

Das Geheimnis vom Leben und Sterben

**Wissen, Phänomene und Geschichten
rund um den Übergang ins Jenseits**

Ein Onlinekurs von Bernard Jakoby

**Begleitheft zum Ausdrucken
Von Bernard Jakoby**

Einführende Worte über den Übergang in ein anderes Sein

Nahtoderfahrungen offenbaren uns Menschen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Viele berichten von Begegnungen mit bereits Verstorbenen, und so mancher von intensiven Gotteserfahrungen, also der Verschmelzung mit dem Licht, die geprägt ist von einer unvorstellbaren Liebe und einem Eintauchen in alles Wissen.

Sterbende blicken ebenfalls kurz vor ihrem Tod in die uns umgebende geistige Welt. In den sogenannten Sterbebettvisionen, die sich durch die Lockerung der Seele vom Körper einstellen, berichten sie immer wieder von der Anwesenheit geliebter Verstorbener, die sie abholen wollen – was bedeutet, dass niemand alleine stirbt und dass wir uns einst alle wiedersehen.

In der Sterbebegleitung ist es am wichtigsten, für den Sterbenden da zu sein, zuhören zu können und nicht zu werten oder Dinge, die der Sterbende äußert, persönlich zu nehmen. Im Sterben vollziehen die meisten eine Lebensbilanz, wobei die verdrängten, unerledigten Probleme des Lebens an die Oberfläche des Bewusstseins treten. Dabei kommt so manches zur Sprache, was den Angehörigen nicht unbedingt gefällt, da sie eine andere Sicht haben, meinetwegen eines Familienkonfliktes. Egal, ob bestimmte Dinge ihnen gefallen oder nicht – im finalen Sterben sind Dankbarkeit, Liebe und echtes Mitgefühl wichtig, nicht aber Auseinandersetzung und Streit.

Frage an Elisabeth Kübler-Ross: "Was geschieht, wenn wir sterben?":

Diese Frage stellte ich Elisabeth Kübler-Ross während eines Interviews, das ich mit ihr in Amerika führte. Ihre Antwort:

„Dann sind wir frei, Gott sei Dank. Dann kannst du in allen Galaxien tanzen! Jeder Schmerz ist vorbei, und Schuld, Scham und alles Übrige lösen sich auf. Es gibt keine Aggression mehr, nur Frieden und Liebe. Es richtet sich nach dem Bewusstseinslevel, wie weit wir uns ins Licht bewegen. Und dann sehen Sie Ihre Bekannten wieder und Leute, die Sie gern gehabt haben. Menschen, die Sie nicht lieb gehabt haben, kommen nicht. Und dann gibt es ein Wiedersehen.“

Dann erleben wir alle eine Rückschau auf das vergangene Leben. Dabei sind wir mit der Eigenverantwortung für unser Leben konfrontiert – unter der allumfassenden Frage: 'Habe ich Liebe gegeben oder zurückgehalten?' Wir schauen uns selbst ungeschminkt ins Gesicht.“

Gregory über die Anbindung

Bernard Jakoby ist seit vielen Jahren in enger Verbindung mit seinem Geistführer Gergory. Zur Frage, wie wir Anbindung in uns finden können, meinte er:

„Bewusstsein entsteht aus dem Fühlen. Bewusstsein ist Energie, Schwingung, die sich aus der Liebe speist, dem Ursprung allen Lebens. Fühlen geht über die körperlichen Sinne hinaus, mehr als Sehen. Fühlen ist eine energetische Übertragung von Informationen. Je mehr wir unser Herz öffnen, desto stärker verstärkt sich das Erleben eines erweiterten Bewusstseinszustandes.

Gefühle manifestieren sich in unseren Gedanken, die uns in Resonanzschwingung mit der geistigen Welt bringen. Je mehr Liebe ausgestrahlt wird, desto eher findet ihr den Weg in die Innenwelt. Je tiefer die Anbindung an das göttliche Energiefeld, desto freier fühlt ihr euch.

Liebe ist weit umfassender als menschliche Anziehung, sie ist bedingungslos in all ihren Ausdrucksformen. Die göttliche Liebe im Menschen existiert über Generationen hinweg und bildet einen größeren Sinnzusammenhang, in dem die gesamte Menschheit eingebunden ist – für immer.

Emotionale Unabhängigkeit bedeutet die Erkenntnis, dass ihr selbst die Quelle eures Wohlbefindens seid. Als Seelen streben wir danach, Herzensverbindungen zu erschaffen. Alles fügt sich, wenn ihr der Energie der Liebe in euch folgt. Lichtpartikel der göttlichen Quelle setzen sich in eurem Innern zusammen und dringen in die Gegenwärtigkeit allen Seins, weswegen ihr nie alleine seid. Unentwegt werdet ihr daran erinnert, dass die Quelle des Einen, die Liebe, das Bewusstsein der Einheit in euch manifestiert: die Liebe, die ihr seid.“

Sie können die beiden im Kurs **enthaltenen Meditationen**, dazu nutzen, die innere Anbindung in Ihnen zu verstärken.

