

## **Leben, Sterben, Tod und Trauer ... und**

### **... was haben sie mit Spiritualität zu tun?**

*Vortrag von Silke Grimm*

*Tagungsfestival „Leben-Sterben-Feiern“, Oktober 2011*

Als wir dieses Tagungsfestival planten, meinten meine beiden Mitorganisatorinnen Petra Hugo und Hagara Feinbier: „Und Silke spricht über Trauer, Tod und Spiritualität“.

Nun bin ich, meiner Meinung nach, kein besonders spiritueller Mensch im klassischen Sinn. Ich habe weder eine bestimmte spirituelle Praxis, noch gehöre ich einer Religion an.

Ich möchte dich (an diesem Vormittag) einladen, meinen Erlebnissen und Erkenntnissen zum Tod und zum Leben, zu lauschen und zu schauen, ob diese aus dem Blickwinkel von Spiritualität, wie du sie verstehst, einen Sinn ergeben.

Worüber ich sprechen werde, ist über das Leben im Diesseits und über das, was der Tod mir gespiegelt hat, in mir bewegt. Ich weiß, dass der Tod in jedem etwas anderes anrührt – doch berühren tut er jeden.

Manche von euch kennen mich vielleicht und wissen, dass ich in der Partnerschaft ziemlich gründlich und hartnäckig an den Themen „Liebe“ und „Wahrhaftigkeit“ forsche. Wenn ich in der Liebe und nach Wahrheit forsche - und hier die erste Erkenntnis: - dann bleibt kein Lebensaspekt unberührt – auch nicht der Tod.

1997 erkrankt meine Mutter - unheilbar.

2004 erfahren wir, dass das Blut unseres 9-Monate alten Sohnes nicht gerinnt - unheilbar.

Als meine Mutter 2007, nach 10 Jahren Krankheit stirbt, ist sie heil geworden und meine Beziehung zu ihr auch.

Unser Sohn ist immer noch unheilbar und quietsch-lebendig.

### **Von der Gnade Zeit zu haben**

Meine Mutter erkrankte 1997 mit 56 Jahren. Die schnell fortschreitenden und lebeenseinschränkenden Symptome waren offensichtlich und hatten – selbst für erfahrene Ärzte und Pfleger - erschütternde Ausmaße. Es wurde schnell klar, dass die Mediziner im

Dunklen tappten und ihre zahlreichen Behandlungs- und Hilfs-Versuche nicht anschlugen. So waren wir Angehörigen sehr bald mit der nahenden Hilfs- und Pflegebedürftigkeit und dem womöglichen Tod meiner Mutter konfrontiert.

Für mich begann ein großer Wandlungs-Prozess. Ich realisierte langsam, dass ich mich jetzt um meine Mutter kümmern musste – zu einem Zeitpunkt, wo ich selber 2 kleine Kinder hatte und ich gerade vom Studium ins Arbeitsleben überwechselte. Wie sehr hatte ich darauf gehofft, dass meine Mutter mich unterstützen würde, - die Kinder in den Ferien zu ihr fahren könnten. – Und überhaupt: meine Kinder würden keine Oma haben, die mit ihnen spielt, ihnen Geschichten vorliest, ihnen *auch* ein zu Hause wäre.

Ich trauerte um mich, um meine Kinder und um meine Mutter – um all unsere Träume und Vorstellungen, die wir mit ihr hatten.

Ich war traurig, hatte Angst um meine Mutter und vor dem, was auf mich zukommen würde, war wütend auf meine Mutter und das Schicksal. Ich fühlte mich schuldig, wenn ich das Gefühl hatte, mich nicht genug um sie zu kümmern und andererseits plagte mich mein Gewissen, dass ich ihr womöglich zu viel abnahm. In den ersten Jahren war ich sehr mit diesen Gefühlen beschäftigt und damit, zu tun, was zu tun war.

## **Die neue Rolle annehmen und hineinwachsen**

Von meiner Mutter und meinen Schwestern, wurde ich mit der Rolle des Familienoberhauptes bekleidet. Eine Rolle, von der ich zwar innerlich wusste „Ich bin’s.“ – die ich aber gleichzeitig nicht haben wollte.

