

Klaus W. Vopel

# Mut zum Sterben Mut zum Leben

Phantasieeisen  
und Übungen

Klaus W. Vopel: Mut zum Sterben, Mut  
zum Leben. Phantasie Reisen und Übungen

ISBN 3-89403-334-7

1. Auflage 2005

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag und Grafik:

Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck: Runge, Cloppenburg

**Bibliographische Information der  
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie;  
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

Einleitung .....	6
1. Geburt – Leben – Tod .....	8
2. Der heilende Garten .....	11
3. Loslassen .....	14
4. Der Akt des Sterbens .....	16
5. Das große Geheimnis .....	18
6. Frühe Erinnerungen .....	22
7. Nachdenken über den Tod .....	25
8. Lebensrückschau .....	29
9. Mit dem Herzen sehen .....	32
10. Der Tod als Ratgeber .....	34
11. Der letzte Brief .....	37
12. Kontinuität .....	40
13. Persona .....	43
14. Haus des Lebens .....	46
15. Die Tür .....	49
16. Unsterblichkeit .....	51
17. Der kleine Fluss .....	54
18. Die Vergangenheit begraben .....	58
19. Abschied nehmen .....	61
20. Vergeben .....	64
21. Trauerrede .....	67
22. Letzte Worte .....	69
23. Abgerufen werden .....	71
24. Der letzte Wille .....	74
25. Regenbogen der Geister .....	76

## Einleitung

Zu Tod und Sterben gibt es in unserer Gesellschaft eine paradoxe Einstellung. In Nachrichten und Unterhaltungsindustrie wird der Tod als schockierender Vorgang behandelt, der die Aufmerksamkeit der Menschen stärker bindet als alles andere. Allerdings wird der Tod hier als virtuelles Ereignis erlebt und auf seltsame Weise abgekoppelt von dem Tod, der uns allen tatsächlich bevorsteht. Daneben müssen wir feststellen, dass Tod und Sterben, ähnlich wie Sexualität, nach wie vor zu den stärksten Tabus gehören. Viele müssen sich überwinden, an das Krankenbett von Schwerkranken oder Sterbenden zu gehen. Wir vermeiden chronisch Kranke, besonders wenn sie an so unheimlichen Krankheiten leiden wie Krebs oder Aids. Wir sprechen selten über unsere Gefühle, die sich mit der Erwartung des eigenen Sterbens verbinden. An unseren Schulen ist das Thema nicht vorgesehen, und auch in der Ausbildung für die helfenden Berufe fehlt ein passendes Curriculum für den Umgang mit Sterbenden.

Nicht alle Kulturen haben so starke Berührungängste dem Tod gegenüber. In Lateinamerika ist es üblich, dass an Allerseelen die Angehörigen auf den Friedhof ziehen, um ihren Toten nahe zu sein. Diese Besuche sind nicht kontemplativ, sondern eher emotional-expressiv. Der Besuch bei den Toten wird als festlicher Ausflug gefeiert, bei dem sich Erinnerung und Bedauern mit Lebensfreude verbinden. Es wird ein ausgiebiges Picknick veranstaltet mit Wein und Musik. Es gilt nicht als pietätlos, auf den Friedhöfen zu tanzen. In Ländern wie Vietnam gibt es einen besonderen Ahnenkult. Auf den Hausaltären stehen Bilder und Memorabilien der Toten. Einmal im Jahr gibt es ein festliches Essen mit dem Familienclan, wo für die wichtigen Toten freie Plätze an der Tafel bereitgehalten werden.

In unseren westlichen Gesellschaften hat die hoch entwickelte medizinische Versorgung dazu geführt, dass die Lebenserwartung immer weiter gestiegen ist. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir die gewonnene Zeit nutzen würden, bewusster und heiterer zu leben. Immer noch erscheint der Tod für die meisten Menschen überraschend und trifft sie unvorbereitet.

Demgegenüber berichten manche Menschen, die nur noch kurze Zeit zu leben haben, dass sie ihren bevorstehenden Tod als Befreiung erleben, als eine neue Chance für ein zweites, intensives Leben und als Heilung vieler seelischer Probleme.

