



Bernard
Jakoby
Verzeihen
ist immer
möglich

Die Bedeutung der Aussöhnung
im Sterben und in den
Nachtodkontakten



nymphenburger

Bernard
Jakoby

Verzeihen ist immer möglich

Die Bedeutung der Aussöhnung
im Sterben und in den
Nachtodkontakten

Bernard Jakoby

Verzeihen ist immer möglich

*Die Bedeutung der Aussöhnung
im Sterben und in den Nachtodkontakten*



nymphenburger

Hinweis zur Zitierungsweise: Alle Beispiele, in denen die Quelle nicht nachgewiesen wird, sind mir persönlich berichtet oder schriftlich und per E-Mail gesendet worden. Einige Beispiele habe ich meiner Webseite entnommen. Namen und Umstände wurden verändert.

© für die Originalausgabe und das eBook: 2013 nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlag: Wolfgang Heinzel

Schutzumschlagmotiv: Fotodesign Hildegard Morian

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN: 978-3-485-06060-8

www.nymphenburger-verlag.de

www.sterbeforschung.de

INHALT

Einleitung

Erster Teil

Verzeihen als Weg der Befreiung

1. Kapitel

Wer bin ich?

Die Bedeutung des Bewusstseins

Die Konfrontation mit dem Tod

Die Spiele des Ego

Das Ende der Täuschungen

Gesellschaftliche Auswirkungen

Die Problematik der Polarität

Die zwei Aspekte der Wirklichkeit

2. Kapitel

Die Phasen der geistigen Aussöhnung

Verantwortlichkeit

Offenheit

Verzeihen

Der Sinn des Leidens

Das Ende der Schuld

Akzeptanz und Dankbarkeit

Die fünf Dinge, die Sterbende bedauern

3. Kapitel

Die Visionen der Sterbenden

Wissenschaftliche Forschungen

Das Erleben der Sterbenden

Die Begegnung mit jenseitigen Wesen

Sterbebettvisionen in der Sterbebegleitung

Phänomene in Todesnähe

4. Kapitel

Empathische Todeserlebnisse

Außerkörperlichkeit

Veränderte Raumwahrnehmung

Begegnung mit dem Licht

Das Miterleben der Lebensrückschau

Weitere Aspekte

Zweiter Teil

Das Phänomen der Nachtodkontakte

1. Kapitel

Was sind Nachtodkontakte?

Die Häufigkeit von Nachtodkontakten

2. Kapitel

Die unterschiedlichen Formen der Nachtodkontakte

Der Augenblick des Todes

Das Gefühl von Gegenwart

Wie Kontakte mit Verstorbenen zustande kommen

Unerwartete Geruchsphänomene

Geruchsphänomene während des Sterbens

Körperliche Berührungen

Visuelle Erscheinungen von Verstorbenen

Vollständige Erscheinungen

Partielle Erscheinungen

Akustische Wahrnehmungen

Begegnungen mit Verstorbenen in Träumen

Erlebnisse zwischen Wachen und Schlafen

Grenzüberschreitung und Transzendenz

Symbolische Nachtodkontakte

Naturphänomene

Synchronizität

Elektrizität

Telefonische Kontakte

Physikalische Phänomene
Schutz und Warnung
Erdgebundene Seelen
Gründe für Erdgebundenheit

3. Kapitel

Suizid als Seelenentscheid

Nachtodkontakte nach einem Suizid
Keine Seele geht verloren
Zuspruch und Trost aus dem Jenseits

4. Kapitel

Die Bitte um Vergebung

Die Bedeutung der Lebensrückschau
Die Bitte um Vergebung

5. Kapitel

Wiederbegegnungen mit verstorbenen Kindern

Kinder melden sich aus dem Jenseits

6. Kapitel

Nachtodkontakte in der Psychotherapie

Neue Wege zur Heilung der Trauer
Aussöhnung mit Verstorbenen
Vergebung suchen
Vergebung seitens der Verstorbenen
Induzierte Nachtodkontakte bei Kriegsveteranen