Wie kann ich das „Familienoberhaupt“ sein, während meine Mutter, die vor mir geht, noch lebt? Ich will, dass meine Mutter die Große ist – und ich ihr Kind!!! Es fühlte sich völlig falsch an, mich sozusagen über sie zu stellen – und sie auf dieselbe Stufe meiner Kinder. Schließlich fand ich ein Bild, das es mir ermöglichte in diese neue Rolle hineinzuwachsen. Mein Bild war, die „Anwaltschaft“ für meine Mutter zu übernehmen, ihr ausführendes Organ sein. Für mich bedeutete dies, in eine Haltung des Dienens zu gehen – bei allen Entscheidungen genau zu prüfen: Was will meine Mutter? Das ging am Anfang eine Zeitlang ganz gut – bis meine Mutter in dem verzweifelten Verlangen nach Rettung einerseits und ihrer Tendenz die Verantwortung an Autoritäten abzugeben andererseits, Dinge tat, die mich in einen inneren Konflikt brachten.

Ich musste mich immer wieder mit meiner Mutter und mit meinen Schwestern auseinandersetzen, damit ich die getroffenen Entscheidungen vor allen vertreten konnte.

## **Viele Abschiede auf dem Weg - Gesunde Grenzen setzen**

Es dauerte lange, bis ich kapierte, dass sich meine Mutter grundsätzlich psychisch und geistig veränderte. Ihr Realitätssinn entfernte sich immer weiter von unserer Realität.

Sie stürzte mehrmals mit Katheder und allem aus dem Bett, weil sie der Meinung war, wieder laufen zu können. Sie öffnete jedem, der ihr Hilfe oder Heilung versprach, Tür und Tor und ihr Portemonnaie, wollte sich verloben, war der Meinung, wenn wir nur genug beten, wird sie wieder gesund. Ihre, manchmal stündlichen, Telefonanrufe bedrohten unser Familienleben.

Ich musste lernen, Grenzen zu setzen (Telefonregelung) und auch Entscheidungen treffen, mit denen meine Mutter nicht einverstanden war.

Immer wieder war ich mit der Frage der moralischen Richtigkeit meines Tuns und mit meinen Schuldgefühlen konfrontiert – und mit der Wut und Empörung darüber, dass meine Mutter mich in diese Situation gebracht hatte.

In dieser Phase suchte ich mir professionelle Unterstützung. Die Herangehensweise, die ich hier entwickelte war meine Rettung: mich vor jeder Entscheidung in meiner Vorstellung mit meiner Mutter zu verbinden, als sie noch gesund war; und mich zu fragen: was hätte meine Mutter gewollt, wenn sie damals die Entscheidung hätte treffen müssen? Was hätte sie gewollt – für sich, für ihre Kinder, für ihre Enkel?

Diese Zeit der psychischen Veränderungen fühlte sich für mich wie ein erstes Sterben an – das Sterben des Wesens meiner Mutter, während der Körper weiterfunktionierte. Es war ein schwieriger Abschied.

Eine Vorstellung, die mir half, meiner Mutter weiterhin respektvoll und mit Liebe zu begegnen war, mich immer wieder daran zu erinnern, dass der innerste, der göttliche Kern meiner Mutter unversehrt in ihr ist. Mich mit diesem göttlichen Kern zu verbinden, war immer wieder tröstlich und hat den inneren Kontakt zu ihr bewahrt.

## **Für Klärung sorgen - Dankbarkeit: der Liebe Raum geben, Anerkennen, was bleibt**

Bald nach Ausbruch der Erkrankung, begann ich damit Klarheit zu schaffen. Ich stellte solange es noch ging, all die offenen Fragen an meine Mutter, die mir wichtig waren.

Daneben habe ich für all das, was ich nicht mehr direkt mit meiner Mutter klären konnte,

Methoden genutzt, die über nicht-alltägliche Ebenen wirken, wie: systemische Aufstellungen, schamanische Trommelreisen, Meditationen, Schwitzhüttenzeremonien u.ä.,

Ich begann immer mehr auf meine Intuitionen zu hören und z.B. die Botschaft, die ich während einer Meditation bekam, zu befolgen und Dankesbriefe an die mir wichtigen elterlichen Begleiter in meinem Leben zu schreiben. Was war schön, wofür bin ich dankbar und was trägt mich noch heute oder was habe ich in mein eigenes Leben übernommen? – meine Mutter ließ sich den Brief von einer Freundin vorlesen und diktierte einen Antwortbrief – sowohl das Schreiben, als auch die Antwort haben mich so tief befriedet und mit Liebe gefüllt. Es fühlte sich so an, als hätte ich etwas rund gemacht, eine unterbrochene Verbindung geschlossen und nun war Friede und die Liebe konnte wieder fließen.

