



Veetman Masshöfer,
Leiter des Instituts

Ich werde oft gefragt: was ist Spiritualität in der Sterbebegleitung?

Das Element „Spiritualität“ in der Sterbebegleitung ist unsere bewusste Fähigkeit, dem Sterbenden zu helfen, seinen Körper, diese Form, ohne Angst loszulassen - und dabei, den Umständen entsprechend, so bewusst, so wach wie möglich zu sein, um den Übergang aus diesem Leben in die Dimension des Formlosen, den wir in unserem Missverständnis Tod nennen, ohne Angst erfahren zu können. Wir nennen diese Dimension auch den „Urgrund des Seins“, das Göttliche, Tao, Einssein, unser wahres Wesen, unser wahres Zuhause.

Natürlich können wir diese spirituelle Sterbebegleitung nur aufgrund einer eigenen direkten Erfahrung machen: wenn wir selbst keine Angst haben vor dieser intensiven Begegnung mit dem Sterben eines Menschen, der uns direkt in die Augen schaut, wenn wir ehrlich sagen können, wir haben etwas in uns erkannt, was nicht stirbt, wenn wir bereit sind, unseren Ängsten vor tiefen Emotionen, dem Verlust von Kontrolle und Sicherheit immer wieder zu begegnen - und auf diese Weise dahin kommen, dass wir alle Ängste vor Leben und Sterben verlieren. Erst dann können wir auch einem anderen Menschen helfen, ohne Angst diesen Übergang zu erleben mit so Liebe und in Frieden zu sterben und seine Rückkehr in den Urgrund des Seins so wach wie möglich zu erleben, weil er verstanden hat, wie wichtig dieser Übergang des Todes für eine seelische Entwicklung ist. Selbst wenn diese Hingabe oft erst in den letzten Stunden oder Minuten geschieht, war dieses Leben nicht vergebens.

Unsere Begleitung eines Sterbenden drückt dann eine wirkliche Spiritualität aus, wenn wir in uns selbst die befreiende Erkenntnis gewonnen haben, dass Sterben nicht die endgültige Tragödie, sondern nur ein Übergang ist, eine Veränderung, weil das Eine Leben in jedem Menschen nicht sterben kann.

Spirituelle Sterbebegleitung geschieht dann, wenn wir diese Begleitung aus einem tief empfundenen Mitgefühl heraus machen, Mitgefühl für diesen Menschen und für alle Wesen, und wenn wir in dem Prozess des Sterbens erkennen, dass da auch ein Teil von uns selbst stirbt und sich verändert, weil wir keine Inseln sind.

In all den Jahren der Begleitung Sterbender, in der Begleitung von Menschen mit schweren Krankheiten oder die durch tiefe Lebenskrisen gehen, und auch in der Arbeit mit Menschen, die spirituell erwachen und dabei eine Art von Sterben durchleben, habe ich viele Beobachtungen gemacht, habe intensiv mit Menschen über ihre Erfahrungen und Einsichten gesprochen - und aufgrund dieser Erkenntnisse kann ich hier über das sprechen, was wir spirituelle Sterbebegleitung nennen, die zwar auch die körperliche Betreuung mit einbezieht, aber weit darüber hinausgeht, denn fast alle Menschen erfahren tiefe Ängste und seelischen Schmerz, wenn sie dem Verlust dieses Lebens gegenüber stehen. **Dieses seelische Leiden zu verstehen und zusammen mit dem Sterbenden, der dies wünscht, den Weg durch die vielen Schichten des Sterbeprozesses zu gehen, ist spirituelle Sterbebegleitung.**

