

HEYNE <

Das Buch

In heute sehr gut dokumentierten Sterbeprozessen zeigt sich, dass die überwiegende Mehrzahl aller Menschen ihr Sterben annehmen und dementsprechend friedlich sterben kann. Wieso fürchten sich so viele ihr Leben lang vor dem Tod und können dann doch friedlich sterben? Kann man diese Erfahrung auch schon früher ins Leben holen und dadurch angstfrei leben? Die Antwort des bekannten Sterbeforschers Bernard Jakoby lautet: Ja. Sobald ein Mensch versteht, dass er ein geistiges Wesen ist, hat er keine Angst mehr vor dem Loslassen des Körpers. Dies wird in den Sterbeprozessen ebenso offensichtlich wie in vielen Nahtoderfahrungen. Wer einen Einblick hinter die Grenzen der physischen Welt bekommt, verliert jegliche Angst vor dem Tod. Dieses Wissen lenkt die Aufmerksamkeit auf das wirklich Wesentliche und führt letztlich dazu, befreiter und glücklicher zu leben.

Der Autor

Bernard Jakoby, geboren 1957, gilt als der renommierteste Experte für Sterben und Trauerarbeit im deutschsprachigen Raum. Durch seine zahlreichen Vorträge und Seminare trägt er wesentlich zur Enttabuisierung des Themas Tod bei. Der mehrfache *SPIEGEL*-Bestsellerautor lebt in Berlin.

www.sterbeforschung.de

Bernard Jakoby

Wie wir die Angst
vor dem Sterben
überwinden

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

Die nicht gekennzeichneten Zitate entstammen alle meinem Archiv.
Die Namen der Personen wurden geändert.

Taschenbucherstausgabe 11/2016

Copyright © 2014 by nymphenburger
in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
eines Motivs von © Stone36/shutterstock
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70287-5

www.heyne.de

Inhalt

Einleitung	11
1. TEIL	17
Die Überwindung der Angst im Sterbeprozess	19
Verlust und Trauer	21
Die Ängste der Sterbenden	23
Die Angst vor körperlichem Leiden	26
Die Angst vor Abhängigkeit und Ausgeliefertsein	27
Die Angst vor dem Verlust der Identität	29
Die Angst, Lebensziele nicht mehr zu erreichen	32
Die Angst vor Einschränkungen	38
Die Angst vor Einsamkeit	39
Die Sorge um Angehörige	42
Die Angst vor dem Ungewissen	44
Der Sterbeprozess des Menschen	46
Die Angst vor dem Tod	49
Das Loslassen des Egos	50
Die Lebensbilanz	54
Bewusstseinsweiterung	56
Auftretende Phänomene	59
Die innere Dynamik des Sterbens	61
Das letzte Aufgebot der physischen Reserven	64
Die Ablösung der Elemente vom Körper	65
Der Schrecken des plötzlichen Todes	67
Universelle Vorboten eines plötzlichen Todes	68

Persönlichkeitsveränderungen	71
Suizid	75
Die innere Dynamik eines Suizids	81
Aspekte der Trauer	86
Die unterschiedlichen Phasen des Trauerprozesses	88
1. <i>Nicht-wahrhaben-Wollen</i>	89
2. <i>Wut und Zorn</i>	89
3. <i>Verhandeln</i>	90
4. <i>Depression</i>	91
5. <i>Annehmen</i>	92
Aspekte der Trauerbegleitung	93
<i>Hören Sie einfach zu</i>	94
<i>Erwarten Sie nichts</i>	94
<i>Seien Sie ehrlich</i>	94
<i>Urteilen Sie nicht</i>	94
<i>Lenken Sie nicht ab</i>	95
Begegnungen mit Verstorbenen	97
Das Geburtstrauma	99
2. TEIL	101
Das Phänomen der »German-Angst«	103
Die Folgen des Zweiten Weltkrieges	104
Das Zulassen der Trauer	106
Das Schicksal der Kriegskinder	108
Die Kriegsenkel	110
Das Sterben der Kriegsgeneration	112
Aussöhnung suchen	114