## **Gestalten, was sein soll: Körper und Geist gehen zusammen**

Ich erlebe und erfahre mich am intensivsten über meinen Körper. Und so nutzte ich die Übungen während meiner Danse-Vita-Ausbildung (einer tanztherapeutischen Methode) für meinen Trauerprozess

Was mir am stärksten in Erinnerung geblieben ist, ist eine Übung, in der wir uns von unseren Eltern verabschieden sollten – einen „Tanz zum Abschied der Eltern“. Ich habe alles getanzt, was ich fühlte und auch wie ich mir den Abschied von meiner Mutter wünschte – ich habe unseren Abschied voneinander sozusagen vorweg in meine Zellen getanzt – und mein Körper wusste, die ganze Zeit und auch als es an der Zeit war wirklich von meiner Mutter Abschied zu nehmen, wie es sich für mich anfühlen wird. Ich konnte meinen Abschied sozusagen bewusst und aktiv im Vorhinein gestalten. – Ich wusste, wie es sich anfühlen sollte und konnte so auch entwickeln, was zu tun ist, damit es sich so anfühlt.

Für diese Erfahrung bin ich besonders dankbar – sie hat mich gelehrt, dass ich alles –im Vorhinein, im Nachhinein oder im Jetzt – selbst gestalten kann!

## **Neues Wissen aneignen**

Ich arbeitete mich in viele Fachgebiete ein: juristische, bürokratische, medizinische und auch in die Gebiete Sterben und Tod.

Was geschieht im Sterbeprozess und in der Zeit zwischen Tod und Bestattung? Wie wird damit in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Bestattungsunternehmen und auf Friedhöfen umgegangen? Was und wie haben es die Angehörigen erlebt? Was hätten sie sich gewünscht? Welche Rituale gibt es um das Sterben und die Bestattung herum? Wie stellt

sich meine Mutter diese Zeit vor? Was ist ihr wichtig? Was ist uns Töchtern wichtig? Wie und wo sollen Sterben, Tod und Bestattung sein?

Über die Jahre gingen wir Töchter immer detaillierter in den Austausch darüber. Der Schritt tatsächlich auf Friedhöfe zu gehen und einen Grabplatz auszusuchen und tatsächlich einen Termin bei Bestattungsunternehmen zu machen und dort unsere Vorstellungen zu besprechen, davor scheuten wir sehr lange zurück. Obwohl wir wussten, dass es wichtig und gut ist, alles geklärt und vorbereitet zu haben. Es fühlte sich fast verboten an, dies zu tun, während unsere Mutter noch lebte. An dieser Stelle kamen wir dem Tod am greifbar nächsten – und damit auch unserer Tabu-Zone um den Tod herum. (Kleidung für nach den Tod bereitgelegt, Musik, Kerzen, Düfte, den Sterbeprozess unterstützende Globuli, Hausärztin gefunden, die uns unterstützt, alternatives Bestattungsinstitut, das alle unsere Gestaltungswünsche unterstützte, Grabplatz auf dem Friedhof)

Indem ich die Dinge für mich klärte und gestaltete – glaube ich, dass sich auch einiges für meine Mutter klärte und dass es meinen Schwestern Mut machte, auch ihre Dinge zu klären und selber zu gestalten.

Meine Mutter haderte sehr mit ihrem Schicksal und es war für alle um sie herum nicht leicht dies über die 10 Jahre hinweg mit zu erleben – aber die letzten Monate vor ihrem Tod, als sie schon nicht mehr sprechen konnte, vollzog sich in ihr eine grundlegende Wandlung. Die letzten vier Tage waren wir drei Schwestern bei ihr, schiefen in und unter ihrem Bett – und ich kann sagen: neben den offensichtlich immer wieder großen Schmerzen, war nur Liebe in diesem Raum und sie strahlte von meiner Mutter aus. Das wirkte so stark auf alle Beteiligten, dass egal ob Freunde, Pflegepersonal oder Ärzte – alle unterstützten uns – auch gegen ihre Vorschriften verstoßend – damit wir diese Zeit selbstbestimmt gestalten konnten. Dafür bin ich vor allem meiner Mutter unendlich dankbar. Es war ein guter Abschied.

