

Inhalt

Joachim Nicolay: Gedanken zum Sterben bei Eckart Wiesenhütter und Johann Christoph Hampe	7
---	---

Teil I • Spirituelle Erfahrungen im Umfeld des Todes aus Sicht der Wissenschaft	21
Wilfried Kuhn: Sterbebettvisionen	21
Joachim Nicolay: Im Augenblick des Todes – Paranormale Erlebnisse von Angehörigen	42

Teil II • Sterbe- und Trauerbegleitung	69
Johanna Nientiedt: Einblicke aus dem Blickwinkel einer Hospizlerin	69
Sabine Rachl: »Ich wohne bald im Zeitlosraum« – Wie Kinder sterben und wie das Sterben eines Kindes, Geschwisters oder Enkelkindes das Leben der Angehörigen verändert	84
Dorothea Stockmar: Begegnung zwischen den Welten – was uns über den Tod hinaus verbindet	103
Prof. Dr. Enno Edzard Popkes: Bewusste Sterbevorbereitung: Potenziale einer Zusammenarbeit der Hospizbewegung und der »Kieler Akademie für Thanatologie e.V.«	125

Teil III • Was kommt danach?	137
Hans Goller: Was geschieht mit uns nach dem Tod?	137
Joachim Nicolay: Das Motiv der Heimkehr in Nahtod-Erfahrungen	157
Günter Ewald: Weiterleben nach dem Tod – Gedanken eines Naturwissenschaftlers	176
Die Autoren	187

Dorothea Stockmar

Begegnung zwischen den Welten – was uns über den Tod hinaus verbindet

Grenzen entstehen dadurch, dass wir sie mehr oder weniger bewusst ziehen. Der Tod ist für mich der Anfang einer anderen Zeit, eines anderen Seins. Ich erlebe den Tod wie eine Form der Überschreitung, in die hineinzuwachsen ich erst lernen musste.

Als Sterbe- und Trauerbegleiterin bin ich schon häufig mit Nah- und Nachtod-Erfahrungen in Berührung gekommen. Menschen, die diese Erfahrungen machen durften, haben es oft leichter im Umgang mit Trauer. Sie erleben den Tod nicht wie eine Einbahnstraße. Diesseits und Jenseits erscheinen verbunden. Als mein jüngstes Kind vor mehr als zehn Jahren mit siebzehn Jahren tödlich verunglückte, habe auch ich erfahren, dass es die Trennung zwischen Diesseits und Jenseits nicht gibt. Es ist die Brücke der Liebe, die mich immer wieder zu meinem Kind führt.



Dorothea Stockmar – In einer anderen Welt,
Acryl, 40 cm x 30 cm, 2010



Dorothea Stockmar – Die letzte Reise,
Ölfarbe, 60 cm x 60 cm, 2010

Ich schreibe dir einen Brief

Die Sehnsucht nach meinem verstorbenen Kind führte mich in die entlegensten Räume meines selbst gezimmerten Trauerhauses. In Nächten, in denen ich keinen Schlaf fand, erfuhr ich eine andere Form des Seins. Es war ein klares, tiefes Eintauchen in einen Zustand jenseits von Zeit und Raum. Ganz deutlich vernahm ich die Botschaft. Eine Stimme, die sagte: Mama, ich schreibe dir einen Brief. Mit diesem Gedanken aufgewacht, fragte ich mich: Und wo ist dieser Brief? Noch im Halbschlaf schnappte ich mir ein Blatt Papier und staunte nicht schlecht, als ich Worte und Gedanken in einem mir fremden Sprachstil zu lesen bekam. Worte, die förmlich aus mir heraus geflossen waren und die ich später im Sinne einer szenischen Darstellung zu einer Nachtod-Begegnung verarbeitete.

Das Bild mit dem Titel »Leben in einem anderen Licht« lässt erahnen, dass diese nachtodliche Berührung möglich ist. Ein Bild, in dem ich versuchte, den Augenblick des Übergangs festzuhalten. Begleitet von dem Gedanken, dass mein Sohn mir nur ein Stück des Weges vorausgegangen ist. In eine Welt, für die ich mich nur nach und nach öffnen kann.



Dorothea Stockmar – Leben in einem anderen Licht,
Mischtechnik, 70 cm x 100 cm, 2009

In meinem Kopf breitete sich eine sehnsuchtsvolle Leere aus, die ich in Briefen an meinen verstorbenen Sohn zum Ausdruck bringe. Für mich ist das Schreiben wie eine Brücke zu einer anderen Welt. Es bringt mich in Verbindung mit meinem verstorbenen Sohn. So bleibt er mir trotz Ferne nah.

