

Josef F. Justen

Eine Brücke zwischen Lebenden und Verstorbenen

**Das Erleben und Wirken
der Seele nach dem Tod und ihre
Beziehung zu den Hinterbliebenen**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

© 2022 Justen, Josef F.

Titelfoto: Foto auf pixabay

Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783756843763

*Der Tod macht dich so still,
dass Gott dich hören kann.
Im Tod fängt unser Ich ja erst zu klingen an.*

*Der Tod, was ist der Tod?
Ein Spender tiefsten Seins.
Man fällt nicht aus der Welt,
man wird mit ihr erst eins.*

Theowill Uebelacker

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	6
1	Die Welt der Toten und das Erleben nach dem Tod	9
1.1	Geistige bzw. übersinnliche Welten	11
1.1.1	Die Ätherwelt	14
1.1.1.1	Das Leben des Menschen nach dem Tod in der Ätherwelt	14
1.1.2	Die Astral- oder Seelenwelt	22
1.1.2.1	Das Leben des Menschen nach dem Tod in der Seelenwelt	23
1.1.3	Die Geisteswelt	37
1.1.3.1	Das Leben des Menschen nach dem Tod in der Geisteswelt	38
1.2	Der Tod macht <i>nicht</i> alle gleich!	39
1.2.1	Das Eingewöhnen in der neuen Daseinssphäre	40
1.2.2	Erdgebundene Seelen	43
1.2.3	Der Läuterungsprozess im Kamaloka	45
1.2.4	Das erneute ›Durchleben‹ des letzten Erdenlebens	46
1.2.5	Zusammenleben mit anderen Verstorbenen	48
1.2.6	Projizierte ›Realitäten‹ im Nachtodlichen	50
2	Das Hereinwirken der Toten in die Erdenwelt	54
2.1	Was die Verstorbenen für die Hinterbliebenen leisten können	55
2.1.1	Beziehung der Verstorbenen zu den Lebenden	55
2.1.2	Die schützende Kraft der Verstorbenen	59
2.1.3	Verstorbene können die Lebenden inspirieren	71
2.2	Weiteres Wirken der Verstorbenen	78
2.2.1	Mitwirken am Erdenfortschritt	79
2.2.2	Das Wirken Jungverstorbener	81
3	Wie wir den Toten helfen und sie unterstützen können	85
3.1	Die Begleitung in den ersten Tagen nach dem Tod	86
3.2	Die Trauerfeier	89
3.3	Der Umgang mit der eigenen Trauer	92
3.4	Das Einstimmen auf einen Verstorbenen	93
3.5	Totengedenktage	96

3.6	Verbindung mit den Verstorbenen während des Schlafes	100
3.7	Den Toten vorlesen	105
3.8	Begleitung Verstorbener in <i>speziellen</i> Fällen	112
3.8.1	Hilfe für erdgebundene Seelen	112
3.8.2	Hilfe für Selbstmörder	113
3.8.3	Den Verstorbenen die Sorgen abnehmen	115
	Schlussbetrachtung	120
	Anhang	126
	Quellennachweis	135
	Literaturverzeichnis	138
	Buchempfehlungen	141

Vorwort

Der Tod ist etwas, dem die wohl meisten Menschen, sofern sie den Gedanken an ihn nicht gänzlich verdrängen, nur mit Angst und Schrecken entgegensehen. Sie würden sich wünschen, sehr viel länger – am besten ewig – auf der Erde zu leben. Dass sich heute so viele Menschen vor dem Tod fürchten, basiert im Wesentlichen darauf, dass man einfach nicht weiß, was nach dem Tod geschieht. Es ist also die Angst vor dem Ungewissen. Immer wieder kann man hören: »Was nach meinem Tod sein wird, kann keiner wissen!« So zieht man es vor, dem Gedanken an die eigene Sterblichkeit keinen Raum zu geben.

Wann immer wir aber in unserem Leben mit einem Todesfall konfrontiert werden, insbesondere wenn ein Angehöriger oder guter Freund stirbt, wird uns die Tatsache, dass unsere irdische Existenz endlich ist, schonungslos vor Augen geführt. Aus der diesseitigen Perspektive betrachtet stellt der Tod ein definitives und unwiderrufliches Ende dar. Der Verstorbene wird *in dieser Gestalt* nie wieder auf der Erde wandeln. Sein physischer Körper wird zerfallen und schließlich ganz verwesen. Wem von uns wären in einer solchen Situation nicht schon einmal Fragen durch den Kopf geschossen, die wir ansonsten nur allzu gern in unseren tiefsten Seelenschichten verschlossen halten, weil sie *scheinbar* so rein gar nichts mit unserem alltäglichen Leben in einer hoch technokratischen Gesellschaft mit ihren vielen sozialen Spannungsfeldern zu tun haben. Jetzt brechen die »großen Sinnfragen« aus ihrem »Seelenkerker« aus und dringen in unser Tagesbewusstsein vor:

- *Wo wird die Seele des Verstorbenen jetzt sein?*
- *Was wird der Mensch nach seinem Tod alles erleben und durchzumachen haben?*
- *Kann es ihm zum Nachteil gereichen, dass er, als er noch lebte, nicht an ein Leben nach dem Tod geglaubt hat?*
- *Hat der Verstorbene noch ein Interesse an der Erdenwelt und den dort zurückgelassenen Menschen?*
- *Wie können wir als Hinterbliebene ihn auf seinem nachtodlichen Weg unterstützen?*

... und viele mehr.

Oftmals dauert es nur wenige Tage, dass uns diese Fragen einfach keine Ruhe lassen wollen. Dann werden wir wieder vom Getöse und der Hektik unseres Alltagslebens ergriffen und von der Vielzahl unserer täglichen Pflichten in Beschlag genommen. Die Beschäftigung mit solchen Fragen scheint mit dem heute herrschenden Zeitgeist nicht vereinbar zu sein.

Allerdings lassen sich diese essentiellen Fragen auf Dauer nicht verdrängen. Sofern wir nicht voll und ganz in den vielen Nichtigkeiten und Banalitäten des Lebens aufgehen, werden sie immer wieder einmal an die Schwelle unseres Bewusstseins gespült.

Es gibt heute viele spirituelle und okkulte Strömungen, die sehr ausführlich über das nachtodliche Leben des Menschen berichten und somit Antworten auf die obigen Fragen geben können. Die aus unserer Sicht umfassendsten und stimmigsten Darstellungen über das Leben nach dem Tod finden sich in der anthroposophisch orientierten Geisteswissenschaft – kurz »Anthroposophie« –, die der große Eingeweihte und Geisteslehrer *Dr. Rudolf Steiner* vor rund 100 Jahren der Menschheit geschenkt hat. Daher werden wir uns in diesem Buch auch ganz wesentlich an den Forschungsergebnissen Rudolf Steiners orientieren, ohne jedoch andere Quellen zu vernachlässigen.