7. Kapitel

Bedeutung der Nachtodkontakte für unser Leben

8. Kapitel

Vergebung in medialen Sitzungen

Resümee

Anhang

Einstimmung auf den Kontakt mit einem Verstorbenen
Verzeihen

Wie finde ich mein höheres Selbst

Dank

Kontakt

Literatur

Lesetipp

EINLEITUNG

Verzeihen zu können oder Vergebung zuzulassen ist für viele Menschen ein außerordentlich schwieriger Schritt. Manche wissen nicht, warum sie überhaupt verzeihen sollen. Eng verknüpft damit sind Schuldgefühle bzw. Schuldprojektionen auf andere. Was dabei jedoch oft zu wenig beachtet wird: Solange das Versagen eines Menschen oder eine tief gehende Verletzung nicht vergeben werden können, bleiben wir entweder durch Schuldgefühle oder beständigen Groll an diese Person gebunden, selbst nach ihrem Tod. Das ist der Grund, weswegen zahlreiche Verstorbene mit uns in Kontakt treten und um Vergebung bitten wollen.

Vergebung bedarf der Entscheidung, sich von alten ungelösten Problemen freizumachen. Wer verzeihen kann und sich aus freiem Willen dazu entscheidet, wird mit sich selbst ins Reine kommen. Aufgestaute Wut, Hass, Groll, Zorn oder Aggression lösen sich auf, und der Betroffene findet seinen Frieden.

Ich selbst wurde vor einigen Jahren in einer medialen Sitzung mit dem Thema Verzeihen konfrontiert. Ich hatte damals die Absicht, mit meiner verstorbenen Mutter in Kontakt zu treten. Was jedoch geschah, war, dass plötzlich mein Vater da war. Das war für mich sehr überraschend, denn wir hatten immer ein äußerst schwieriges Verhältnis. Ich war von meiner Persönlichkeit her anders, als er sich den idealen Sohn gewünscht oder vorgestellt hätte. Darüber hinaus war er Alkoholiker und häufig unberechenbar und ablehnend. Das änderte sich auch während seiner Krebserkrankung nicht, und so ließ mich sein Sterben relativ unberührt. Das führte natürlich dazu, dass ich nach seinem Tod lange Zeit negative Gefühle

hatte, wenn ich an ihn dachte. Sehr vielen Menschen wird es da ähnlich gehen.

Zu meiner großen Überraschung sprach mein Vater in dieser medialen Sitzung mit mir. Er bat inständig um Vergebung und zeigte sogar Verständnis dafür, wenn ich ihm nicht verzeihen könnte. Ich weiß nur noch, dass sich in jenem Moment aller Groll auflöste und ich von Dankbarkeit erfüllt war. Endlich konnte ich meinen Vater so annehmen, wie er gewesen war. Solange Wut oder Zorn auf einen Verstorbenen nicht losgelassen werden können, bleiben wir auf ungute Weise mit ihm weiterhin verstrickt.

Sie werden in diesem Buch eine Reihe von ähnlichen Fallbeispielen vorfinden. Denn Verstorbene versuchen immer wieder, auf die Notwendigkeit des Verzeihens hinzuweisen. Vergebung ist ein Akt der Liebe, damit alte Wunden heilen können.

Auch in den Sterbeprozessen zeigt sich in aller Deutlichkeit, dass die unerledigten Dinge an die Oberfläche des Bewusstseins treten. So mancher Sterbende sehnt sich noch in seinen letzten Tagen nach Aussöhnung, Vergebung und Verzeihen, um seinen inneren Frieden zu finden.

Es liegt in der Natur des Menschen, stets Gleiches mit Gleichem vergelten zu wollen. Doch gerade Menschen, die etwas Schreckliches erlebt haben, erinnern uns oft daran, dass das keinen Frieden bringt. Die Eltern des zehnjährigen Mirko, der 2010 auf brutalste Weise missbraucht und ermordet wurde, gaben in einem Zeitungsinterview zu Protokoll, dass sie sich nicht durch Wut, Zorn und Hass auf den Täter zerstören lassen wollten. Deswegen hätten sie beschlossen, ihm zu vergeben.

Das ist eine Entscheidung, die nicht leichtfällt, doch sie entgiftet das Herz. Besonders bemerkenswert war ihre Aussage, alles Weitere Gott zu überlassen, der als Einziger den Wert eines Menschen zu beurteilen vermöge. Etwas so Belastendes an Gott abzugeben befreit den Menschen innerlich.