3. TEIL.....	119
Die Auflösung der Angst in den Nahtoderfahrungen	121
Die außerkörperliche Erfahrung.....	122
Die Tunnelerfahrung	124
Die Begegnung mit dem Licht.....	128
Die Lebensrückschau	131
Universales Wissen und das Eintauchen in das Gotteslicht.....	136
Die Gotteserfahrung	138
Die widerwillige Rückkehr.....	143
Die Auswirkungen einer Nahtoderfahrung	147
Die Bandbreite der Persönlichkeitsveränderungen	150
Ein neues Bild des Selbst im Hier und Jetzt.....	150
Keine Angst mehr vor dem Tod	151
Materielle Werte sind nicht so wichtig	153
Toleranz und Akzeptanz gegenüber Andersdenkenden	154
Mitgefühl mit anderen und das Wissen um die Lebensaufgabe	154
Heilerische und paranormale Fähigkeiten	155
Das Wissen um die Weiterexistenz nach dem Tod	158
4. TEIL.....	161
Meditationen zum Verwandeln der Angst	163
1. Das Erkennen der geistigen Wesensnatur	164
Meditation: Wie kann ich mit meinem höheren Selbst in Kontakt treten?	166

2. Mit sich ins Reine kommen	169
Meditation: Der innere Klärungsprozess	169
3. Die Auflösung alter Verhaltensmuster und Denkkonzepte	171
Meditation: Zugang zu den versteckten Gefühlen	172
4. Die Bewusstwerdung der Angst	174
Meditation: Sterben	176
5. Sich der Macht der eigenen Gedanken bewusst werden	178
Meditation: Gedankenstille herstellen	179
6. Die Überprüfung der eigenen Erwartungshaltungen .	182
Meditation: Auseinandersetzung mit den eigenen Erwartungshaltungen	184
7. Seine Urteile aufgeben	186
Meditation: Die eigenen Urteile durchschauen	189
8. Verzeihen können und Selbstvergebung.	191
Meditation: Vergebung	194
9. Die Illusion der Schuldgefühle	195
Meditation: Befreiung von Schuld	197
10. Das Durchschauen des Egos	199
Meditation: Die Illusionen des Egos auflösen	203
11. Die Eigenverantwortung für sein Leben übernehmen	205
Meditation: Eigenverantwortung	207

12. Das Hier und Jetzt	209
Meditation: Jetzt	209

13. Die goldene Regel.....	211
----------------------------	-----

NACHWORT

Ein Leben ohne Angst.....	213
---------------------------	-----

Danksagung.....	216
-----------------	-----

Kontakt	217
---------------	-----

Anmerkungen.....	218
------------------	-----

Literatur.....	221
----------------	-----

Einleitung

Das Wort »Angst« kommt aus dem Lateinischen (»angustia«) und bedeutet »Enge«. Es ist wenig verwunderlich, dass sich Menschen bei einer Panikattacke dem Tode nahe fühlen, denn eine solche wird von entsprechenden Symptomen begleitet: Die Brust schnürt sich zusammen, das Herz klopft bis zum Hals, als ob es nicht mehr regelmäßig schlage, damit einher geht ein Enge- oder Druckgefühl. Manche leiden unter Atemnot bis hin zu einem Erstickungsgefühl. Taubheitsgefühle können auftreten, Schmerzen. Die Hände zittern, mitunter auch der ganze Körper und Hitzewallungen und Kälteschauer machen sich gleichzeitig bemerkbar. Manche Menschen befürchten durchzudrehen und haben Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren. Angst ist immer mit einem Gefühl der Ohnmacht, eines Kontrollverlustes verbunden und ist letztlich ein Auflehnen gegen das Schicksal des Sterbenmüssens. Die Angst vor dem Tod wird als Mutter aller Ängste bezeichnet. Angst verhindert, sich fallen lassen zu können, sich dem Leben hinzugeben oder sich anderen gegenüber zu öffnen. Es erstaunt wenig, dass ungefähr die Hälfte der deutschen Bevölkerung an Angststörungen oder Panikattacken leidet.

In den heute sehr gut dokumentierten Sterbeprozessen zeigt sich im Gegensatz dazu, dass die überwiegende Mehrzahl aller Menschen ihr Sterben am Ende annehmen und dementsprechend friedlich sterben kann. Diese Tatsache sollte uns zu denken geben. Wieso fürchten sich so viele ihr Leben lang vor dem Tod und können dann doch friedlich sterben? Was ist da plötzlich anders? Welches Verständnis hat da vorher gefehlt? Und kann man diese Erfahrung vielleicht auch schon früher ins Leben holen und dadurch angstfrei leben?

