SCORPIO

Stephan Schwarz
Shirley Michaela Seul
Cornelia Schwarz

Es ist noch kein

Meister

in den

Himmel

gefallen

Gebrauchsanleitung für das letzte Lebensdrittel

SCORPIO



© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München Bildnachweis Aufmacherseiten: © Adobe Stock/dampoint Layout und Satz: Danai Afrati, München Druck und Bindung: Pustet, Regensburg ISBN 978-3-95803-380-1 Alle Rechte vorbehalten www.scorpio-verlag.de

Für meine geliebte Sangha, für alle unsere Seminarteilnehmer, die auf dem Weg der inneren Revolution sind, unermüdlich und beharrlich, die ihnen innewohnende Buddha-Natur ins alltägliche Bewusstsein zu bringen.

Inhaltsverzeichnis

| Einleitung: Happy End 9 |
|--|
| Sterben to go 10 |
| Ein Ehrenamt an sich selbst 21 |
| Wissen ist nicht Glauben 23 |
| Ein neuer Blick auf das alte Leben 27 |
| Die Saat der Zukunft 28 |
| Der Schock der Stille 30 |
| |
| Erster Teil: Reisevorbereitungen 35 |
| Reisegesellschaft: Mit welchen Gefährten |
| teilen wir unser drittes Drittel? 36 |
| Blinde Passagiere 38 |
| Steuerlast oder Steuerflucht? 41 |
| Kontrolleure 46 |
| Vorbilder 49 |
| Die beliebtesten Schwarzfahrer 52 |
| Ticket in die Freiheit 53 |
| Reisegepäck: Was wollen wir in unserem dritten |
| Drittel tragen? 63 Überflüssiges Gepäck: Wovon Sie sich verabschieden sollten 66 Vom Like zum Licht 78 |

Reiseführer: Karma – Was wollen wir loslassen? 79
Kleines, mittleres und großes Karma 81
Die drei Geistesgifte 82
Acht Strategien, um in diesem Leben erworbenes negatives
Karma aufzulösen 88
Auf Nimmerwiedersehen 100

Zweiter Teil: Aufbruch 103

Reisezeit: Das neue Leben im dritten Drittel 104
Strategien für das Erreichen von attraktiven Zielbildern 105
Die vier edlen Wahrheiten 108
Der achtfache Pfad 112

Reiselust: Meditation 118
Im Quantenfeld 119
Gehirnwellen 124
Die Energiezentren in der Meditation 127
Zehn Meditationen in das Land der Verheißung 131

Dritter Teil: Unterwegs 135

Reiseapotheke: Was wir niemals vergessen sollten 136 Schicksal in die Freiheit 137 Glücklich im Leerraum 141 Die beste Version von mir selbst 143 Das Testament 153

Reiseroute: Unterwegs in die Zukunft 155 Sterben lernen 156 Schlammblüter 158 Phowa 160 Showdown 163 Neustart 168 Ich bin, wer ich war 169

Vierter Teil: ankommen 173

Reiseziel: Das Leben von morgen 174

Die tägliche Praxis 174

Alles in Buddha – Liebe-und-Mitgefühl-Rezitation 177

Danksagung 181

Literaturempfehlungen 182



SCAN ME

Mithilfe dieses QR-Codes oder unter https://www.schwarzschwarz.com/meisterhimmel-meditationen/können Sie sich zehn Meditationen »in das Land der Verheißung« kostenlos downloaden.

Einleitung: Happy End

Was ist, wenn es aus ist? Also, wenn nichts mehr ist. Gibt es das überhaupt: nichts? Oder ist da doch etwas? Und wenn ja, was? Himmel, Hölle, Wiedergeburt? Keiner weiß es. Doch Menschen, die ihren Blick auch nach innen wenden, sind zufriedener mit ihrem Leben, gelassener, weniger gestresst und, wen wundert's, auch gesünder. Sich mit dem Sterben auseinanderzusetzen hält jung!

In unserer Kindheit und Jugend waren wir alle mal unsterblich. Gestorben sind nur die Alten, also diejenigen, die schon alt auf die Welt gekommen sind. *Opa soll mal jung gewesen sein*? Das kann sich ein Dreijähriger kaum vorstellen, und auf einmal ist er selbst Großvater und kann nun nicht fassen, dass sich sein Leben dem Ende zuneigt, wo ist bloß die Zeit geblieben? Und was kommt jetzt noch? Kommt überhaupt noch was? »Am liebsten im Schlaf sterben«, hoffen viele. »Sodass ich es gar nicht merke.«

Älter sein möchte man eigentlich nur, wenn man sehr jung ist – für alle anderen wurde das gefühlte Alter erfunden. Die alten Fünfzig sind die neuen Vierzig und so weiter. Allein mit dem Tod klappt das nicht, denn wie sollten wir ihm beibringen, dass er gefühlt noch gar nicht dran ist? Vermutlich ist Altern die einzige Angelegenheit, bei der wir uns Stagnation oder sogar Rückschritt wünschen. Wann kommt man eigentlich mal da an, wo man gerade ist?

Jetzt! Unser drittes Lebensdrittel ist die Zeit der Ernte, die beste, um zu wachsen, zu reifen. Diesmal nicht äußerlich mit neuen Zähnen und Haaren an den richtigen Stellen. Sondern innerlich mit erblühenden Seelen. Lange bevor wir heimgehen, wie das Ende freundlich umschrieben wird, können wir einkehren bei uns selbst, heimkehren – zu uns selbst. Mit diesem Buch lade ich Sie zu einer Reise in einige der spannendsten Kapitel Ihres Lebens ein … und darüber hinaus!

Sterben to go

Ich möchte mir den Höhepunkt meines Lebens, den Tod, nicht entgehen lassen! Ich möchte ihn so bewusst wie möglich erleben, idealerweise als Happy End. Ein gelungener Abgang will gelernt sein, das kennt man von der Bühne. Und man kann ihn auch lernen, das ist einer der Vorteile der buddhistischen Lehre. Andere Religionen lehren eher das Leben als das Sterben, und man sagt, gläubige Menschen würden leichter sterben. Der Glaube helfe dabei, dass »es« nicht so schlimm wird. Wenn es dem Ende zugeht, werden die Gläubigen manchmal regelrecht beneidet. Aber so mancher gläubige Mensch erfährt in seinem letzten Stündchen, dass er doch nicht so sehr im Glauben verankert ist, wie er hoffte, sondern eher in seiner Angst. Kann man noch irgendwo Glauben to go kriegen, quasi last minute, damit es dann nicht so schlimm wird?

