

Dr. med. Karim El Souessi
Die Angst vor dem Tod überwinden

Dr. med. Karim El Souessi

DIE ANGST VOR DEM TOD ÜBERWINDEN

Sterbemeditation und Sterbebegleitung

1. Auflage 2015

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-340-9



*Für meine Frau Verena
und meine Kinder Elia und Susanna*



UNA EX HIS TUA ERIT.
„Eine dieser Stunden wird deine sein.“



Abb. 1: Astronomische Uhr in Prag aus dem Jahr 1410

„Nur das Grab wartet auf uns.“

ZEN-MEISTER KÔDÔ SAWAKI

SELBSTBETRACHTUNG

*Die Zeit ist ein Fluss,
ein ungestümer Strom,
der alles fortreißt, jegliches Ding,
nachdem es zum Vorschein gekommen,
ist auch schon wieder fortgerissen,
ein anderes wird herbeigetragen,
aber auch das
wird bald wieder verschwinden.*

MARC AUREL: SELBSTBETRACHTUNGEN 43, 4. BUCH

HERBSTGEDICHT

*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.
Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.
Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.*

RAINER MARIA RILKE: HERBST

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort | 11 |
| 1. „Kein Selbst, keine Probleme“ | 15 |
| 2. Sterben als physischer Prozess..... | 21 |
| 3. Sterben als transpersonaler Prozess | 27 |
| 4. Andere werden älter – ich nicht | 30 |
| 5. Altern beginnt früher, als man denkt..... | 34 |
| 6. Sich sterblich erfahren und neu leben lernen | 38 |
| 7. Wie sollten wir leben, um nichts versäumt zu haben? | 43 |
| 8. Der Umgang mit der eigenen Sterblichkeit | 47 |
| 9. Im Jetzt leben, was heißt das?..... | 50 |
| 10. Was ist wichtig im Leben?..... | 53 |
| 11. Yoga Nidra | 60 |
| Übung: Yoga-Nidra-Visualisierung..... | 61 |
| 12. Sterbemeditation, Sterbeprozess und die Angst vor dem Tod..... | 70 |
| Übung: Sich Vergänglichkeit bewusstmachen | 77 |
| 13. Jenseitskontakte, Erscheinungen, Nahtod und Wiedergeburt | 83 |
| 14. Sterben und Sterbebegleitung aus tibetisch-buddhistischer Sicht | 110 |
| 15. Visualisierung der eigenen Sterblichkeit – Vier Übungen | 126 |
| 1. Übung: Loslassen und Vergebung..... | 128 |
| 2. Übung: Begegnung mit dem Tod | 130 |
| 3. Übung: Reinigung – Distanzierung: „Aufstieg“ | 135 |
| 4. Übung: Begegnung mit dem eigenen Sterben | 137 |
| 16. Wer bin ich? | 149 |
| 17. Hilfen für Sterbende und Trauernde, Umgang mit Sterbenden und Trauernden | 163 |
| 18. Rituale und Abschiednehmen am Sterbebett und danach | 191 |

| | |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 19. Auch der Helfer braucht Hilfe..... | 195 |
| 20. Vom Trauerfall zur Beerdigung | 200 |
| | |
| Anmerkungen..... | 203 |
| Literaturverzeichnis | 225 |
| Bildnachweise | 232 |
| Literaturempfehlungen zum Umgang mit dem Sterben | 234 |
| Adressen zur Sterbebegleitung..... | 246 |
| Weitere Veröffentlichungen des Autors..... | 253 |

Vorwort

„Da gibt es welche, die sich über das Sterben Sorgen machen. Ich sage: ‚Keine Angst – du stirbst schon!‘“¹

