



Umgang mit dem Tod

In einem Roman* über den Umgang mit Krankheit und Sterben einer schwer kranken Frau gibt es eine tief berührende Episode. Die todkranke Nora besucht mit Hilfe einer Freundin einen bekannten tibetischen Lama in Nepal, um ihn um Rat und um Hilfe zu bitten. So sass sie dann endlich dem Lama gegenüber und er fragte sie, was sie zu ihm geführt habe.

«Ich sterbe», sagte Nora. Der Rinpoche lächelte sanft und antwortete nach kurzem Innehalten ruhig: «Ich auch.»

So eine Antwort würde man wohl nicht unbedingt erwarten, oder?

** Ulli Olvedi: Über den Rand der Welt*

Unsere moderne Gesellschaft hat tragischerweise das Thema «Sterben und Tod» seit langem verbannt und als Tabu behandelt. Man weicht diesem Thema möglichst aus und will nichts Genaues davon wissen. Wenn die Leute nun

plötzlich täglich in den Nachrichten massiv damit konfrontiert werden, dass auch in unserer Nähe gestorben wird, und uns täglich weltweite neue Todeszahlen präsentiert werden, beobachtet man oft Entsetzen, Angst und jetzt sogar Panik.

Und einmal mehr ist die Art der Berichterstattung in den Massenmedien die wirkliche Katastrophe, nicht der Tod an sich. Seit Jahren sterben in Afrika **täglich rund**

15'000 Kinder an Hunger und Krankheit! Werden wir darüber jeden Tag informiert und alarmiert?

Somit ist die sogenannte Coronakrise wohl auch ein Zeichen, dass es an der Zeit ist, das Verständnis von Leben und Tod wieder neu anzuschauen, endlich tiefer nachzudenken über unser Leben und Sterben.

Wir sind Wanderer

Das Bild (links) zeigt uns einen Wanderer, der durch das Tor des Todes schreitet. Aber der Weg geht weiter, wie man sieht, bis in ein fernes, hell strahlendes jenseitiges Licht.



Solche Darstellungen kennen wir in Form von Bildern und Texten aus allen Religionen und spirituellen Traditionen.

Das Tor von Geburt und Tod

Tod und Geburt sind wie eine Tür, sind genau der gleiche Prozess. Der Unterschied ist nur, in welche Richtung wir durch diese Tür gehen – so wie Novalis einst sagte:

Wenn ein Mensch stirbt, wird er Geist.

Wenn ein Geist stirbt, wird er Mensch.

Wenn ein Mensch in unserer Welt geboren wird, ist es für ihn auch eine Art Sterbeprozess in der geistigen Welt. Und dort gibt es auch Wesen, die dann traurig sind, weil er die Daseinsform wechselt.

Er kommt dann durch das Tor der Geburt in unsere physische Welt, in die Materie. Wir alle sind «geistige Wesen», die in der Materie Erfahrungen machen! Und eines Tages gehen wir eben wieder zurück, nach Hause in unsere «Wahre Heimat», wo wir alle herkommen, in die geistige, nichtmaterielle Welt.

Wenn also ein Mensch stirbt, hat er lediglich eine andere Form angenommen und seine alte Hülle verlassen. Es ist wie bei einer Wolke, die zu Regen oder Schnee wird. Die Wolke manifestiert sich nur in einer veränderten Form, z.B. als Wasser, aber sie ist nicht wirklich verschwunden.

Der Tod ist nichts – Das Leben geht weiter

Dies sagte ein buddhistischer Meister kurz vor seinem Tod zu einem seiner Schüler. Und als dieser darauf sehr besorgt war: «Nichts passiert, alles läuft so, wie es soll. Alles wird gut.» Dies zeugt von einem vollbewussten Gehen durch das Tor des Todes in die Welt des Lichts, in das Reine Land Buddhas. Hier ist es kein «Sterben» mehr, sondern ein bewusster Übergang, ein Wechsel in eine andere Form, auf eine andere Daseinsebene.

Der vietnamesische Zenmeister Thich Nhat Hanh hat dies in Gedichtform und zugleich als Meditation formuliert:

Dieser Körper bin nicht ich.

Ich bin nicht an diesen Körper gebunden.

Ich bin Leben ohne Grenzen, ich bin niemals geboren worden und bin niemals gestorben.

Alles, was existiert, manifestiert sich aufgrund von Bewusstsein. Seit anfangsloser Zeit bin ich stets frei gewesen.

Geburt und Tod sind lediglich eine Pforte, durch die wir ein- und ausgehen.

Eine heilige Schwelle auf unserer Reise.