Ich glaube gar nicht, dass es schlimm wird. Ich glaube sogar noch etwas viel Schlimmeres, also für meine fromme Oma, mit der ich als Kind oft zur heiligen Messe ging, wäre das schlimm gewesen. Ich glaube heute, dass ich Älterwerden und Sterben üben kann, und es von Mal zu Mal immer leichter fällt – und ich meine damit nicht die tausend Tode, die man so oft im Leben stirbt. Sondern den einen großen, den letzten.

Ich bin christlich erzogen worden und habe unter anderem Theologie studiert. Ostern absolvierte ich mit Oma einen Kirchenmarathon. In meiner Erinnerung knie ich wochenlang auf harten Holzbänken. Auch in unserer Küche hing ein gekreuzigter Mann über dem Esstisch. Ich schaute ihn oft an, forschte in seinen Zügen und dachte mir, dass das Kreuzigen vermutlich sehr wehgetan hat. Wie viele andere Kinder malte ich mir die Nägel durch die Hände und Füße aus. Nein, mit Sterben wollte ich nichts zu tun haben.

Heute ist das anders. Etwas in mir ist neugierig auf den Tod, sehr, sehr neugierig. Während viele Menschen in unserem Kulturkreis hoffen, dass es nach dem Tod weitergeht, bin ich überzeugt davon. Es ist ein bisschen wie im Kino. Kaum ist ein Film zu Ende, fängt der nächste an. Für weltweit zirka 360 Millionen Buddhisten und zirka eine Milliarde Hindus ist diese Vorstellung normal.

Für Christen ist das Leben mit dem Tod auch nicht beendet, sie gehen heim. Wenn nichts mehr übrig wäre, wer soll dann heimgehen und wohin? Muslime freuen sich auf Allahs wunderbares Land. Allein die Ungläubigen, in meinem Religionsunterricht hießen sie Heiden, schauen in die Röhre. Wer nichts glaubt, sitzt auch keinem zur Rechten. Oder doch? Kann man wiedergeboren werden, ohne es zu wollen? Kann man sich irgendwo beschweren, und was sagt Petrus dazu oder hat er keine Zeit, weil er so extrem mit dem Wetter beschäftigt ist?

Sie merken schon, liebe Leserin, lieber Leser ... das hier ist kein Begräbnis oder vielleicht doch. Ich würde mit diesem Buch gerne einige »Glaubenssätze« beerdigen, die uns das Leben, schwer machen. Trauen Sie sich, mir eine Weile zu folgen in das eine oder andere Gedanken- und Gefühlsexperiment? Wagen Sie sich an das Abenteuer, dass manches anders sein könnte, als Sie glauben, auch wenn Sie eigentlich nichts glauben oder noch nie konkret darüber nachgedacht haben?

... Stellen Sie sich bitte einmal vor, es wäre nicht aus, wenn alles aus ist. Also am Ende. Stellen Sie sich vor, es würde weitergehen, und wie genau, das könnten Sie jetzt schon bestimmen. Wo soll Ihre neue Reise beginnen? Wer soll Sie begleiten? Welche Erfahrungen würden Sie gerne machen? Welche lieber meiden? Wovon hätten Sie gern mehr und wovon weniger? Angenommen, es wäre möglich, die eigene Existenz in der Zukunft zu planen - veränderte das nicht alles? Ja, selbst die Idee, nie mehr Sex zu haben, verlöre ihren Schrecken ... neues Spiel, neues Glück ... und auch das alte Glück trüge ein neues Gewand. Denn wenn man davon ausgeht, dass man wiedergeboren wird, kann man seine irdische Existenz relativ gelassen betrachten. Sollte es nicht optimal laufen, wetzt man diese Scharte bei der nächsten Reinkarnation aus: Was du heute nicht kannst besorgen, das verschiebe getrost auf morgen. Wenn man allerdings erwartet, dass dieses Leben die einzige Chance ist, dass es nur dieses eine Leben gibt, dann muss die Tube Leben ausgequetscht werden bis zum letzten Tropfen. Mitnehmen, was geht. Auch wenn man sich insgeheim wünscht, dass das nicht alles gewesen sein soll, sicher ist es nicht. Deshalb muss man so schnell wie möglich so viel wie möglich rausholen. Abenteuer, Anerkennung, Besitz, Erfolg, Freude, Geld, Lachen, Liebe, Macht, Luxus, Menschen, Prestige, Ruhm - je nachdem, was einem erstrebenswert erscheint. Was für ein Stress - und gleichzeitig ein Ablenkungsmanöver. Sobald wir im dritten Lebensdrittel angekommen sind, offenbart diese Taktik ihre Tücke: Die Angst vor dem Tod, vor dem wir nicht weglaufen können. So viele Bollwerke haben wir gegen den Tod errichtet, doch wer vor ihm zu fliehen versucht, läuft vor dem Leben weg. Der Hase ist immer schon da, gegen den Tod gewinnt keiner – mit ihm jeder.

Auch im Kampf gegen das Alter sind wir zum Scheitern verurteilt. Gewiss, man kann Falten glätten und Fett absaugen, Fleisch formen ... doch das Verfallsdatum ändert das nicht. Egal wie

verzweifelt wir uns dagegen sträuben und gegen das Älterwerden aufbäumen und gleichzeitig versichern, dass es uns überhaupt nichts ausmacht, nein du, ich habe überhaupt kein Problem mit dem Alter, während wir zuweilen geradezu besessen versuchen, den Körper jung zu halten. Diese Anstrengungen kosten ziemlich viel Energie, von der man mit zunehmendem Alter naturgemäß weniger zur Verfügung hat. Und sie sind vollkommen sinnlos, denn gelöst wird das »Problem Alter« nicht mit seiner Leugnung, sondern nur mit seiner Akzeptanz, wie auch der letzte große Abschied. Mein Leben ist endlich. So ist es eben. Ich werde älter. Und ist es nicht wunderbar, wie weit ich es schon geschafft habe ... Aber was kommt noch ... dann ... wenn ... kommt überhaupt noch was? Ist da wer oder was? Hal-lo!