Wir wollen versuchen, in diesem Buch Antworten auf die obigen Fragen zu geben. Diese Antworten sind wichtig, damit wir einen festen Halt und eine Orientierung für unser gesamtes Leben finden können. Wir werden sehen, dass der Tod nichts ist, was wir fürchten müssten. Er ist vielmehr ein großes Geschenk der geistigen Welt! Würden wir nicht sterben, so würden wir uns immer mehr in das Erdendasein verstricken und uns immer mehr von allem Göttlich-Geistigen entfernen und entfremden. So wird uns aber die Gnade zuteil, dass wir nach jedem Erdenleben – also durchschnittlich nach jeweils 70, 80 Jahren – wieder in die Geisteswelt, unsere eigentliche und wahre Heimat, zurückkehren können. Dort kommen wir als Geist unter Geistern mit den erhabenen Wesen der verschiedenen Engelreiche zusammen und können zunächst unser abgelegtes Leben aufarbeiten und uns schließlich das Rüstzeug und alle Impulse erwerben, um gestärkt in eine neue Inkarnation zu schreiten, in der wir weiter an unserer geistig-seelischen Entwicklung und Vervollkommnung arbeiten können.

Zunächst werden wir in Kapitel 1 beschreiben, was ein Verstorbener in den ersten Jahrzehnten nach seinem Tod in den übersinnlichen Welten erleben wird und welche Aufgaben er dort wahrzunehmen hat.

In Kapitel 2 werden wir sehen, dass die sogenannten »Toten«, obwohl sie in einer ganz anderen Welt bzw. Sphäre weilen, dennoch immer in der Nähe der auf der Erde lebenden Menschen – insbesondere derjenigen aus ihrem Lebensumfeld – sind und dass sie noch ein großes Interesse an der Erdenwelt und den Menschen, die sie zurückgelassen haben, zeigen. Sie können auf vielfältige Weise in die Erdenwelt eingreifen.

Schließlich werden wir in Kapitel 3 erörtern, dass die Hinterbliebenen vieles leisten können, was den Verstorbenen zum Wohle und Segen gereichen kann. Dadurch kann es möglich werden, dass wir eine ganz reale Gemeinschaft mit ihnen bilden können. Es ist für einen Verstorbenen ein höchst schlimmes Erleben, wenn er erkennen muss, dass seine Hinterbliebenen nicht mehr ganz real und konkret mit seiner Existenz rechnen. Ein Verstorbener steht unserem Fühlen in einer ähnlichen Weise gegenüber wie jemand, der lediglich in ein fernes Land gezogen ist.

Anmerkung:

Alle in den Text eingebetteten Zitate Rudolf Steiners sind in einer anderen Schriftart gedruckt, um auf den ersten Blick als solche erkannt zu werden.

Zitate anderer Persönlichkeiten und Schriften sind kursiv gedruckt.

Alle Zitate in diesem Buch sind an die heute gültige Rechtschreibung angepasst.

Es werden keinerlei anthroposophische Kenntnisse vorausgesetzt. Alle *Fachbegriffe*, die zum Verständnis notwendig sind, werden an geeigneter Stelle vielmehr recht ausführlich und in leicht verständlicher Weise erläutert.

Kapitel 1

Die Welt der Toten und das Erleben nach dem Tod

*Wir haben es nicht zu tun mit einer Welt,
die an irgendeinem anderen Ort des Kosmos liegt,
sondern mit einer Welt, welche uns überall umgibt,
welche überall um uns vorhanden ist.*

*An jedem Punkte unserer Welt
ist zugleich diese geistige Welt vorhanden.
Es ist kein Wandern in eine andere Welt,
wenn wir von der geistigen Welt
oder von Devachan sprechen,
sondern es ist ein Aufschließen der Organe,
ein Erreichen eines anderen Zustandes.*

Rudolf Steiner¹

Es gibt verschiedene sprachliche Varianten, um auszudrücken, dass ein Mensch gestorben ist. So sagt jemand, der von einem Leben der Seele nach dem Tod überzeugt ist, etwa: »Er ist von uns gegangen«, »Er ist über die Schwelle (des Todes) gegangen«, »Er ist durch die Pforte des Todes geschritten« usw.

Alle diese Formulierungen machen deutlich, dass man davon ausgeht, dass der Verstorbene bzw. seine Seele sich offensichtlich nicht mehr in der Erdenwelt, sondern in einer ganz anderen Welt bzw. Sphäre befindet.

Aber in welcher Welt weilt der Mensch jetzt nach dem Tod? Wohin ist er gegangen? Was ist hinter der Schwelle bzw. der Pforte des Todes? Die Antwort auf diese Frage ist abhängig vom religiösen bzw. spirituellen Weltbild des Ein-

zelen. Dem entsprechend wird die Antwort lauten: »im Jenseits«, »im Nirvana«, »im Himmel«, »in der geistigen Welt« o.ä.

Welche dieser Formulierungen jemand auch immer wählen mag – alle zeigen, dass man glaubt, der Verstorbene bzw. seine Seele habe die Erdenwelt verlassen und weile jetzt in einer völlig anderen Welt.

Nun tun sich aber viele Menschen schwer, ein Verständnis für die Welten zu gewinnen, in die ein Toter stufenweise hineinwächst. Die einzige Welt, die von den heutigen Wissenschaften anerkannt wird und allen bekannt ist, ist diejenige, die sich jedem offenbart, der über gesunde *Sinnesorgane* verfügt, also unsere Erdenwelt. Man könnte sie auch »*physische Welt*«, »*materielle Welt*«, »*physischer Plan*« oder »*Sinneswelt*« nennen. Obwohl diese sichtbare Welt schon fast bis in den letzten Winkel erkundet ist, bietet sie den Forschern noch genügend Spielraum für neue Entdeckungen. Die Existenz anderer Welten oder Sphären, die sich nicht den *üblichen* Sinnen offenbaren, verweisen materialistisch gesinnte Gemüter ins Reich der Phantasie. Damit gleichen sie einem Blindgeborenen, der Licht oder Farben für nicht existent hält. Die Möglichkeit, dass es Menschen gibt, die über höhere, geistige Organe verfügen, mit denen sie über den Tellerrand der physischen Welt hinausschauen können, halten solche Zeitgenossen für Wahnvorstellungen. Die Tatsache, dass es »Hellseher« bzw. »Geistesseher« gibt, die über die Fähigkeit verfügen, auch andere Welten sowie geistige Wesen einschließlich der Verstorbenen wahrnehmen und beobachten zu können, wird heute von vielen als Unsinn abgetan.