Lächle mir also zu, halte meine Hand, und winke mir zum Abschied nochmals zu.

Wenn mein Herz aufhört zu schlagen und die Leute sagen, dass ich gestorben bin, glaub' es nicht, denn ich sterbe nur in dieser jetzigen Form.

Aber du wirst mich wiedersehen, in einer neuen Form. Viel frischer, fröhlicher, schöner – und viel fundierter.

Wie anders fühlt sich das Thema «Tod» doch plötzlich an mit so einer Sichtweise. Dies ist vielen Menschen fremd und unverständlich. Aber es ist kein «Glaube», keine Theorie, sondern eine Erfahrung, die wir eigentlich ALLE tief in uns tragen. Wir haben es nur vergessen...

Karma ist Realität

Das Gesetz von Ursache und Wirkung, genannt KARMA, ist eine wesentliche Tatsache und wirkt, ob man daran glaubt oder nicht. Hier möchte ich nur kurz darauf eingehen, weil es eben eine grosse Rolle spielt in unserem Leben und in Zeitereignissen wie der jetzigen Coronakrise. Jeder Mensch hat einerseits sein persönliches Karma, das ihn im Leben ständig in

gewisse Situationen führt. Was man daraus macht, ist offen, vieles wäre jeweils möglich. Es hängt aber davon ab, wie wach wir jeweils sind. Gleichzeitig gibt es ein sogenanntes *Gruppenkarma*, wo wir zusammen mit anderen Menschen durch bestimmte Situationen gehen müssen, dies können schöne, aber auch schwierige Zeiten sein. Es geht immer darum, Dinge aus früheren Leben auszugleichen, weitere Erfahrungen zu machen und vieles zum Positiven zu verwandeln und vor allem dazuzulernen.

Zusätzlich gibt es noch ein *Menschheitskarma*, das alle betrifft, die gerade gleichzeitig auf dieser Erde inkarniert sind. So muss wohl im Moment die ganze Menschheit durch diese Krise gehen, muss all diese Schwierigkeiten in verschiedener Weise miterleben und sollte letztlich vieles daraus lernen. Wenn man davon ausgeht, dass wir meistens unsere Inkarnationen selber planen oder mindestens teilweise mitbestimmen, muss es logischerweise auch von uns selbst gewollt sein, dass wir jetzt dies hier erleben – als grossen Lernprozess. Karma wirkt aber auch kurzfristig, sehr direkt. Solche Krisen wie die jetzige oder auch die Klimakrise, sind direkte Folgen unserer Lebensweise der letzten Jahrzehnte. Nun sind wir konfrontiert mit den Auswirkungen davon. **Dies ist einerseits sehr unangenehm und schwierig, gleichzeitig kann es eine grosse Chance sein, endlich aufzuwachen für neue Möglichkeiten, unsere Lebensweise zu ändern. Wenn wir jetzt wach werden, können überraschend positive Entwicklungen stattfinden, die bis jetzt kaum möglich gewesen wären. Vieles ist offen im Moment, aber *alles hängt von uns ab.***

Eine gewisse Anzahl Menschen wird durch den Coronavirus sterben, andere werden nur daran erkranken und wieder genesen. Es ist deshalb nicht korrekt, wenn man denkt, dass die sogenannten «Opfer» *nur* wegen dem Virus gestorben sind. Es lag

eben *auch* in ihrem Karma. Genauso ist es bei denjenigen, die gar nicht erkranken.

Den Virus verwandeln, statt bekämpfen

Von einem sehr spirituellen Menschen wurde mir gesagt: *«Die Menschheit kämpft immer gegen einen neuen Virus an. Durch die negative Energie des Bekämpfens gewinnt ein Virus an Kraft, wird stärker und mutiert. Das ist nicht gut! Der Virus sollte akzeptiert und geliebt werden. Dadurch würde er an Kraft verlieren und dann keine Chance mehr haben sich zu verbreiten. Man würde wieder gesund werden. Da die Menschen die Viren aber immer nur bekämpfen, werden immer mehr und schwieriger zu behandelnde Viren kommen.»*

Diesen Gedanken finde ich hochinteressant, denn **Thich Nhat Hanh** hat auch immer sehr stark betont, dass wir alles, was uns begegnet, vor allem Ungeliebtes, *«liebevoll umarmen sollen, um es dadurch zu verwandeln, zu transformieren und zu erlösen, zu heilen»*.

Es ist ein geistiges Gesetz, dass man das sogenannte «Böse» nie vernichten kann. Man kann es nur verwandeln, transformieren und heilen.