Je nach Tagesform kann das sehr bedrohlich wirken, besonders in der Nachtform, wenn man aufwacht und einen komische Gedanken überfallen. Wie lang habe ich noch und wie wird das Ende sein? Man hat Angst, eine Heidenangst – und behält sie für sich, wie auch sollte man darüber sprechen, es scheint keine Worte dafür zu geben, wenn die Welt so groß ist und man selbst so klein und … allein. So, wie man auf die Welt kommt, geht man.

Sehen wir der Tatsache ins Auge: Wir sterben. Ich sterbe, Sie sterben, das ist so. Nehmen Sie sich Zeit, diese unglaubliche Wahrheit in sich aufzunehmen. Wie geht es Ihnen? Schlägt Ihr Herz schneller, noch schlägt es. Wird Ihre Brust eng? Sind Sie vielleicht ein kleines bisschen neugierig? Sterben, das ist ja Neuland. Ist es nicht kurios, dass wir darauf nicht vorbereitet werden? Menschen können lernen, Mitarbeiter zu führen, Säuglinge zu wickeln, Atome zu spalten, Waschmaschinen zu reparieren. Aber sterben ... nein, tut mir leid, dafür haben wir keine Gebrauchsanleitung. Es gibt keinen Volkshochschulkurs, kein Zertifikat, keinen Meisterbrief, keinen Sterbeführerschein. Und das in

Deutschland, wo man für fast alles einen Befähigungsnachweis und einen Sturzhelm braucht. Anstatt sich gezielt auf den Höhepunkt des Lebens vorzubereiten, wird das Alter oft in Wiederholungen alltäglicher Verrichtungen oder auch Langeweile ausgesessen, denn die tollen Erlebnisse haben sich im Lauf der Zeit abgenutzt. Was wir mit zwanzig, dreißig herrlich finden, verliert an Glanz; es gibt immer weniger Premieren, und das schmerzt. Damals war das doch so schön ... und manchmal glaubt man, etwas, das gar keinen Spaß macht, immer wieder versuchen zu müssen, damit es noch mal so schön wird wie damals. Ein Trugschluss - in jedem Alter gelten andere Spielregeln. Über die im letzten Lebensdrittel wissen wir wenig, es hat den Anschein als wäre das Spiel aus. Wir sind aber trotzdem noch da. Wohin mit uns? Vor die Glotze, auf die Harley, zum Schönheitschirurgen, ins Yoga, schon mal anmelden fürs betreute Wohnen? Zehennägel schneiden zum Beispiel soll ja zur Herausforderung werden im Alter. Entweder man sieht sie nicht oder sie sind eingewachsen oder man kann sich nicht mehr bücken oder man hat keine Kraft, die Zange zu betätigen. Das sind alles keine schönen Aussichten. Zum Glück gibt es noch eine andere Perspektive, die ich in diesem Buch beleuchten werde. Denn die eben genannte führt ja nicht zum Ziel, wenn wir uns gerade während unserer letzten Jahre um das kümmern möchten, was auf der Strecke geblieben ist: unsere spirituelle Entwicklung.

Im Unterschied zu vergänglichen Befriedigungen ist tiefes Glück spiritueller Natur. Falsch wäre es zu glauben, es bedeute, sich auf Kosten anderer das Beste zu sichern. Wohin wir auch blicken – fehlendes Mitgefühl führt ins Leid. Materieller Fortschritt und die Verbesserung des Lebensstandards dienen zwar unserem Komfort und auch unserer Gesundheit – doch niemals der Transformation des Geistes und einem dauerhaften Frieden mit uns selbst, mit der Welt.

Viele Menschen leiden an Depressionen, wenn sie, aus ihrem Arbeitsalltag »gerissen«, das Gefühl haben, nicht mehr gebraucht zu werden. Wenn sie mit diversen Zipperlein kämpfen, nicht mehr so recht wissen, was sie eigentlich tun sollen, die Tage so lang und grau sind, und sich die Zeichen mehren, dass man allmählich in die Zielgerade einläuft. Und man ist sehr allein, mehr als allein: einsam. Einsamkeit ist die Abwesenheit der Voraussetzungen für Glück und darüber hinaus in der westlichen Welt die Todesursache Nummer eins. Sie ist der Ausgangspunkt vieler schwerer Erkrankungen und erhöht das Sterblichkeitsrisiko deutlicher als Übergewicht, Drogenabhängigkeit, Alkohol, Nikotin und mangelnde Bewegung. Einsamkeit ist zwar keine Krankheit, doch in ihrer Folge entstehen viele mit häufig tödlichem Ausgang. Darüber hinaus ist Einsamkeit die Voraussetzung für die Entwicklung fast aller psychischen Störungen wie Depression, Angsterkrankungen bis hin zur Schizophrenie, und sie verstärkt die Alzheimer-Demenz. Für uns Menschen als soziale Wesen mit einem sozialen Gehirn ist Einsamkeit der größte mögliche Stressfaktor. Sie wird im Gehirn wahrgenommen wie körperlicher Schmerz. Erst ein Land hat darauf adäquat reagiert: Seit 2018 gibt es in England ein Ministerium für Einsamkeit. Was vielen wie ein Scherz vorkommen mochte, ist leider bittere Realität. Auch zwischen 10 und 15 Prozent der Deutschen leiden zeitweise unter Einsamkeit. Bei den über 85-Jährigen sind es 20 Prozent. In einer Stellungnahme der Bundesregierung aus dem Jahr 2019 zu »Einsamkeit und deren Auswirkung auf die öffentliche Gesundheit« zeigt sich außerdem, dass Einsamkeit in Deutschland zunimmt. Es sieht so aus, als entwickelten sich die geburtenstarken Jahrgänge im Alter zu einer sehr einsamen Generation – der Preis für ihre individualistische Lebensgestaltung? Alt und einsam ist bei uns zu einem Synonym geworden. In anderen Kulturen ist Einsamkeit kein Thema, gerade die dritte gilt als bedeutsame Lebensphase, vielleicht als die wichtigste. Erstaunlich, dass wir sie so oft regelrecht verschlafen.