Eher noch ist man geneigt, »Botschaften«, die von geistigen Wesen oder Verstorbenen über ein Medium vermittelt werden, Glauben zu schenken. Auch wenn auf diesem Weg gewiss viele stimmige Einblicke in die Welt der Toten zu gewinnen sind, so müssen mediale Praktiken mit gesunder Skepsis betrachtet werden, da sich Medien während der Durchsagen in einem Trancezustand befinden. Ihr normales Tages-Bewusstsein ist dabei ausgeschaltet oder zumindest stark herabgedämpft. Sie bekommen also von dem, was da geschieht, nichts mit. Ihr kritischer Verstand muss schweigen. Sie sind von dem Geistwesen, das die Botschaften durch sie vermittelt, »besetzt«, um nicht zu sagen »besessen«. Das ist natürlich mit größten Gefahren verbunden. Manipulationen jeglicher Art sind Tür und Tor geöffnet. Mediale Praktiken mögen bis vor gut 100 Jahren eine gewisse Berechtigung gehabt haben. Heute sind sie nicht mehr zeitgemäß. Somit wird in diesem Buch *nicht* auf Erkenntnisse, die auf diesem Wege zustande gekommen sind, Bezug genommen. Wir beziehen uns ausschließlich auf die Forschungsergebnisse von mit Hellsichtigkeit begnadeten Menschen,

insbesondere auf die von Dr. Rudolf Steiner, deren Forschungen auf einem sicheren *wissenschaftlichen* Fundament stehen. Steiners umfassende Erkenntnisse hat er uns in vielen Büchern und Tausenden von Vorträgen geschenkt.

1.1 Geistige bzw. übersinnliche Welten

Selbstverständlich gibt es noch zahlreiche religiös oder spirituell gestimmte Menschen, die zumindest noch an *eine* unsichtbare Welt glauben, die üblicherweise als »Himmel« bezeichnet wird.

Allerdings tun sich viele mit der Vorstellung schwer, *wo* sich eine solche nicht sichtbare Welt befinden könnte, was gewiss daran liegt, dass sie es einfach nicht vermögen, etwas Geistiges gedanklich zu erfassen. Oft hört man: »Ja, ich glaube schon an einen Himmel. Andererseits – wo soll dieser sein? Das Weltall ist doch schon recht gut erforscht. Aber die Astronomen, die das Universum schon weitgehend durchmessen haben, haben ihn noch nie entdeckt. Keiner hat dort jemals Gott oder auch nur einen einzigen Engel gesehen. Wo sollte da überhaupt noch Platz für einen Himmel sein?« Solche Fragen oder Ansichten zeigen deutlich, dass man sich vielfach auch den Himmel letztlich als eine materielle Sphäre vorstellt, in der man mit den üblichen Sinnesorganen wahrnehmen, in der man mit physischen Augen sehen und mit physischen Ohren hören könnte.

Wie man aus der Anthroposophie – aber auch aus vielen anderen esoterischen bzw. okkulten Quellen – sehr wohl wissen kann, muss man neben der physischen Welt im Wesentlichen noch *drei weitere* Welten unterscheiden, und zwar die »Ätherwelt«, die »Astral-« oder »Seelenwelt« und die »Geisteswelt« oder »geistige Welt«. Allen gemein ist, dass sie mit physischen Sinnen oder Messinstrumenten nicht wahrnehmbar sind. Mit einem Oberbegriff werden diese Welten als »übersinnliche Welten« bezeichnet. Dieser Begriff soll zum Ausdruck bringen, dass diese Welten *über* oder *außerhalb* dessen liegen, was sich unseren *physischen* Sinnesorganen erschließt. Synonym werden auch die Bezeichnungen »höhere Welten« oder »immaterielle Welten« verwandt. Bisweilen werden alle übersinnlichen Welten zusammengefasst und mit dem Namen »geistige Welten« belegt. Das ist aber nicht ganz korrekt, da im eigentlichen Sinne mit »geistiger Welt« eine bestimmte der drei übersinnlichen Welten gemeint ist, nämlich die Geisteswelt.

Es wäre ganz falsch, wenn man bei dem, was hier als »Welten« bezeichnet wird, an irgendwelche abgegrenzte Räumlichkeiten oder Orte denken würde.

Der Begriff des dreidimensionalen Raumes, in dem wir uns so gut zurechtzufinden und sicher zu bewegen gelernt haben, hat nur in unserer physischen Welt eine Bedeutung. Daher könnte man diese auch »Raumeswelt« nennen. Die übersinnlichen Welten sind nicht-räumlich.

Wenn man sagt, irgendein Wesen *befinde* sich in einer übersinnlichen Welt, also etwa in der Astralwelt, so ist das so zu verstehen, dass dieses Wesen in einem Bewusstseinszustand ist, der ihm erlaubt, diese Welt als solche zu erkennen und in ihr wahrnehmen zu können.

Um noch einmal auf die Frage, wo denn ein Himmel noch im Weltall Platz finden könnte, zurückzukommen: Unsere physische Welt wird von den höheren Welten durchzogen. Man muss sich *alle* Welten als miteinander verwoben denken. Die übersinnlichen Welten sind also *überall*. Die verschiedenen Welten durchdringen, durchziehen und durchströmen sich, etwa so wie sich in der Sinneswelt verschiedene Luftströme oder Flüssigkeiten durchdringen können. Daraus folgt, dass diese übersinnlichen Welten nicht fernab von unserer Welt sind, wie es insbesondere der in diesem Zusammenhang häufig benutzte Ausdruck *Jenseits* suggerieren könnte. Alle geistig-seelischen Wesen, also auch die Verstorbenen, sind lediglich in einer Sphäre, die *jenseits* der Wahrnehmungsfähigkeit des heutigen Durchschnittsmenschen liegt.

Auch wenn es die Bewusstseinschwelle nicht überschreitet, so lebt im Grunde jeder Mensch, unabhängig davon, ob er ver- oder entkörperlicht ist, ständig in allen diesen Welten. Insbesondere im Schlaf weilen wir in der Welt der Toten und können ihnen besonders nahe sein.

»Wir sind im Grunde genommen immer schon in der höheren Welt drinnen, wir gehen im Schlaf unbewusst hinein, wir leben, während wir schlafen, in derselben Welt wie nach dem Tode.«²

Das, was wir nachts in den übersinnlichen Welten erleben, wirft zumindest hin und wieder einen schwachen und matten Abglanz in bestimmte Träume. Manchmal können wir auch unmittelbar nach dem Aufwachen, noch bevor die äußere Welt wieder an uns herandrängt, so etwas wie eine hauchzarte Empfindung oder Ahnung davon haben, dass wir soeben aus einer ganz anderen Sphäre erwacht sind. Ein bewusstes Erleben in diesen höheren Welten kann nur ein mit Hellsichtigkeit begabter oder ein verstorbener Mensch haben.