Täter und Opfer sind eingebunden in einen übergeordneten Gesamtzusammenhang, so unvorstellbar das für manche Zeitgenossen auch sein mag. Wir alle tragen den göttlichen Funken in uns, ohne den wir gar nicht lebensfähig sind – unabhängig davon, ob es dem Einzelnen bewusst ist oder nicht. Deswegen ist das Thema Verzeihen stets mit der Frage verbunden: »Wer bin ich? Bin ich der Körper, bin ich das Ego, bin ich die Krankheit, bin ich mein Schicksal?« Wer sich damit auseinandersetzt, wird vielleicht die Entdeckung machen, dass wir weit mehr sind als das kleine Erden-Ich. Er wird erkennen, dass wir Menschen geistige ewige Wesen sind und dass der Tod nur eine Umwandlung in eine andere Form des Seins darstellt. Wer das versteht, sieht auch die Notwendigkeit, alte schwelende Konflikte und Verletzungen in sich wahrzunehmen, um sich endgültig von ihnen befreien zu können.

In unserem Leben werden wir verletzt, und wir verletzen auch andere. Durch Vergebung und selbstverständlich auch durch Selbstvergebung können wir den inneren Frieden wieder erlangen. Dadurch befreien wir uns aus dem belastenden Gefängnis eigener Schuld oder auch von Schuldprojektionen auf andere.

In diesem Buch lesen Sie, was Verzeihen konkret bewirken kann und dass es letztlich nur einer einzigen Entscheidung bedarf, um sich selbst oder anderen zu vergeben. Durch Verzeihen übernehmen wir die Verantwortung für unser Leben im Sinne einer gelebten Eigenverantwortung. Wir sind nicht länger von anderen abhängig und befreien uns von altem Ballast.

Im ersten Teil des Buches wird der grundlegenden Frage »Wer bin ich?« nachgegangen, die uns das übergeordnete Eingebundensein in das Göttliche enthüllt. Wer sein höheres Selbst entdeckt, wird die Erfahrung machen, dass alle wesentlichen Fragen nach dem Woher und Wohin von der inneren Stimme beantwortet werden. Wir erkennen dann, dass wir Liebe sind.

Sterbende werden mit ihrer innewohnenden Kraft konfrontiert, und je mehr sie ihr Sterbenmüssen annehmen können, suchen sie nach Möglichkeiten der geistigen Aussöhnung. Noch in ihren letzten Lebenstagen versuchen sie, sich mit ihren Angehörigen und Freunden auszusprechen, da ihnen bewusst wird, wie kleinlich oder ablehnend sie in bestimmten Situationen gehandelt haben. Im Sterben zeigt sich sehr deutlich, wie viele jahrelange Konflikte auf banalen Streitereien beruhen, die sich im Laufe der Jahre verselbstständigt und verfestigt haben. Meistens sind ständige Auseinandersetzungen die Folge und ziehen Wut, Hass und Schmerz nach sich. Wenn das erkannt wird, entsteht der aufrichtige Wunsch, diese Dinge bereinigen zu wollen.

Im Kapitel über die Sterbebettvisionen werden neueste wissenschaftliche Ergebnisse erläutert sowie durch eine Vielzahl bisher unveröffentlichter Fallbeispiele die Phänomene beschrieben, die Sterbende kurz vor ihrem Tod erleben. Es ergibt sich der Eindruck, dass eine unsichtbare liebevolle Kraft die Loslösung der Seele vom Körper steuert. Das zeigt sich auch in den immer häufiger auftretenden Berichten über empathische Todeserlebnisse, dem sogenannten Mitsterben, in denen das Verzeihen ebenfalls eine große Rolle spielt.

Im zweiten Teil wird das Phänomen der Nachtodkontakte ausführlich behandelt. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Begegnungen und Kontakte mit Verstorbenen seit einigen Jahren immer häufiger auftreten, was darauf hinweist, dass der Schleier zwischen dieser und der anderen Welt durchsichtiger geworden ist. Die vielfältigen und unterschiedlichen Formen von Nachtodkontakten werden anhand vieler neuer Beispiele erläutert.