In Platons „Phaidon“ sagt Sokrates: „Wahre Philosophen machen Tod und Sterben zu ihrem Beruf.“ Sokrates meinte damit, dass wir mit jedem Atemzug und in jedem Augenblick das Sterben üben sollten.² Aus diesem Grund tragen tibetische Mönche unter ihrer Kutte eine ‚Weste der Vergänglichkeit‘ mit zwei spitz zulaufenden Streifen, die sich bei den Achselhöhlen kreuzen. Die Streifen stellen die Fänge des ‚Herrn des Todes‘ dar, die Mitte der Weste ist sein Mund. Jeden Tag soll der Mönch sich beim Ankleiden bewusstmachen, dass er in jedem Augenblick dem Tod ausgesetzt ist.³ Ähnlich äußert sich die psychisch kranke italienische Dichterin Alda Merini (1931-2009): „La preparazione alla morte dura una vita intera“ – Die Vorbereitung auf den Tod dauert ein ganzes Leben.⁴

Als Autor dieses Buchs bitte ich meine Leser und Leserinnen um eine gewisse Offenheit dafür, den Sterbeprozess nicht nur als materiellen Vorgang zu begreifen, sondern die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass es ein Bewusstsein gibt, das nicht an körperliche Grenzen gebunden ist, das über die personenbezogene Bewusstheit, ausgedrückt in Gedanken, Erinnerungen, Bildern, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhaltensweisen, hinausreicht. Sowohl der Philosoph G.F.W. Hegel als auch der zeitgenössische Ganzheitsphilosoph Ken Wilber bezeichnen dieses allumfassende Bewusstsein als *Geist*. Im Sanskrit gibt es dafür den Begriff *Dharma-kaya*, die ursprüngliche erleuchtete Natur des Geistes selbst. Seine Natur ist ungeboren und todlos, offen und weit, ohne Zentrum und ohne Begrenzung. Der Buddhismus verwendet dafür den Begriff ‚Leerheit‘, die über-

all ist und jede vergängliche Form durchdringt, aus der durch kosmische bzw. energetische ‚Verdichtung‘ Formen entstehen. Aber auch der Begriff der Leerheit ist komplex, problematisch und kann irreführend sein.⁵ Auch Bezeichnungen wie Gott, Jahwe (jüdisch für ‚unaussprechlicher Name‘), Wakan Tanka, Tao, Allah sind nur weitere Begrifflichkeiten, die alle auf etwas Nicht-Begriffliches, Unbegreifbares hinweisen.

Sterbemeditation soll die Kunst des Sterbens, die *ars moriendi*, wieder mehr ins Bewusstsein bringen, wie dies in den letzten Jahren mit der Hospizbewegung mehr und mehr geschehen ist. Auch in der Psychotherapie sind Richtungen wie die Psychoonkologie entstanden, die das Sterben bewusst mit einbeziehen. Der bekannte Psychotherapeut Irvin D. Yalom ist einer von vielen, die die Vergänglichkeit zum Gegenstand des therapeutischen Prozesses machen. „Lebe immer mit dem Tod auf der linken Schulter“ ist beispielsweise eine seiner Hinweise, um der Vergänglichkeit in der Arbeit mit seinen Patienten mehr Raum zu geben.⁶ Etwas ironisch behauptet der Autor Tizio Terzani⁷, der einen Bericht über seinen Weg hin zum Sterben verfasst hat, dass die eigentliche Krankheit – hinter den mehr als 40.000 beschreibbaren Krankheiten – die Sterblichkeit ist. Statt zu hoffen, dass im Sterbeprozess der Tod möglichst rasch kommt und alles schnell vorbei ist, wollen wir mit diesem Buch alte Wege neu beschreiten. Den Tod könnte man auch als Höhepunkt des Lebens begreifen, als kunstvolle Wende oder Übergang, als Heraustreten aus dem Irdischen oder, wie der französisch-indische Mystiker Henri Le Saux (bekannt als Abhishiktananda, 1910-1973) meinte, als eine Befreiung von irdischen Ketten. Sterbemeditation ermöglicht uns eine bessere Vorbereitung und eine positivere Haltung zum Sterben. Statt den Tod auszuklammern und zu verdrängen, beziehen wir ihn in unser Leben ein. Sind wir nicht bereits mit der Geburt Sterbende?