Es ist also völlig richtig zu sagen, dass die Verstorbenen immer in unserer Nähe sind. »Sie fallen nicht aus der Welt«, wie es *Theowill Uebelacker* in seinem Gedicht (☛ S. 3) formulierte.

Alle Welten unterscheiden sich im Grunde nur dadurch, dass sie vermöge einer jeweils anderen Art von Organen erkennbar sind. Man könnte auch sagen, dass man zur Wahrnehmung der verschiedenen Welten ein jeweils anders geartetes Bewusstsein benötigt. Jeder Vergleich mit einer Situation aus unserem Erden-dasein, den man zur besseren Veranschaulichung heranziehen könnte, kann nur sehr unzureichend sein. Dennoch soll der Versuch gewagt werden.

In gewisser Weise kann in unserer ganz normalen Sinneswelt doch von einer ›Welt‹ oder ›Sphäre‹ der für das Auge sichtbaren Dinge, von einer der Töne und Geräusche, von einer der Gerüche usw. gesprochen werden. Diese offenbaren sich jedem Menschen, der über die entsprechenden gesunden Organe verfügt. Nun käme wohl auch keiner auf die Idee zu sagen, dass etwa die Welt der sichtbaren Gegenstände fernab von der Welt der Töne sei. Dass diese sich gegenseitig durchdringen und miteinander verwoben sind, wird schon dadurch klar, dass man Seh- und Hörwahrnehmungen *gleichzeitig* haben kann. Allerdings bleiben diese beiden Welten einem blind und taub geborenen Menschen finster und stumm. Für ihn scheinen sie nicht zu existieren, ähnlich wie für die meisten verkörperten Menschen die übersinnlichen Welten nicht zu existieren scheinen.

»Sie sehen [...], wie innig verbunden das Erdenleben ist mit dem übersinnlichen Leben, wie man gar nicht eigentlich reden kann von einer von der Erdenwelt, von der sinnlichen Welt getrennten übersinnlichen Welt, denn alles, was sinnlich ist, ist zu gleicher Zeit übersinnlich durchdrungen; alles, was übersinnlich ist, offenbart sich irgendwo oder irgendwann im Sinnlichen.«³

Wer glaubt, die übersinnlichen Welten wären etwas Nebulöses oder Schattenhaftes, wer glaubt, dass dasjenige, was wir in der Sinneswelt um uns haben, das Wahre, Wirkliche und Ursprüngliche wäre, gleicht jemandem, der vor einem Spiegel steht und den Ursprung des Spiegelbildes nicht vor dem Spiegel, sondern im oder hinter dem Spiegel sucht.

Wir wollen in diesem Kapitel die drei übersinnlichen Welten ein wenig charakterisieren und zudem in aller Kürze – soweit es für das Verständnis dieses Buches notwendig ist – erläutern, was die Seele eines Verstorbenen in diesen Welten erfährt, erlebt und durchzumachen hat. Für die Zwecke dieses Buches reicht es völlig aus, wenn wir uns weitgehend auf die ersten Jahrzehnte des nachtodlichen Lebens beschränken. Einem Leser, der eine sehr ausführliche Beschreibung über das Leben des Menschen nach dem Tod sucht, kann unser Buch »*Die spirituelle Seite des Todes*« (☛ S. 141) empfohlen werden.

1.1.1 Die Ätherwelt

Die erste übersinnliche Welt, die uns in gewissem Sinne am nächsten ist, wird »Ätherwelt« genannt. Angrenzend an unsere Erde, auf der wir wohnen, befindet sich der allgemeine Weltenäther, der sich uns *äußerlich* durch die himmelsblaue Farbe des Firmaments, aber auch durch Wolkenbildungen offenbart. Die Ätherwelt umgibt die Erde wie eine übersinnliche Atmosphäre. In ätherischen Abbildern erscheinen hier die Taten höherer geistiger Wesenheiten, die als Weltgedanken im Weltenäther weben.

Zusammen mit der aus den vier Elementen (Feuer, Wasser, Luft und Erde) aufgebauten physischen Welt bildet die Ätherwelt die »*physisch-ätherische Welt*«.

Während der Phasen, in denen wir wach sind, nehmen wir in der äußeren Welt das Materielle wahr, also alles Stoffliche, was sich unseren normalen Sinnesorganen erschließt. Was nehmen wir nun aber wahr, wenn wir träumen?

»Was ist denn gleichsam die Substanz, der Stoff – wie es also die Vorgänge, die materiellen Dinge der physischen Welt im Wachzustande sind –, in welchem wir wahrnehmen, indem wir träumen? Es ist dasjenige, was wir die Ätherwelt nennen, der sich in der ganzen Welt ausdehnende Äther mit seinen inneren Vorgängen, mit alledem, was in ihm lebt. Das ist gleichsam das Substantielle, in dem wir wahrnehmen, wenn wir träumen. In der Regel aber nehmen wir wahr, indem wir träumen, nur einen ganz bestimmten Teil der Ätherwelt. Wie uns ja die ätherische Welt im Wachzustande, wenn wir physisch wahrnehmen, verschlossen ist im gewöhnlichen Leben, wie der Äther um uns herum ist, ohne dass wir ihn durch unsere physischen Sinne wahrnehmen, so bleibt auch für das gewöhnliche Träumen der Äther, der um uns herum ist, unwahrnehmbar.«⁴

1.1.1.1 Das Leben des Menschen nach dem Tod in der Ätherwelt

Die Ätherwelt ist die erste Welt, die der Mensch unmittelbar nach Eintritt des Todes »betritt«. Der Begriff »betreten« darf natürlich wieder nicht wörtlich genommen werden. Gemeint ist vielmehr, dass der soeben Verstorbene nun ein Bewusstsein hat, das ihm erlaubt, in dieser Welt Wahrnehmungen haben zu können. In der Ätherwelt wird er nur für wenige Tage verweilen.

Blicken wir zunächst auf den Todesmoment. Der Tod hat immer *zwei* Seiten. Uns, die wir den Sterbenden vielleicht in seinen letzten Tagen begleiten durften,

eröffnet sich nur die eine Seite, die *äußere*. Diese kann schrecklich, abstoßend und furchteinflößend sein. Wir mussten mit ansehen, wie der bereits vom bevorstehenden Tod geprägte Mensch mehr und mehr von seinem körperlichen Verfall gekennzeichnet wurde. Wir mussten miterleben, dass seine Lebenskräfte immer mehr dahinschwanden und dass seine Schmerzen möglicherweise so unerträglich wurden, dass nichts anderes übrig zu bleiben schien, als ihm starke Schmerzmittel zu verabreichen. Vielleicht standen wir auch seiner Unsicherheit, Verwirrtheit und Todesangst ohnmächtig gegenüber.

