

# Wie möchten Sie sterben?



**Annette Berger, Körperpsychotherapeutin:** Als Menschen leben wir sowohl in einer geistigen wie in einer materiellen Wirklichkeit. Im Sterbeprozess werden der physische Körper und die Ich-Identifizierung wörtlich «abge-löst» von unserer subtilen geistigen Qualität, die sich zunehmend um uns hüllt. Der Tod ist die Konsequenz dieser Ablösung. Wir sterben nicht alleine. Mit unserem Tod stirbt und wird auch etwas in unseren Nächsten.

Ich möchte sterben: In der Hingabe ans Leben mit einem inneren Ja zu dem, was ist. Falls Schmerzen auftreten, sollen sie möglichst gelindert sein. Ich möchte Zeit, um mich verabschieden zu können von meinen Liebsten. Ich möchte von ihnen nicht über längere Zeit gepflegt werden, ein Hospiz in der Nähe wäre optimal, oder wenn zu Hause mit ausreichend professioneller Pflege

Ich möchte Menschen um mich: Die mir authentisch begegnen; die mit mir reden und auch schweigen; die da sind und mich auch lassen, damit ich immer mehr loslassen kann; die meine Fragen aushalten und die Kraft des Nichtwissens mit mir erleben; welche die Stille mit mir teilen und an «der Schwelle meiner Einsamkeit wachen» (frei nach Rilke); die sich einlassen auf die immer feiner werdende Energie, welche im Sterbeprozess zunehmend den Raum füllt; die bereit sind, das grosse Mysterium des Übergangs anzunehmen.

**Annette Berger** ist selbständige Körperpsychotherapeutin mit Praxis in Bern. In ihrer Arbeit hat sie sich auf Körperarbeit mit Sterbenden spezialisiert. [www.annetteberger.ch](http://www.annetteberger.ch)



**Hansruedi Felix, Pfarrer:** Atmen möchte ich, einfach atmen. Still und ruhig manchmal. Aufgeregt und voller Angst, auch das wird es geben. Hab ich ja noch nie gemacht, dieses Sterben. Bei meiner Geburt, da hat vor

allem meine Mutter geatmet. Nun werde ich atmen, Atemzug um Atemzug. Mich so langsam hinüber gebären in die andere Wirklichkeit, die wir nicht kennen, die ich nicht kenne. Manchmal mehr drüben, manchmal noch mehr hier.

Es wird ein Atmen sein, das mir nun ja auch schon etwas vertraut ist: Ich habe es in so vielen Zen-Meditationen und Kontemplationskursen gelernt und geübt. Und auf meinen Pilgerschaften auf dem Jakobsweg habe ich es auch wieder gelernt: Frag dich nicht, wo du in fünf Minuten bist oder in einer Stunde oder bei Sonnenuntergang. Bleib ganz im Hier und Jetzt. Atme einfach. So geht das Pilgern immer wieder ganz leicht und frei.

Und dann natürlich auch die Lebenskrisen, die inneren Umbauten und Umstellungen, die da geschehen sind und mich in Neuland führten, das ich nicht kannte – und oft auch dahin führten wo ich nicht hin wollte. Auch da habe ich gelernt: Dasitzen, Aushalten, Atmen. Nicht wegrennen. Aushalten. Sich aushalten, Unsicherheit, Verzweigung, Angst einfach aushalten, Atemzug um Atemzug, über Stunden, über Tage, über Monate.

Ja, diese Erfahrungen waren alle wesentlich – und ich glaube, sie werden mir beim Sterben gute Dienste erweisen. Darum möchte ich vor allem: atmen. Etwas Anteilnahme von lieben Menschen. Gute Unterstützung von Fachpersonen, etwa das würde ich mir wünschen.

**Hansruedi Felix** ist evangelisch-reformierter Pfarrer an der Kirche St. Laurenzen, St. Gallen, und im Februar dieses Jahres 60 geworden.



**Evi Ketterer, Sterbebegleiterin:** Bei einer Buchvorstellung wagte ich es, die Lesung mit einer Kontemplation zu begleiten. In der ersten Hälfte war das Sterben absehbar, aber noch nicht «Jetzt». Da bot ich Orte, Menschen und Gegebenheiten als Auswahl. In der Zweiten Hälfte der Kontemplation ging es um den letzten Augenblick im Leben. Wie will ich diesen Au-

genblick leben? Da bot ich Adjektive. Erst jetzt merke ich, dass ich so sterben will und auf diese Weise dahin unterwegs bin.

Die erste Hälfte habe ich schon erledigt, denn mein Sterben ist absehbar, wenn auch nicht akut. Ich habe eine Patientenverfügung, weiss, wer sie durchsetzt, eine Vorsorgevollmacht und ein Testament. Ich habe sogar meine eigene Abdankungsfeier geschrieben. Manchmal stellt es meinen Freundinnen und der Familie schon die Haare auf. Aber als alleinstehende, ordinierte Zen-Nonne in der Schweiz tut es wohl, den Menschen, die um mich trauern, das Administrative einfacher zu machen und ihnen vielleicht noch über meinen Tod hinaus das Trauern zu erleichtern.

Auf die zweite Frage hatte ich nur eine Antwort, als ich die Kontemplation schrieb: neugierig. Alle weiteren Angebote an die Zuhörer habe ich mir aus den Fingern saugen müssen. Es ist nicht so, dass ich nie Angst habe, sehr wohl habe ich Angst vor dem Sterben, aber für diesen letzten Augenblick möchte ich gerne präsent sein. Sollte er dann geprägt sein von Angst, will ich präsent sein für die Angst. So möchte ich sterben, so möchte ich leben. Jeden Augenblick, auch meinen letzten.