Das Buch beinhaltet nicht nur Reflexionen über den Tod und das Sterben, sondern auch praktische Hilfestellung im Umgang mit Sterbenden für ihre Angehörigen und Freunde. Sich in die Rolle eines Sterbenden zu versetzen und zu überlegen, wie man selbst behandelt werden möchte, kann helfen, eine bessere Sterbebegleitung anzubieten.

Wann steht es für uns an, im Einklang mit dem Sein den Übergang, den Wandel, den ‚Heimgang‘ zu erkennen, dem es zu folgen gilt? Geht es um das Sterben der Persönlichkeit, dann gehört zum Sterbeprozess, sich von den Anhaftungen an dieses Ich zu lösen und ich-bezogene, personale, vielleicht auch konfessionelle Grenzen zu überschreiten.

Die Frage, die sich stellt, ist: Wer stirbt in Wirklichkeit? Die kleinsten, elektromagnetischen Teilchen, aus denen die Welt besteht, verschwinden ebenso wieder im Raum, wie sie daraus entstehen, verdichten sich zu Formen und lösen sich wieder auf. Sind nicht alle Erscheinungen, wie es Rudolph Steiner ausdrückte, nichts anderes als geronnenes Licht; unausdenkbares Licht, wie es Torei Zenji in seinem Bodhisattva-Gelübde bezeichnet? Gibt es daher Sterben überhaupt? Gibt es einen Seelenkörper, der sich im Verlauf unzähliger Kreisläufe des Werdens und Vergehens letztendlich im Ozean des Seins auflöst?

Was ist Leben? Was ist Schöpfung? Mit welcher Vorstellung kann ich mich ihr nähern? Welche Bedeutung hat die Glaubensvorstellung? Behindern Religionen und Glaubensvorstellungen den Blick auf die wahre Schöpfung? Verdecken die Formen das Ungeformte, das Ungeborene?⁸ Gibt es etwas Unwandelbares, was trotz aller Vergänglichkeit bleibt?

Ein Zen-Meister sagte einst sinngemäß: „Religionen sind wie Finger an der Hand. Sie können nur zum Mond zeigen.“ Die islamische Mystikerin und als Heilige verehrte Rabi'a al Adawiyya (717-801) soll ausgerufen haben: „Gebt mir einen Eimer Wasser, um die Feuer der Hölle zu löschen, und Feuer, um den Himmel zu verbrennen, damit die Verblendungen der Menschen verschwinden.“⁹ Der Sufi-Meister und Baumwollkämmer Husain ibn Mansur al-Hallâj (Halladsch, 857-922), der kühnste Vertreter der frühen islamischen Mystik, wurde hingerichtet für seine Aussage: „Ich bin der, den ich liebe, und der, den ich liebe, ist.“¹⁰ Wäre das auch heute noch Blasphemie?

Dazu zwei Verse aus dem 16. Jahrhundert von Johann Gottfried Scheffler, genannt Angelus Silesius, Arzt, Priester und zuletzt Mystiker:

*Im Eins ist alles eins;
kehrt Zwei zurück hinein,
so ist es wesentlich
mit ihm ein einges Ein. (V, 6)*

*Wer hätte das vermeint!
Aus Finsternis kommt Licht,
das Leben aus dem Tod,
das Etwas aus dem Nicht. (IV, 140)¹¹*

Dieses Buch versteht sich als Fragment im Sinne des Arztes und Philosophen Julien Offray de la Mettrie: „Wie es keine fertigen Wahrheiten gibt, gibt es auch keine abgeschlossenen Texte. So dürfen noch die falschesten Hypothesen als glückliche Irrtümer gelten.“¹²