In Indien sorgen die Kinder traditionell für ihre alternden Eltern, damit diese sich spirituell auf den Tod vorbereiten können. Das Sterben wird als Investition in das nächste Leben gesehen. So wie wir uns mehrheitlich um unser Rentenkonto kümmern, werfen spirituell orientierte Menschen einen Blick auf ihr Seelenkonto. Sie möchten – vereinfacht ausgedrückt – den Übertritt im Haben, nicht im Soll vollziehen, um dann in einem neuen Leben ohne Schulden zu beginnen. Dieses Streben führt automatisch aus der Einsamkeit heraus, weil es die Vorbereitung auf den Tod mit dem Leben verbindet – wie könnten wir da einsam sein! Das bedeutet auch, dass Buddhisten ihre Umwelt, die Erde, gut behandeln, denn nach ihnen kommt nicht die Sintflut, sondern ein neues Leben. Es geht also darum, nicht passiv auf den Tod zu warten oder sich lediglich darum zu kümmern, noch recht viel zu erleben, bevor alles aus ist, sondern den Tod bewusst zu gestalten, um uns in unserer besten Version von uns selbst zu verabschieden ... und neu zu starten. Und so wie wir uns nachts betten – angenommen mit zwanzig Kilo Übergewicht - erwachen wir am anderen Morgen, auch wenn ein Diätratgeber verspricht: Schlank werden im Schlaf. Wenn wir mit Rachegedanken einschlafen, werden wir vermutlich nicht befriedet aufwachen. Das wissen wir. Aber wir ziehen den Kreis zu eng, wenn wir diese Gesetzmäßigkeiten auf eine einzige Existenz beschränken. Der Dalai Lama, der in letzter Zeit fast ein bisschen in Mode gekommen ist, beschreibt es so: »Ich glaube, Sterben ist in gewissem Sinne wie das Wechseln von Kleidern, wenn sie alt und abgetragen sind. Es ist nichts Endgültiges.«1

Wenn jemand in Tibet spürt, dass das Leben sich dem Ende zuneigt, möchte er seiner Familie damit nicht zur Last fallen. Die folgenden Einsichten helfen ihm dabei.

1. Alle sind für alle verantwortlich

Jeder hat seinen Platz im Gefüge der Gemeinschaft und wird gewürdigt.

2. Alles hängt mit allem zusammen

So kann ein Schwerkranker in einem tibetischen Dorf die Gemeinschaft in eine schwierige emotionale und geistige Lage bringen.

3. Es gibt einen Zyklus von Reinkarnationen

Jeder wird geboren, stirbt und wird wiedergeboren. Es ist ein unendlicher Kreislauf, in dem die Seele, im Buddhismus sagen wir: das Bewusstsein, weiterlebt. Es existiert also keine tiefere Angst vor dem Sterben, denn es ist der Übergang in das nächste Leben. Mit der vollkommenen Erleuchtung enden die Zyklen der Reinkarnationen.

Das Ziel, wenn man es so nennen möchte, ist also nicht das Ende eines Lebens, sondern das Ende vieler Leben. Die günstigste Phase, um sich spirituell zu entwickeln, ist das Alter, indem wir die Pflanzen unserer Seelenlandschaft noch einmal hegen und pflegen, ja vielleicht die Wintersaat ausbringen ... für eine reiche Ernte, wenn ein ganzes Leben dann ... ja, warum nicht, abgeerntet wird und als Saat für ein neues dient.

Diese Philosophie hat mich von Anfang an fasziniert, und nunmehr beschäftige ich mich seit Jahrzehnten intensiv mit dem Buddhismus. Nach meinem Studium der Theologie, Psychologie und Pädagogik machte ich eine Ausbildung beim Gründer des Neuro-Linguistischen Programmierens NLP, Richard Bandler, in den USA, und war danach der jüngste Lehrtrainer Deutschlands. Seit dreißig Jahren unterrichte ich vor allem Unternehmer und Führungskräfte mit einem Schwerpunkt auf konkrete Führungsstrategien und intensive Persönlichkeitsentwicklung und arbeite seit

^{1.} Dalai Lama, Meine spirituelle Autobiographie, Diogenes, Seite 92

vielen Jahren auch als buddhistischer Lehrer. Auf meinen vielen Reisen nach Asien und in den Jahren, in denen ich dort lebte, beschäftigte ich mich ausführlich damit, wie die Menschen mit dem Alter umgehen. Ich absolvierte eine dreijährige Ausbildung als buddhistischer Meisterschüler von Patchalie in einem Kloster in Chang Mai, nahm an unzähligen Retreats auch beim Dalai Lama teil, verbrachte Jahre in verschiedenen Klöstern und Ashrams und vollzog zehnmal das Phowa-Retreat, auch mit dem 17. Karmapa – eine buddhistische »Gebrauchsanweisung« für den Tod.

In unserer Kultur führt der Tod ein Schattendasein im Konjunktiv, wenngleich nichts realer ist als er, wie vielen Menschen erst während der Pandemie bewusst wurde. Je angestrengter wir versuchen, den Tod zu verdrängen, desto mehr Lebenskraft rauben wir uns. Wir mögen dann zwar sehr aktiv sein, doch wir spüren nicht, was wir tun, weil es für die Wahrnehmung den ganzen Menschen braucht, keinen seelisch Teilamputierten.