Auf dem Totenbett blicken viele Menschen zurück und spüren schmerzlich, dass sie im Leben versagt haben. Sie entdecken Versäumnisse und Fehler. Sie trauern darüber, dass sie ignoriert haben, wie kostbar ihre Beziehungen waren, dass sie ihr Leben nicht gelebt haben, dass sie nicht ernsthafter nach dem Sinn gesucht haben. Weil sie so viele Dinge aufgeschoben haben auf «später», trauern sie jetzt über ein unbefriedigendes Berufsleben, über Unerledigtes in ihren Beziehungen und über einen oberflächlichen Lebensstil. Dieses «Später» ist schneller eingetreten als erwartet, und nun entdecken sie die Last unerfüllter Träume, nicht gegangener Wege und ein Gefühl des unvollendeten Lebens. Viele Menschen bedauern auch, dass sie sich so wenig Zeit genommen haben, auf die Stimme ihrer Seele zu hören und dass es so wenig authentische Freude in ihrem Leben gegeben hat. Sehr viele sagen, dass sie anders leben würden, wenn sie die Chance für ein zweites Leben hätten.

Die Phantasie Reisen und Übungen dieses Bandes wollen dazu beitragen, dass wir uns besser auf unseren Tod vorbereiten und nicht mit dem Gefühl von Scham oder Verzweiflung sterben müssen. Sie enthalten Anregungen, bewusster zu leben, unsere Gefühle offener auszudrücken, unser Selbstbild zu überdenken und uns um Weisheit und Freude zu bemühen. Vielleicht beschließen wir auch, das Tempo unseres Lebens etwas zu drosseln und innezuhalten, um den Duft der Rosen zu genießen, und vielleicht sogar neue Rosen zu pflanzen. Die Übungen können dazu beitragen, dass sich unsere Angst vor Sterben und Tod reduziert, dass wir offener hören und tiefer hinsehen und neu entdecken, wer wir sind.

Auf diese Weise kann ein Heilungsprozess eingeleitet werden, bei dem wir langsam abschließen können, was hinter uns liegt, und bei dem wir aufmerksamer und hoffnungsvoller auf das zugehen, was vielleicht vor uns liegt.

Und für alle, die professionell mit Kranken, Sterbenden und Hinterbliebenen zu tun haben, bieten die Phantasie Reisen, Trancen und Experimente ein erlebnisbezogenes Curriculum in Thanatologie.

Wir empfehlen diese Aktivitäten für die Gruppenarbeit. Die Präsenz der anderen Teilnehmer und ggf. die Hilfe des Gruppenleiters gibt bei diesem schwierigen Thema Schutz und Ermutigung. Gleichwohl können die meisten Übungen auch allein durchgeführt werden. Bei den Phantasie Reisen und Trancen ist es dann am besten, zuvor die Anleitung auf Band zu sprechen.

# 1 Geburt – Leben – Tod

Das Leben wartet nicht; es ist ständig in Bewegung, und ehe wir uns versehen, nähert es sich dem Ende. Oft haben wir das Gefühl, dass sich das Leben schneller verändert, als wir das selbst können. Wenn wir anfangen, uns auf ein Stadium unseres Lebens einzustellen, dann stellen wir fest, dass die nächste Phase schon begonnen hat. Manchmal haben wir den Wunsch, noch einmal neu zu beginnen, um unser hart erworbenes Wissen anwenden zu können.

Unser Leben ist eine Reise, die mit unserer Geburt beginnt und mit unserem Tod endet. Sobald wir diese Reise antreten, sind wir nicht mehr in der Lage, den Zug unseres Lebens anzuhalten. Damit wir das Leben besser verstehen können, müssen wir auch lernen, eine Beziehung zu unserem Tod zu entwickeln.

Worum geht es in unserer Lebensreise? Niemand kann uns eine Antwort darauf geben; wir müssen das ganz allein herausfinden. Aber meist sind wir so beschäftigt, dass wir gar nicht dazu kommen. Außerdem ist es bedrohlich, die ganze Reise mit ihrem Anfang und ihrem Ende zu betrachten. Darum wenden wir uns lieber unseren alltäglichen Aufgaben zu und vermeiden das Thema.

Aber für diese Vermeidungsstrategie zahlen wir einen hohen Preis. Wir verlieren den Kontakt zu den Geheimnissen des Lebens, und unsere Verbindung mit anderen wird brüchig. Wenn wir die Realität unseres Todes ignorieren, dann verliert unser Leben viel von seinem Wert. Wir vermeiden dann, uns leidenschaftlich zu engagieren, und unser Leben verliert an Tiefe. Das Leben zu lieben gelingt uns nur, wenn wir uns auch mit der Tatsache beschäftigen, dass wir sterben müssen. Aber wie können wir das tun? Beginnen können wir nur mittendrin, dort, wo wir jetzt stehen. Wir sind noch nicht lange in dieser Welt, und wir werden überhaupt nicht sehr lange hier sein können. Darum muss uns die Gegenwart genügen, um unser Leben zu betrachten.