Vor einigen Jahren starb ein Freund an Krebs. Er kannte meine Arbeit und hatte großes Vertrauen, er war bereit, mich an allem teilhaben zu lassen, was in seinem Sterbeprozess geschah. Das war auch sein Weg, etwas von seinem Leben und Sterben weiterzugeben. Wir waren in der glücklichen Situation, dass wir bis kurz vor seinem letzten Atemzug miteinander kommunizieren konnten. Eine meiner ständigen Fragen an ihn war: was hilft dir, weiterzugehen? Was brauchst du jetzt, was hilft dir jetzt, durch diesen schwierigen Moment, durch diese Angst, durch diesen Schmerz, hindurchzugehen, um nicht in der Verneinung stehen zu bleiben, in Abwehr oder Resignation, was brauchst du jetzt, um dein Herz wieder zu öffnen, und dein Sterben noch tiefer zu verstehen, um dem Prozess zu vertrauen, um dich nicht als Opfer einer Tragödie zu sehen und weiter aus Angst dagegen zu kämpfen, sondern dich als einen Tropfen erkennst, der mit einem tiefen Loslassen und dem Verstehen des ewigen Lebens in Dir, in den Ozean zurückkehrt.

Seine Antworten, die ich hier wiedergeben werde, drücken das Wesentliche der Sterbebegleitung aus. Er sagte: sei einfach hier mit mir als Mensch, der meine Hand hält, der keine Angst hat, der mich nicht bewertet, der mir wirklich zuhört, und der mir hilft, zu verstehen, was ich jetzt noch nicht verstehen kann: den Sinn meines Sterbens, diese inneren Prozesse, die oft so schwierig und schmerzhaft sind. Bitte hör mir einfach zu, wenn ich mit dir über meine Ängste spreche, über meine seelischen Schmerzen, über meine Scham- und Schuldgefühle, über das, was ich falsch gemacht habe. Und über meine panische Angst, alles zu verlieren, was ich glaubte zu haben und zu sein, und in der endlosen Dunkelheit, Einsamkeit und Leere zu verschwinden. Das war seine unüberprüfte Überzeugung über den Tod, und natürlich erzeugen solche Ideen den Wunsch, alles auszublenden und möglichst „nicht dabei zu sein, wenn der Tod kommt“. Aber der Prozess des Sterbens hat eine große Dynamik, der niemand entkommen kann, auch nicht durch Suizid oder Medikamente. Diese Dynamik ist die mögliche Transformation und die Gnade

im Sterben, denn das Sterben gibt uns die Möglichkeit, das zu erkennen, was wir wirklich sind: Bewusstsein und Liebe. Deshalb sagen wir, dass im Sterben, und im spirituellen Erwachen, nur die Angst stirbt, aber niemals das, was wir immer gewesen sind und immer sein werden.

Er sagte: Hilf mir, diesen schwächer werdenden Körper zu betreuen, hilf mir, wenn die Wellen von starken körperlichen Schmerzen kommen und gehen. Versprich mir, dass du dich dafür einsetzt, dass ich Schmerzmedizin bekomme, wenn ich den Schmerz nicht mehr aushalte, denn ich möchte nicht unter großen Schmerzen sterben, ich möchte aber auch nicht im Koma durch zu viele Medikamente sterben und dabei das wichtigste in meinem Übergang verpassen. Die Saat spirituellen Verstehens war offenbar schon in ihm aufgegangen.

Bitte sei ehrlich mit mir, versuche nicht, mich mit oberflächlichen Worten oder Lügen zu trösten. Ich spüre die Wahrheit sowieso. In den schwierigen Momenten seines Sterbens bat er mich oft, ihm zu sagen, was ich weiß oder verstehe über das, was in ihm geschah, warum es oft so schmerzhaft war, warum so viele Ängste kommen, warum der Körper sich wehrt, warum wir so festhalten am Leben. Warum wir nicht einfach diesen natürlichen Prozess des Sterbens akzeptieren können und die verbleibende Zeit anstatt im Kampf, mit den schönen Dingen des Lebens verbringen, mit Vertrauen, Kreativität, Liebe, Dankbarkeit, in Frieden und völlig gegenwärtig in den verbleibenden kostbaren Momenten, im Jetzt.

Und jedes Mal, wenn ich ihm helfen konnte, etwas zu verstehen, sah ich in seinen Augen ein Loslassen, ein Akzeptieren, und er konnte in dem ständigen Auf und Ab seines Sterbens einen Schritt weitergehen. Ich konnte beobachten, wie die Energie aus dem Urgrund des Seins in ihn einströmte und alles auflöste, was nicht wirklich Teil seines wahren Wesens war oder dem natürlichen Verfall eines kranken Körpers unterworfen war.

