



TOD und Heilung

Heilung – das bedeutet für viele, dem Tod (vorerst) zu entrinnen. Doch liegt das ultimative Heilsein nicht jenseits der Todesschwelle und in der Erkenntnis, dass der Tod nicht das Ende ist?

TEXT * DR. RALPH SKUBAN

Ein Beitrag über den Tod in einem Heft zum Thema Heilung? Das mag kontraintuitiv erscheinen. Ist der Tod denn nicht anerkanntermaßen das *summum malum*, das Schlimmste überhaupt? Ist er nicht, was alle Wesen unter allen Umständen zu vermeiden und, im Falle des Menschen, auch unter Aufbietung aller medizinisch-technischen Möglichkeiten bis zum Äußersten hinauszuzögern suchen? Ist er – welche Ironie des Seins! – nicht jener große Unbekannte, den wir am meisten fürchten, und doch das Einzige im Leben, was wir mit absoluter Sicherheit erfahren werden? Der Tod nämlich ist garantierter noch als das Geschenk der nächsten Einatmung! Patanjali, der große Yogi, lässt uns im *Yogasutra* wissen, dass sogar die Weisen ihn fürchten, diesen Tod, den man in Indien auch *Yama* nennt, was „Einhegen“ bedeutet. Der Tod setzt uns Grenzen.



„WERDET VORÜBERGEHENDE“

Wer einmal die Gelegenheit hat, die letzten Stunden mit einem Sterbenden verbringen zu dürfen, kann konkret erleben, wie sich das körperlich vollzieht: als ein Ringen mit dem Atem. Die Atemzüge werden lang, sehr tief und oft auch laut. Der Atem verliert Gleichmaß, Sanftheit, Ruhe. Schließlich eine letzte

Ausatmung. So hegt Yama das Leben ein. Grenze. Abschluss. Stille.

Jemanden im Sterben begleiten zu dürfen, ist ein großes Geschenk. Alle, mit denen ich darüber sprach – und berufsbedingt waren es viele –, sahen das so. Oft fühlten sie sich von ihrem Umfeld unverstanden („Wie kannst du nur sagen, dass der Tod etwas Schönes an sich hat!“). Doch die letzten Momente mit einem geliebten Menschen gehören zweifellos zu den wichtigsten Momenten in dessen Leben überhaupt – der Zielpunkt, auf den alles zusteuert. Das kann nicht unwichtig sein! Und es kann auch kein *summum malum* sein, ist es doch Ziel des Seins. „Das Sterben kann nicht so schlimm sein“, sagt Tiziano Terzani seinem Sohn im Buch *Das Ende ist mein Anfang*, und fährt fort: „Milliarden haben es vor uns getan!“

Auf keine andere Weise als durch den Tod kann in aller Lebendigkeit erfahren werden, dass die Vergänglichkeit keine leutselige Binsenweisheit ist, sondern handfeste, konkrete Realität. Jesus' Diktum „Werdet Vorübergehende“ wird nirgendwo begreifbarer als am Sterbebett – sei es als Begleiter oder als selbst Sterbender. Alle sind wir unterwegs dahin. Der physische Tod, mit welchem wir den zur Last gewordenen Körper loslassen dürfen, kann – wenn er gewürdigt, wertgeschätzt und liebevoll begleitet wird – ein heilsamer, heiliger Moment sein. In seiner uns begrenzenden Unumgänglichkeit wird der Tod zum Lehrmeister für das Gegenwärtige. Jeder Moment ist einzigartig, einmalig, und zwar im ganz wörtlichen Sinne. Nur einmal erlebe ich genau so, was ich jetzt erlebe. Kein Moment kehrt wieder. Ein Vorübergehender zu sein bedeutet deshalb, gegenwärtig zu sein.

Der Tod ist also eine doppelt heilsame Einladung: Uns mit dem *Nächsten* zu verbinden im Wissen um dessen Sterblichkeit, ihm vielleicht sogar ein Begleiter zu sein, wenn der Moment gekommen ist. Und uns mit dem *Moment* zu verbinden, denn auch dieser ist sterblich. Der Übergang, das Werden: Sie sind die einzigen Konstanten des Seins. Patanjali sagt das sehr schön im dritten Kapitel des *Yogasutra*, wenn

er uns wissen lässt, dass es der Wandel – *Parinama* – ist, in dem sich die Einheit aller Dinge ausdrückt. Die große Gemeinsamkeit allen Lebens ist das Prozesshafte, Veränderliche und letztlich immer Ungreifbare.