Auffällig im Gesamtkontext des Buches ist es, dass außerordentlich viele Verstorbene ihre Angehörigen kontaktieren, um Vergebung zu finden. Jeder Verstorbene macht früher oder später die Erfahrung der

Lebensrückschau, in der er sich selbst ungeschminkt ins Gesicht schaut und auch mit den Auswirkungen seiner Gedanken, Taten und Worte auf andere Menschen konfrontiert wird. Die Verstorbenen betrachten dann die Umstände ihres Lebens von einer höheren Warte, da die eigenen Schwächen und Fehler nicht länger verdrängt werden können. Ihnen wird bewusst, dass nur durch Vergebung alte Verstrickungen aufgelöst werden können. Insbesondere zeigt sich die Reue Verstorbener nach einem Suizidversuch. Diesem Thema ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Danach werden neue Wege zur Heilung der Trauer und Aussöhnung mit Verstorbenen in der Psychotherapie beschrieben. Die Auswirkung und Bedeutung der Nachtodkontakte für unser Leben wird ebenso erläutert, wie dargestellt wird, dass Verzeihen auch in medialen Sitzungen eine überaus große und wichtige Rolle spielt. Insofern ist es sicherlich sinnvoll, schon im Hier und Jetzt mit der Vergebungsarbeit zu beginnen. Dann brauchen wir auch das Sterben nicht länger zu fürchten.

ERSTER TEIL –
VERZEIHEN ALS WEG
DER BEFREIUNG



1. Kapitel – Wer bin ich?

Jeder Mensch ist ein unverwechselbares individuelles Wesen, und jeder erlebt die Welt in seiner subjektiven Art und Weise. Niemand außerhalb von uns hat dasselbe Erleben wie wir selbst, wodurch wir alle einmalig sind. Der Sinn des Daseins besteht darin, durch den Weg der Selbsterkenntnis zu ergründen, wer wir in Wirklichkeit sind.

Die Frage »Wer bin ich?« führt deshalb in den tiefsten Kern der Selbsterkenntnis und offenbart uns das große Thema unseres Lebens: Aussöhnung, Vergebung und Selbstvergebung. Dadurch können wir uns von Leid und Schmerz befreien und werden liebevoller.

Dabei stellt sich die Frage nach der Authentizität des gelebten Lebens. Wer sich selbst erkennen will, wird häufig von der Schwere der Aufgabe entmutigt, da dieser Prozess uns einerseits mit dem tiefsten Kern unseres höheren Selbst konfrontiert, andererseits aber auch die eigenen Unzulänglichkeiten vor Augen führt. Dieser erhebliche Unterschied zwischen unserem göttlichen Funken und dem Menschen, der wir in Wirklichkeit sind, wird uns dabei sehr deutlich.

Für viele Menschen stellt sich die Frage »Wer bin ich?« erst angesichts des eigenen bevorstehenden Todes oder in lebensbedrohlichen Situationen, beispielsweise in einer Unfallsituation.

»Eine Frau fuhr mit ihrem Auto auf der Autobahn, als sie im Rückspiegel einen auf sie zuschießenden Wagen erblickt. Ihre Hände verkrampfen sich um das Steuerrad. Genauso verkrampft hat sie ihr Leben bisher gelebt. Angesichts des bevorstehenden Aufpralls kann sie die Hände jedoch plötzlich loslassen und die Situation annehmen, statt fatalistisch festzuhalten, vertraut sie sich

zum ersten Mal im Leben ihrer inneren Stimme an und überlebt den Unfall.«

Die Konfrontation mit dem Tod ist häufig verbunden mit der Aufhebung aller Ängste, die uns normalerweise blockieren oder mutlos machen und uns hindern, notwendige Dinge in unserem Leben zu verändern. Wir halten gerne fest am Gewohnten und verkrampfen uns buchstäblich, um Veränderungen und den damit verbundenen Herausforderungen aus dem Weg zu gehen.

Wer sind wir, was ist die Rolle, die wir im Leben spielen? Bin ich mein Körper? Bin ich der Lehrer, der Anwalt, der Schriftsteller, oder bin ich die Krankheit, die mich heimsucht? Sind wir gar die Summe der Fehler unseres Lebens, oder sind wir weitaus mehr als unser kleines Erden-Ich, das verstrickt ist in seine alltäglichen Egomachtspiele, seine Wünsche, Begehrlichkeiten und Leidenschaften? Sind wir unsere Beziehungen, sind wir Vater, Mutter oder Tochter?

Die Bedeutung des Bewusstseins

Es ist wichtig, sich mit diesen Fragen ernsthaft auseinanderzusetzen, um seinem höheren Selbst auf die Spur zu kommen. Sie enthalten eine Spur, die uns in unser tiefstes Innerstes führt. Berichte über Nahtoderfahrungen sind voll von Informationen darüber, dass wir in Wirklichkeit eine ewige Geistidentität sind, ausgestattet mit dem derzeitigen Erden-Ich. Dadurch werden die Illusionen darüber und die vielen Rollen, die wir im Leben spielen, hinfällig.

