

Inhalt

Vorwort 7

DER SCHLÜSSEL ZUM LEBEN

- 11 Ein großes Schiff
Einführung in die Arbeit mit Sterbenden
- 22 Das Überqueren der Brücke
Übergangsprobleme der letzten drei Lebenswochen eines an Leukämie sterbenden Mannes
- 33 Das Todesurteil
Wie die letzten Träume und der Körperzustand auf die medizinische Todesvorhersage reagieren, ohne sie zu beachten
- 44 Koma und Wiedergeburt
Plötzliches Erwachen aus tiefem Koma und die Erfahrungen mit dem Schlüssel zum Leben
- 53 Der Geist in der Flasche
Traumarbeit, Körperarbeit und das Verschwinden der Symptome am letzten Lebenstag
- 61 Was ist Tod?
Tod und persönlicher Mythos, Einübung in das Sterben, das Trauern und die Bedeutung des Todes im Leben

THEORIE UND PRAKTISCHE ÜBUNGEN

- 73 Veränderte Bewußtseinszustände und Koma
*Definition von Trance, Koma und veränderten Bewußtseinszuständen.
Einübung in einen Trancezustand und weitere Übungen*

- 82 **Die Arbeit mit Menschen im Koma**
Fortgeschrittene Übungen und ausführliche Beschreibung von Methoden, um komatöse Signale vervollständigen zu können
- 92 **Koma und schamanistische Erfahrungen**
Prozessideen zum Kranksein und erneuter Zugang zu bereits durchgemachten komatösen Erfahrungen
- 105 **Traumkörper und mythischer Körper**
Die Relativität verschiedener Körpererfahrungen und ihre Verbindung zu Träumen und Mythen
- 115 **Das unsterbliche Selbst**
Theorien verschiedener Kulturen, Fallbeschreibungen und Übungen zur Erfahrung des unsterblichen Selbst
- 126 **Hirntod und Ethik des Sterbens**
Einheitliche Bestimmung des Todeszeitpunktes, vegetative Dauerzustände, Hirntod und eine Gegendarstellung anhand von Fallbeispielen

Anhang

Erläuterungen 135 · Anmerkungen 138
Literaturverzeichnis 140

Vorwort

Warum habe ich das dringende Bedürfnis, dieses Buch zu schreiben? Ist es, weil ich mich für eine neue Ethik, eine Erweiterung der gegenwärtigen medizinischen Definition des Hirntodes einsetze? Oder muß ich diese Nah-Todeserfahrungen erforschen, um mein eigenes zeitloses Selbst entdecken zu können?

Von Anfang an war mir die Niederschrift dieses Buches ein wichtiges Anliegen. Selbst jetzt bei der Veröffentlichung, Monate nach dem ersten Entwurf, empfinde ich noch immer diese Notwendigkeit, die mich ursprünglich zum Schreiben inspirierte. Nachdem ich Peters unerwartetes Erwachen aus tiefem Koma erlebt hatte, das im ersten Teil des Buches beschrieben wird, mußte ich tagelang ununterbrochen schreiben. Einige Monate später starben meine Eltern kurz nacheinander, meine Mutter, nachdem sie zuletzt noch aus dem Koma erwacht war, und mein Vater, unmittelbar nachdem er mir mitgeteilt hatte, daß er mit ihr zusammen sein wolle.

Ich bin Peters Ehefrau Sandy außerordentlich dankbar dafür, daß sie mich gebeten hat, ihm bei seinen letzten Lebenserfahrungen zu helfen, und auch für die Möglichkeit, sein Traumbuch lesen zu dürfen, aus dem ich Teile zitieren werde. Peter und Sandy haben mich inspiriert, dieses Buch zu schreiben.

Meine Frau, Amy Mindell, war an jeder Entwicklungsphase dieses Manuskriptes beteiligt, von der Nacht an, in der Peter aus dem Koma erwachte, bis zur endgültigen Herausgabe des Buches. Dank auch an Pearl und Carl Mindell,

Ursi Jean, Barbara Croci, Dawn Menken und Nancy Zenoff für wertvolle Vorschläge und kritische Durchsicht. Wieder war Julie Diamonds Textbearbeitung außerordentlich hilfreich.