In unserem Alltag werden wir nur selten mit dem Tod konfrontiert. Das hat sich in der Coronazeit geändert, und wir haben gesehen, wie hilflos wir ihm gegenüberstehen. Früher und in vielen Teilen der Welt auch heute noch war der Tod allgegenwärtig, und es starben auch jüngere Menschen: Säuglinge, Kinder, Jugendliche, Mütter, Soldaten. Sie starben durch Hunger, Krankheit, Seuchen und Kriege und mangelnde medizinische Versorgung sowie katastrophale hygienische Bedingungen. Und es ging schnell, häufig durch Infektionen. Heute wird oft langsam und lang gestorben. Das gilt besonders für ältere Menschen mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen und chronischen Krankheiten. Früher war der Tod ein vertrauter Zeitgenosse. Familie, Freunde, Nachbarn verbrachten die letzten Stunden am Bett des sterbenden Menschen. Es wurde gemeinsam gebetet und Abschied genommen. Gemeinsam wurde der Verstorbene gewaschen und angekleidet, hergerichtet für die Aufbahrung. Und wieder saßen die Ver-

wandten und Freunde bei ihm und hielten die Totenwache. Sie konnte mehrere Tage dauern, und bei einer Beerdigung wurde der Sarg offen durch das Dorf getragen. Heute sind die Särge von den Straßen verbannt und einige Bestattungsunternehmen verzichten auf alles, was das Dienstfahrzeug als Leichenwagen entlarven könnte. Die Sterbenden und Toten werden aus dem Alltagsleben entfernt und professionellen Kräften zur Bearbeitung, ja vielleicht ein Stück weit sogar zur »Ent-Sorgung« übergeben. Das mündet in eine vermehrte Unsicherheit im Umgang mit Sterben und Tod. Denn den Tod, den wir vor Augen haben – jeden Tag hundertfach oder tausendfach, je nachdem, wie lange wir vor dem Bildschirm sitzen, der ist virtuell, nicht aus Fleisch und Blut. Kühl im Kasten. Echte Tote, vielleicht die Eltern oder Großeltern, wie schlafend im Bett liegend, haben die wenigsten Menschen gesehen, aber Tausende von Toten im Fernsehen. Und sie alle, das sollten wir nie vergessen, werden wiedergeboren, stehen nach ihrer Szene wieder auf und leben weiter, wenn auch in einer anderen Rolle als in diesem Film. Sie haben die Kleider gewechselt ...

Vielleicht ist der Tod ein so faszinierendes Thema in meinem Leben, weil ich selbst zwei außerkörperliche Erlebnisse hatte, die sich wie Sterben anfühlten. Beim ersten war ich zwölf Jahre alt und lag nach einer schweren Masernerkrankung mit Meningitis in der Kieler Universitätsklinik – oder wer lag da im Bett, wen sah ich von oben? Genauso beim zweiten Mal im Alter von etwa dreißig. War ich das oder nur meine Hülle, die ich beobachtete? Mir dienten diese Nahtoderlebnisse als Beweise dafür, dass es mehr zwischen Himmel und Erde gibt, als wir gemeinhin glauben – und im Laufe der Jahre habe ich viele weitere gesammelt – selbst erfahrene und von anderen gehörte und gelesene. Je intensiver ich mich mit dem vermeintlich grauen Tod auseinandersetzte, desto bunter wurde mein Leben. Ich nahm wahr, wie die ängstliche Abspaltung des Todes von der Lebensfreude trennt. Das erkennen die meisten

Menschen, wenn sie in die Nähe des Todes kommen, wenn sie einen lieben Angehörigen oder Freund verlieren. Danach ist alles anders als davor. Der Tod hat sie gestreift und ihnen Lebendigkeit geschenkt, trotz aller Trauer. Doch die bleibt nicht für immer. Man setzt sich nicht einmal ein bisschen mit dem Tod auseinander und dann reicht das bis zum Sankt Nimmerleinstag. Die Vorbereitung auf den Tod ist ein Langzeitprojekt, bedarf regelmäßiger Praxis, und idealerweise lässt man sich von Fachleuten unterweisen, in meinem Fall Lamas, also buddhistischen Priestern. Die verstehen ihr Handwerk, denn in ihrer Lehre spielt der Tod eine Schlüsselrolle. Wenn der Motor meines Autos stottert, bringe ich es nicht zur Logopädin, sondern in die Kfz-Werkstatt. Der Buddhismus ist die Werkstatt, die sich am intensivsten mit dem Tod beschäftigt hat, also bin ich hier Kunde geworden, kann sein, dass das an meiner Déformation professionelle als Coach liegt: Wir sind zwanghaft lösungsorientiert und suchen stets den schnellsten und erfolgversprechendsten Weg. Während unsere westliche Welt Erfolg vor allem an äußerlich Sichtbarem misst – mein Hausboot, mein Hafen, mein Hummer - zählt in der östlichen Welt die innere Entwicklung, die auch sichtbar ist, sie strahlt geradezu ab. Menschen, die keine Angst haben, nach innen zu blicken, sind zufriedener mit ihrem Leben. Sie wirken oft jünger, erreichen also genau das, was andere, die den Tod ignorieren, so unbedingt erstreben. Sich mit dem Sterben auseinanderzusetzen hält jung! Sich bei lebendigem Leib wie tot zu fühlen macht alt. Das kann man an Menschen beobachten, die sich innerlich aufgegeben haben, weil sie keine Sinnhaftigkeit mehr im Leben sehen, es gibt keine Ziele mehr zu erreichen, sie drehen ihre letzten Schleifen in der Warteposition. Worauf warten sie? Auf den Tod, aber nicht freudig, sondern eher fatalistisch, ergeben und voller Angst, Lämmchen zur Schlachtbank. Häufig wird die Vergangenheit glorifiziert nach dem Motto: Früher war alles besser. Kein Wunder, dass die Gegenwart schal wirkt und sich Gefühle der Trauer, Unzufriedenheit, Antriebslosigkeit, manchmal Verbitterung einstellen. Da hat man sich sein Leben lang aufgearbeitet für die Firma - und was bleibt? Menschen, die unvorbereitet aus dem Beruf ausscheiden, sterben manchmal kurz nach ihrer Pensionierung – weil sie sich vollständig mit dem identifizierten, was sie darstellten. Ich bin die Deutsche Bank, ich bin Siemens. Diese Vermischung habe ich gehäuft im Führungskräftecoaching erlebt. Wenn die Deutsche Bank wegbricht und das Eckbüro mit Fenstern und das Vorzimmer mit den beiden Damen und der Firmenwagen mit Chauffeur ... was bleibt dann? Und was bleibt ein paar Etagen tiefer bei den Sachbearbeiterinnen und im Lager? Warten auf den Tod? Nein, natürlich nicht, man will sich seinen Hobbys widmen, falls man welche hat, oder endlich anfangen mit Klavier und Reiten und viel Lesen und Spazierengehen – und ein Ehrenamt, natürlich. Wie wäre es mit einem Ehrenamt an sich selbst? Sich endlich mal um sich selbst kümmern, aber nicht mit neuen Spielzeugen, sondern auf der großen Spielwiese der Seele. Alles ist schon da. Es war immer da. Wir haben es nur so lange nicht beachtet, weil wir im Hamsterrad des Alltags hetzten. Eines Tages wird es stillstehen. Und dann ist es gut, vorbereitet zu sein.