Das ist unsere wichtigste Aufgabe in der Begleitung: dem Sterbenden zu helfen, an den wirklich schwierigen Stellen nicht in Depression, Angst oder Ärger stehen zu bleiben, und so die mögliche Transformation zu verpassen.

Spirituelle Sterbebegleitung ist also eine Begleitung der Seele des Menschen: wir sehen nicht nur den Körper, wir sehen nicht nur die individuelle Persönlichkeit und die Geschichte des Menschen, wir sehen vor allem das Bewusstsein, die Seele in diesem Menschen, die versucht, ihren Weg zu finden, um diesen sterblichen Körper zurückzulassen, und ohne Angst in eine andere Dimension zu gehen. Über diese tiefen seelischen Vorgänge im Prozess des Sterbens spreche ich auf den CDs „Transformation im Leben und Sterben“.

Das Verstehen dieser Vorgänge ist für uns ein effektives Werkzeug, um dem Sterbenden wirklich helfen zu können. Ein Sterbender spürt sehr genau, ob wir nur mit leeren oberflächlichen Worten zu ihm sprechen, oder aus einer eigenen tiefen Erkenntnis und Empathie heraus.

Mein Freund sagte oft: bitte lass mich gerade jetzt nicht allein, wo viele Menschen sich von mir abwenden, aus eigener Angst, aus Ignoranz, aus Angst, ihre Masken abzunehmen, sich selbst in meinen Schmerzen, in meinem Loslassen zu erkennen, und ihre Trauer und Hilflosigkeit zu fühlen. Bitte lass mich damit nicht allein.

Spirituelle Sterbebegleitung bedeutet auch, dass wir als Begleiter auch bereit sind, unsere Masken abzunehmen, und mit einer ganz tief empfundenen Menschlichkeit mit diesem Menschen zu sein, der dort vor uns sitzt und mehr und mehr in die Realität gezwungen wird, dass er nur den jeweiligen Moment hat, weil es keine Zukunft mehr gibt. Vor dieser Realität sind wir unser ganzes Leben lang entflohen und haben in der Zukunft oder Vergangenheit gelebt. Im Sterben bleibt dem Menschen nur das Jetzt, und er hat panische Angst davor, weil dieses Jetzt eine große Tiefe hat, und gleichzeitig mit dem Schmerz über ein wahrscheinlich nicht gelebtes Leben gefüllt ist.

Spirituelle Sterbebegleitung kann bedeuten, dass wir dem Menschen helfen, in einer bewussten Lebensrückschau zu verzeihen, um Verzeihung zu bitten, und seine tief empfundene Dankbarkeit für sein Leben und die Menschen in diesem Leben zu erfahren, denn innerer Frieden und Hingabe sind erst möglich, wenn die Wunden der Vergangenheit heilen und das Herz wieder Liebe empfindet.

Mitgefühl bedeutet also, dass wir alles tun, was in unseren Händen und unserem Herzen ist, um diesem Sterbenden zu helfen, jegliche Angst zu verlieren, um mit Frieden, mit Hingabe und Vertrauen, in diesem Prozess des Sterbens loszulassen zu können.

Es bedeutet auch, dass wir diesem Menschen helfen, seine Würde zu bewahren. Wir können dem Sterbenden helfen, diese Angst vor dem Verlust seiner Würde zu überwinden, die entsteht, weil so viele Menschen niemals in ihrem Leben erfahren haben, dass sie geliebt werden, selbst wenn sie Hilfe brauchen, wenn sie verletzt sind, wenn sie Unterstützung brauchen, wenn sie nicht allein zur Toilette gehen oder sich selbst säubern können.

Sterbebegleitung ist eine wunderbare Gelegenheit, um dem Raum zu geben, was unser Leben erfüllt machen kann: unsere Liebe zu geben, uns selbst zu geben, das zu geben, was wir haben, um unser Herz zu öffnen. Wir begegnen dem sterbenden Menschen auf einer Ebene von Verbundenheit, die unseren tiefen Schmerz des Getrenntseins heilt, und uns wieder ganz werden lässt.