Es ist ein Leben in Seelentiefe. In allem, was ich zu Papier bringe, leuchtet etwas von meinem verstorbenen Kind auf. Und die Gewissheit in mir wächst, dass der Tod nicht mehr ist als das Ende meiner

Sicht. Ganz gleich, ob ich mich schreibend oder malend herantaste, das Geheimnis in allem bleibt. Zunehmend befreie ich mich von dem Irrglauben, dass nur das wahr ist, was wir mit unseren Sinnen erfassen können. Wann immer ich auf meine Seelenbilder – wie ich meine gemalten Bilder nenne – blicke, kann ich jene Spur der Weite entdecken, die mich ahnen lässt, dass es so etwas wie einen tragenden Grund in meinem Leben gibt.

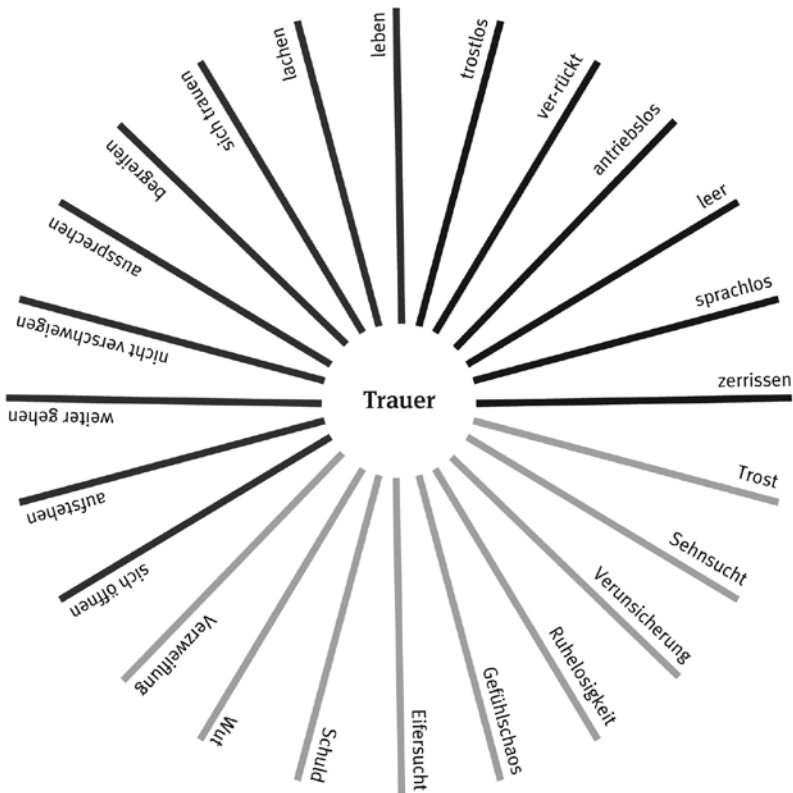
Das Schreiben wurde für mich zu einem wichtigen Meilenstein. Es half mir in meiner Sprachlosigkeit. Indem ich schrieb, trat ich in Kontakt mit mir selbst. Ich konnte Dinge benennen. Wünsche äußern und meinen Sehnsüchten nachgehen.

Wechselbad der Gefühle

Genau wie ich es Trauernden einst vermittelt hatte, lernte ich schreibend meine Gefühle zu sortieren. Nach dem Motto: »Ich muss lesen, was ich schreibe, um zu verstehen, was ich fühle.« Auf zwei unterschiedlichen Zetteln begann ich, meine Gefühle mit den jeweiligen Worten »Ich bin traurig, weil...«, »Ich bin dankbar für...« zu benennen. Zunächst meinte ich, nur Worte für meine Traurigkeit finden zu können. Doch je länger ich schrieb, desto mehr überraschte es mich, wie sehr sich der Zettel mit Worten des Dankes füllte.

So lernte ich nach und nach die unterschiedlichen Facetten meiner Gefühle kennen. Trauer bekam eine Botschaft, die sich greifen, be-greifen und weiter tragen ließ. Im Rad der Trauer fand ich einen Ausdruck.

Trauer stellt für mich ein Wechselbad der Gefühle dar. Verdeutlicht an einem Rad mit vierundzwanzig Speichen. Wobei jede Speiche für einen anderen Gefühlsausdruck steht. Es ist ein Rad, das sich ganz langsam, dann wieder sehr schnell dreht, so dass ich gefühlsmäßig oft nicht hinterherkomme.