Die Erlebenden einer Nahtoderfahrung befinden sich in einem erweiterten Bewusstseinszustand und erleben gleichzeitig eine Kontinuität ihres Ichs. Das subjektive Ich ist der Filter jeglicher Wahrnehmung.

Bewusstsein hat weder Anfang noch Ende und existiert außerhalb des Körpers. Es ist weder an Raum noch Zeit

gebunden und deswegen nichtlokal. Wenn die engmaschige begrenzte Körperwahrnehmung sich bei so einer Erfahrung in das allgegenwärtige Überbewusstsein erweitert, erkennen viele, dass es ein Bewusstsein hinter unserer Erdenpersönlichkeit gibt. Ein Mann drückte das einmal so aus:

»Mir wurde klar, dass Leben Bewusstsein ist, dieses Bewusstsein, das hinter unserer Persönlichkeit steht, war immer da und wird immer sein.«[\[1\]](#)

Ein Mann berichtet mir kürzlich in einem Seminar:

»Ich erinnere mich deutlich, dass eine mir unbekannt Kraft mein Ich-Bewusstsein aus dem Körper zog. Dabei konnte ich alles sehen und hören, was an der Unfallstelle war. Am meisten erstaunte mich, dass meine Ich-Wahrnehmung völlig intakt war, obwohl ich schwer verletzt an der Unfallstelle lag. Doch das ließ mich völlig unberührt. Ich war nicht die irdische Persönlichkeit mit ihren Sorgen und Ängsten, ich war nicht länger der Ehemann oder Vater, sondern eine höhere, umfassendere Form meines Ichs. Ich erkannte, dass ich ein ewiges Wesen bin.«

Alles im sichtbaren und unsichtbaren Universum ist Bewusstsein, in das wir immer eingebunden sind, aus dem wir kommen und in das wir nach unserem Tod zurückkehren. Das wahre Ich ist ein Aspekt des Überbewusstseins; es ist der unverkörperte, unbegrenzte Aspekt der menschlichen Persönlichkeit, der als höheres Selbst bezeichnet wird. Dieses Selbst will erkannt und geliebt werden. Wer damit in Einklang ist, fühlt sich geborgen und geliebt.

Die Konfrontation mit dem Tod

Im Sterben werden viele Menschen sich ihres innewohnenden schöpferischen und liebevollen Potenzials

zum ersten Mal bewusst. Sie erkennen, wie ihr Leben hätte sein können, wenn sie mehr ihrer inneren Stimme gefolgt wären. Plötzlich machen sie die Erfahrung, geliebt zu werden und angenommen zu sein, wie sie sind. Dieses Bewusstsein steigt aus der eigenen Innenwelt auf und ermöglicht eine Verbindung zum Überbewusstsein.

Durch die allmähliche Loslösung vom Körper eröffnet sich dem Sterbenden die verborgene andere Welt, da sich sein Bewusstsein aus dem begrenzenden Körperbewusstsein gelöst hat. Dieser Blick über den Tellerrand des Gewohnten ist für die meisten Erlebenden ein Moment jenseits der Angst. Die Erfahrung der bewussten Wahrnehmung außerhalb des Körpers transzendiert das kleine Erden-Ich in ein einheitliches Sein von Liebe und Frieden.

Der Sterbeprozess ist für viele mit extremer Gegenwehr verbunden, und doch ist es tröstlich zu wissen, dass die meisten Sterbenden am Ende ihren Frieden finden. Wenn wir sterben, erwachen wir in die Liebe, da es jenseits dieser Welt keine andere Wirklichkeit als Liebe mehr gibt. Das ist verbunden mit der Überwindung des Ego sowie der Erkenntnis, in ein größeres Ganzes aufzusteigen.

Die Unbegrenztheit des Seins wird bewusst und der Erlebende versteht, dass er eine ewige Geistidentität ist, die so viel mehr ist als alle Rollen, die wir auf Erden spielen.