**Evi Ketterer** ist ordinierte Zen-Buddhistin und arbeitet als spezialisierte Palliative-Care-Pflegefachfrau. Sie ist Autorin des Buches **Geschichten intimer Beziehungen** (Verlag Tredition, Hamburg 2017) mit vielen Kurzgeschichten aus der Sterbebegleitung. [www.brunnenhofzendo.ch](http://www.brunnenhofzendo.ch)

**Torsten Brügge, Weisheits-**

**lehrer:** Sterben findet nicht nur am Ende des Lebens statt.

In unserem Organismus sterben gerade jetzt Millionen Zellen. Unser Körper als Kind und Jugendlicher ist längst dahingerafft und durch einen neuen ersetzt. Doch der stirbt auch schon wieder! Vergänglichkeit bestimmt jeden Lebensbereich: Wohlstand. Beziehungen. Gesundheitszustände. Gefühle. Gedanken. Alles höchst flüchtig! Die Wahrheit, dass Leben stetes Sterben ist, schockt unser «kleines Ich». Es kriegt Angst, wird wütend oder traurig, wenn ihm der Tod zuflüstert: «Alles wird dir genommen werden. Dir wird nichts bleiben!» Es braucht Mut, diesen existenziellen Gefühlen direkt zu begegnen. Doch das offenbart Befreiung: Wut wird zu kraftvoller Präsenz. Angst offenbart Lebendigkeit. In Trauer blüht Liebe auf.



genommen werden. Dir wird nichts bleiben!» Es braucht Mut, diesen existenziellen Gefühlen direkt zu begegnen. Doch das offenbart Befreiung: Wut wird zu kraftvoller Präsenz. Angst offenbart Lebendigkeit. In Trauer blüht Liebe auf.

Darunter erleben wir uns als transzendentes Gewahrsein. Es ist sich aller Vergänglichkeit gewahr und bleibt doch unverändert. Mystiker nennen es «Urgrund», «ewiger Zeuge» oder unsere «wahre Natur». Und sie schwärmen vom Einssein dieses Urgrundes mit allen weltlichen Erscheinungen.

Das grösste Geschenk meines Lebens ist, dass ich mich als dieses nonduale Sein erfahren darf. Da heraus ahne ich das Potenzial am Lebensende: noch tiefer in diesen ewigen Frieden hineinsterven! Herausforderungen mögen auftauchen. Der Abschied von meiner geliebten Partnerin wird wohl mein Herz brechen. Doch ich weiss: Es wird noch weiter in die allumfassende Liebe des Seins, das keine Trennung kennt, aufbrechen. So möchte ich gerne sterben.

**Torsten Brügge** ist Weisheitslehrer in Hamburg, wo er zusammen mit seiner Partnerin Padma Wolff die Bodhisattva Schule leitet. Er begleitet Menschen bei der Entdeckung der inneren Freiheit.  
[www.satsang-mit-torsten.de](http://www.satsang-mit-torsten.de)



**Barbara Bessen, Medium:** Wenn ich meinen Blick nach vorne lenke, in die sogenannte Zukunft, dann weiss ich, irgendwann ist mein Leben hier in dieser «Zeitschiene», in dieser Inkarnation, zu Ende. Ich frage mich: Werde ich all meine

Bewusstheit, die ich im Laufe der Jahre gewonnen habe, am Ende des Lebens anwenden? Werde ich mich auf das fokussieren, was ich meine, was mein Ziel sein sollte? Hab ich die Kraft, mich nicht von Angstgefühlen leiten zu lassen? Oder bin ich vielleicht auch in einem Göttlichen Urvertrauen, dass für mich gesorgt ist, und dass ich vertrauen kann, dorthin zu gelangen, wo es für mich passt. Ich weiss, dass es für jede sich entwickelnde Seele den richtigen Platz nach dem Übergang gibt, entsprechend des eigenen Bewusstseins. Dort werde ich dann sein. Ob ich von Seelen begrüsst werde, die ich aus meinem (auch anderen) Leben kenne? Sicher beides, ich hab ja auch eine geistige Familie.

Im Zeichen des grossen Wandels, den wir grad erleben, befinde ich mich, wie viele von uns, mit einem Bein, auch im Tagesbewusstsein, oft auf der anderen Seite des Schleiers. Wird sich das bewahrheiten, was ich jetzt immer mal sehe und fühle? Eigentlich leben wir doch in einer spannenden Zeit. Unsere Chance, den Schleier schon in irdischen Lebzeiten zu lüften, ist gross.

Meine grösste Neugierde – von der ja alle Mystiker abraten, sie zu haben –, ist, ob es vielleicht sogar so wird, dass ich mit meinem Körper sanft in die höheren Ebenen hineingleite. Dann würde mein Körper verlichtet sein, mit allem, was er ist. Das wäre wunderbar. Aber ich warte einfach ab, mehr kann ich eh nicht tun, und freue mich auf eine neue Erfahrung. Denn ich bin sicher: Es geht weiter ...

**Barbara Bessen** ist Medium, Seminarleiterin und spiritueller Coach und lässt sich von aufgestiegenen Meistern führen. Sie ist Autorin des Buches **Wenn das Ego geht** (Strahlenverlag, Hamburg 2017), in dem sie die Botschaften von St. Germain vermittelt.  
[www.barbara-bessen.com](http://www.barbara-bessen.com)  
[www.strahlenverlag.com](http://www.strahlenverlag.com)