Mein Dank gilt den vielen Lehrern auf meinem Weg, darunter den Zen-Meistern und Lehrern, Pater AMA Samy, Pater Lassalle, Pater Victor, Pater Lutze, der Sanbo-Zen-Schule mit Yamada Ryouin Roshi und Kubota Roshi, den Lehrern der koreanischen Zen-Tradition und den tibetischen Lehrern für die jahrelange Schulung.¹³

Für die kritische Hilfe und Unterstützung bei der Durchsicht und Fertigstellung des Manuskripts möchte ich mich herzlich bedanken bei: Helga Braun (Lektorat), Holmer Becker, Klemens Jackisch, Ralf-Peter Lösche (Lektorat/Gestaltung).

1

„Kein Selbst, keine Probleme“

Mit diesem etwas provokanten Ausspruch will der buddhistische Wald-Mönch Ajahn Chah deutlich machen, dass ein Ich ohne Ich-Verhaftung keine Probleme mehr hat. Aber dagegen könnte man auch wie der demenzkranke Vater in Arno Geigers Roman „Der alte König in seinem Exil“¹⁴ einwenden: „Das Leben wäre ohne Probleme auch nicht leichter.“

Nach zen-buddhistischen Vorstellungen werden wir als ein Niemand geboren, werden zu einem Jemand, um am Ende des Lebens wieder zu einem Niemand zu werden. Ein Dōka-Gedicht des japanischen Zen-Meisters Ikkyū Sōjun (1394-1481) drückt es so aus:

*Wir essen, verdauen, schlafen und stehen auf;
Das ist unsere Welt.
Alles, was uns danach zu tun noch übrig bleibt,
Ist zu sterben.¹⁵*

Nichts Besonderes also – selbst wenn wir zu Jemand geworden sind, sind wir aufgerufen, diesem Jemand keine übermäßige Bedeutung beizumessen, damit wir am Ende unseres Lebens erkennen, wie es der japanische Zen-Meister Dogen (1200-1253) ausdrückte, „dass die Augen waagrecht, die Nase senkrecht sitzen“. Dogen schreibt weiter: „Von niemandem in die Irre geführt, kam ich mit leeren Händen zurück. Ich kam ohne eine Spur des Buddha-Gesetzes zurück und lasse der Zeit ihren Lauf.“¹⁶

Ich möchte diesem Jemand, der ich selbst bin, nicht allzu viel Bedeutung beimessen. Da es aber um sehr persönliche Themen wie Tod und Sterben geht, möchte ich Ihnen doch einige Erlebnisse aus meinem Leben erzählen, die mich geformt haben und die Grundlage meiner Weltsicht bilden.

Mein Vater war eingebürgerter US-Amerikaner ägyptischer Abstammung, meine Mutter Deutsche. Ich wurde 1961 geboren und wuchs überwiegend in Deutschland auf. Meine Erziehung war von engen muslimischen und christlichen Wertvorstellungen geprägt, auch wenn das Religionsverständnis meiner Eltern eher ein oberflächliches war. Diskussionen gab es über Schweinefleisch, Jesus als einzigen Sohn Gottes, die Jungfräulichkeit Marias, die Heilige Dreifaltigkeit, den Ramadan und vieles mehr. Meine außerhäusliche Erziehung verlief überwiegend katholisch, ich war auch lange als Messdiener tätig, verließ die Kirche aber mit 23 Jahren, weil buddhistische und mystische Texte mich stärker anzogen. Auch der frühe Tod meiner Eltern und der Unfalltod meiner Schwester mit 20 Jahren haben mich geprägt: Beide Ereignisse konfrontierten mich drastisch mit der Vergänglichkeit und der Frage, welchen Sinn das Leben hat. Bei meinem Vater musste ich selbständig entscheiden, die künstliche Beatmung abzustellen. Nach ägyptischem Brauch wusch ich den Leichnam, wickelte ihn in Leinentücher ein und richtete im Grab Kopf und Körper nach Mekka aus. Das half mir, Abschied von ihm zu nehmen.