Meine Mutter starb am frühen Abend. Im Moment des Todes stand ganz unvermittelt ihre engste Pflegerin im Raum. Als ich auf den Balkon trat, fielen Sternschnuppen vom Himmel. Als am nächsten Morgen nach der durchwachten Nacht die Sonne aufging, verlosch die Kerze, die seit 4 Tagen in ihrem Zimmer brannte.

## **Brief an meine Mutter**

Nach ihrem Tod schrieb ich einen Brief an meine Mutter. Den lese ich euch jetzt vor.

An meine Mutter ...

### **Der Tod**

Genau so, wie das Geborenwerden,  
wie alles Unvermeidbare, Schicksalhafte,  
hat **der Tod** *immer* seinen Platz.  
**Er** nimmt sich *seinen* Platz, *seine* Zeit und *seinen* Ort.

**Er** verlangt dich ganz – mit Haut und Haar.  
**Er** fordert deine Präsenz – ganz und gar,  
jede Zelle, jedes Atom richtet sich aus nach ihm.  
Es gibt nichts anderes,  
nichts außer **ihm – dem Tod** –  
in diesem Moment.  
Alles steht still.  
Alles hält an – nicht nur *dein* Atem versiegt...

Stille!  
Dichte, greifbare, alles durchdringende Stille breitet sich aus im Raum.  
Die Zeit steht still.  
Zeitlosigkeit  
... in Ewigkeit  
... endlose Ewigkeit ist es, die uns umgibt, uns einhüllt.

Es ist gegenwärtig – das, was nicht verstanden werden kann,  
das, im großen Mysterium verborgene.  
Unbegreiflich und doch zum Greifen nah – alles durchdringend da.

Ein 10 Jahre langer, schmerz- und leidvoller Weg,  
hadernd gegen das Schicksal,  
führte – so sehr erhofft und dann doch so unverhofft –  
schließlich dich an dein Ziel.  
Ganz friedlich, in seiner Undramatik zutiefst dramatisch.

Du nahmst uns mit – ein Stückchen auf diesem letzten Teil deiner Reise,  
ließest uns Zeuge sein,  
gabst uns die Zeit, die wir brauchten,  
um uns zu verabschieden und uns noch einmal ganz mit dir zu verbinden,  
mit deiner Liebe zu uns  
und in unserer Liebe zu dir.

Und schließlich,  
... als alles getan ist, was getan werden kann,  
... als alles gesagt ist, was gesagt werden will,  
... als alles in uns und um uns friedlich, still und schläfrig ist,

ist er plötzlich da.

Steht mitten im Raum  
und  
fordert Alles.

Ein letzter Atemzug noch  
und dann der letzte Schritt aus dieser Welt.  
Was bleibt, ist ein Atemanhalten –  
endlos ... zeitlos,  
eine alles ergreifende Stille  
und ... Leere.  
Ein endloser Raum, den nur du (be)lebtest.

Nicht nur dein Atem hält an.  
In diesem Moment, in diesem Raum hält alles Atmen an.

Nicht nur dein Atem hält an.  
In diesem Moment, in diesem Raum hält alles Leben an.

Und dann ...

... in diesem Moment der Unendlichkeit  
Sammelt sich ganz langsam eine Träne in der Kuhle zwischen deinem rechten Auge und der  
Nasenzwurzel.  
Eine einzige Träne.  
Die erste nach so vielen Jahren.

Und ich weiß, - ich erkenne:  
Du erkennst.

Alles ist gut.  
Du bist angekommen.  
Zu Hause.

Welch eine wilde Freude erfasst mich.  
Riesige Gewichte reißen sich fort von meiner Brust.

Und gleichzeitig bricht aus den tiefsten Tiefen ein Schluchzen hervor –  
Schmerz und Trauer –  
Aufgetürmt zu riesengroßen Bergen in mir.  
Schmerz und Trauer –  
um deine Schmerzen und dein Leiden,  
um dich als Mutter  
um dich als die Oma unserer Kinder

Es wird noch dauern, bis dieser Schmerz ganz frei ist.

Eine Ewigkeit nach der Träne:  
Ich schließe meine Augen, meine Hand immer noch ganz sacht auf deinem Herzen.  
Ich sehe Licht und Farben aus deinem Körper aufsteigen. Die äußere Schicht ist weißes, helles Licht, darunter die Farben des Regenbogens.  
Licht und Farben dehnen sich explosionsartig aus – ergreifen den Raum.  
Ich muss unwillkürlich zurückweichen.  
Du weitest dich aus, über deine Grenzen hinaus.  
Bist viel größer als dein Körper.  
Füllst den ganzen Raum aus – und darüber hinaus.  
Alles ist erfüllt von dir.