## Anleitung

Setz dich bequem hin und gestatte deinen Augen, sich zu schließen. Und achte bitte auf deinen Atem. Vielleicht ist dir an diesem Tag besonders deutlich bewusst, dass dein Atem die Brücke zum Leben ist. Erlaube dir deshalb, dich zu öffnen und zu entspannen, damit dein Atem in alle Teile deines Körpers strömen kann wie in ein weites Gefäß...

Geh nun bitte mit deinem Bewusstsein zurück zu jenem Augenblick, als du zum ersten Mal in Erscheinung getreten bist. Ruf dir alles

in Erinnerung, was du über deine Geburt gehört hast. Welche Menschen haben deiner Mutter bei der Geburt geholfen? Was hat man dir über den Verlauf deiner Geburt berichtet? Warst du das erste Kind deiner Mutter, so dass diese Situation für sie ganz neu war? In welcher körperlichen und seelischen Verfassung war deine Mutter? Glaubst du, dass du ein Wunschkind warst? Mit welchen Gefühlen hat dich deine Mutter zum ersten Male in ihren Armen gehalten?... (1 Minute)

Und mit welchen Gefühlen bist du selbst auf die Welt gekommen? Glaubst du, dass du neugierig warst auf alles, was dich erwartete? Fühltest du dich sicher genug, deine neue Beweglichkeit zu genießen? Wie entwickelte sich deine emotionale Verbindung zu deiner Mutter... zu deinem Vater... und zu den anderen Menschen, die mit dir zu tun hatten?...

Lass dir ein wenig Zeit, um über das Geheimnis deiner Geburt nachzudenken. Was betrachtetest du als dein genetisches Erbe? Was betrachtetest du als dein psychologisches und kulturelles Erbe, das du deinen Vorfahren verdankst?... (1 Minute)

Und nun erlaube dir, darüber zu spekulieren, was du vor deiner Geburt erlebt hast. Wie hat deine Mutter die Schwangerschaft mit dir erlebt? War sie in der glücklichen Lage, dass sie sich auf diese Geburt freuen konnte? Wie hat sie mit ihrem ungeborenen Kind kommuniziert? Mit welchen Gedanken und Gefühlen hat dein Vater diese Schwangerschaft begleitet? Wie war dein Leben im Bauch deiner Mutter? Hast du da schon irgendetwas von deinem Temperament und deiner Wesensart gezeigt?... (1 Minute)

Lass dir etwas Zeit, noch etwas weiter zurück in die Vergangenheit zu gehen. Woher bist du gekommen? Hast du heute einen inneren Kontakt zu deinen Vorfahren? Fühlst du dich irgendwie mit ihrem Leben verbunden? Mit ihren Hoffnungen, mit ihren Frustrationen?

Und woher ist deine Seele gekommen? Glaubst du, dass deine Seele unvergänglich ist? Was empfindest du, wenn du solchen Gedanken nachspürst?... (1 Minute)

Geh nun in die Zukunft deines Lebens, zu jenem Augenblick, an dem dein Leben sich vollendet. Was wird dann mit dir geschehen? Wohin wirst du dann gehen? Was geschieht, wenn dein Herz aufhört zu schlagen, wenn dein Gehirn nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird? Glaubst du, dass irgendein Teil von dir diese Situation überlebt? Glaubst du daran, dass du in irgendeiner Form wiedergeboren wirst? Lass dir ein wenig Zeit, das Geheimnis des Todes zu bedenken... (1 Minute)

Und nun gestatte dir, die Gedanken und Gefühle zu bemerken, die dich im Augenblick bewegen. Betrachte sie einen Augenblick und lass sie in deinem Bewusstsein weiterfließen oder zur Ruhe kommen...

Jetzt hast du Gelegenheit, dein aktuelles Leben zu bedenken, eingefügt zwischen Geburt und Tod. Wo stehst du jetzt in deinem Leben? Worum geht es dir? Worauf wartest du? Was erhoffst du für dich? Wovor möchtest du dich schützen? Was möchtest du vergessen? Wofür bist du offen? Was liebst du? Und worüber regst du dich auf?...