Meditation sowie ein Nahtod-Erlebnis mit 33 Jahren führten mich dazu, den Sterbeprozess anders zu begreifen. Drei Lichtgestalten begleiteten mich durch eine Art Tunnel in ein gleißend helles Licht, bis eine Stimme rief: „Es ist noch nicht Zeit!“ Da ließen sie mich los, so dass der Seelenkörper wieder in den physischen Leib eintrat.

Wie die buddhistische Madhyamaka-Tradition (Schule des Mittleren Weges) halte ich es für möglich, dass es eine gewöhnliche Wirklichkeit, im Sanskrit Nirmana-kaya (Körper der Verwandlung, irdischer Körper) und eine ultimative oder absolute Wirklichkeit (Dharma-kaya, Körper der großen Ordnung) gibt. Aus feinstofflichen Bereichen könnte es durchaus eine Wiedergeburt in den irdischen Körper geben.

Im Kontext meiner Suche erlernte ich T'ai Chi, Qi Gong und Akupunktur in Deutschland und China und interessierte mich für Parapsychologie, Auraarbeit und andere esoterische Wege. Ich besuchte unter anderem eine Sufi-Gruppe sowie andere religiöse Gruppierungen (Bahai, Oomoto, Krishnamurti, Yesudian/Haich, Transzendente Meditation, Osho, Sai Baba, u.a.) – alles, was mit Spiritualität zu tun hatte, zog mich an. Mit der Zen-Meditation begann ich 1978 und nahm früh an Zen-Meditationskursen teil, reiste viel in Europa, Mexiko, den USA, Japan, Korea, Thailand sowie in Indien. Im Laufe der Jahre erhielt ich Unterricht von asiatischen, indischen und christlichen Zen-Lehrern, die in Asien Meditation erlernt hatten, unter anderem von Pater Enomya Lasalle, P. Victor Löw, Paul Shepherd, P. Willigis Jäger, Sr. Ludwigis, den japanischen Äbten Ekai San, Meister Deshimaru, Kubota Roshi und Yamada Ryouin Roshi. Ebenso konnte ich bei den koreanischen Zen-Meistern Su Bong Se Nim und De Seung Se Nim Meditationskurse besuchen, sah Meister Shen Yeng in Taiwan, übte bei dem Vipassana-Mönch Tiradhamo und dem indischen Jesuitenpater und Zen-Meister P. Arul Arokiasamy (AMA Samy), dessen Schüler ich seit 1990 bin. Bei all den Reisen war mir die Weltsprache Esperanto ein großer Helfer, ich erhielt durch Esperantisten auf der ganzen Welt viel Unterstützung bei der Suche nach spirituellen Lehrern.

Das Medizinstudium zwang mich zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit. Es gab berührende Momente während der Nachtdienste auf den Stationen mit alten, schwerstkranken Patienten. Hier musste ich mich ständig mit dem Tod beschäftigen, es gab keine Möglichkeit mehr, das Sterben auszublenden, wie es sonst in unserer Kultur üblich ist. Wie im Buch der Zen-Priesterin und Anthropologin Joan Halifax „Being with Dying“¹⁷ beschrieben, hörte die ‚Glocke des Todes‘ in diesen Nächten nie auf zu schlagen. Zerstreung und Ablenkung waren nicht möglich, weil es kaum noch Apparate zu betreuen oder Medikamente zu verabreichen gab.

Dieses Buch entstand aus dem Wunsch, diese Erfahrungen und Lehren weiterzugeben und andere Menschen dabei zu unterstützen, leichter,

gelassener und friedlicher mit dem leidvollen und oft tabuisierten Thema ‚Sterben‘ umzugehen.