Diese Überlegungen haben mich zum Schreiben dieses Buches bewogen. Meine Recherchen und zahlreichen Beobachtungen in diese Richtung haben in mir die Gewissheit reifen lassen, dass ein Mensch, der tief versteht, dass er ein geistiges Wesen ist, keine Angst mehr hat vor dem Loslassen des Körpers. Dies zeigt sich in den Erfahrungen von Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleitern, in den vielen Nahtoderfahrungen und vor allem auch in vielen Gesprächen, die ich bei meinen Vorträgen und Seminaren mit vielen Menschen führen darf.

Das Körperbewusstsein spielt bei der Angst eine große Rolle. Alle Situationen, in denen wir Ängste entwickelt haben, werden gespeichert und unter gegebenen Umständen reaktiviert. Das führt dazu, dass wir von einer Vielzahl unnatürlicher Ängste beherrscht werden, von Phobien und Zwangsneurosen, die das Leben vieler Menschen zur Hölle werden lassen und denen sie hilflos ausgeliefert sind.

Das menschliche Dasein bietet keinerlei Sicherheiten gegen die Wechselfälle des Möglichen und es ist nicht kalkulierbar, da wir in den Kreislauf von Geburt und Tod eingebunden sind. Die daraus resultierende Angst ist ein Mangel an Vertrauen in unsere geistige Natur, nicht zuletzt deshalb, weil der Tod in unserer Gesellschaft aus dem Alltagsleben ausgegrenzt wurde. Das Sterben haben wir in Krankenhäuser, Pflegeheime oder sonstige Institutionen verlagert.

Viele Menschen werden heute erst mit über fünfzig mit dem Tod konfrontiert, meist mit dem Tod der Großeltern oder der eigenen Eltern. Dass auch kleine Kinder, Jugendliche oder Erwachsene jeden Alters sterben, wird aus dem Bewusstsein verdrängt. Angehörige sind dann entsprechend überfordert, nicht nur durch die Konfrontation mit dem Tod, sondern auch, weil sie plötzlich von ihren eigenen Ängsten eingenommen sind.

Geburt und Tod sind natürliche Prozesse des Lebens. Dennoch wurde der eigenen vergänglichen Natur der Kampf angesagt durch Verdrängen und Verleugnen, durch unnatürliche Ängste

jeder Art, durch Kompensation, Konsum, Leistung und Jugendwahn. Wir leben länger als jemals zuvor und wollen immer noch nicht wahrhaben, dass ein demografischer Wandel bevorsteht, dass die Überalterung der Gesellschaft nicht nur unser gesamtes Gesundheitssystem infrage stellen wird, sondern wir in einem nie gekannten Ausmaß mit dem Sterben konfrontiert werden.

Als noch gravierender ist der Umstand zu betrachten, dass gegenwärtig die Generation der um 1920 Geborenen stirbt, die in die Wirren des Zweiten Weltkrieges verwickelt waren. Damals war fast jede Familie von Tod, Flucht, Vergewaltigung etc. betroffen. Gleichzeitig wurde den Deutschen nach dem Krieg ein Trauerverbot um die eigenen Angehörigen auferlegt. Wer jedoch nicht um die eigenen Verwandten und Freunde trauern darf, muss zwangsläufig verdrängen. Angesichts der Ermordung von Millionen von Juden durch das Naziregime wurden die Deutschen pauschal zum Tätervolk. Das Verschweigen und Verdrängen dieser einschneidenden Erlebnisse, der Ängste und der Schrecken des Krieges, haben dazu geführt, dass all diese unbewusst auf die Nachkriegsgeneration übertragen wurden. Daraus ergaben sich viele Konflikte. Viele verachteten ihre Eltern, grenzten sich ab oder verurteilten sie. Es wurde viel zu wenig über die Hintergründe des Krieges und die Erlebnisse der Einzelnen gesprochen und der Zusammenhang bestimmter daraus resultierender Verhaltensweisen in den Familien nicht erkannt. Dieses mangelnde Verstehen hat viel Leid bewirkt.

In den kommenden Jahren besteht die letzte Möglichkeit einer notwendigen Aussprache und Aussöhnung zwischen den Generationen. Der Sterbeprozess konfrontiert uns mit den Bildern unseres Lebens, die an die Oberfläche des Bewusstseins treten. Die Kriegsgeneration bedarf deshalb besonderer Zuwendung und des mitfühlenden Verständnisses, damit die Wahrheit ungeschminkt ans Licht kommen kann und alle Be-

teiligten ihren Frieden finden können. Das Unausgesprochene muss ausgesprochen werden, damit Versöhnung und Vergebung erfolgen können. Keiner hat das Recht, einen anderen zu verurteilen. Es ist wichtig, den Sterbenden durch liebevolle Akzeptanz und Zuhören zu entlasten.