Ein Mensch, der in diesem Bewusstsein stirbt, stirbt einen heilenden Tod. Selbst wenn sein Körper stirbt, seine Seele ist heil, sie wird im Prozess des Sterbens eins mit dem Urgrund des Seins.

Spirituelle Sterbebegleitung impliziert auch, dass wir die Zeichen erkennen, wenn dieser Körper in seine Elemente zerfällt und die Elemente sich auflösen. Im Erkennen dieser subtilen Anzeichen wissen wir, was der Körper und das Bewusstsein des Menschen braucht. Mein Freund sagte oft: Lass mich nicht alleine, wenn ich einfach still bin, wenn ich nichts mehr sagen kann. Diese Zeiten von Stille sind sehr wichtig und sehr heilig für mich, und es ist für mich wichtig, dass du sie verstehst,

Spirituelle Sterbebegleitung bedeutet also auch, dass wir selbst in Stille sein können, dass wir unsere innere Stille lieben und uns damit wohl fühlen, und dann auch diese Stille auf einen Sterbenden übertragen können. Diesen Raum von innerer Stille, Vertrauen und Loslassen nennt man Meditation. Wir können an der Seite eines Sterbenden sitzen und in Meditation sein, still sein und sogar für den Sterbenden meditieren, wenn er selber nicht dazu in der Lage ist. Durch unsere Präsenz, unsere Gegenwart in Stille, in Gelassenheit, in Loslassen, im tiefen Verstehen des natürlichen Übergangs von Leben und Tod, und dem ewigen kontinuierlichen Wechsel von Geburt und Tod, helfen wir diesem Menschen, loszulassen. Durch eine wache, mitfühlende Präsenz helfen wir dem Menschen, in sein tiefstes Herz hinein zu sinken, seine eigene wahre Natur zu erkennen, sein ewiges unsterbliches Bewusstsein. Spirituelle Sterbebegleitung beinhaltet, dass wir ohne Angst und mit tiefem Verstehen gegenwärtig sein können, wenn der Sterbende in den Stunden und Tagen vor seinem Tod bereits in diese andere Dimension hinüberschaut, und vielleicht über Dinge berichtet, die wir niemals erlebt haben. Unsere Aufgabe ist es, den Sterbenden so weit und so lange wie möglich auf der Reise in das Unbekannte zu begleiten. Es kann auch unsere Aufgabe sein, die Umgebung oder die Familie darauf hinzuweisen, was in den Momenten des Todes am allerwichtigsten für den Sterbenden und seine Seele ist.

Dem Sterbenden kann es sehr helfen, seinen Ängsten über das, was im Sterben geschieht, zu begegnen, indem wir ehrliche tiefe authentische Antworten geben können über das, was im Sterben geschieht. Und viele Fragen, die wir nicht mit Worten beantworten können, können wir durch unsere liebevolle Gegenwart beantworten, durch unsere Präsenz, unsere Stille, durch unser tiefes Menschsein.

In der spirituellen Sterbebegleitung gehen wir auf das tiefste menschlichste Potenzial ein, wir helfen dem Menschen, alles loszulassen, was sein Herz verschließt. Jeder Mensch trägt in sich den tiefen Wunsch nach Frieden und Erfüllung, und selbst wenn dieses Potenzial im Leben überdeckt, vergessen oder

verdrängt wurde, im Sterben tritt es machtvoll an die Oberfläche. In dieser Art von Sterbebegleitung drängen wir dem Menschen nicht unsere Ideen, Vorstellungen oder spirituellen Überzeugungen auf, sondern wir helfen dem Sterbenden, auf seine eigene innerste Weise Frieden zu finden, dieses Leben mit Dankbarkeit zurückzulassen und in sein tiefstes Herz hinein zu sinken, wenn er den Wunsch danach in sich fühlt. Dort bleibt am Ende nur die Qualität von Liebe, denn sie ist unsere wahre Natur.