Sich den Sterbeprozess, auch den eigenen, immer vor Augen zu halten, ist kein Plädoyer für Nachlässigkeit gegenüber der eigenen Gesundheit oder gar Suizidbeihilfe, wie dies derzeit vielfach diskutiert wird. Selbst der Entwurf eines neuen § 1921 a im Bürgerlichen Gesetzbuch, der vorsieht, dass volljährige und einwilligungsfähige Personen, die an einer unmittelbar zum Tode führenden Erkrankung leiden, ihren Arzt um Suizidbeihilfe bitten können, ist umstritten, da heute fast alle Schmerzen und selbst extreme Luftnot in den Griff zu bekommen seien, wie der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, betont.¹⁸

Für den in Deutschland wohl berühmtesten Geist-Heiler Bruno Gröning (1906-1959) war es eine spirituelle Pflicht, Menschen statt beim Sterben bei der Selbstheilung bis zum Lebensende zu unterstützen. Körperliche Ordnung war für ihn gleichbedeutend mit göttlicher Ordnung, deshalb sollte auch das einzelne Lebewesen – ganz gleich, ob die Heilungsversuche zum Weiterleben führten oder nicht – vor seinem Heimgang einen körperlich-seelisch geordneten Zustand anstreben. Da jeder lebende Organismus bemüht ist, einen ungeordneten bzw. kranken körperlichen Zustand bis in den Sterbevorgang hinein zu ‚reparieren‘ und man oft nicht genau sagen kann, wie lange ein Mensch noch lebt oder ob er gar wieder gesund werden wird, hielt er es für richtig, dass jeder einzelne dieses Bemühen unterstützt.¹⁹ Ich halte es als Arzt für wichtig, sich auf allen Ebenen um das körperlich-seelische Wohl eines Todkranken zu bemühen, ihn nicht aufzugeben, für jeden Ausgang offen zu sein und ihn zum gegebenen Zeitpunkt zu unterstützen, den Sterbeprozess gut anzunehmen.²⁰

Da Krankheit mitunter auch psychische Auslöser haben kann, sollte man sich auch fragen, ob die organische Störung aufgrund dysfunktionaler oder destruktiver Denk- und Verhaltensweisen entstanden ist. Heilung und Ordnung beziehen sich stets auf den ganzen Menschen mit seiner Körperlichkeit, seiner Psyche und seiner spirituellen Verfassung. Daraus können sich für das eigene Leben neue Wege entwickeln, um zur

Gesundung in einem ganzheitlichen Sinn zu kommen. Es ist durchaus möglich, dass eine Erkrankung, die psychisch mitbedingt ist, zwar auf der emotionalen und mentalen Ebene ‚aufgelöst‘ wird, körperlich aber trotzdem weiter fortschreitet, weil der somatische Prozess nicht mehr aufhaltbar ist. Selbst Buddha soll sinngemäß einem Mönch, der gesehen hatte, wie ein Junge einen Stein nach ihm warf, und sich darüber gewundert hatte, weil er glaubte, Buddha habe sein schlechtes Karma ganz aufgelöst, geantwortet haben, dass die Materie aufgrund ihrer Trägheit stets hinterherhinke.

Umgekehrt klagten etliche Heiler, wie zum Beispiel Jiddu Krishnamurti, darüber, dass sich körperlich geheilte Menschen in ihrem Gefühls- und Seelenleben oft überhaupt nicht wandelten. Krishnamurti hörte als Konsequenz daraus schließlich sogar ganz auf zu heilen.²¹