In manchen Fällen mögen wir, als der Tod schließlich eingetreten war, das Glück gehabt haben zu erahnen, dass sich im Todesaugenblick für den Betroffenen etwas ganz Großes vollzogen haben mag. Das kann uns etwa dann gewahr werden, wenn der Verstorbene nach überstandenerm Totekampf plötzlich einen ganz entspannten, friedvollen, vielleicht sogar leicht lächelnden Gesichtsausdruck zeigte. Dieses mag ein zarter Hinweis auf die *andere* Seite des Todes sein, die dem Verstorbenen jetzt allmählich offenbar wird. Man könnte fast den Eindruck gewinnen, als wollte der Verstorbene bis in seine abgelegte Körperhülle hinein die gewaltigen und erhabenen Erlebnisse und Empfindungen spiegeln, die er jetzt nach und nach kennenlernt. Ähnlich wie ein farbenprächtiger Schmetterling sich der Puppe entringt und die Hülle zurücklässt, hat sich seine Seele aus dem physischen Körper befreit und diesen als Leichnam zurückgelassen und der Erde übergeben. Er muss sich wie geblendet fühlen von dem alles überstrahlenden Bewusstseinslicht, das ihn jetzt erhellt. Ein solch helles, lichtiges und klares Bewusstsein hätte er zu Lebzeiten nicht für möglich gehalten.

Vielleicht hat er soeben auch seinen Engel bewusst wahrgenommen, der schon immer an seiner Seite war und der ihn jetzt in sein neues Dasein führt. Dieser persönliche führende Geist, den man im Christentum berechtigterweise als »*Schutzengel*« bezeichnet, wird ihn auch durch das gesamte nachtodliche Leben begleiten und ihn später wieder ins nächste Erdenleben führen. Der Verstorbene ist jetzt wieder zu seinem Ursprung, in seine eigentliche Heimat, zurückgekehrt, die er im Grunde nie verlassen hatte, wenngleich ihm sein Tagesbewusstsein das stets verschleierte. Vielleicht hat er gerade einige vertraute Menschenseelen, die schon vor ihm durch die Pforte des Todes gegangen sind und ihn nun willkommen heißen, wahrgenommen. Möglicherweise ist er soeben sogar dem Christus begegnet. Diese überaus erhabene Begegnung ist durchaus möglich, sofern der Verstorbene sich im Erdenleben bemüht hat, ein Verständnis und eine Beziehung zu dem Christus zu finden.

Die hellsehtige Psychologin *Dr. Iris Paxino* schreibt über den Todesmoment aufgrund ihrer übersinnlichen Forschung:

»Der Sterbeaugenblick eines Menschen ist nie ein Einsamkeitsmoment. Das irdische Licht des über die Schwelle Gehenden verlöscht, doch sein geistiges Licht leuchtet auf. Die Hierarchien [Anm. d.Verf.: gemeint sind die »geistigen Wesen der höheren Hierarchien« bzw. die Wesen der verschiedenen Engelreiche; ─ auch Anhang, Tabelle 3, S. 127ff.] erwarten und empfangen ihn in einer erhabenen Feierstunde. Das, was sich für die Welt der Hinterbliebenen verdunkelt, erstrahlt auf der anderen Seite in einem lichtvollen geistigen Festakt. [...] Für den Verstorbenen selbst ist es ein sakraler Augenblick, in welchem seine Individualität, eingebettet im Licht einer höheren geistigen Wirklichkeit, zu sich selbst aufersteht.«⁵

Nachdem der Tote in die Ätherwelt eingetreten ist, bekommt er das Gefühl, wie wenn ihn der irdische Schauplatz und alle Menschen, mit denen er verbunden war, verließen. Während er zu Lebzeiten den subjektiven Eindruck haben musste, als wenn die Erde still stünde und die Himmelskörper um sie herum kreisen würden, so erscheint ihm das jetzt genau umgekehrt zu sein. Nun hat er das Gefühl, wie wenn sich die ganze Erde unter ihm wegbewegte. Langsam kann ihm bewusst werden, dass er auch ohne seinen Körper ein Bewusstsein seiner selbst haben kann. Aus Sicht der übersinnlichen Welten erscheint der Tod immer als Sieg des Geistes über die Materie.

Dann – schon sehr kurz nach dem Tod – taucht etwas Gewaltiges vor dem Seelenauge des Verstorbenen auf: das sogenannte *»Lebenspanorama«*. Wie mit einem Schlage steht das gesamte verfllossene Erdenleben vor seiner Seele. Wie in einem großen Panorama sieht er imaginativ Bilder seines ganzen abgelaufenen Lebens vor sich. Alles, was er denkend oder vorstellend in seinem Leben erlebte, taucht in diesen Bildern auf. Es ist wirklich immer das *ganze* verfllossene Erdenleben in dieser *»Lebensrückschau«* da, gewissermaßen auf einmal, nicht erst in einer zeitlichen Reihenfolge. Die Zeit wird gewissermaßen zum Raum. Er wird gewahr, dass er jetzt außerhalb der Erdsphäre angekommen ist. Die schier unendlich vielen Bilder dieses Panoramas umgeben ihn nun in einer *ähnlichen* Weise wie ihn im Erdenleben Berge, Wälder, Sonne, Mond und Sterne umgeben haben. In mächtigen Bildern sind *gleichzeitig* sowohl solche Ereignisse da, die erst kurz vor dem Tod, als auch diejenigen, die schon in seinen mittleren Lebensjahren oder in seiner Kindheit stattfanden. Der Tote sieht in diesen Tagen von seinem individuellen Gesichtspunkte aus insbesondere alles dasjenige, woran er selbst beteiligt war, was für ihn eine Bedeutung hatte. Er sieht die Beziehungen, die er im Leben zu anderen Menschen hatte in der Weise, dass ihm gewahr wird, welche Früchte diese Beziehungen für ihn selbst

getragen haben. Bei allem und überall sieht er sich im Mittelpunkt. In dieses Tableau sind auch die Bilder solcher Erlebnisse einverwoben, die ihm zu Lebzeiten gar nicht bewusst geworden sind, die aber doch einen Eindruck in seiner Seele hinterlassen haben. Er empfindet dieses Panorama als ein Stück seiner Wesenheit, ja als seine Welt. Das Selbsterlebte wird zu seiner Welt. In dem Maße wie ihm das irdische Dasein entschwindet, taucht alles, was er von seiner Geburt an bis zu seinem Tod in der Welt erleben konnte, auf. Dieses ganze Leben hat er nun als ein intensiv lebendiges, mit deutlichem Bewusstsein durchzogenes Bilderpanorama vor sich. Alles erscheint ihm so hell und überdeutlich, als wären es gar keine Erinnerungen, sondern etwas, was er gerade frisch erlebt.