Es bedeutet auch, dass wir der Familie, den Freunden des Sterbenden helfen können, mit ihrer Trauer zu sein, mit ihrer Trauer umzugehen, um es dem Sterbenden, durch ihre eigene Trauer und Angst, nicht noch schwerer zu machen, zu gehen. Das ist natürlich nur möglich, wenn wir unsere eigene Tiefe erfahren haben, unsere eigenen tiefen Emotionen, unsere eigenen tiefen Ängste, unseren eigenen Schmerz, unser Nicht-Wissen, und unsere Vergänglichkeit. Spirituelle Sterbebegleitung ist auch unsere eigene wirklich authentische Begegnung mit unserer Vergänglichkeit, mit unserer Hilflosigkeit, mit unserer Unfähigkeit, wesentliche Bereiche unseres Lebens zu kontrollieren.

Spirituelle Sterbebegleitung bedeutet also, dass wir bereits im Leben lernen zu sterben, in Hingabe, in Liebe, im Geben, in Stille, in dem, was wir authentische Spiritualität nennen, unabhängig vor einer bestimmten Religion.

Wenn wir Sterbende begleiten, und an ihrer Seite sitzen, in diesen Momenten, in denen das Bewusstsein diese körperliche Form zurücklässt, dann haben wir Einsichten in unsere eigene göttliche Natur, unser unsterbliches Wesen. Diese Einsichten u. Erfahrungen werden uns transformieren, sie werden uns zu einem wahren Menschen werden lassen, zu einem bewussten Menschen, zu einem liebevollen Menschen, zu einem Menschen, der das Unwesentliche vom Wesentlichen unterscheiden kann, und sein Leben daraufhin ausrichtet.

Spirituelle Sterbebegleitung kann auch bedeuten, dass wir, wenn wir dafür offen sind, verstehen und wissen, wie wir die Seele des Verstorbenen begleiten können in diesem Übergang in eine neue Dimension, die wir das Formlose nennen, oder den Urgrund des Seins, auf Ihrer Reise in ein neues Leben, zu einer neuen Geburt. Wir können den Hinterbliebenen vermitteln, wie sie der Seele des Verstorbenen helfen können, in das Licht ihrer wahren Natur einzugehen, das vergangene Leben zurückzulassen. Wir können den Hinterbliebenen auch dabei helfen, mit ihrer Trauer bewusster umzugehen, durch Rituale, Meditationen, Gebete des Herzens, durch Verstehen dieser schwierigen Zeit von Trauer nach dem Verlust des geliebten Menschen.

Spirituelle Sterbebegleitung wird getragen von der Hingabe an das, was das Sterben dieses Menschen von uns erfordert, von tiefer Anteilnahme an diesem

Übergang, von unserer Bereitschaft, selbst die kleinen Dinge mit Liebe und Aufmerksamkeit zu tun, und diesen Menschen in seinem Sterben so zu behandeln, wie wir es für uns selbst oder die Menschen, die wir lieben, wünschen. Das ist auch das Ziel unserer Ausbildung „Seelisch-spirituelle Sterbebegleitung“: zuerst unsere eigene wahre Natur zu erkennen, in uns die Qualität von authentischem Mitgefühl zu erschaffen, ein tiefes fundiertes Wissen über die seelischen und spirituellen Vorgänge im Bewusstsein des Sterbenden zu finden, und so durch unsere eigene wache Präsenz dem Sterbenden zu helfen, seine eigene unsterbliche Natur zu erkennen.

Der Mensch stirbt so, wie er gelebt hat, entsprechend den Werten, die in ihm gewachsen sind, und entsprechend dem Bewusstsein, das er in sich entwickelt hat, dem Bewusstsein darüber, wer oder was er wirklich ist, welche Bedeutung sein Dasein hat, was er gelernt hat, was er gegeben hat, was er in dieses Leben gebracht hat, wie er Liebe gegeben und empfangen hat.

In spiritueller Sterbebegleitung begegnen wir auch der Tatsache, dass wir oft sehr wenig tun können, und andererseits können wir dem Menschen helfen, seine endgültige Befreiung zu finden.