Hier zeigt sich auch ein Grundproblem der Schulmedizin. Im Vordergrund steht dort immer nur der *Kampf gegen* etwas, fast nie eine ganzheitliche Betrachtung der Ursachen und auch keine ganzheitliche Heilung.

Angst verwandeln

Zurzeit werden durch die Massenmedien und Regierungen viele Ängste geschürt. Man beobachtet viel Verwirrung, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Gerade hier wird es wichtig, dass wir unsere Angst und Unsicherheit wahrnehmen, akzeptieren und «liebevoll umarmen». Sie lässt sich transformieren durch achtsames Atmen und Gehmeditation – und wir werden freier.

Umgang mit Zahlen

Die suggestive und manipulative Art und Weise, wie die Pressemedien täglich über die Zahlen der vom Virus neu Infizierten und über die Zahl der *angeblich* «daran Verstorbenen» berichten, ist extrem heikel. Es wird fast so berichtet, wie wenn bisher, vor Covid-19, kaum jemand gestorben wäre. Oder wie wenn jetzt die meisten nur wegen diesem Virus sterben würden.

Gerade in einer Krisensituation ist es wichtig, dass man vergleichende Zahlen direkt nebeneinander sehen kann, um eine Relation zu haben um die aktuelle Lage überhaupt einordnen zu können.

Ich wollte wissen, wieviele Menschen denn sonst jährlich in der Schweiz sterben, und fand dies beim Bundesamt für Statistik:

Todesfälle

Todesfälle führen zu einem natürlichen Rückgang der Bevölkerung.

	2017	2018	2019
Total	66 971	67 088	67 307
Männer	32 406	32 396	32 458
Frauen	34 565	34 692	34 849
Schweizer	60 383	60 203	60 910
Ausländer	6 588	6 885	6 397
Alter der Gestorbenen			
0-19 Jahre	494	507	...
20-39 Jahre	858	821	...
40-64 Jahre	7 395	7 474	...
65-79 Jahre	16 696	16 766	...
80 Jahre oder älter	41 528	41 520	...
Gestorbene im 1. Lebensjahr ¹	310	287	279

Hier können wir sehen, dass **2019** in der Schweiz **67'307** Menschen verstorben sind. Dies ergibt im Durchschnitt **pro Monat 5'608** oder **pro Woche 1'294**. Dies ist also der «Normalfall», auch ohne Virus. Natürlich sind die wirklichen Sterbezahlen nicht so gleichmässig verteilt, sondern es gibt Monate mit weniger oder mehr Todes-

fällen. Am Schluss zählt jedoch nur die Gesamtzahl eines Jahres. Sonst ergibt sich ein falsches Bild.

Mit *diesen* Zahlen können wir die jetzt gemeldeten Fälle vergleichen. Dann lässt es sich schon recht gut einordnen und man sieht erstaunt, dass es eigentlich keinen Grund gibt für eine solche Panik, wie sie jetzt geschürt wird. Aber ein seriöser Vergleich der *genauen* Zahlen wird logischerweise erst Anfang 2021 möglich sein.

Ausserdem müsste sehr präzise deklariert werden, wer **wirklich am** Coronavirus gestorben ist, und wer «nur infiziert war», aber **nicht ausschliesslich am Virus** gestorben ist. Dies wird zunehmend undeutlich kommuniziert und verwischt.

Risikogruppe ?

Aus der nebenstehenden Liste ergibt sich auch die jetzt sogenannte «Risikogruppe» ab 65 Jahren. Dort zeigen sich die höchsten Sterbezahlen besonders ab 80 Jahren.

Aber was heisst denn hier «Risiko»? Es ist doch normal, dass man mit zunehmendem Alter dem Tod näherkommt, und auch oft gesundheitlich labiler wird. Das ist der ganz normale Lauf der Dinge.

Wenn das Alter zum «Todes-Risiko» wird, zeigt sich deutlich, dass man heute eigentlich nicht mehr sterben darf. Aber der Tod ist keine Gefahr, sondern die Erfüllung unseres Lebens, der Abschluss einer Inkarnation, der Gang durch das «heilige Tor» oder über die «heilige Schwelle».

Er symbolisiert den «Sieg des Geistes über die Materie». Der Tod ist nur ein Wechsel, aber nicht unser Ende.

Jeden Frühling erleben wir die Wiedergeburt der Natur, nachdem sie im Winter durch einen Todesprozess gegangen ist. Dasselbe Bild erleben wir auch im Ostergeschehen: «Stirb und werde!»

Herzlich grüsst Euch *Thich Duc Tinh*