Menschen mit einer Nahtoderfahrung sprechen dann auch davon, dass sie zum ersten Mal ihr wahres Ich mit seinen multidimensionalen Möglichkeiten erkannten und deswegen am liebsten in der anderen Welt geblieben wären. Ein Mann berichtete mir unter Tränen:

»Das, was mir das Licht und diese unbeschreibbare Liebe offenbarten, ist eine Art von Freude und Vollkommenheit, wie ich es hier noch nie auch nur ansatzweise gefühlt habe. Dieses Licht ist meine ewige Heimat. Ich konnte erkennen, dass jedes höhere Selbst damit verbunden ist, als Aspekt des EINEN. In dieser Liebe zu sein, macht dir bewusst, wer

du in Wirklichkeit bist, aber auch, wie viel Liebe du hättest geben können. Diese unfassbare Macht durchdringt in ihrer Gnade und Fülle alles Sein mit Liebe und du bist ein Teil davon.«

Wer diese Liebesschwingung jemals gespürt hat, ist danach nicht mehr derselbe Mensch. Wer seiner höheren Individualität in die Augen sieht, erkennt die begrenzte Sicht der Dinge aus der menschlichen Perspektive. Das Aufgehen ins Allumfassende und das Wissen um die geistige Natur des Menschen erklärt, warum viele Betroffene nicht zurückkehren wollen, obwohl sie Kinder haben, ihre Eltern sie brauchen oder der Ehemann untröstlich wäre.

Es ist unsere Lebensaufgabe, seelisch und geistig zu wachsen und lieben zu lernen. Das ist der einzige Grund, warum wir auf der Erde inkarniert sind.

Jeder trägt das höhere Selbst in sich. Es ist der stumme Begleiter, die innere Stimme, das Wesenhafte, das in uns nicht altert und uns von der Wiege bis zur Bahre begleitet. Dadurch sind wir mit allem höheren geistigen Wissen verbunden. Das Licht, dem wir am Ende des Tunnels gegenüberstehen, ist unser eigenes untrennbares höheres Selbst. Ein Mann drückte das nach einer Nahtoderfahrung so aus:

»Ich hatte die Empfindung der Vertrautheit, das Gefühl, dass dieses Wesen jegliche Empfindung, die ich jemals gehabt hatte, mit verspürt hat, von meinem ersten Atemzug bis zu meinem Unfall. Als ich dieses Wesen anblickte, hatte ich die Empfindung, dass niemand mich mehr lieben könnte, dass niemand mehr Empathie, Sympathie, Aufmunterung und nicht urteilendes Mitgefühl für mich haben könnte als dieses Wesen.«[\[2\]](#)

Die Spiele des Ego

Es ist unser Erden-Ich, unsere irdische Persönlichkeit, die sich der tieferen Erkenntnis, unserer wahren Natur widersetzt, da sonst die Illusionen und Täuschungen des Alltagslebens zerplatzen würden.

Habenwollen und Begierden jeder Art nähren das Ego, das tief im Körperbewusstsein verankert ist, dem Sitz aller Ängste und Negativität. Das Ego lässt sich von seinen materiellen Wünschen treiben. Es hat Angst vor dem Verlust seiner Identität, da der Tod allem Habenwollen ein Ende bereitet.

Wenn im Sterben die unerledigten Dinge an die Oberfläche des Bewusstseins treten, geht es immer nur um eine Frage: Haben wir Liebe gegeben oder zurückgehalten? Durch die erlebte Bewusstseinsweiterung werden die verdrängten Ängste und die innere Wahrheit darüber, wer wir wirklich sind, freigesetzt. Der Sterbende wird aufgefordert, alles aufzugeben, was nicht authentisch ist.

Es ist nicht leicht, im Leben eingeübte Mechanismen oder Rollen loszulassen, die uns in der Vergangenheit geholfen haben, auftretende Schwierigkeiten zu meistern. Im Laufe der Jahre entwickeln wir uns weiter und das wahre authentische Ich wird stärker.