Mein Freund starb an einem Herbstmorgen, als er in der Stille des Morgens ganz allein war. Wir hatten uns am Abend vorher voneinander verabschiedet, weil wir beide wussten, dass der Tod unmittelbar bevorsteht. Wir haben in seinem Sterben viel miteinander gesprochen, wir haben miteinander meditiert, wir haben zusammen eine ehrliche Lebensrückschau gehalten, in der seine seelischen Schmerzen über das Unerledigte seiner Vergangenheit heilen konnten, und sein Herz sich so in umfassender Liebe und Dankbarkeit öffnete. Er starb in der Klinik ohne große Schmerzen. Er sagte mir einige Tage vor seinem Tod, dass er keine Angst mehr spürte, in seinen Augen war ein Leuchten der Erkenntnis, dass er in seinem Leben und Sterben einen Sinn gefunden hatte. Er hatte sich von den wichtigen Menschen verabschiedet und seine Liebe mit den Menschen geteilt. Das ist es, was sehr oft geschieht. Die wahre Natur des Sterbenden zeigt sich in einer Öffnung des Herzens, denn gelebte Liebe gibt unserem Leben eine Fülle, eine Bedeutung.

In unserem Abschied bat er mich noch einmal, darüber zu sprechen, was in der tatsächlichen Auflösung des Körpers und der Identifikation mit der Persönlichkeit geschieht. Wir hatten dieses Sterben oft „geübt“, er wünschte sich so sehr, diesen Weg der Rückkehr bei vollem Bewusstsein zu gehen, weil er verstanden hatte, wie wichtig diese Momente sind, und die Vorbereitung darauf auch seine noch vorhandenen Ängste verringerte.

Der Angst vor starken Schmerzen im Sterben begegnen wir mit umfassenden Informationen über die sich schnell entwickelnde mitfühlende moderne Schmerzmedizin.

Unsere unbewussten Ideen und Überzeugungen über das, was Tod und Sterben wirklich sind, haben wir wahrscheinlich niemals wirklich auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft, denn wir hatten in den meisten Fällen bisher kaum Möglichkeiten, ein spirituelles Verständnis dieser Vorgänge zu finden.

Unseren übernommenen Überzeugungen fehlt jegliche Realität, weil wir das Sterben durch die Brille unserer Ängste und Projektionen sehen, unseres kleinen „Ich“. Unser Leben und unser Tod sind ein Mysterium. Formen verändern sich, Leben in einer bestimmten Form verändert sich, aber der Fluss des Lebens an sich endet nicht. Dieses Mysterium in uns zu erforschen ist unsere innere Arbeit der spirituellen Sterbebegleitung. Den Sterbenden dabei zu unterstützen, dieses Mysterium in sich zu erforschen, und sich so als Teil des Mysteriums zu erfahren, ist die wunderbare Aufgabe, mit einem Sterbenden den Weg der Rückkehr zu gehen, der Rückkehr in unser wirkliches Zuhause, das universelle Bewusstsein.

Ich habe oft erlebt, wie auch in Sterbenden, die sich nie für die spirituellen Bereiche interessiert haben, durch die Intensität des seelischen und manchmal körperlichen Leidens im Sterben ihre wahre Natur durchschien, und sie in Liebe und Dankbarkeit und einem Staunen über das Mysterium, das sich vor ihnen öffnete, loslassen konnten. Das ist die Transformation und der Segen des Sterbens - wir erkennen unsere wahre Natur. Deshalb nennen wir diese Momente des Todes den Höhepunkt des Lebens.

Auch wenn wir nicht jedem Menschen helfen können, bewusst zu sterben, können wir doch denjenigen, die dafür offen sind, ein liebevoller Begleiter sein, wenn wir selbst keine Angst vor der menschlichen Tiefe der Transformation im Sterben haben.

Die Ausbildung:

Diese oben erwähnten Qualitäten durch Bewusstseinsarbeit in uns zu entwickeln, Trauer und den Sterbeprozess auf jeder Ebene zu verstehen, zu lernen, Sterbende und auch ihre Angehörigen auf die bestmögliche Weise zu unterstützen und sie umfassend über **moderne Schmerzmedizin** zu informieren, ist das Ziel unserer Ausbildung.

Institut für Leben und Sterben

Hauptstr. 23 b

D- 37124 Rosdorf

Tel. 05509 942908

Email: essential@living-dying.com

www.leben-sterben.de