Auch in meinem Kopf sind sie noch häufig unsortiert, die Gefühle eines Gefühlskarussells aus Wut, Sehnsucht, Liebe, Verzweiflung, Leere und Hoffnung. Denn mein Dreh- und Angelpunkt ist noch immer mein verstorbene Kind.

Unwillkürlich stellt sich eine Verbindung zu meinem Sohn ein, häufig in Momenten, in denen ich nicht damit gerechnet habe.

Eine Gedankenverbindung, hervorgerufen durch ganz banale Dinge des Alltags. Ein inneres Bild, ein Gedanke oder ein Gegenstand, der

mir gerade in die Hände fällt. Mit jeder kleinsten Regung kann mein Gedankenkarussell aus unterschiedlichen Empfindungen in Bewegung gesetzt werden.

Dies geschieht häufig in einer Geschwindigkeit, so dass ich das Gefühl habe, aus der Bahn geworfen zu sein. Oft entsteht bei mir das Bedürfnis nach Entschleunigung, und ich sehne mich nach Rückzug. Manchmal habe ich auch den Wunsch, dass jemand für mich das Rad der Trauer zum Anhalten bringt.

Mit jeder Umdrehung wächst meine Sehnsucht nach einem Ort der Ruhe, nach einem Ort des Stillstands. Ich stelle mir diesen Ort wie einen Garten vor. Einen Ort, an dem all meine widersprüchlichen Gefühle wie Pflanzen in einem Garten einen Platz erhalten und ich sie nur dann aufsuche, wenn ich die Kraft dazu habe.

Traum und Trauer

Trauer braucht einen Ort für die Suche, die Einkehr, die Öffnung, für die Begegnung, in der alles lichter wird. In Zeiten, in denen vieles wie ver-rückt erscheint, können Trauernde manchmal Orientierung in Träumen finden. Träume können unseren Horizont erweitern und wie Briefe aus dem Unterbewussten gelesen werden. Ich erlebe Träume wie bildhafte Botschaften meiner Seele.

Nicht selten tauchen in ihnen symbolhafte Gegenstände auf. Ich greife diese als Metaphern auf, um sie einer Traumdeutungsmethode folgend, in der Ichform zu umschreiben und in einem anderen Sinnzusammenhang zu betrachten.

»Als Schmerz habe ich einen Namen. Ich heiße Trauerschmerz. Mich gibt es schon seit Menschengedenken. Manchmal werde ich auch Verlustschmerz genannt. Willkommen bin ich nie. Denn keiner schenkt



Dorothea Stockmar – Übergang VI,
Ölfarbe, 38 cm x 54 cm, 2009

mir Raum und Zeit. Dabei bin ich nicht immer ein ungebetener Gast. Zuweilen werde ich sogar herbeizitiert. Dann sitze ich wie eine fein gekleidete Dame am Kaffeetisch und muss mir all das Gestöhne, all die vielen Anklagen anhören. Dann komme ich mir vor, als wäre ich ein Dieb. Dabei nehme ich den Menschen nichts. Im Gegenteil, oft beschenke ich sie. Mit Demut, Güte oder Dankbarkeit. Manchmal öffnet sich durch mich eine Tür zu einer anderen Welt.«

Nach einiger Zeit öffnete sich auch für mich ein Tor, und mein verstorbener Sohn kam auf mich zu, so als wäre er nie fort gewesen. Ich machte einen Schritt auf ihn zu und wollte ihn gerade mit den Worten in die Arme schließen: »Endlich bist du wieder da!«, da wich er mir aus mit den Worten: »Ach was, Mama, ich war nie weg. Du bist diejenige, die die ganze Zeit weg gewesen ist.« Augenblicklich wurde mir klar, dass ich mich in meiner Trauer dermaßen verschanzt hatte, so dass mich mein Kind nicht erreichen konnte.

Heute sehe ich es anders. Ich lasse mich von meiner Sehnsucht treiben, und schon ist mir der geliebte Sohn nah. Im glitzernden Schnee. Im Frühlingsstrahl am Morgen. Im fallenden Blatt. Er spricht zu mir in Worten des Herzens, die tief in meinem Inneren zum Klingen gebracht werden, wann immer ich mich der Kraft der Liebe anvertraue. Es ist ein Erwachen in einer anderen Welt, an die ich mich in kleinen Schritten heranwage.