Lass Bilder, Empfindungen und Gefühle, Gedanken und Ideen in dir entstehen und beobachte sie einfach. Es ist nicht nötig, dass du diese Dinge ordnest und in einen logischen Zusammenhang bringst... (1 Minute)

In welchen Situationen fühlst du dich besonders lebendig? Lass dir noch eine Minute Zeit, um das Geheimnis des Lebens zu bedenken. Welchen Sinn siehst du in deinem Leben?... (1 Minute)

Und nun ist es Zeit, dass du mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zurückkommst. Reck und streck dich ein wenig und atme einmal tief aus. Bring mit, was du nicht vergessen möchtest, und öffne deine Augen. Sei wieder hier, erfrischt und wach.

Nimm dir nun ein Blatt Papier und ein paar Ölkreiden und bring alles, was dir bemerkenswert scheint, mit kleinen Skizzen zu Papier, in Formen und Farben, Symbolen und Bildern. Und wenn du willst, kannst du dir auch kurze schriftliche Notizen machen. All das kann dir Anhaltspunkte geben, wenn du später auf diese Dinge zurückgreifen möchtest.

## 2 Der heilende Garten

Übergänge erleben wir nicht nur in unserer Lebensgeschichte oder in unserem Alltag. Übergänge finden auch zwischen den Ebenen unseres Bewusstseins statt. Sehr häufig ist der Brennpunkt unseres Bewusstseins in unserem Intellekt, in unserem Gehirn. Unser Gehirn ist ständig aktiv. Es ist ständig bereit zu reagieren, uns zu verteidigen oder einen Angriff zu starten, wenn es eine Bedrohung empfindet. Unser Gehirn schläft beinahe nie; selbst in unseren Träumen versucht es, unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Problematisch ist, dass unser Gehirn große Angst vor seiner Sterblichkeit hat. Es fürchtet sein eigenes Ende bzw. das Ende des Bewusstseins. Deshalb hat das Gehirn eine gewisse Abneigung gegen tiefe Entspannung, wie sie in der Meditation oder in der hypnotischen Trance auftritt. Und auch für die sexuelle Ekstase hat unser Gehirn nur eine geringe Toleranz. Es scheut sich vor kognitiver Dunkelheit.

Das Gehirn operiert wie ein treuer Soldat, der Wache hält. Gewohnheitsmäßig erwartet es immer das Schlimmste. Es hat einen natürlichen Hang zum Pessimismus. Das hatte einmal einen evolutionären Vorteil, weil die wachsamen Skepsis unseren Vorfahren half, sich gegen äußere Gefahren zu verteidigen. Sie waren immer auf das Unerwartete vorbereitet.

Sehr viel seltener sind wir mit unserer Aufmerksamkeit in unserem Herzen. Das Herz vertraut sehr viel leichter als das Gehirn, und es ist ständig auf der Suche nach den einfachen Genüssen, die das Leben schenken kann. Anders als unser Gehirn ist das Herz viel eher bereit anzunehmen, dass die Welt grundsätzlich freundlich ist. Das Herz schätzt enge persönliche Beziehungen, und es definiert Erfolg auf eine ganz andere Weise. Das Herz ist zufrieden, wenn wir eine liebevolle, fürsorgliche Haltung zu unseren Mitmenschen einnehmen. Das Herz muss nicht alles kontrollieren. Es versucht nicht, Hindernisse zu zerstören, sondern eher von ihnen zu lernen. Während das Gehirn mit Logik und analytischem Denken versucht, Probleme zu lösen, vertraut das Herz eher auf jene geheimnisvolle Lebenskraft, mit der es sich ohne Schwierigkeiten jederzeit verbünden kann. Dabei folgt das Herz einem, im Laufe der Evolution erworbenen, klaren ethischen Programm: Es ist bereit, geduldig zu sein; es schätzt die Verbundenheit mit anderen Menschen und mit dem Leben; es schätzt Freundlichkeit und eine gewisse Demut; und es operiert mit Sanftheit und nicht mit Kontrolle.

Wir haben immer wieder die Wahl, uns primär mit unserem Gehirn zu identifizieren oder uns mit der Kraft des Herzens zu verbünden. Wenn wir uns auf unser Herz einlassen, dann verändert sich unser Blick. Unsere Pupillen vergrößern sich z. B., wenn wir die Schönheit der Natur genießen oder wenn wir uns verlieben.

In der folgenden Phantasiereise bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit, aus ihrem rationalen Tagesbewusstsein in die Tiefe zu gehen, in den Bezirk ihres Herzens. Hier lebt unsere Intuition, unser Optimismus und unsere Fähigkeit, Symbole gefühlsmäßig zu verstehen. Das Herz ist bereit, Geschenke des Lebens anzunehmen und diese geduldig zu assimilieren. Wir führen die Teilnehmer in einen «heilenden Garten», wo Leid und Schmerz in jeder Form (physisch, psychisch, spirituell) durch Weisheit und Liebe gelindert werden können.