In diesem Buch möchte ich auch der Frage nachgehen, wie sich die Blockaden der Angst auf unser Leben und Sterben auswirken. Je mehr wir es schaffen, Wut, Hass, Zorn oder Schuldgefühle aufzulösen, hinter denen tief sitzende Ängste stehen, desto mehr hat das direkte Auswirkungen auf unser Leben: Wir können das Leben annehmen, wie es ist, und finden inneren Frieden. Das Verdrängen der eigenen Sterblichkeit führt immer nur zu neuen Ängsten. Insofern ist es von großer Wichtigkeit, sich die natürlichen und unnatürlichen Ängste und Emotionen bewusst zu machen, denn sie verhindern einen natürlichen Zugang nicht nur zum Sterben, sondern auch zum Leben.

Angstfreiheit ist verbunden mit der Erfahrung, ein ewiges Wesen zu sein. Angst und Schuld sind die größten Hindernisse, die letztlich nur durch Liebe geheilt werden können. Insofern ist das Thema Angst mit dem der bedingungslosen Liebe eng verknüpft, da nur Liebe Angst heilen kann.

Wir wissen aus den Nahtoderfahrungen, dass durch das Erleben von Außerkörperlichkeit und erweitertem Bewusstsein die Angst vor dem Tod aufgelöst wird. Je intensiver wir uns mit diesem Wissen auseinandersetzen, desto mehr können wir uns aus den Illusionen der Negativität und der Angst zu befreien. Im letzten Teil des Buches wird der innere Transformationsprozess beschrieben und durch hilfreiche Meditationen ergänzt. Durch diese Meditationen wird es möglich, selbst an sich zu arbeiten und sich von belastenden Emotionen zu befreien. Indem die eigenen Ängste bewusst werden, können wir alte Verhaltensmuster, hemmende Denkkonzepte oder Erwartungshaltungen auflösen. Durch Verzeihen und Selbstverge-

bung erkennen wir, dass nur Liebe die Verletzungen unseres Lebens sowie alle damit verbundenen Ängste zu heilen vermag.

Dann erreichen wir einen Zustand echter Lebensfreude und erschaffen ein Leben ohne Angst. Wir finden inneren Frieden und erkennen, dass wir von unserer geistigen Natur her Liebe sind und daher immer geborgen.

1. TEIL

Die Überwindung der Angst im Sterbeprozess

Die Angst vor dem Sterben und der eigenen Vergänglichkeit verfolgt den Menschen von Anbeginn seines Daseins. Vor 4000 Jahren heißt es bereits im Gilgamesch-Epos, als Gilgamesch vom Verlust seines besten Freundes Enkidu berichtet: »Trauer ergreift mein Herz. Ich fürchte mich vor dem Tod.«

Bis heute ist die Angst vor dem Tod allgegenwärtig. Sie zeigt sich bei vielen indirekt – sei es in Form eines physischen Symptoms oder als allgemeine Beunruhigung bis hin zu regelmäßigen Panikattacken oder tief greifenden psychischen Problemen. Philosophen aller Zeiten haben sich mit der Todesangst auseinandergesetzt, um den Seelenfrieden im Leben zu finden. Der große klassisch-griechische Philosoph Epikur (341 v. Chr.–270 v. Chr.) bemühte sich, das menschliche Leid zu lindern. Für ihn war die Wurzel allen Übels die Angst vor dem Tod, da die Vision des unausweichlichen Endes die Lebensfreude erheblich beeinträchtigt.

Psychologisch gesehen ist die Furcht vor dem Tod zwischen dem sechsten Lebensjahr bis zur Pubertät nicht sehr stark ausgeprägt. In der Jugend sind viele extrem mit dem Tod beschäftigt. Eine mögliche Reaktion sind gewalttätige Videospiele, die sie zu vermeintlichen Meistern über das Sterben machen.

Horrorfilme, Kriegsfilmel oder todesverachtende Lieder sind weitere Reaktionsmöglichkeiten. Andere trotzen dem Tod, indem sie waghalsige Risiken eingehen, z. B. durch Extremsportarten, Fallschirmspringen etc. Wenn wir ins Erwachsenenleben eintreten, steht die berufliche Karriere im Vordergrund. Es

folgt bei den meisten die Familiengründung, das Thema Tod wird weitestgehend ausgegrenzt.