Er sieht nicht nur diese Bilder, sondern es lebt auch alles wieder auf, was er in irgendeiner Weise jemals erlebt oder getan hat. Jedes einzelne Gespräch, das er mit Menschen geführt hat, ›hört‹ er jetzt wieder, alles das, was er mit anderen Menschen zusammen erfahren hat, was er mit ihnen ausgetauscht hat, erfährt er nun wieder. Diese Rückschau ist nicht von Gefühlen und Empfindungen durchzogen. Der Verstorbene gibt sich ganz passiv dieser Rückschau hin. Er betrachtet das Lebenspanorama mit der nüchternen Distanz eines neutralen Beobachters.

»Man steht diesem Erinnerungstableau ebenso objektiv gegenüber wie einem Gemälde. Wenn dasselbe einen Menschen darstellt, der traurig, der von Schmerzen erfüllt ist, so sehen wir ihn objektiv an. Wir können wohl seine Traurigkeit nachfühlen, doch empfinden wir nicht unmittelbar den Schmerz, den der Mensch gehabt hat. So ist es mit den Bildern dieses Tableaus unmittelbar nach dem Tode: es breitet sich aus, und man sieht in Zeiträumen, die erstaunlich sind, weil sie so kurz sind, alle Einzelheiten, die sich im Leben zugetragen haben.«⁶

Bei allen Szenen, die er nun sieht, hat der Tote den Eindruck, als wollte Christus oder sein Engel ihn fragen, was er aus seinem Leben gemacht habe, wie er dieses genutzt habe. Während dieser Zeit wird er von seinen Erlebnissen derart in Beschlag genommen, dass er sich noch nicht intensiv anderen Seelen – weder denen von verstorbenen noch von lebenden Menschen – zuwenden wird. Er hat mit sich und seiner Welt genug zu tun. Diese Art der Rückschau, der Rück Erinnerung ist außerordentlich wichtig, da aus ihr eine Kraft fließt, die er benötigt, um im ganzen Leben nach dem Tod sein Ich-Bewusstsein aufrechterhalten zu können, um weiterhin ein selbstbewusstes und eigenständiges Wesen bleiben zu können. Diese Fähigkeit geht nicht nur, aber doch ganz wesentlich von diesem Anschauen des letzten Erdenlebens aus.

Das, was Rudolf Steiner vor rund 100 Jahren über das Erleben in den ersten Tagen nach dem Tod erforschte und veröffentlichte, ist mittlerweile von vielen Hundert Menschen, die Nahtod-Erfahrungen hatten, bestätigt worden.

Einer der ersten, der durch sehr ausführliche und höchst beeindruckende Schilderungen seiner *eigenen* Nahtod-Erfahrung Aufsehen erregte, war der amerikanische Arzt *George C. Ritchie*. Er erlitt als junger Soldat während des 2. Weltkrieges im Jahre 1943 eine schwere Lungenentzündung. Während der Röntgenuntersuchungen kollabierte er und wurde kurz darauf für klinisch tot erklärt. Während er schon im Sterbezimmer des Hospitals aufgebahrt wurde, hatte er sehr intensive Nahtod-Erlebnisse, die er dann viel später – in den 1970er Jahren – veröffentlichte. Über die Lebensrückschau schreibt Ritchie:

»Denn gleichzeitig [...] war in diesem Raum jede einzelne Episode meines Lebens eingetreten. Alles, was um mich herum geschehen war, war einfach da, in voller Sicht, gleichzeitig und fließend, so, als ob in einem Moment alles zu gleicher Zeit stattfinden konnte. [...] Dagegen war an allen Seiten um uns herum etwas, was ich nur mit einer Art Wandgemälde bezeichnen könnte – nur, dass die Gestalten dreidimensional waren, sich bewegten und sprachen. In unendlicher Geschwindigkeit rollten die Bilder des verflossenen Lebens an mir vorüber, hunderte, tausende, [...] Es hätte in normaler Zeit Wochen gebraucht, um nur einen flüchtigen Blick auf die vielen Ereignisse zu werfen, und dennoch hatte ich nicht den Eindruck, dass überhaupt Minuten vergingen [...]«⁷

Man kann durchaus davon ausgehen, dass der Augenblick des Todes sowie vieles, was nahezu *jeder* verstorbene Mensch in den ersten Stunden und Tagen nach seinem Tod erleben darf, durchaus als erhaben, großartig und beglückend bezeichnet werden darf.

Wie wir noch sehen werden, ist vieles von dem, was der Verstorbene in späteren Zeiten in den übersinnlichen Welten erleben wird, sehr stark davon abhängig, wie er sich im irdischen Dasein verhalten und wie er dieses gestaltet und genutzt hat. Er kann nun in Abhängigkeit davon weiterhin sehr Erhabenes, aber auch sehr viel Quälendes und Bedrückendes erleben.



Ein Leser, der sich bisher noch nicht mit dem »Wesensgefüge« bzw. den sogenannten »Wesensgliedern« des Menschen, die in ihrer Gesamtheit und ihrem Zusammenspiel erst den *wahren* Menschen ausmachen, befasst hat, wird sich

vermutlich gefragt haben: Wie ist es möglich, dass sich ein Verstorbener, der ja keinen physischen Leib und somit auch kein Gehirn mehr hat, überhaupt noch an sein Erdenleben erinnern kann?

Nun, der physische Leib, den der Mensch im Tode ablegt und als Leichnam zurücklässt, ist nicht das einzige Wesensglied des Menschen, wie es uns die heutige zumeist stark materialistisch gefärbte Wissenschaft glauben machen möchte. Wenn der Mensch auf der Erde wandelt, so ist er ein *viergliedriges* Wesen. Neben seinem physischen Leib, den jeder, der über gesunde Sinnesorgane verfügt, sehen, anfassen und untersuchen kann, verfügt der Mensch noch über drei höhere übersinnliche Wesensglieder, die sich nur der Anschauung eines mit Hellsichtigkeit begabten Menschen zeigen. Ein nicht-hellsichtiger Mensch kann nur die Offenbarungen dieser höheren feinstofflichen Wesenglieder wahrnehmen. Die drei übersinnlichen menschlichen Wesensglieder und ihre Funktionen, die wir in diesem Kapitel nach und nach kurz erläutern wollen, waren den Weisen aller früheren Epochen bis zurück in die urindische Kultur vor gut 8.000 Jahren bekannt. Natürlich wurden den Wesensgliedern damals andere Namen gegeben. Wir wollen uns hier an die Bezeichnungen halten, die in der anthroposophisch orientierten Geisteswissenschaft Rudolf Steiners verwandt werden. Rudolf Steiner bezeichnete sie als »Ätherleib«, »Astralleib« und »Ich(-leib)«.