Gute Reise, Mama.

Jetzt kannst du wieder tanzen ...

... in den Frühlingsblumenwiesen,

... unter den zarten flaumigen hellgrünen Buchenblättern, die sich gerade beginnen zu entfalten,

... zwischen den Buschwindröschen hindurch.

Im Kirschbaumblütenblätterregen seh ich dich tanzen,

... die Sonne streichelt deine Wangen,

... der sachte Wind streift dein Gesicht.

Du bist frei!

Gute Reise Mama.

In Liebe, deine Tochter Silke

Ich hatte das Glück und die Gnade, dass meine Mutter mir 10 Jahre Zeit gab, all dies zu erfahren – in all meine Gefühle und Zustände in Anbetracht der Endlichkeit des menschlichen Lebens (meines Lebens) einzutauchen von Schreck, Angst, Wut, Anklage, Trauer, Fassungslosigkeit, Verdrängung, Unsicherheit, Alleinsein, Ohnmacht, Schuldgefühlen, Ermächtigung, aktive Gestaltung, Dankbarkeit, Freude und Liebe –

Wir hatten 10 Jahre Zeit – und so war die Beerdigung schließlich eine lichte, ernsthafte, feierliche, traurige (die Taschentücher haben kaum gereicht) und zugleich humorvolle



Angelegenheit (wir haben so viel gelacht!), die wir von vorne bis hinten selbst gestalteten und durchführten – und bei der die Gäste aus Versehen manchmal von „Fraukes Hochzeit“ (anstatt von Beerdigung) sprachen.

## Dort oben werden wir gehen

Es gibt ein Lied, das mich sehr an diese Zeit erinnert. Es ist ein Text von den Wintu-Indianern, den Claudia Mitscher-Eibel vertont hat. Dies möchte ich gerne mit euch zusammen singen.

Lied: Dort oben werden wir gehen (Kanon in 3 Stimmen)

**Dort oben werden wir gehen**  
(Indianisches Sterbelied)

Text: Wintu-Indianer  
Musik: Claudia Mitscha-Eibl

langsam schreitend

1. h (a) A (G) G (F) A (G)

Dort o - ben werden wir ge - hen, werden wir ge - hen, du und

H (A) h (a) 2. A (G) G (F) A (G)

ich. Die Milchstraße entlang werden wir ge - hen, werden wir ge - hen, du und

H (A) h (a) 3. A (G) G (F) A (G)

ich. Auf dem Blumenpfad wer - den wir ge - hen, wer - den wir ge - hen, du und

H (A) h (a) 4. A (G) G (F) A (G)

ich. Und wir wer - den Blu - men pflücken auf unserm Weg, du und

H (A) h (a)

(Die Griffe in Klammern gelten für Capodaster, II. Bund)

.....  
**PAUSE**  
.....

### ***Liebe schließt Wunden und lässt Wunder geschehen***

Jasper war 9 Monate alt, als er sich nachmittags um 16:00 Uhr an einem winzigen Glassplitter den Finger piekste. Ein kleiner Blutropfen quoll aus der winzigen Wunde. Nach 2 Pflastern und einem druchbluteten Verband wussten wir, dass etwas nicht stimmt. Die medizinischen Untersuchungen bestätigen: Jasper hat eine schwere Hämophilie A. Seinem Blut fehlt der Gerinnungsfaktor VIII. Es kann also nicht gerinnen.

Aus heiterem Himmel fällt diese Nachricht in uns rein. Wie kostbar und zerbrechlich ist das Leben! Wir trauern sehr um die unbeschwerte Zukunft unseres Sohnes.

Und wir fragen: Warum Jasper? und Warum kommt er zu uns? Wozu? Wir finden unsere Antworten: Gut, dass er zu uns kommt: wir sind erfahrene und gelassene Eltern. Und Wozu? Jasper bringt vieles ans Licht: er erinnert uns an die Kostbarkeit des Lebens und mahnt, es bewusst zu leben und zu lieben. Jasper hat etwas ans Licht gebracht, was in meiner Familie wahrscheinlich seit Generationen unerkant weitergegeben wird.