Ein Ehrenamt an sich selbst

Bestimmt sind Sie schon einmal einem älteren Menschen begegnet, der Sie beeindruckt hat. Ein Mensch, der eine besondere Ausstrahlung hat, einer, der in sich ruht, das Leben genießt, gelassen und rundum zufrieden wirkt, als stünde er mitten im Leben, auch wenn er dafür eigentlich zu alt ist laut herkömmlicher Be-, sprich Verurteilung. Ein Mensch, der andere anzieht und bei dem man vergisst, nach dem Alter zu fragen, weil etwas anderes überwiegt: sein Charisma. Ja, auch diese Facette des Älterwerdens gibt es, und oft sagen wir über solche Menschen: Er ist jung geblieben. Was der Betreffende gar nicht beabsichtigte, er ist einfach lebendig, und das

hat Auswirkungen auf seine Gesundheit, sein Immunsystem und sein Aussehen. Wenn der Geist sich weiterentwickelt, zieht der Körper mit. Wird der Geist träge, erschlafft auch der Körper. Die Motivation, den Geist zu trainieren, hält den Körper jung. Gibt es eine schönere Lockung als jene, sich zu seinem höchstmöglichen Seinszustand zu entwickeln, bevor man diesen physischen Körper verlässt? Ein bewusst lebender Mensch ist ein Vorbild für andere, und keine Belastung für Kinder und Enkel. Man wendet sich ihm nicht aus Pflichterfüllung zu und weil man so erzogen wurde, sondern verbringt gern Zeit mit ihm. Und wenn er nicht mehr unter uns weilt, sprechen wir weiterhin von ihm, weil wir von ihm gelernt haben; und sein Strahlen wärmt uns noch immer.

Im Glück strahlen wir – und das ist sogar messbar im elektromagnetischen Feld. Glückliche Menschen ziehen andere magnetisch an, die sich in ihrem Umfeld sonnen, weil das angenehmer ist, als im Feld eines Griesgrams im Schatten zu hocken. Alles ist ein Wechselspiel, Geben und Nehmen. Wir sind keine Opfer, sondern Gestalter unseres Lebens, bis zum Ende.

So bin ich davon überzeugt, dass uns die Beschäftigung mit dem Tod jung und gesund erhält – wenngleich das nicht das Ziel der Übung ist, sondern ein Nebeneffekt. Gehen wir noch einen Schritt weiter und betrachten den Tod als Stufe auf einer Treppe, anstatt als Tritt ins Nichts, erkennen wir weitere Vorteile:

- » Wer glaubt, dass er auf die Erde zurückkommt, wird die Natur schützen, er möchte schließlich nicht in eine Mülldeponie geboren werden.
- » Wer glaubt, dass auf gute Taten Gutes folgt, wird sich seine Handlungen überlegen. Denn auf schlechte Taten folgt Schlechtes.
- » Wer glaubt, dass alles miteinander verbunden ist, erkennt auch, dass Verletzungen, die er an anderen begeht, zu ihm selbst zurückkehren.

- » Wer an Reinkarnation glaubt, erfährt eine starke Motivation für seine Zukunft. Gerade sie nimmt im Alter oft ab. Dabei ist es die beste Zeit, sich sinnstiftend damit auseinanderzusetzen.
- » Wer glaubt, dass jeder Moment zählt, driftet nicht in die Vergangenheit ab nach dem Motto: Früher war alles schöner. Sobald wir den Gedanken verinnerlichen, dass wir uns für unser nächstes Leben vorbereiten, sind wir nicht nur motiviert, sondern auch im Jetzt, also in der einzigen Zeitspanne, in der Glück existiert.

Und selbst wenn Sie das alles nicht glauben – was mich betrifft, glaube ich nicht, sondern bin überzeugt – profitieren Sie von einer veränderten Haltung, weil Sie dann für sich selbst und Ihre Mitmenschen eine Freude sind!

Wissen ist nicht Glauben

Reinkarnation ist mehr als eine Glaubenssache, es gibt Beweise, doch natürlich können sie angezweifelt werden. Wer die buddhistische Philosophie ablehnt, wird auch Gründe gegen seine Wiedergeburt finden. Interessant wäre es herauszufinden, warum das so ist. Nur darauf zu beharren, dass man schließlich nicht mit Stäbchen isst, sondern mit Messer und Gabel würde für mich trotz meiner Sozialisation in einem deutschen Elternhaus mit einer frommen Großmutter nicht gelten. Wenn ich fragen darf: Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie nicht an Wiedergeburt glauben können oder wollen?

An dieser Stelle möchte ich den Dalai Lama zu Wort kommen lassen. Seine Heiligkeit kennt sich in dem Thema aus, ist mehrfach wiedergeboren: »Soweit ich weiß, hat es noch kein moderner Psychologe, Physiker oder Neurowissenschaftler vermocht, die Erzeugung von Bewusstsein aus Materie oder ohne Ursache zu beobachten oder vorauszusagen. Es gibt Menschen, die sich an ihr

unmittelbar vorausgegangenes Leben oder sogar an mehrere frühere Leben erinnern können und auch in der Lage sind, Orte und Verwandte aus diesen Leben wiederzuerkennen. Es gibt viele Menschen im Osten wie im Westen, die sich Ereignisse und Erfahrungen aus ihren früheren Leben ins Gedächtnis rufen können. Dies zu leugnen wäre keine aufrichtige und unvoreingenommene Art zu forschen, denn es liefe diesen offensichtlichen Beweisen zuwider. Das tibetische System der Erkennung von Reinkarnationen ist eine authentische Untersuchungsform, die auf der Erinnerung von Menschen an ihre früheren Leben basiert.«²

Mich persönlich hat die Geschichte von Barbro Karlén fasziniert, die schon als Kind behauptete, sie heiße nicht Barbro, sondern Anne, mit Nachnamen Frank und, 1954 in Göteborg geboren, über ein Wissen verfügte, das auch Zweifler verblüffte. So fand sie im Kindesalter unter anderem in Amsterdam, einer Stadt, die sie niemals zuvor besucht hatte – und Google Maps gab es auch noch nicht –, ohne Schwierigkeiten »ihr« Versteck, in dem sie sich wie zu Hause fühlte und Dinge wusste, die niemals veröffentlicht worden waren, von Zeitzeugen jedoch bestätigt wurden.