In diesem Abschnitt wollen wir einen Blick auf das erste und in gewisser Weise unterste übersinnliche Wesensglied werfen, das meistens »Ätherleib«, manchmal auch »Lebensleib« oder »Bildekräfteleib« genannt wird.

Ohne diesen ätherischen Leib könnte in dem stofflich-mineralischen Leib kein *Leben* sein. Somit haben nicht nur Menschen, sondern alle *Lebewesen*, also auch Pflanzen und Tiere, einen solchen Leib.

Der Ätherleib ist gewissermaßen der ›Aufbauer‹ oder der ›Architekt‹ des physischen Leibes, der sich aus dem ätherischen herauskristallisiert. Der physische Mensch ist nach Maßgabe seines Ätherleibes gebildet. Dieser übersinnliche Leib ist der Träger der Wachstums- und Fortpflanzungskräfte, aber auch des Gedächtnisses, der Temperamente, der Gewohnheiten, der Neigungen und des Gewissens. Der menschliche Ätherleib ist wie der physische Leib bis zu einem gewissen Grad den Gesetzen der Vererbung unterworfen.

Beim heutigen erwachsenen Menschen hat der Ätherleib etwa die gleiche Form wie der physische Leib, den er allerdings an allen Seiten ein wenig überragt. Dem Blick eines Hellsehers stellt sich der menschliche Ätherleib als inner-

lich leuchtendes, durchscheinendes, aber nicht ganz durchsichtiges *Kraftgebilde* dar. Der ätherische Leib ist ähnlich organisiert wie der physische, nur sehr viel komplizierter. Er ist nicht nur mit feinen Äderchen und Strömungen durchzogen, sondern er hat auch Organe, ein »Ätherherz«, ein »Äthergehirn« usw.

Wenn man die schon seit alten Zeiten übliche *Dreigliederung* des Menschen betrachtet, nach der jeder Mensch aus Körper, Seele und Geist besteht, so lässt sich sagen, dass der physische Leib und der Ätherleib, die immer fest miteinander verbunden sind, solange der Mensch auf der Erde verkörpert ist, *zusammen* das ergeben, was man als »Körper« bezeichnet.



Kommen wir nun darauf zurück, wie es sich erklären lässt, dass ein Verstorbener sich noch an sein verflonesenes Erdenleben erinnern kann. Nun, es ist ja nicht verwunderlich, dass unsere Wissenschaft so verhältnismäßig wenig über das Gedächtnis weiß, da sie ja seinen Sitz im *physischen* Gehirn sucht. Dieses Gehirn ist in der *physischen* Welt aber nur vonnöten, damit etwas Erinnerertes, also aus dem ätherischen Gehirn Herausgeholt, zum Bewusstseinsinhalt werden kann. Das physische Gehirn ist nicht mehr, aber auch nicht weniger als ein Werkzeug bzw. ein »Spiegelungsapparat«. Zu Lebzeiten wird der ätherische Leib mit seinen Gedächtniskräften sehr stark vom physischen Leib eingeschränkt. Um etwas Erinnerertes freigeben zu können, ist er auf die vermittelnden Dienste des physischen Organismus angewiesen. Wenn das physische Gehirn einen Schaden hat – wie das etwa bei einer Demenzerkrankung der Fall ist –, so ist es kein reiner Spiegel mehr, so dass es viele Erinnerungen aus dem Ätherleib nicht mehr spiegeln und somit auch nicht zum Bewusstsein bringen kann.

Das, woran sich ein Mensch in seinem Erdenleben – zumindest einigermaßen – zu erinnern vermag, bildet nur eine verschwindend geringe Teilmenge aller im Ätherleib aufbewahrten Erinnerungen. Der ätherische Leib ist ein treuer Bewahrer von *allem*, was der Mensch jemals erlebt hat. Auch solche Ereignisse bzw. Erlebnisse, die nie die Bewusstseinschwelle überschritten haben, an die sich der Mensch also im Erdenleben niemals erinnern könnte, sind hier einverwoben.

Der Ätherleib bleibt im Erdenleben immer, auch im Schlafe, mit dem physischen Leib verbunden. Erst im Augenblick des Todes trennt er sich endgültig von diesem ab. Dann ist er auch frei von dem starren physischen Gehirn, das

ihn nun nicht mehr einschränken kann. Dadurch werden sämtliche Erinnerungen an das abgelegte Erdenleben frei. Über einen Zeitraum von etwa drei Tagen kommt es dann für den Verstorbenen zu dem bereits geschilderten Lebensrückblick. Dieser Lebensrückblick kann bereits dann einsetzen, wenn sich nur ein Teil des ätherischen Leibes löst, wie das etwa bei Menschen der Fall sein kann, die schon ganz nah an der Schwelle des Todes stehen. So ist auch zu erklären, dass viele Menschen, die Nahtod-Erfahrungen hatten, von dieser höchst eindrücklichen Lebensrückschau berichten.

Wenige Tage nach dem Tod wird der weitaus größte Teil des ätherischen Leibes in den Kosmos einverwoben. Nur einen kleinen Teil nimmt der Verstorbene als unvergängliche Essenz, als Frucht seiner geistig-seelischen Entwicklung aus seinen bisherigen Erdenleben auf seinen weiteren nachtodlichen Weg sowie ins nächste Erdenleben mit.

Nun könnte man ja annehmen, dass der durch die Pforte des Todes Geschrittene, nachdem er den Träger seines Gedächtnisses abgelegt hat, sich nicht mehr an sein letztes Erdenleben erinnern könne. Das ist aber nicht der Fall. Vielmehr behält er in den meisten Phasen seines Lebens zwischen Tod und neuer Geburt sehr wohl die Erinnerung an seine früheren Inkarnationen – namentlich an die letzte. Das Erinnern bekommt nun allerdings eine andere Gestalt, so dass es nicht mehr auf den Ätherleib angewiesen ist, wie es insbesondere im Erdenleben absolut notwendig ist.