DAS LEBEN: MEHR ALS MATERIELLES DASEIN

Bis hierher ging es uns um den Tod als physisch unbezweifelbares Faktum. Der Körper geht. So einfach. So klar. Schon darin allein liegt so viel Wahrheit und Lektion, und doch ist längst nicht alles gesagt. Wer es gesehen hat, dieses letzte Ausatmen eines Menschen oder irgendeines anderen lebendigen Wesens, kann sich nur schwer einer Frage entziehen, nämlich: Wohin ist gegangen, was gerade noch gegenwärtig war? Was hat den Körper belebt, was hat ihm den Atem geschenkt? An welchem Ort ist es? Oder ist es gar nicht mehr?

Für wen Leben mit Materie gleichbedeutend ist, und wer davon überzeugt ist, dass es sich allein körperlich ausdrücken kann – wer also ein Anhänger der Philosophie des Materialismus ist –, der hat es leicht mit seiner Antwort: Mit der letzten Ausatmung geht das Leben, denn nur im Stoff hat es ja seinen Grund. Danach kommt nichts mehr. Aus. Vorbei. Bewusstsein erlischt mit dem letzten Atemzug und dem Untergang des physischen Körpers. Freilich: Dies Denken hat nichts von Heilung, nichts von Ganzheit. Das ist Schnitt, Ende, Trennung. Allein: Nie konnte einer beweisen, dass diese Idee vom Tod wirklichkeitsgemäß ist! Sie ist eben nicht mehr als das: bloße Vorstellung, lediglich eine Annahme – so valide wie die Annahme des Gegenteils. Wer überzeugt ist, dass unser Bewusstsein, unser Geist, unsere Seele (oder wie immer wir ein

Überlebendes auch nennen würden) nach dem physischen Tod weiterexistiert, der darf sich getrost in den Gedanken hinein entspannen, ebenso wissenschaftlich oder unwissenschaftlich zu denken wie der philosophische Materialist. Auf der Ebene der Logik sind beide Annahmen nämlich gleich stark. Geht es indes um die Frage, was hilfreicher, was heilsamer ist – der materielle Reduktionismus oder die Idee von einem Weiterleben des Geistes nach dem physischen Tod –, dann sind diese beiden Positionen alles andere als gleich stark. Dazu ein kurzes Gedankenexperiment:

Wie würde ich heute handeln, wenn ich sicher wüsste, dass mein Leben *nicht* zu Ende ist, wenn der physische Körper endet? Was, wenn der Tod nur das Ablegen eines Mantels ist, wie Krishna es in der *Bhagavad-Gita* beschreibt? Wie würde mein Denken, Sprechen und Handeln aussehen, wenn ich wüsste, dass alle meine Gedanken, Worte und Handlungen, meine Erinnerungen, Gefühle und Überzeugungen das Gepäck sind, das ich einst in einen anderen – nicht-physischen – Erfahrungsraum mitnehmen werde? (So wie wir jede Nacht in jenen nicht-physischen Erfahrungsraum eintreten, den wir, wenn wir wieder „wach“ sind, dann einen Traum nennen). Welcher Gedanke ist hilfreicher? Dass wir bloß körperlich sind – der Strich, der einst auf unserem Grabstein zwischen Geburts- und Todestag stehen wird –, oder dass das Sein größer ist als Knochen, Muskeln, Blut und Cerebrum? Welche Vorstellung ruft mehr Verantwortlichkeit in uns wach: Ein Leben, das final endet, oder die Idee des Kontinuums, einer Reise, auf der wir alle uns befinden, einer Reise, bei der der Tod nur ein Übergang ist?

Noch mal in aller Klarheit: Dass der Tod im Sinne einer Auslöschung des Bewusstseins existiert, ist ebenso nur eine Annahme wie die Aussage, dass die Existenz ausschließlich materieller Natur und als solche die Grundlage aller Phänomene sei. Nur Annahmen, nichts als Annahmen! Wer sich unkritisch ganz und gar auf sie einlässt, läuft Gefahr, ein Leben im Geiste von „Nachmir-die-Sintflut!“ zu leben. Steht der

Vertreter des Physikalismus dann einst selbst in schwerer Krankheit kurz vor dem Tod, so weist keine Perspektive mehr über dieses trostlose Sein hinaus. Dann ist der Tod nur noch Not. Das physische Leben wird, so spüre ich, erst in der Transzendenz seiner selbst, im Jenseitsbezug, bedeutungsvoll – im Sein dessen, was darüber hinausgeht. Dann wird der Tod zum *Peak Point*, zu einem Geschenk des Lebens. *Tathagata*, sagte einst Buddha: einer, der die Begrenzungen Yamas gesprengt hat, „darüber hinausgegangen“ ist.