Wir trauern – zusammen und jeder auf seine Weise. Rainer zieht sich einen Tag allein in unseren Bauwagen zurück und weint um all das, was unser Sohn nicht wird machen können in seinem Leben. Und gemeinsam kommen wir zu dem Entschluss, dass wir Jasper nicht in „Watte packen“ werden. Er soll sein Leben voll leben können – Wir werden ihn darin unterstützen, für seine Gesundheit immer mehr selbst die Verantwortung zu übernehmen. Vor allem soll er sein Leben voll genießen!

Es gibt eine Begebenheit um Jasper herum, die ich euch erzählen möchte, denn sie hat mich gelehrt, dass es wirklich Wunder gibt.

Als Jasper knapp 2 Jahre alt war, biss er sich in die Wange. Nach 10 Tagen blutete er immer noch aus dem Mund. Und die Ärzte empfehlen, den fehlenden Gerinnungsfaktor zu spritzen. Ich war in einem Dilemma: – allerdings bilden 30% der Kinder mit schwerer Hämophilie Hemmkörper (Antikörper) gegen den Faktor aus, die nach etwa 20 Gaben so zahlreich sind, dass der zugeführte Faktor nicht mehr wirkt. Je älter das Kind bei der ersten Faktorgabe ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit der Hemmkörperbildung.

Ich hadere. Welches ist die richtige Entscheidung? Ohne Faktorgabe heilt die Wunde nicht. Mit läute ich im schlimmsten Fall Jaspers frühen Tod ein. Ich weiß, dass ich in diesem Zustand nicht zum Arzt gehen kann. Jasper wird meine Angst und Sorge spüren und möglicherweise übernehmen. Und dem ganzen Geschehen womöglich mit einem inneren „Nein“ begegnen und den fremden Stoff abwehren.

Es war am 6. Januar, der Tag der „Heiligen drei Könige“, an Suschas Geburtstag – aber all das wusste ich nicht, als ich sie anrief. Ich hatte für Mittags den Arzttermin ausgemacht – ich brauchte jemanden zum Reden, jemanden mit weitem Geist, der mich in meiner Angst und Ohnmacht hören kann, der da bleibt. Ich war verstrickt in der Unbedingtheit, die richtige Entscheidung fällen zu müssen, in der Angst die falsche Entscheidung zu treffen und eine womöglich tödliche Schuld auf mich zu laden.

Im Laufe des Gesprächs mit Suscha stellte sie mir folgende Frage: „Sag mal, du hast den Jasper lieb und willst so sehr, dass er lebt nicht wahr?“ In mir drin, tief körperlich spürbar sackte etwas ... ich musste heulen, wie ein Schlosshund und mein Herz wurde leicht: ich war angekommen bei der Wahrheit, im Urgrund – im Urgrund der Liebe. Und mit einem mal wusste ich, dass es nicht wichtig war, welche Entscheidung ich traf – die Folgen lagen sowieso nicht in meiner Hand – wichtig war, dass ich das, was ich tue aus diesem Urgrund der Liebe heraus tue.

So ging ich mit Jasper zum Arzt. Während wir im Wartezimmer saßen, bemerkte ich plötzlich, dass Jaspers Wunde aufgehört hatte zu bluten.

Was ich an diesem Tag erfahren habe für mich – ganz tief in allen Zellen – ist, dass hinter all meiner Angst und unter all meinem Schmerz die Liebe liegt. Und dass es sich lohnt, meine Angst und meinen Schmerz ganz zu mir zu nehmen und durch alle Angst und allen Schmerz hindurch zu tauchen bis zu ihr, der Liebe. – Dann können Wunden heilen. - Dann geschehen Wunder.

Und es war der 6. Januar, „Heilige drei Könige“ – und Jaspers Name stammt von „Kasper“, was auch „Hüter von Schätzen“ bedeutet.

### **Das ganz banale Leben – ein spiritueller Weg ...?**

Meine Mutter und unser Sohn haben mich herausgefordert, mich bewusst mit den Themen Krankheit, Unvollkommenheit, Sterben, Tod, Trauer und dem Leben auseinander zu setzen. Ich habe die Herausforderung angenommen – und ich habe herausgefunden:

- *Der Tod geht uns alle an.*

Ganz einfach: weil der Tod zum Leben gehört. Wenn ich mich dem Tod zuwende, dann wende ich mich automatisch dem Leben zu.

Unser Leben besteht aus einlassen und loslassen, aus verbinden und trennen, aus willkommen-heißen und verabschieden. Täglich erleben wir die Vergänglichkeit der Dinge und der Verbindungen – und täglich erleben wir auch, wie wir uns immer wieder in neue, uns unbekannte Lebenssituationen hinein wagen.