Verschiedene Autoren haben mich in die Wissenschaft des Sterbens eingeführt. An erster Stelle möchte ich Elisabeth Kübler-Ross dafür danken, daß sie die Erforschung des Sterbens zu einem allgemein anerkannten Thema gemacht hat. Ohne ihre Arbeit und ihre warmherzige Unterstützung hätte ich noch länger gezögert, dieses Buch zu schreiben. Dank auch an Marie-Louise von Franz für ihre Darstellung transkultureller Entsprechungen der Vorstellungen vom Leben nach dem Tod (1984), die meine Traumkörpertheorien verständlicher macht. Sandol Stoddard (1978) wies auf die Unbezogenheit der medizinischen Behandlungsweise hin und zeigte humane Wege des Umgangs mit Sterbenden. Glenn Mullin, Frederick Holck und andere haben auf ganz hervorragende Weise die Erkenntnisse östlicher Traditionen über den Tod dargelegt (Holck 1974; Mullin 1986).

Raymond Moody (1976) erforschte die in der Nähe des klinischen Todes auftretenden «außerkörperlichen Erfahrungen» und gab mir damit die Grundlage zum Konzept des «mythischen Körpers». Stephen Levines (1984) buddhistische Meditationserfahrungen mit Sterbenden sind ein erster Schritt in der Traumkörperarbeit mit komatösen Menschen. Stan Grof und Joan Halifax (1978) amplifizierten die Nah-Todeserfahrungen, indem sie Beziehungen zwischen LSD- und Sterbeerlebnissen aufzeigten. Dank ihnen allen, daß sie den Weg in ein sehr geheimnisvolles Land gebahnt haben. Manche Begriffe in diesem Buch mögen dem Leser neu oder ungewöhnlich erscheinen. Ich habe sie deshalb, sofern sie nicht direkt im Text oder in den Anmerkungen erklärt sind, in den «Erläuterungen» zusammengefaßt, auf die ich den Leser verweisen möchte.

**DER SCHLÜSSEL
ZUM LEBEN**

Ein großes Schiff

Dieses Buch beschreibt die Traum- und Körperarbeit mit Sterbenden und zeigt Methoden, wie man die unbegreifliche Erscheinung und die unbekannt Absicht komatöser Zustände zur Entfaltung bringen kann. Dabei bringe ich wörtliche Fallberichte, theoretische Diskussionen und praktische Übungen.

Eines meiner Ziele ist es, den Leser mit der ausgedehnten Vielfalt ungewöhnlicher Ereignisse, die den meisten von uns in der Nähe des Todes begegnen, vertraut zu machen. Das Wissen um solche Geschehnisse kann unser Verständnis vom Ende des Lebens vertiefen, und unser Leben wird bereichert, wenn wir diese veränderten Bewußtseinszustände in unseren Alltag mit einbeziehen. Jeder, der sich für den Tod, das Sterben und veränderte Bewußtseinszustände interessiert, wird hier Hinweise finden, wie er den Schmerz, die Verwirrung und das Geheimnis um den Tod in eine bedeutende Erfahrung umwandeln kann.

Diese Arbeit stellt den Glauben in Frage, daß Koma ein unbewußter, unzugänglicher Zustand sei und daß Menschen in einem vegetativen Dauerzustand tot seien – oder als tot betrachtet werden sollten. Ich hoffe, zeigen zu können, daß diese Meinung nicht gerechtfertigt ist, da sie auf unserer eingeschränkten Fähigkeit beruht, mit Menschen in solchen Zuständen in Verbindung zu treten. Ich beschreibe meine Arbeit unter Nah-Todesbedingungen mit den Methoden der prozeßorientierten Psychologie und stelle die erleuchtenden Erfahrungen dar, zu denen sie oft führt. Diese Arbeit läßt uns die letzten Lebensstadien interessiert, zuver-