### **Anleitung**

Bitte setz dich bequem hin und schließ deine Augen. Gib deinem Körper die Erlaubnis, sich zu entspannen, und richte zunächst deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Bemerke einfach, wie du atmest... Vielleicht stellst du fest, dass deine Art zu atmen sich ganz von selbst etwas ändert, ohne dass du dich dabei anstrengen musst...

Lass dir einen Augenblick Zeit, um mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper herumzuwandern, um jene Stellen aufzuspüren, die angespannt sind. Schenke diesen Stellen Entspannung, indem du deinen warmen Atem dorthin schickst... Und lass beim Ausatmen die Anspannung aus deinem Körper hinausfließen, so dass du dich von Augenblick zu Augenblick ruhiger und lockerer fühlst...

Stell dir vor, dass du in einem wunderschönen Garten bist... an einem Platz der Ruhe und des Friedens... Hier bist du sicher und geschützt... Ringsherum die Schönheit der Natur und heilende Farben... Blumen und Sträucher... Hohe Bäume, die Schatten spenden und Schutz vor der Sonne bieten.

Ein schmaler Seitenweg... durch einen Bogengang, überwachsen mit duftendem Geißblatt... Vor dir ein Teich mit einer plätschernden Fontäne... Am Ufer gelbe und blaue Lilien...

Hier kannst du zur Ruhe kommen... alle Sorgen und Nöte loslassen... die Gedanken wandern, wandeln sich... im Wandel der Welt.

Du kannst dich hier weiter entspannen... auf einem Teppich von weichem, grünem Rasen... das kühle Gras an deiner Haut... Und immer mehr erkennst du, dass dies ein besonderer Garten ist... ein Ort der

Heilung... wo schon viele vor dir Frieden und Harmonie gefunden haben... und den Beistand von Heiligen und Engeln, die in alten Zeiten hierher kamen... als Abgesandte göttlicher Mächte, um denen beizustehen, die mühselig und beladen waren... geplagt von körperlichen Schmerzen, von seelischem Leid und spirituellen Nöten... Gestatte dir Ruhe und heilsame Träume... während du auf deinen Schutzengel wartest, der Zeit für dich hat, dich versteht und voller Mitgefühl ist... (1 Minute)

Jetzt ist dir leichter ums Herz... Und wenn du willst, kannst du deinen Schutzengel jetzt rufen, der dich schon immer begleitet hat... von dir erkannt oder heimlich... Dein Wunsch genügt, und er wird kommen...

Aber es gibt auch andere Wege... Vielleicht hörst du eine Stimme, die deinen Namen ruft... immer näher und deutlicher... sanft und beruhigend...

Dies ist dein Schutzengel... Er kommt ganz nahe heran... Vielleicht siehst du nur Helligkeit und Licht... eine Person mit unendlicher Weisheit, gesandt von der großen Liebe, die alles in ihren Händen hält... Und diese Kraft kannst du jetzt spüren... als sanfte, warme Welle, die durch deinen Körper fließt... während der Schutzengel leicht deinen Kopf berührt... Du spürst tiefe Erleichterung in jedem Muskel und in jedem Organ deines Körpers... bis in jede einzelne Zelle...

Dein Geist kommt zur Ruhe, während du kleine, heilende Veränderungen bemerkst... du schöpfst neuen Mut, dass deine eigenen Heilungskräfte alles tun für deine Genesung... Sie lindern... entspannen... machen Mut... geben Hoffnung... reinigen... heilen...

Und dein Schutzengel setzt seine Arbeit fort... Seine Hände bewegen sich über deinen Körper und schenken dir Wärme und das Gefühl der Offenheit... Leichtigkeit... zunehmender Weite...

Und du hörst tröstende Worte tief in deinem Geist, mitten in deinem Herzen, Worte der Liebe, Worte der Weisheit... Sie geben dir Zuversicht und Hoffnung... Alles wird gut... Und du wirst diese Arbeit selbst fortsetzen im Wachen und im Schlafen...

Und du weißt, dass du immer hierher zurückkehren kannst... dass du deinen Schutzengel immer neu zu dir rufen kannst... «Komm und sei bei mir!» Diese Worte können dir Ruhe und Frieden schenken...

Und nun komm mit deiner Aufmerksamkeit zu uns zurück... Reck und streck dich ein wenig, atme einmal tief aus und öffne die Augen in deinem Rhythmus. Sei wieder hier, erfrischt und wach.