- *Der Tod erinnert mich.*

Mich betrifft jede Begegnung mit dem Tod. Es ist ganz gleich, ob der Tod laut und direkt an meine Tür klopft oder an die Tür naher oder ferner Menschen – ob es um den Tod von Menschen oder Ideen oder Wünschen geht, oder ob allein nur das Wort oder der Gedanke „Tod“ fällt.

Er zeigt mir unweigerlich meine Endlichkeit auf und rührt an all den Angelegenheiten, die ich noch nicht vollendet habe. Er ist wie ein Erinnerer: Lebe endlich! Nimm dir das Leben – mit vollen Händen – spare nichts aus! – gib nichts weg! – schieb nichts ab, weder auf andere noch auf die lange Bank!

- *Unser Leben ist geprägt von dem, was bleibt:*

von unseren Erfahrungen und dem, was wir erleben.

Wie das Loslassen (meiner Mutter), so gehört auch das Bewahren (der Erinnerung an sie) zu unserem Leben.

- *Die Liebe bleibt*

– auch als meine Mutter ging, blieb die Liebe. Und ich weiß: selbst wenn mein Kind sterben sollte, die Liebe zu ihm, die bleibt.

- *Die Liebe heilt*

– denn als ich mit der Liebe tief verbunden war, heilte Jaspers Wunde.

- *Trauer ist der Preis für die Liebe.*

Ich bete für Räume der Trauer. In uns, in unseren Gemeinschaften und in unserer Gesellschaft. Denn nur wenn ich der Trauer Raum geben kann, kann ich auch der Liebe Raum geben. Wie sollte ich mich wieder und wieder auf die Liebe einlassen können, wenn ich mich nicht auch darauf einlasse, was der Verlust dessen, was ich liebe in mir auslöst? Wenn ich mich vor dem Schmerz schützen will, den ein Verlust auslöst, dann werde ich mich nicht wirklich auf Beziehungen, Wagnisse und neue Erfahrungen einlassen können. Und so werde ich einen Teil meiner Lebendigkeit, meines Menschseins, nicht leben können.

„Erst die Fähigkeit zu trauern, lässt uns zu Menschen werden. Zum Leben gehören Sterben – Abschied – Neuanfang. Die Fähigkeit zu trauern, ist die Voraussetzung zum Glücklichein. Wer die Fähigkeit besitzt, durch Trauer hindurchzugehen und zu einem Ja zum Schmerz zu finden, wird frei für neue Erfahrungen, Beziehungen, Wagnisse und Sinnfindungen.

Es ist notwendig, dass sich der Mensch Zeit für die Trauer nimmt. Nur so behält sein Leben Tiefe und Grund. Sie dauert unterschiedlich lange, aber sie dauert so lange, wie sie dauert.

(Heinz-Peter Röhr, „Sucht – Hintergründe und Heilung“, Patmos, 2008, S.18)

- *Schuldgefühle sind ein Ausdruck von Liebe.*

Schuldgefühle sind ein Ausdruck von Liebe, von nicht ausgedrückter Liebe, von verpassten Gelegenheiten. Und Schuldgefühle sind Ausdruck davon, wie ich mich deswegen fühle.

- *Der Prozess des Sterbens enthält die ungeheure Chance wieder ganz und heil zu werden.*

Meine Mutter war vollkommen und heil, als sie ging. Diesen Prozess begleiten zu dürfen, war für mich ein riesiges Geschenk - Hoffnung und Trost zugleich.

## **Das Mitgefühl wächst**

In dem Maße, wie ich mich meinen Gefühlen, die der Tod in mir auslöst, in ihrer Tiefe zuwende, kann ich auch mit anderen Menschen mitfühlen, die mit dieser Existentialität konfrontiert sind.

- *Die Mit-Menschlichkeit wächst*

und ich kann da bleiben und mit ihnen sein. Der Tod lehrt uns über das Leben. Der Tod lehrt uns über die Liebe. Der Tod lehrt uns darüber füreinander zu sorgen.

- *Die Neugier und auf das Leben wächst*

je tiefer ich mich dem Tod zuwende, desto tiefer erschließt sich mir das Leben und das Wesen der Liebe. Und ich habe immer mehr Fragen. Fragen, die an das Mysterium des Lebens rühren. Fragen, die mich immer neugieriger machen auf das Leben und das, was danach kommt.