sichtlich und sogar gespannt betrachten. Prozeßorientierte Psychologie ist ein weitgespannter, phänomenologischer Zugang zum Menschen, der sich auf verbale und nonverbale Signale und auf die verschiedenen Bewußtseinszustände bezieht (vgl. zu «Prozeß» auch Kapitel «Erläuterungen»). Es scheint heute möglich und wichtig zu sein, mit Menschen in diesen komatösen Zuständen – das heißt, mit ihren häufig sehr subtilen Mitteilungen – zu arbeiten, weil sie sehr viel wertvolles Wissen über das Leben sowohl für den Sterbenden als auch für seine Familie enthalten¹. Wenn wir diese Erfahrungen nicht amplifizieren und sie sich entfalten lassen, werden sie uns in den letzten und turbulenten Lebensstadien nur verwirren und durcheinanderbringen.

Alle komatösen Patienten, mit denen ich bisher gearbeitet habe, haben auf die prozeßorientierte Kommunikation, wie sie im Kapitel «Arbeit mit Menschen im Koma» beschrieben wird, positiv reagiert. Wir müssen eine Form der Kommunikation entwickeln, die die geringsten Signale, die minimalsten Hinweise aus der Tiefe unseres Wesens würdigen und verstehen kann. Wenn wir einmal mit Menschen in stark veränderten Bewußtseinszuständen gearbeitet haben, erscheint uns das Leben nach dem Tod als eine zeitlose, ewige Wirklichkeit, die sich in der Gegenwart zu manifestieren versucht.

Zu lernen, wie man dem komatösen Patienten Zugang zu seiner eigenen Tiefe und zu seinen kommunikativen Fähigkeiten geben kann, sollte, wie ich hoffe, ein Beitrag zu einer neuen «Ethik des Sterbens» sein². Ethik des Sterbens bedeutet, daß dem Individuum die Möglichkeit gegeben wird, eine klare und bewußte Entscheidung bezüglich Leben oder Tod zu treffen, wodurch juristische Überlegungen zu diesem Thema gegenstandslos werden.

Prozeßarbeit

Mein spezieller Zugang basiert auf der prozeßorientierten Psychologie³. Leser, die an der Anwendung von Traum- und Körperarbeit in Todesnähe interessiert sind, müssen jedoch nicht mit Prozeßarbeit vertraut sein, um dieses Buch verstehen zu können. Wo möglich, werde ich die entsprechenden Gedanken und Methoden von Anfang an darstellen.

Obwohl die Arbeit mit Sterbenden in den letzten 25 Jahren einen großen Teil meiner täglichen Praxis einnahm, habe ich bisher noch nicht über Nah-Todeserfahrungen geschrieben. Um ehrlich zu sein, ich hatte Bedenken, das, was ich mit den Sterbenden erlebt habe, auf die ungewöhnliche Art der Arbeit zurückzuführen. Eine Folge von Ereignissen, die in diesem Buch erwähnt werden, zwang mich jedoch dazu, mich dieser Forschung zu widmen. Ich stelle sie hier vor als eine neue Richtung im Bereich der Psychotherapie und der Erforschung des Todes und nicht als endgültige Aussage zum Wesen komatöser Zustände.

Das hier vorgetragene Fallmaterial macht deutlich, daß Menschen im Koma nicht notwendigerweise leiden. Solche Menschen sind nicht einfach hirnerkrankte Dahinvegetierende unter Sauerstoffmangel mit einer Störung des limbischen Systems, die durch Endorphine oder ähnliche Substanzen ausgelöst worden ist; noch sind sie Maschinen, deren Zentralnervensystem durch außergewöhnliche körperliche Belastungen überreizt ist und wahllos Halluzinationen und Visionen produziert. Vielmehr sind es wache Menschen, die durch ein bedeutungsvolles Stadium ihres Individuationsprozesses hindurchgehen.

Tatsächlich ähneln Menschen im Koma mythischen Helden. Geschichtenerzähler aus aller Welt haben uns immer wieder bezaubert mit ihren Märchen von Schamanen, Königen und Helden, die die äußersten Horizonte der Wirklichkeit bereisen und Unterweisung in den unbekanntem Berei-

chen des Lebens suchen, um dann mit einer göttlichen Botschaft für uns alle zurückzukehren.