Viele Menschen lehnen die Lehre der Wiedergeburt ab, weil sie glauben, alle wollten nur berühmte Persönlichkeiten gewesen sein. Doch in solchen Fällen ist es natürlich einfacher, etwas nachzuprüfen. Da aber über eine Person von öffentlichem Interesse mehr Fakten bekannt sind – die, so die Kritiker, sich jemand angelesen haben könnte –, auch schwieriger.

Was mich betrifft, brauche ich keine Beweise mehr. Ich fühle eine tiefe innere Gewissheit, dass ich wiedergeboren wurde und werde. Die Vorstellung, dass ich einen kleinen Einfluss auf mein

2. http://de.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/reincarnation

Ableben habe und meinen Geist vorbereiten kann auf dieses wichtige Erlebnis, hat mich beflügelt, mich immer tiefer mit diesem Thema zu beschäftigen. Zudem hat mich die Verheißung, dadurch einem Patientendasein im hochaufgerüsteten Techniktempel Klinik oder einer Aufbewahrungsanstalt für Senioren zu entfliehen, wo ich, unter Umständen halb tot am Leben gehalten würde, zur Betrachtung der Alternativen des Abschieds motiviert. Für einen Buddhisten sehen sie folgendermaßen aus: Wenn ich sterbe, verlasse ich diese alte Maschine, um eine neue zu erwerben, um weiter Erfahrungen zu sammeln. Ich praktiziere Phowa, den Bewusstseinsübergang in andere geistige Ebenen, um einerseits meiner Umgebung nicht zur Last zu fallen, wenn die Maschine mit Totalschaden ausfällt. Andererseits, um meinen Geist zu schulen, sich in die geistigen Ebenen zu bewegen. Niemand muss mich retten, für niemanden bin ich ein Opfer, niemand kann mich nach dem Tod anklagen, ich wäre eine Belastung gewesen.

Am schönsten und intensivsten ist die Phowa-Meditation in einer Gruppe. Ich habe zehnmal je acht Tage daran teilgenommen, auch mit 3000 Buddhisten und dem 17. Karmapa. Nichts an all den Meditationen über die letzten vierzig Jahre hat mich so beeindruckt wie dieses aus dem Körper zu gleiten und in weite Ebenen zu strömen. Der geistige Raum ist bezaubernd, glitzernd, funkelnd, leuchtend, im Körper wird es so weit, als hätte man gar keinen Körper. Diese Erfahrung konnte ich auch in meine Arbeit einfließen lassen, und sie hat mir beim Tod meines Vaters geholfen. Ja, wir können auch anderen Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen. Wir brauchen keine Angst vor dem Tod zu haben, und wir können uns ihm ein Stück weit annähern, indem wir andere auf ihrer Reise begleiten.

Ich hatte eine sehr intensive Beziehung zu meinem Vater. Er war Dirigent und Komponist, ein charismatischer Leader, eine süße Seele, wenngleich belastet durch die Wirren des Zweiten Weltkrieges. Als Kind saß ich unzählige Stunden neben ihm am Klavier, ob zu Hause oder in Konzertsälen. Diese Erlebnisse haben mich geprägt. Als seine zweite Frau mich anrief und mir mitteilte, dass es jetzt wohl zu Ende gehe, beschloss ich, meinen Vater mit Phowa zu unterstützen. Er war Christ, hatte allerdings seine Mühe mit der Kirche als Institution und war eigentlich ein Freigeist. Wir hatten häufig über praktisches Christentum und den Unterschied zur Institution gesprochen.

Und nun saß ich wieder neben meinem Vater, meinem lieben Vater. Sein Körper war stark angeschwollen, auch seine Hände, die Finger. Kein Klavierton erfüllte den Raum, sondern das Pumpen und Surren der Maschinen. Ich schloss meine Augen, um seiner Seele nah zu sein.

Ich sagte innerlich: »Hey Alter«, so meldete er sich früher immer am Telefon: Hier ist dein Alter.

Ich hörte sein Ja.

»Vati, ich liebe dich sehr. Möchtest du, dass ich dir helfe, diesen Körper zu verlassen?«

Abermals hörte ich sein Ja, und es wurde weit, leicht und hell in mir. Das Licht unserer Seelen resonierte, wie ich es seit meiner Kindheit kannte. So nahm ich ihn nun mit auf die Reise durch unsere gemeinsame Geschichte und spürte, er war da. Bewusstsein, eine Ebene höher, wie im Schlaf und doch ganz wach. Erinnerungen ... sein Besuch im Krankenhaus, ich war fünf Jahre alt, und er brachte mir eine Briefmarke von John F. Kennedy, unsere vielen Reisen und Konzerttourneen ...

Der Raum wurde größer, weiter und heller, mit unendlicher Liebe gefüllt. Nach einiger Zeit in diesen traumhaften farbigen Bildern fragte ich ihn ohne Worte: Soll ich dir helfen, jetzt aus dem Körper zu gehen in die weiten Ebenen von Buddhas reinem Land? Wenn du willst, kannst du auch in den Himmel Jesu strömen. Sein Ja erfüllte den Raum. Später trank ich auf dem Krankenhausflur einen scheußlichen Kaffee aus einem Plastikbecher mit meinem Bruder und der Frau meines Vaters. Wir waren uns einig, die Ärzte, die uns auf einen langen Prozess und »Todeskampf« vorbereitet hatten, zu bitten, die lebenserhaltenden Geräte in zwei Tagen abzustellen. Wir waren kaum zwei Stunden zu Hause, da rief das Krankenhaus an. Wider Erwarten war mein Vater gestorben. Er hatte losgelassen. Mich durchflutete ein großer heller, warmer, weiter, goldener Strom von Glück. Und Dankbarkeit.