Zum Schluss halte ich es für wesentlich, Liebe zu leben und sich immer bewusst zu machen:
„Habe ich Liebe gegeben oder zurückgehalten?“

Alles Liebe
Ihr Bernard Jakoby

Wichtige Gedanken und Anregungen für eine liebevolle Sterbebegleitung

1) Wenn Sie einen sterbenden Angehörigen begleiten, ist es das Wichtigste, einfach mitfühlend für ihn da zu sein. Die Bedürfnisse des Sterbenden werden dadurch besser wahrgenommen. Signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft und dass Sie bereit sind, zuzuhören. Seien Sie ehrlich und authentisch und offen für alles, was der Sterbende thematisiert.

2) Sterbende wissen ab einem bestimmten Zeitpunkt von ihrem bevorstehenden Tod. Das ist ein inneres Wissen. Wenn die sterbende Person darüber spricht, sollten Sie genau hinhören. Vermeiden Sie jede Beschönigung oder Verleugnung ihres wahren Zustandes. Sie schaffen dadurch ein Vertrauensverhältnis, da Sie es ihr ermöglichen, offen alles auszusprechen, was noch zu sagen bleibt. Wenn der bevorstehende Tod weder von den Angehörigen noch vom Sterbenden akzeptiert werden kann, macht es das Sterben schwer und er kann nicht mit sich selbst ins Reine kommen.

3) Sprechen Sie mit dem Sterbenden und fragen Sie ihn, ob er noch etwas bereinigen möchte, sich nach Aussöhnung und Vergebung sehnt. In manchen wird damit der segenreiche Prozess der Lebensbilanz angestoßen. Der Sterbende kann Unerledigtes bereinigen, was das Sterben leichter macht.

4) Lassen Sie die auftretenden Gefühle zu. Nehmen Sie aber nichts persönlich und werten Sie nicht. Was immer der Sterbende kurz vor seinem Tod äußern mag, ist seine letzte Wahrheit und muss in keinem Fall Ihrer persönlichen Sichtweise entsprechen. Die Bereinigung unausgesprochener Dinge und die Sehnsucht nach Aussöhnung ist mit Gefühlschwankungen, Emotionen und tränenreichen Ausbrüchen verbunden. Diese Aussprachen sind zutiefst heilsam.

5) Als Angehöriger ist es sehr hilfreich, dem Sterbenden zu sagen, dass er gehen darf. Der laut ausgesprochene Satz „Du darfst jetzt gehen“ vermag den Druck aus der Sterbesituation zu nehmen und den Sterbenden zu entlasten.

6) Sollten Sie mit einem Sterbenden noch etwas bereinigen wollen, seien Sie so offen und ehrlich wie möglich. In Todesnähe sollte alles ausgesprochen werden, was für die Angehörigen persönlich wichtig ist. Das entlastet und hilft, alte Traumata loszulassen. Wenn Ihr Vater ein Tyrann war, können Sie diesen Umstand dadurch ausdrücken, dass Sie sagen: „Du hast mir das Leben nicht immer leicht gemacht.“ Damit geben Sie ihm die vielleicht letzte Möglichkeit, sich mit Ihnen auszusprechen.

7) Bedenken Sie, dass der Sterbende den herannahenden Tod spürt. Sie können ihm Ihre Bereitschaft signalisieren, offen über Sterben und Tod zu sprechen. Manchmal kann es sehr hilfreich sein, eine CD über Sterbebegleitung vorzuspielen oder aus entsprechenden Büchern darüber vorzulesen. Wenn der Sterbende dazu allerdings nicht bereit ist, über seinen Tod zu sprechen, können Sie das nicht erzwingen.

8) Es besteht nun die letzte Möglichkeit, Unerledigtes zu klären und letzte Fragen auszusprechen. Zentrieren Sie sich auf das Geschehen auf dem Sterbebett. Die Ruhe und Stille, die nun eintritt, kündigt das Nahen des Todes an. Sie können jetzt gar nichts mehr tun, sondern nur noch da sein. Unterlassen Sie jegliche Hektik. Das Zurechtmachen des Bettes, den Sterbenden zum Essen und Trinken zu nötigen oder ihn zu waschen, ist unangebracht. Wenn Sie das akzeptieren können, kehrt innerer Frieden ein. Sie werden das anwesende Heilige im Raum spüren und die Lösung der Seele vom Körper mitbekommen.

Gerne können Sie diese Empfehlungen auch ausdrucken und an Liebste weiterreichen

Gedanken und Anregungen

Wie sie mit der Trauer bewusst umgehen können

1

Wichtig ist es immer, sich mitzuteilen. Sprechen Sie mit anderen über Ihren Verlust. Erzählen Sie genau, was passiert ist. Lassen Sie die Unterstützung durch Freunde zu.

2

Bleiben Sie innerlich in Ihrer Liebe zu dem Toten und sprechen Sie mit ihm. Liebe hört niemals auf, nur die Form der Beziehung muss sich wandeln!