Dorothea Stockmar – Ort des Abschieds,
Ölfarbe, 20 cm x 20 cm, 2010

Wenn einst in lichtem Morgenwehn,
das Tor der Zeit geöffnet himmelwärts,
wenn Dinge welche endlich
uns umkreisen,
sich neigen einem off'nen Ohr,
führt Liebe uns zu neuem Sein.

Was mich mit jener anderen Welt verbindet, ist die Liebe zu meinem verstorbenen Sohn.

Wie ein Satellit umkreist er mich. Er schickt mir Nachrichten, die mich aufrichten und darüber nachdenken lassen, was ein Satellit benötigt, um in Kontakt mit der Erde zu bleiben.

Mir wird bewusst, dass ein Satellit einen ausgewogenen Abstand zur Erde benötigt. Nicht zu nah, aber auch nicht zu fern. Es könnte meine Aufgabe hier auf Erden sein, die Balance zwischen Nähe und Ferne zu bewahren. Damit die Verbindung zu meinem Kind nicht abreißt und sich das Fenster zum Himmel von neuem öffnen kann.

Verlust in den eigenen vier Wänden

Die Erfahrung der Allgegenwärtigkeit des Verlustes ist besonders schmerzlich in den eigenen vier Wänden. Allzu leicht kann sich das eigene Heim in einen Ort der Trauer, in ein Trauerhaus, verwandeln. Deshalb kann es sinnvoll sein, der Trauer, und sei es nur gedanklich, ein Haus zu bauen. Ein Haus, in dem Verlorenes in Dankbarkeit, Einsamkeit in wohlthuende Stille, in dem Wut in neuen Lebensmut verwandelt werden kann.

Menschen in Trauer benötigen Räume für den Rückzug, für die Stille und für die Tränen. Räume für Träume und für Rückbesinnung auf Erlebtes und Geliebtes. Aber auch genauso Räume, in denen bisher Unausgesprochenes angesprochen werden kann.

Dieses Haus wäre bestimmt kein Traumhaus, aber ein Haus, das zum Träumen einlädt.

In Seminaren für Trauernde lasse ich immer das Haus der Trauer malen. Denn wer sich ein Haus der Trauer malt, trägt den Schlüssel zum Wandel bereits bei sich. Im Bild wird sichtbar, was Trauernde im Innersten bewegt. Sie bestimmen selbst, welche Schwellen sie überwinden, hinter welche Türen sie blicken möchten. Neue Räume werden



Dorothea Stockmar – Übergang IV,
Ölfarbe, 38 cm x 54 cm, 2009

erschlossen. Dunkle Räume, helle Räume. Räume für die Öffnung. Aber auch Räume wie in Märchen, die einige Zeit verschlossen bleiben dürfen, weil es noch zu schmerzhaft wäre, sie zu betreten.

Was in einem Haus der Trauer nicht fehlen sollte, sind Möglichkeiten zur Entfaltung von Ritualen, die dazu beitragen, Übergänge von einer Lebensstufe zu einer anderen wahrzunehmen. Wie zum Beispiel das allgemein bekannte Begräbnis- oder Bestattungsritual. Es kann als Übergangsritual dazu beitragen, die Unwiederbringlichkeit des Verlustes greifbar zu machen.



Berühren
und berührt werden,
in geteilter Sprachlosigkeit
innehalten,
wo einer statt meiner
noch immer
das Zeitliche segnet.

Dorothea Stockmar – Eine neue Zeit,
Acryl mit schwarzer Lava,
60 cm x 30 cm, 2010

In Traumesnähe sah ich
mein verstorbenes Kind leib-
haftig vor mir. Fühlte noch
lange nach dem Erwachen
seine warme Hand. Ganz
sacht hatte er seine Arme
um meinen Oberkörper ge-
schlungen. Mir tief dabei
in die Augen gesehen. Sehr
tief. In einer Weise, in der er
mein Herz berührte. Mein
Sohn, der nun schon so lan-
ge nicht mehr unter den Le-

benden weilt. Was ich in jenem Augenblick fühlte, ließ mich ahnen,
dass es ein Sein geben müsse, das jenseits allen bewussten Daseins
verankert ist. Ein Sein, das sich nicht verorten lässt.

Ich suche nach einem Ausdruck, einer Wendung, durch die ich mei-
nen Erfahrungen an jener Schwelle zur anderen Welt einen Ausdruck
geben könnte. Ich erlebe jene Welt wie eine fiktive Landschaft, die
allein dadurch an Lebendigkeit gewinnt, dass ich ihr in Worten und
Bildern einen Ausdruck gebe.