischen Leben und Tod nicht völlig undurchdringlich. Manche spüren zum Beispiel, dass sie nicht wie ein unbeschriebenes Blatt in die Welt gekommen sind, sondern Impulse und Träume mitbringen und sich so manches im Leben entsprechend fügt. In vertraulichen Gesprächen erzählen Menschen öfter als man vermuten würde von dem Gefühl, dass ihre verstorbenen Angehörigen sie noch besuchen und sie mit ihnen kommunizieren können. Seit einigen Jahrzehnten gibt es vermehrt Berichte über Nahtoderfahrungen, also Erinnerungen an eine Phase, in der jemand nachweislich klinisch tot war. Was geschildert wird, ist oft recht ähnlich. Systematische Untersuchungen wie die des Kardiologen Pim van Lommel haben gezeigt, dass nach einer Phase der Integration dieser Erfahrung in das eigene Leben oft Entscheidungen, die eingreifende biographische Veränderungen mit sich bringen, getroffen werden. Die meisten haben die Angst vor dem Tod verloren. Die Wertschätzung für das Leben ist gewachsen, so dass es leichter fällt, auf die innere Stimme, die eigenen Anliegen zu hören.

So ist es auch mir ergangen. Die Erfahrung, wie alles, was mir so wichtig schien, von mir abglitt, hat sich zutiefst eingegraben und lässt mich immer wieder bewusst oder unbewusst überprüfen, was wirklich wichtig ist. Wenn ich in der Meditation meine Aufmerksamkeit dem Alltag entziehe, schließe ich damit den Raum, der sich mir im Sterbeprozess zeigte, immer wieder aufs Neue auf. Die Liebe, die ich damals als meine Essenz erkannte, kann ich vor allem in der meditativen Vertiefung bewusst erfahren und kosten, um sie so auch im Alltag immer mehr zu leben und auszustrahlen. ///



GRIET HELLINCKX

begleitet seit Jahrzehnten Gruppen und Individuen bei der Integration von Schwellenerfahrungen sowie in biografischen, beruflichen und spirituellen Entwicklungs- und Transformationsprozessen.

www.re-connect.net und
www.youtube.com/@griet-hellinckx-re-connect