NAHTODERFAHRUNGEN: ALLES ANDERE ALS SELTENE EINZELFÄLLE

Es gibt also gute Argumente dafür, ein Weiterleben nach dem Tod zumindest nicht auszuschließen. Es verändert in positiver Weise das Leben im Hier und Jetzt. Doch anderes noch spricht für ein solches Weiterleben, nämlich konkrete Erfahrungen, die Menschen immer wieder machen, vor allem in lebensbedrohlichen Krisensituationen. Gerade in der jüngsten Zeit rücken Nahtoderfahrungen (NTE) immer stärker in den Fokus der Öffentlichkeit, denn zu groß ist die schiere Zahl von Menschen, die von jenseits der Nulllinie auf dem EKG zurückgeholt werden und aufregende Erlebnisse mitbringen. Es sind so viele Menschen und ihre Erfahrungen so tiefgreifend – in aller Regel zutiefst positiv und lebensverändernd –, dass sie sich zu Selbsterfahrungsnetzwerken zusammenschließen. (Es gibt zum Beispiel das *Netzwerk Nahtoderfahrung*, das deutschlandweit aktiv ist. Auch auf internationaler Ebene findet man solche Vereinigungen, deren Mitglieder das Thema erforschen, sich darüber

austauschen und so ihre Erlebnisse integrieren können.)



*Und wir leben mit
dem Ziel, unsere
Unsterblichkeit zu
erfahren. Dann sind
wir heil. Ganz. Nicht
mehr getrennt vom
wahren Sein.*



Einmal an der Schwelle des Todes gestanden zu haben (das bedeutet: klinisch tot gewesen zu sein, Null-Linie auf dem EEG, keine Aktivität des Gehirns mehr), nimmt den meisten ihren Glauben an und die Angst vor dem Tod. Vom Tod auszugehen, ist eben nicht mehr als ein bloßer Glaube. Eine einzige Erfahrung schon kann diesen Glauben auslöschen und ersetzen durch das, was Patanjali *Rtambhara-Prajna* nennt: *wirkliches Wissen*. Welch eine Heilung, den Tod als falschen Glauben, als Illusion erkannt zu haben!

An diesem Punkt nun betreten wir das weite Feld transpersonaler Erfahrungen, wie der berühmte Bewusstseinsforscher Stanislaw Grof sagen würde. Vielen Menschen „passieren“ diese Erfahrungen, meist in einer Krise, doch man kann sie auch bewusst suchen (so wie zum Beispiel das Phänomen außerkörperlicher Erfahrungen, das ich viele Male erleben durfte). Der Yoga der alten Zeit legt davon immer wieder Zeugnis ab. Transpersonale Erfahrungen werden als natürliche Phänomene auf dem Weg inneren Wachstums gesehen – ein Weg, auf welchem wir zunehmend Begrenzungen loslassen. Wir verkaufen uns zu billig, wenn wir das Leben auf seine körperlich-materielle Dimension begrenzen. Dann ist der Tod Bedrohung. Aus der Sicht einer gereiften Spiritualität ist er hingegen nur Übergang.

Dem tiefen Yoga ist das ganze Leben eine Vorbereitung auf den Tod. Auch

Sokrates, der griechische Weise, sprach so davon. Und wir leben mit dem Ziel, unsere Unsterblichkeit zu erfahren. Dann sind wir heil. Ganz. Nicht mehr getrennt vom wahren Sein.

Ich möchte mit diesen ungewöhnlichen Worten schließen, gesprochen von Dr. Dianne Morissey, einer Frau, die 1977 klinisch tot war und zurückkam:

*„Wenn ich eine Milliarde Jahre lebte, in meinem Körper oder deinem, so gäbe es nicht eine einzige Erfahrung auf der Welt, die je so gut sein könnte, wie die, tot zu sein.“¹ **

1: zit. in: Colm Keane: *Heading for the Light. The 10 Things that Happen When You Die* (eigene Übersetzung)

Dr. Ralph Skuban ist promovierter Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei



Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzkranke. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und dem Tod des Menschen führten ihn zur

Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule. Seine Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweile zur Standardliteratur in vielen Yoga-Lehrer-ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

www.skuban.de, www.kaivalya-yoga.de