- *Eine Geisthaltung des „Sein“ lernen*

Ich lerne, das „Da-Sein-zu-lassen“, was ist – in mir, in anderen – und immer wieder durchzutauchen zu dem, was wirklich ist, zu der allverbindenden Liebe, die unter allem liegt.

- Erleuchtung garantiert?

Und indem ich mich dem Tod zuwendete, brachte ich Licht in Teile von mir, die vorher im Dunklen lagen. – Man kann es auch Erleuchtung nennen.

Wenn ich das hier alles so runterschreibe, könnte man fast meinen, dass die Beschäftigung mit dem, was der Tod in mir auslöst, ein spiritueller Weg ist.

„Der Tod ist die beste Erfindung des Lebens.  
Er ist der Motor des Wandels.“  
Steve Jobs (am 6.10.2011 gestorben, dem 1. Tag dieses TagungsFestivals)

Sogyal Rinpoche sagt: „Wüssten wir nur dem Tod zu begegnen, hätten wir die wichtigste Lektion des Lebens gelernt: uns selbst zu begegnen ...“ (aus Christine Longacker, „xxx“, S.11)

## **Der Sinn des Lebens**

Der Sinn des Lebens  
ist die Freude.

Der Weg dorthin geht durch den Tod – durch viele Tode.

Der Sinn des Lebens  
ist das Sterben.

Das Sterben hinein in die Freude.

Und das ist Lieben!

Und das ist Leben,

denn Lieben ist Leben!

(Silke Grimm, 7.7.2007)

## **Ich danke.**

Zuallererst danke ich Rainer, der mich in all dem begleitet und immer an meiner Seite ist; und euch, dass ich mit euch teilen durfte .

Ich möchte noch eine Übung mit euch machen.

## **Verbindung mit der Natürlichkeit von Sterben und Tod im Lebenszyklus in der herbstlichen Natur**

Danach lade ich dich ein, raus zu gehen in die Natur. Der Herbst steht im Lebenszyklus als Symbol für Sterben und Tod. Und überall kannst du jetzt Zeichen dafür finden und für die Natürlichkeit und den Kreislauf des Lebens. (Werden-Sein-Vergehen) Auch der Neubeginn ist in den Knospen schon wieder zu sichtbar.

Jetzt möchte ich dir die Gelegenheit geben, diesen göttlichen Kern in einem anderen Menschen zu finden und deinen Kern finden zu lassen.

## **Übung:**

### **„Das Licht im Anderen entdecken“ (Matthias Hotz, DanseVita-Institut)**

(Musik: *Mike Rowland: Titania the fairy Queen*)

Die folgende Übung ist eine Partnerübung. D.h. suche dir einen Menschen, der dir nicht völlig unsympathisch ist.

Diese Übung heißt: „Das Licht im Anderen entdecken“ und damit möchte ich daran anknüpfen, wie ich mich bei meiner Mutter immer mit dem Göttlichen verbunden habe, mit diesem innersten Kern, der immer heil und ganz ist.

In jedem Menschen steckt das göttliche Licht – auch wenn dieser es manchmal gut zu verstecken weiß.

Setzt euch einander nah gegenüber, so dass ihr euch die rechten Hände reichen und halten könnt. Die linke Hand lege ganz achtsam auf das Herz deines Partners /deiner Partnerin

Wenn du magst, dann schließe zunächst deine Augen und verbinde dich ganz mit dir selber – vielleicht mit deinem inneren, ganz heilen Kern.

Dann öffne langsam deine Augen und schaue deinem Gegenüber in die Augen. Schaue das göttliche Licht, den göttlichen Kern in ihm / in ihr.

... vergiss nicht zu atmen ...

Schließe wieder deine Augen und komme ganz zu dir ...

Du kannst auch die Hände wieder zu dir nehmen – zu deinem Herzen ...

Nimm einen tiefen Atemzug und öffne deine Augen ...

Und bedanke dich auf die Art, die für dich und für euch stimmt – für diese Begegnung.

**Mögen alle Menschen  
Räume zum Trauern und zum Sterben,  
genau so,  
wie zum Lieben und zum Leben  
finden,  
die ihnen gut tun.**

**Danke allen TeilnehmerInnen,  
UnterstützerInnen, Wesenheiten  
und Ahnen, die ihr zum Gelingen  
dieses wunderbaren TagungsFestivals  
beigetragen habt.**