Ein neuer Blick auf das alte Leben

Alles hat seine Zeit. Auch Menschen, die mit dem Älterwerden Probleme haben, schätzen die Gelassenheit, die es mit sich bringt. Man regt sich nicht mehr so schnell auf oder verliert das innere Gleichgewicht, man hat gelernt, dass sich nach einer Nacht darüber schlafen auch die Perspektive gewendet hat. Ja, die ganze Welt erscheint anders, wenn man sie aus zehn-, dreißig- oder sechzigjährigen Augen betrachtet. Menschen durchlaufen verschiedene Entwicklungsstufen. Noch immer verbreitet ist die irrige Vorstellung, ein neuer Mensch sei wie ein weißes Blatt Papier, auf das die Eltern ihren Wunschzettel notieren, den das Kind dann mehr oder minder erfolgreich zu erfüllen versucht, wodurch unter Umständen zukünftige Arbeitsplätze in therapeutischen Berufen gesichert werden. Kurz vor der Pubertät fängt der junge Mensch an, seine eigenen Interessen und Vorstellungen auszubilden, er legt sich seine Welt zurecht und sucht sich einen Platz darin. Manche brauchen länger, bei anderen geht es schneller, bis zum dreißigsten Lebensjahr ist diese Phase in der Regel abgeschlossen. Man hat nun schon etwas aus seinem Leben »gemacht«, Ausbildungen absolviert, wichtige Erfahrungen, auch sexuell, mit anderen Menschen gesammelt. Alles ist bereit, um in die zweite Phase zu starten, zwischen dreißig und sechzig so richtig ranzuklotzen. Karriere, Familie, Dach überm Kopf oder in anderer Reihenfolge, was durch ein allmähliches Nachlassen sexueller Triebhaftigkeit erleichtert wird. Natürlich gibt es innerhalb der Phasen noch viele andere Einflüsse und auch zeitliche Verschiebungen. Klar ist, dass in Phase eins und zwei wenig Zeit für Kontemplation und Meditation bleibt. Dafür umso mehr in unserer dritten Lebensphase, der Hochzeit unserer geistig-seelischen Entwicklung.

Die Saat der Zukunft

Als Coach erarbeite ich mit meinen Klienten gelegentlich einen Organisationsentwicklungsplan – wo soll ein Unternehmen in einem, in drei, in fünf Jahren stehen. Manche denken noch weiter in die Zukunft und einige bis in die nächste Generation, so wie Olivenbauern und Waldbesitzer, denen bewusst ist, dass die Bäume, die sie heute pflanzen, erst ihre Kinder und Enkel ernähren werden. Anstatt nur an die Kinder und Enkel zu denken, die in einer schönen und sicheren Umgebung aufwachsen sollen, denken wir in der buddhistischen Philosophie auch an uns selbst: Wir säen in der dritten Lebensphase nicht bloß für morgen, sondern langfristig strategisch auch für übermorgen, für unser nächstes Leben. Es ist uns bewusst, dass wir im neuen Leben dort anknüpfen werden, wo unser Lebensfaden im alten Leben endete. Also: Wo und wie wollen wir neu starten?

Bequemlichkeiten wie Boxspringbetten oder Klimaanlagen zählen zwar nicht zu den buddhistischen Must-haves, doch für ein Gedankenspiel: Wollen Sie heute schon dafür sorgen, morgen in einem klimatisierten Raum mit Boxspringbett aufzuwachen oder verzichten Sie auf diese Investition in Ihre Zukunft und boxen sich dann womöglich in den Slums einer Großstadt irgendwie durch, blöd gelaufen. Und das wären erst mal nur die äußeren Bedingungen, denn natürlich kann man in einem sauberen, weichen,

kuscheligen Boxspringbett Depressionen kriegen und sich in einem Slum im Kreise seiner Familie und Freunde trotz aller äußeren Widrigkeiten innerlich gut aufgehoben fühlen. In der buddhistischen Lehre kommt es einzig und allein auf die Entwicklung an, deren Gesetzmäßigkeiten wir als Menschen nur ahnen können. Manche von uns, weise Lehrer, ahnen so viel, dass sie wissen. Gewiss ist: Es geht um unser Fortkommen im Dasein. Wie geht ein Mensch mit den Gegebenheiten um, ja man könnte salopp fragen: Macht er das Beste daraus? Was das Beste ist, kommt jedoch auf die Perspektive an, wobei das Beste in allen Weltreligionen ähnlich klingt - im weitesten Sinne geht es darum, ein weiser Mensch zu werden. Der Buddhismus ist übrigens keine Glaubensreligion wie das Christentum, aber in vielen Ländern wurde aus der Weisheitslehre des Buddhismus eine Religion, und Buddha wird stellenweise wie ein Gott verehrt. Doch Buddha ist kein Gott. Der Buddhismus setzt sich auch weniger mit der Frage auseinander, wer die Welt erschaffen und wie lange das gedauert habe, sondern sucht Antworten auf existenzielle Fragen des Daseins. Buddha ist ein weiser Lehrer, und als Schüler können wir ihm folgen, um unsere Leben leichter, freier, verbundener und glücklicher zu gestalten.

Überspitzt gesagt könnte man anmerken, dass der Buddhismus die ideale Lebensform für Egoisten sei – mit der großen Nebenwirkung, dass es dann allen gut geht. Der Dalai Lama formulierte es auf einem Kalachakra-Retreat, an dem ich 2011 teilnahm, so: »Das Einzige, bei dem man wirklich Egoist sein darf, ist die eigene spirituelle Entwicklung.«

Eine Religion beinhaltet immer ein Glaubenssystem, das auf einer Metaphysik sowie auf Riten, Dogmen und Gebeten gründet. In der spirituellen Praxis widmen wir uns mehr der Entwicklung von menschlichen Fähigkeiten wie Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Vergeben, Geduld, Verantwortungsgefühl – den inneren Werten, die eine Quelle des Glücks für uns Menschen sind, unabhängig von jeder Religion.