3

Ausgangspunkt für jeden Trauerprozess ist es, den Verlust zu akzeptieren. Erst dann kann der eigentliche Prozess einsetzen. Solange wir im Was-wäre-wenn-Denken verharren, sind Wut, Hass, Verbitterung oder Verhärtung die unmittelbare seelische Folge. Wir bleiben dann im Schmerz stecken.

4

Versuchen Sie zu vergeben und zu verzeihen, selbst wenn Sie sich z. B. durch einen Suizid tief verletzt und gekränkt fühlen. Alles Unerledigte und Unausgesprochene blockiert Ihren natürlichen Lebensfluss. Seien Sie offen und ehrlich mit dem, was Sie sagen. Gestehen Sie sich ein, ob Sie etwas und was Sie versäumt haben. Schreiben Sie einen Brief an den Verstorbenen und entlasten Sie sich. Wenn Sie das Gefühl haben, bitten Sie um Verzeihung. Alles ist hilfreich, was wir uns durch Aufschreiben und Aussprechen bewusst machen.

5

Wenn Sie nicht weiterwissen, bitten Sie liebe Freunde oder Verwandte um Unterstützung. Es ist immer besser, seinen Kummer mit anderen zu teilen. Lassen Sie sich dabei aber von niemandem Vorschriften machen, da jeder Trauerprozess individuell ist. Es gibt keine genau begrenzte Zeit, nach der Sie wieder funktionieren müssen. Wenn andere Sie schneiden oder aus dem Weg gehen, sprechen Sie diese Menschen einfach an. Oft ist es Hilflosigkeit und Unwissenheit, was man sagen soll, die zu einem solchen Verhalten führen.

6

Für manche mag es hilfreich sein, eine Trauergruppe mit Gleichgesinnten aufzusuchen. Beim Verlust eines Kindes sind die Selbsthilfegruppen der „Verwaisten Eltern“ sehr hilfreich.

Gerne können Sie diese Empfehlungen auch ausdrucken und an Liebste weiterreichen

Hilfreiche Adressen

In Deutschland

[AGUS e. V. Bundesgeschäftsstelle](#)

(Selbsthilfe, Suizidgefährdung)

Wilhelmsplatz 2, 95444 Bayreuth, Tel. 09 21/1 50 03 80

Bundesarbeitsgemeinschaft Hospiz zur Förderung von ambulanten, teilstationären und stationären Hospizen und Palliativmedizin e. V.,

Am Weiherhof 23, 52382 Niederzier, Tel. 0 24 28/80 29 37

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e. V.,

Seelhorststr. 11, 30175 Hannover, Tel. 05 11/33 727 26

Deutsche AIDS-Hilfe e. V.,

Dieffenbachstr. 33, 10967 Berlin, Tel. 0 30/6 90 08 70

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.,

Friedrichstr. 236, 10969 Berlin, Tel. 030/25 93 79 5-0, Alzheimer-Tel. Deutschland: 0 18 03/17 10 17

Deutsche Hospiz Stiftung,

Im Defahl 5-10, 44229 Dortmund, Tel. 02 31/7 38 07 30

Deutsche Krebshilfe e. V.,

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, Tel. 02 28/72 99 00

Deutscher Caritasverband,

Beratung und Unterstützung in allen sozialen und vielen finanziellen Fragen)

Karlstr. 40, 79104 Freiburg, Te. 07 61/200 418

Deutscher Kinderhospizverein e. V.,

Kupferweg 6, 57462 Olpe, Tel. 0 27 61/96 95 55

IGSL – Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e. V.,
Zeppelinstr. 6, 55411 Bingen, Tel. 0 67 21/1 03 18

OMEGA – Mit dem Sterben leben e. V.,
Bundesgeschäftsstelle, Postfach 1407, 34346 Hannoversch Münden, Tel. 0 55 41/48 81 oder
53 56

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe,
Carl-Bertelsmann-Str. 256, 33311 Gütersloh, Tel. 0 18 05/093 093

Telefonseelsorge
Tel. 08 00/1 11 01 11 (evangelisch),
Tel. 08 00/1 11 02 22 (katholisch),
Kinder- und Jugendtelefon 08 00/1 11 03 33

Hilfreiche Adressen in Österreich

Kriseninterventionszentrum,

Spitalgasse 11, 1090 Wien, Tel. 02 22/4 39 59 50

Telefonseelsorge

Tel. 142, www.telefonseelsorge.at

Verwaiste Mütter, Väter, Geschwister

Elisabeth Maurer, Schererstr. 50/4/9, 1210 Wien

Versammlungsort: Amalienstr. 21-33, Zi. 14, Wien 13

Hilfreiche Adressen in der Schweiz

Stiftung Begleitung in Leid und Trauer, Tel. 0 52/2 69 02 12,

www.leidundtrauer.ch

Stiftung Pro Mente Sana, Tel. 08 48/80 08 58, www.promentesana.ch

Beratung bei Problemen im Zusammenhang mit psychischen Krisen

Telefonseelsorge

Tel. 143, www.tel-143.ch