Krankheit hat aber auch eine andere Seite. Schon Plinius der Jüngere schreibt seinem Freund Maximus, dass wir „... (1) die besten Menschen sind, wenn wir krank sind. Denn wen quälen, wenn er krank ist, Habgier oder Leidenschaft? (2) Der Kranke ist nicht Sklave der Liebe, er strebt nicht nach Ehren, kümmert sich nicht um Reichtum und er ist zufrieden, wie wenig er auch besitzt, da er es ja doch zurücklassen muss. Jetzt erinnert er sich daran, dass es Götter gibt, dass er ein Mensch ist. Er beneidet niemanden, niemanden bewundert er, niemanden verachtet er, und nicht einmal böses Geschwätz erweckt seine Aufmerksamkeit oder erheitert ihn: er träumt nur von Bädern und Heilquellen. (3) Das ist seine größte Sorge, sein größter Wunsch, und er nimmt sich vor, wenn es ihm gelingen sollte, davonzukommen, in Zukunft ein angenehmes und ruhiges, das heißt ein ungefährdetes und glückliches Leben zu führen. (4) Ich kann also [...] zusammenfassen, dass wir fortfahren sollen, in gesunden Tagen so zu sein, wie wir während einer Krankheit versprechen, uns in Zukunft zu verhalten. Lebe wohl!“²²

Wenn wir durch Krankheit aus dem alltäglichen Getriebe, aus unserer gewohnten Ordnung herausgerissen werden, ändert sich unser Verhältnis zur Zeit. Ohne große Erwartungen und Pläne erfahren wir die Stunden nun anders. Das Jetzt, die Gegenwart, dehnt sich aus und unsere Wün-

sche und Bedürfnisse reduzieren sich auf das Notwendigste. Man wird mitunter stiller und rückt näher an den Zustand der Formlosigkeit heran, erlebt sich möglicherweise als dünnhäutiger oder feiner und transparenter. Das Bewusstsein für die Anbindung an etwas Größeres, Unfassbares und zugleich Vertrautes rückt stärker in den Vordergrund.

Für den Mystiker Henri le Saux wurde der Herzinfarkt zu einer spirituellen Erfahrung und zu einer Befreiung aus den irdischen Ketten. In einem Brief schrieb er: „Wirklich, eine Tür öffnete sich im Himmel, als ich am Straßenrand lag. Aber ein Himmel, der nicht das Gegenteil der Erde ist, etwas, was weder Leben noch Tod ist, sondern einfach Sein, Erwachen ... jenseits aller Mythen und Symbole.“²³

Jeder Mensch stirbt auf seine eigene Art und Weise. Der eine stirbt langsam, der andere schnell, der eine muss einen mühevollen Totenkampf führen, der andere entschläft sanft. Bestimmte Vorgänge treten jedoch immer wieder auf und auch der biologisch-körperliche Sterbeprozess durchläuft beschreibbare Phasen.

Jahrhundertlang galt der Stillstand des Herzens als Zeichen des physischen Todes. Erst 1966 legte die französische Akademie der Medizin als eine der ersten medizinischen Einrichtungen den Ausfall der Hirnaktivität als ausschlaggebenden Todeszeitpunkt fest und definierte dafür Kriterien. 1997 wurde diese Definition im deutschen Transplantationsgesetz eingeführt. Sie ist in den meisten westlichen Ländern gültig, trotz zahlreicher kritischer Stimmen, die sich darauf beziehen, dass der Status des Hirntodes schwer zu klassifizieren ist, vor allem dann, wenn andere Organe noch funktionsfähig sind.²⁴

In unserem Organismus sterben unaufhörlich in den verschiedenen Organen Zellen ab und werden bis zum Lebensende wieder erneuert. Bis heute kann man nicht wirklich mit absoluter Sicherheit sagen, wann und wodurch der physische Tod eintritt. Selbst medizinische Bezeichnungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Versagen, Leberversagen oder Nierenversagen bleiben ungenau. Oft sterben Menschen auf Palliativstationen trotz multiplen Organversagens erst Tage oder Wochen später, ohne dass es dafür eine medizinische Erklärung gibt.

Die physischen Anzeichen für den Tod sind nicht eindeutig. Sie treten nicht immer in einer bestimmten Reihenfolge auf und geben keine