

Speeddating mit dem Tod

Ein Wochenende lang fühlen, was Sterben uns über das Leben lehrt.

AUSPROBIERT VON SABRINA GUNDERT



Ich liege auf dem Boden und stelle mir vor, es wäre mein Sterbebett. Die letzten Tage erlebe ich bewusst: Wer sind die Menschen, die jetzt an meiner Seite sind oder sein sollen? Wie habe ich anderen Gutes getan? Was kann ich nicht mehr erfüllen in meinem Leben? Kann ich meinen Frieden damit finden?

Ich nehme am «Sterben für Anfänger – Leben für Fortgeschrittene»-Seminar von Murielle Kälin teil und heule gerade Rotz und Wasser. Weil ich merke, was mir im Leben etwas bedeutet. Dabei zeigen sich ganz andere Menschen oder Dinge als bislang, wenn ich nur darüber nachgedacht hatte.

Diese Sterbemeditation, vor der ich zu Beginn riesige Angst habe, lässt mich den Moment des Todes erleben. Die letzten drei Tage. Noch 20 Minuten. Dann der Übergang ins Licht durch einen Tunnel. Schliesslich die Begegnung mit dem Licht: Welche Botschaft hat es für mein Leben? Es ist der Tod als Lehrer, den Murielle zu Beginn einlädt und der im Leben einiges in die richtige Ordnung rückt.

Aufräumen

Am Morgen zuvor hatten wir unseren eigenen Friedhof gestaltet: Wer ist gestorben in meinem Leben? Um wen trauere ich? Wer wurde vielleicht nicht begraben; wo gab es keine Abschiedsfeier, wer wirkt

in mir nach? Er ist ziemlich gross geworden, mein Friedhof, grösser als ich dachte. Mit dem letzten Sarg kehrt Ruhe in mir ein. Als hätte alles seine Ordnung erreicht.

Ich habe auch die „Nicht-Gesehenen“ begraben. Das Gefühl einer Kriegs-Traumgeschichte, die ich nicht vollständig kenne oder greifen kann. Oder auch die Geschichte von Toten im Familiensystem, die ihren Platz und ihre Würde nicht bekommen haben. Die eigene Todesbiografie nennt das Murielle im Seminar – ziemlich eindrücklich.

Als wir am Tag darauf mit einer Urne, in der wir unsere Lasten verbrannt haben, der Aare entlanglaufen, sind die Blicke der Menschen um uns erschreckend: die einen starr, die anderen skeptisch, wir hingegen alle recht fröhlich. Der Anblick der Urne verändert den Tag – die Menschen reagieren darauf. Er würde mich auch erschrecken. Das zeigt mir nochmal, wie sehr wir als Gesellschaft den Tod aus unseren Leben verbannt haben.

Als wir die Asche – schwere, in verbrannter Papierform – in den Wind fliegen lassen, trägt dieser sie wie zarte Schmetterlinge an Land, statt in den Fluss. Ich habe noch nie gesehen, dass Tod auch so ästhetisch sein kann. Auch wenn es nicht die Asche eines Menschen ist, die dort fliegt, so ist es doch ein eindrückliches Bild für mich. Das Gefühl danach nehme ich mit: Ich kann

greifen, wie endlich Raum für Neues entsteht.

Dem Leben näher rücken

Am Abend haben wir noch ein Speeddating mit dem Tod. Er kommt mit seinen Fragen: Würdest du deine Eltern pflegen, bevor sie sterben? Was bedeutet Leben für dich? Hast du aufgeschrieben, wie du bestattet werden willst? Wissen deine Nächsten davon? Dieses Eins-zu-eins mit dem Tod als Gegenüber ist eindrücklich.

Die Begegnung mit dem eigenen Sterben jedoch, dieses wirkliche Fühlen der letzten Stunden auf dem Sterbebett, war für mich der eindrücklichste Teil des Wo-

chenendes. Er hat mich direkt mit dem Tod in Verbindung gebracht. Er hat mich fühlen lassen, wie es wäre zu sterben.

Viele Menschen würden diese Sterbemeditation gerne noch einmal machen, hatte Murielle zu Beginn gesagt. Ich konnte mir das nicht vorstellen. Jetzt aber habe ich verstanden, was sie meint. Das eigene Sterben zu fühlen, rückt das Leben – und die Prioritäten darin – ganz nahe. Es macht die Endlichkeit des Lebens greifbar. 🌱

schlusslicht.ch, nächstes Seminar „Sterben für Anfänger – Leben für Fortgeschrittene“ mit Murielle Kälin am 12./13.9.26

Das Bild meiner Seele

Eine Beratung mit Human Design führt zur unverhofften Versöhnung mit einem vergessenen Seelenanteil.

AUSPROBIERT VON MARTIN FRISCHKNECHTI



Da sitzt er nun und blickt aufs offene Meer. Die Gestalt ist unverkennbar eine Nonne oder ein Mönch, kahl geschoren mit buddhistischer Robe, in Meditationshaltung auf einem unscheinbaren Kissen sitzend. Als hätte er seine Übung bereits weit getrieben, scheint dieser Mensch geradezu durchscheinend zu sein. Wenn er so weitermacht, könnte er sich auflösen in die karge Landschaft hinein, zu Sand werden und Wasser, die in der Ferne wenig unterscheidbar ineinander übergehen. Oder sich auflösen ins weisse Licht einer Sonne, die den Streifen zwischen Wasser und Himmel verwischt.

Das soll ich sein?

Da sitze ich nun und betrachte das Bild, wie es, gedruckt auf Leinwand, vor mir an der Wand hängt. Es ist das Bild meiner Seele. Und ich tue mich schwer damit. Das soll ich sein? Ich meine, ich bin doch nicht so ein Ordensbruder, der sich in seinem Leben an hundertundeine Regel hält, um Erleuchtung zu erfahren. Schön wär's – vielleicht! Ich stehe mitten im Leben, habe Familie, führe ein aktives Berufsleben mit Begegnungen, Kommunikation und Austausch in alle möglichen Richtungen. Der Mensch auf dem Bild blickt vom Betrachter weg und wohl nach innen. Er ist