Menschen mit veränderten Bewußtseinszuständen in To-desnähe und im Koma, mit denen ich gearbeitet habe, bringen oft Symbole dieser mythischen Reisen in andere Welten hervor. Viele dieser Patienten wagen sich in die höchsten Höhen und tiefsten Tiefen, um Ekstase, prophetische Ein-sichten und Selbsterkenntnis zu erleben. Ich forschte in die-sem Bereich nicht deshalb, um Beweise zu finden, vielmehr entdeckte ich sie unterwegs. Jeder Leser kann seine eigenen Schlußfolgerungen aus diesem Erfahrungsmaterial ziehen. Es liegt mir nicht daran, mich mit religiösen oder juristi-schen Standpunkten im Hinblick auf die Sterblichkeit aus-einanderzusetzen. Viel wichtiger ist mir, daß ich der menschlichen Natur folgen und mir und anderen helfen kann zu erkennen, wer wir wirklich sind, ungeachtet mögli-cher Konsequenzen.

Die immerwährenden religiösen Erfahrungen, die dem Le-ben nach dem Tod zugeschrieben werden, können ganz si-cher auch in diesem Leben gemacht werden. Die Sterben-den haben mir geholfen, diese Welt durch die Wahrneh-mung der unbegrenzten Möglichkeiten für Sinnfindung und Tiefe zu lieben. Als Physiker war ich mir der theoretischen Relativität unserer Welt durchaus bewußt. Doch heute führt die praktische Anwendung der Prozeßarbeit dazu, daß mir die theoretische Physik wie ein Traum erscheint, der in Erfüllung geht. Raum, Zeit und Ort verblassen gegenüber dem bunten Entfaltungsprozeß des Lebens.

Peter und Sandy sind angenommene Namen der sehr leben-digen Hauptpersonen dieses ersten Buchabschnittes. Peter, ein Mann mittleren Alters, der an Leukämie stirbt, durch-lebt bis ins kleinste die Träume, Phantasien, Symptome und Beziehungsprobleme, die die letzten Tage und Minuten sei-nes Lebens erfüllen. Die erschütternde Geschichte seines Erwachens aus einem Koma, die sich in den letzten Stunden

seines Lebens ereignet, weist uns darauf hin, daß wir uns, auch unabhängig von unserem physischen Körper, ständig weiterentwickeln.

Im zweiten Teil des Buches beschreibe ich, was man theoretisch über veränderte Bewußtseinszustände wissen muß, und gebe Laien und Fachleuten praktische Hinweise für die Arbeit unter solchen Bedingungen. Am Ende des Buches versuche ich, mich mit den ewigen Fragen von Leben, Tod und nachtodlichem Leben auseinanderzusetzen.

Sandys Mut, Peters Erfahrungen und Amys Hilfe ließen mich meine anfängliche Zurückhaltung überwinden, die mich bis dahin gehindert hatte, über meine Erfahrungen mit Sterbenden zu schreiben. Bis vor kurzem war ich einfach zu erschüttert, bewegt, verblüfft und sprachlos angesichts dieser Prozesse am Ende des Lebens, als daß ich, aus Furcht vor zweifelnden Reaktionen, zur Niederschrift fähig gewesen wäre. Soviel ich weiß, ist über plötzliches Erwachen aus komatösen Zuständen noch nichts geschrieben worden. Da ich vorher immer alleine mit sterbenden Patienten gearbeitet hatte, war die Anwesenheit von Amy, Sandy und ihrer Freundin Helen der Anstoß, um mit dem Schreiben zu beginnen.

Interesse am Tod

Wie kommt es, daß wir uns heute den Erfahrungen extremer Bewußtseinszustände öffnen? Heute, wo neue psychologische Techniken zu einer bewußteren Wahrnehmung entstehen, sind viele Menschen mit einer Wirklichkeit, die keinen Raum für Visionen und ekstatische Zustände läßt, nicht mehr zufrieden. Vielleicht sind Todeserfahrungen deshalb so wichtig für uns, weil wir in ihnen die konkrete Bestätigung für unsere überpersönlichen Träume zu finden suchen.