Das ändert sich dann schlagartig, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Mit dem fünfzigsten Lebensjahr, wenn der Zenit des Lebens überschritten ist, tritt die Angst vor dem Tod mit großer Macht ins Bewusstsein. Die Endlichkeit des Lebens wird immer deutlicher. Das verunsichert viele Menschen. Wir erkennen, dass der Tod vom ersten Atemzug an unser Lebensbegleiter ist.

Wenn wir, ganz gleich in welchem Alter, den Mut aufbringen, uns der Todesangst zu stellen, wird das Leben mitfühlender und ausgeglichener und als Bereicherung im Hier und Jetzt empfunden. Für manche Menschen hat der Tod etwas Unausweichliches, der das Leben bedeutungslos werden lässt. Eine Frau schrieb:

»Ich denke, die stärksten Gefühle rührten von der Erkenntnis her, dass ICH es sein würde, die sterben wird. Ich habe an den Tod immer indirekt gedacht, als etwas, das eher passieren könnte als würde. Nach einem heftigen Panikanfall hatte ich das Gefühl, mir einer schrecklichen Wahrheit bewusst geworden zu sein und niemals mehr zurückzukönnen.«¹

Eine Konfrontation mit dem Tod vermag das Leben durchaus auch zu bereichern und zu verwandeln. So schrieb schon der heilige Augustinus: »Nur angesichts des Todes wird das Selbst des Menschen geboren.« Die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit führt zu Veränderungen, zur Erkenntnis der Eigenverantwortung, authentisch zu sein, und zu Selbstverwirklichung.

Manche lernen erst zu leben, wenn sie sich einer schweren Erkrankung stellen müssen. Statt sich unterkriegen zu lassen oder verzweifelt zu sein, erleben sie eine positive Wandlung. Die Wichtigkeiten und Wertigkeiten im Leben werden neu besetzt, die Wendepunkte unseres Lebens sind Weckrufe.

Verlust und Trauer

Sehr viele Menschen setzen sich erst nach dem Tod eines Nahestehenden mit dem Sterben auseinander. Das hat mit der schlagartigen Bewusstwerdung der eigenen Sterblichkeit zu tun und den Veränderungen nach dem Tod eines Menschen. Die Betroffenen müssen mit ihrer Trauer zurechtkommen, um ein neues Leben aufzubauen. Alles, was gemeinsam für die Zukunft geplant wurde, ist nicht mehr realisierbar. Das ist mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden.

»Monika suchte Hilfe bei einem Therapeuten, als bei ihrem Mann Alzheimer diagnostiziert wurde. Sie berichtete weinend, dass es ihr sehr schwer fiel, seinen geistigen Verfall auszuhalten sowie die Tatsache, dass er sie am Schluss nicht mehr erkannte. Dann starb er und Monika erlebte ein Gefühlschaos: Sie war gespalten zwischen ihrer Trauer und der gleichzeitigen Erleichterung darüber, von seiner Pflege erlöst worden zu sein. Monika lebte allein in einem viel zu großen Haus. Sie fühlte sich verloren und einsam und entwickelte schreckliche Ängste vor Einbrechern. Das Gefühl der Sicherheit ging durch die Abwesenheit ihres Mannes verloren. Dahinter stand die Angst vor dem eigenen Tod: ›Wenn mein Mann sterben kann, kann ich es auch.‹ Wenige Monate später entschloss sie sich, in ein Seniorenheim überzusiedeln, auch weil sie gesundheitlich stark abbaute. Das erforderte, ihren Besitz aufzulösen und sich mit den Erinnerungen auseinanderzusetzen, die in den Habseligkeiten ihres Lebens verborgen waren.

Da sie nur wenig mitnehmen konnte, wurden ihre Möbel und Gegenstände verkauft oder verschenkt. Monika wurde sich ihrer eigenen Vergänglichkeit zum ersten Mal wirklich be-



Bernard Jakoby

Wie wir die Angst vor dem Sterben überwinden

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70287-5

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Weil die Mutter aller Ängste – die Angst vor dem Tod – tabuisiert und verdrängt wird, bestimmen Angststörungen zunehmend unser Leben. Wie kann man diese innere Blockade überwinden? Der renommierte Sterbeforscher Bernard Jakoby zeigt, dass der Mensch ein geistiges Wesen ist – eine existenzielle Erkenntnis, die die Furcht vor dem Loslassen des Körpers nimmt. Mit den Meditationen in diesem Buch wird es möglich, die Angst vor dem Tod aktiv aufzulösen – um befreiter und glücklicher zu leben.

 [Der Titel im Katalog](#)