»Eine Frau erlebte in ihrer Kindheit ständig Auseinandersetzungen mit ihrem alkoholkranken Vater. Wenn er betrunken war, brüllte er wild herum. Die Frau versuchte, sich diesen Situationen zu entziehen, indem sie das Zimmer verließ. Das war ihre Strategie, ihr Muster, mit der Situation klarzukommen. Viele Jahre später, als sie längst verheiratet war, entzog sie sich, sobald nur der kleinste Konflikt auftauchte, innerhalb ihres gewohnten Musters. Sie musste lernen, dieses alte Muster loszulassen.«

Hinter den Umständen unseres Lebens und hinter allen Situationen sind wir ein ewiges geistiges Wesen. Das ist immer viel größer als das, was wir zu sein glauben. Nur das

höhere Selbst ist beständig und es wird weder von der Außenwelt noch von unseren Rollenspielen berührt. Wir können unsere wahre Identität und Größe entdecken, wenn wir alle Illusionen von Identität hinter uns lassen, um das wahre Selbst zu leben. Es ist sehr bedauerlich, dass das häufig erst beim Sterben erkannt wird. Dabei geht es immer um das Sein, nicht um das Tun. Insofern ist es von großer Wichtigkeit, das Selbst zu entdecken, um authentisch zu werden und herauszufinden, was wir tun möchten und was nicht. Nur das bringt Frieden und Freude ins Leben.

Wir sind vollkommene Wesen und niemals darauf angewiesen, was andere – die Familie, die Freunde, die Kollegen – von uns denken. Wer ehrlich mit sich ist, erkennt, dass er häufig nur deshalb etwas tut, damit andere ihn schätzen. Damit sehen wir nicht den Wert in uns selbst, sondern manipulieren andere, um sie dazu zu bringen, uns zu mögen.

Aber wir sind nicht dafür zuständig, dass sich jeder andere gut fühlt. Es ist leicht, die Probleme anderer zu sehen, um sich davor zu drücken, die eigenen Dinge anzuschauen. Lassen Sie den anderen ihre Probleme, denn das ist ihr Weg herauszufinden, wer sie sind. Entdecken Sie das Authentische, das Echte in sich. Das ist das Wichtigste im Leben. Es geht nicht darum, das wahre Selbst unter den Schichten künstlicher Nettigkeit zu verbergen. Zur Authentizität gehört immer, ehrlich zu sich selbst zu sein, dazu gehören auch die eigenen Dunkelzonen und Unvollkommenheiten.

Das Ende der Täuschungen

Die Verbindung mit dem höheren Selbst ist ein lebenslanger Transformationsprozess, der zu mehr Lebensqualität und in die Fülle des schöpferischen Potenzials führt, über das wir verfügen. Dadurch werden

die Täuschungen und Illusionen darüber, was nicht wirklich wichtig ist, erkannt. Im Angesicht des wahren Selbst können alle Ängste aufgelöst werden.

»Luise führte ein zurückgezogenes Leben. Sie arbeitete als Chefsekretärin in einem großen Konzern, was ihr einziger Lebensinhalt war. Alles musste seine Ordnung haben, alles hatte seinen Platz, ob privat oder beruflich. Als sie an Krebs erkrankte, brach die äußere Fassade ihres Lebens zusammen. Sie hatte viel zu wenig geliebt und versuchte stets, den Anforderungen und Erwartungen der anderen zu entsprechen. Luise konnte ihre eigenen wahren Gefühle nicht zulassen und hatte eine Mauer um ihr Herz gelegt. Im Sterben erkannte sie, dass sie sich selbst nie annehmen konnte und dass ihre Handlungen nur der eigenen Angst und den Blockaden entsprachen: die Angst, nicht geliebt zu werden oder kein guter Mensch zu sein und es nicht wert zu sein, in den Himmel zu kommen. Erst im Sterben konnte Luise sich von diesem Ballast befreien.«

Der Mangel an Selbstwertgefühl führt dazu, dass Menschen sich selbst nicht annehmen können. Wer nur die Zuwendung oder Aufmerksamkeit im Außen sucht, entfernt sich von seinem wahren Selbst. Zwanghaftigkeit im Handeln, Unglücklichsein und Selbstentfremdung sind die Folge, wenn Status oder das, was andere von einem denken, zum Maßstab des Lebens geworden ist. Doch wer in seinem Inneren, seinem tiefsten Kern, keine Zufriedenheit, Liebe oder Freude findet, kann das im Außen niemals erzwingen.

Der Unterschied zwischen der allumfassenden Liebe und der bedingten menschlichen Liebe begründet die vielen Irrtümer unseres Lebens. Das Zerschneiden der Fassaden unserer Existenz und das Aufsteigen der nicht gelösten Probleme unseres Lebens im Sterbeprozess ist nichts anderes als die Loslösung verdrängter Bewusstseinsinhalte, damit wir erkennen können, wer wir