An die Stelle des gewöhnlichen Erinnerns tritt jetzt das ›Lesen‹ in der sogenannten »Akasha-Chronik«, dem »kosmischen Weltengedächtnis«. Was kann man sich darunter vorstellen? Nun, nichts von dem, was jemals im Kosmos geschehen ist, geht verloren. Alle Taten, Gedanken, Worte, Gefühle usw. prägen sich in die »Akasha-Substanz« ein. Hierbei ist nicht nur an die großen Taten und Gedanken der göttlich-geistigen Wesen, sondern auch an alle großen und kleinen Taten und Gedanken eines *jeden einzelnen Menschen* zu denken. Alle Taten, die der Mensch auf dem physischen Plan vollbringt, haben ihr geistiges Gegenbild, das sich in die Akasha-Substanz einschreibt. Da man in dieser kosmischen Substanz in gewisser Weise wie in einem Geschichtsbuch lesen kann, spricht man von der »Akasha-Chronik«. Es ist zu Lebzeiten nur hochgradig begnadeten Menschen möglich, in dieser ›Chronik‹ zu ›lesen‹.

Kapitel 2

Das Hereinwirken der Toten in die Erdenwelt

*Es ist ja das Anschauen der Welt unendlich bereichernd,
wenn man, wenn ich es so ausdrücken darf,
bei der Betrachtung der in der Welt wirkenden Seelen
– und das sind ja zum Schluss alle Menschen –
nicht immer anzufangen hat da,
wo die Menschen auf die Erde hereintreten,
und aufzuhören hat da, wo sie sterben;
denn sie fangen da ja gar nicht an zu wirken,
sie hören da ja gar nicht auf zu wirken.
In dem, was sich geistig abspielt,
wirken ja nicht bloß etwa diejenigen Seelen,
die auf Erden heute verkörpert sind,
sondern andere Seelen, die heute zwischen dem Tode
und einer neuen Geburt stehen und die Strahlen
ihres Wirkens hereinsenden auf die Erde.*

Rudolf Steiner¹

A

uf etlichen Grabsteinen, auf vielen Kranzschärpen sowie in Todesanzeigen kann man immer wieder lesen: »Ruhe in Frieden«, »Ruhe sanft«, »Zur letzten Ruhe« o.ä. Das wird dann meistens so aufgefasst, dass die Verstorbenen nichts zu tun hätten, dass sie keine Aufgaben hätten, dass sie ein durch und durch beschauliches Dasein führten.

Das nachtodliche Leben eines Menschen hat mit »Ruhe« allerdings nicht das Geringste zu tun. In den übersinnlichen Welten gibt es kein Schlafen, kein Ru-

hen, kein Pausieren oder Verweilen. Gemessen an der Fülle der Tätigkeiten, die der Mensch im Leben zwischen Tod und neuer Geburt zu leisten hat, erscheint das gesamte Erdenleben fast wie ein langer Urlaub.

»*Wer weiß denn, ob das Leben nicht Totsein ist und das Totsein Leben?*« Diese Frage stellte sich schon der große griechische Tragödiendichter *Euripides*. Rudolf Steiner drückte es wie folgt aus:

»Nun, dadurch vervollständigt sich das Bild der geistigen Entwicklung der Menschheit, wenn man immer die sogenannten Toten dazunehmen kann, denn sie sind ja eigentlich viel lebendiger als diejenigen, die die sogenannten Lebendigen sind.«²

2.1 Was die Verstorbenen für die Hinterbliebenen leisten können

Bereits aufgrund der Darstellungen in Kapitel 1 dürfte deutlich geworden sein, dass ein Mensch im Leben nach dem Tod zahlreiche Aufgaben und Tätigkeiten zu erfüllen hat. Denken Sie nur daran, dass er in der Geisteswelt Vorbereitungen für sein nächstes Erdenleben treffen wird, damit sich sein notwendiges Karma erfüllen kann. Des Weiteren wird er den Geistkeim seiner Leiblichkeit, die ihn in seiner nächsten Inkarnation umhüllen wird, entwickeln. Diese äußerst komplexen Aufgaben könnte er niemals bewältigen, wenn er jetzt nicht ungleich weiser wäre, als das im Erdenleben jemals der Fall sein könnte. Außerdem wird er hierbei von hohen und höchsten geistigen Wesen sowie von anderen Menschenseelen, die zu seinem Schicksalskreis gehören, unterstützt.

Wir wollen im Folgenden der ebenso spannenden wie wichtigen Frage nachgehen, inwieweit ein sogenannter »Toter« noch ein Interesse an der Erdenwelt sowie den dort zurückgelassenen Menschen hat. Außerdem werden wir erörtern, was ein Sphärenmensch über dasjenige hinaus, was wir bereits angedeutet haben, in den übersinnlichen Welten zu leisten hat. Wie wir auch sehen werden, kann ein Verstorbener sehr viel Segensreiches für die auf der Erde verkörperten Menschen bewirken.

2.1.1 Beziehung der Verstorbenen zu den Lebenden

Viele Menschen, die den Tod eines Familienmitgliedes oder eines guten Freundes zu beklagen haben, fragen sich, ob der Verstorbene überhaupt noch

etwas von dem, was sie auf der Erde fühlen, denken und tun mitbekommen könne, ob er noch in irgendeiner Weise an ihrem Leben teilhaben könne. Die Antworten auf diese Frage fallen bei unterschiedlichen Zeitgenossen sehr unterschiedlich aus. Sie schwanken zwischen zwei Extremen. Das eine Extrem wird von denjenigen gebildet, die kategorisch sagen: »Es ist völlig unmöglich, dass ein Toter irgendetwas von dem mitbekommt, was hier auf der Erde geschieht!« Diejenigen, die das andere Extrem vertreten, sagen: »Selbstverständlich bekommen sie *alles* mit, was wir hier auf der Erde denken und machen!«

Wie so häufig liegt die Wahrheit in der Mitte. Inwieweit ein sogenannter Toter die auf der Erde zurückgelassenen Menschen noch wahrnehmen und ihr Leben mitverfolgen kann, hängt von gewissen Voraussetzungen ab.

Es wurde ja schon gesagt, dass man sich den ›Aufenthaltort‹ der Toten *nicht* irgendwo fernab im Universum vorstellen darf. Auch wenn sie sich in ihrer geistig-seelischen Wesenheit sphärisch immer mehr in den planetarischen Kosmos ausbreiten, so ist es dennoch richtig zu sagen, dass sie ständig *um uns herum* sind. Etwas Räumliches wie etwa Entfernungen spielt in den höheren Welten keine Rolle. Das ›Bewusstseinszentrum‹ eines Toten kann also in Blitzesschnelle erst etwa irgendwo in den Weiten der Mondensphäre und dann sogleich auf irgendeinem Fleck der Erde sein. Das Reich, in dem die Toten sind, ist wirklich nur dadurch von dem der Lebenden getrennt, dass man von einem jeweils anderen Bewusstseinszustand ausgehen muss.

Die weitaus meisten entkörpernten Menschen haben noch ein großes Interesse an den Menschen, die sie auf der Erde zurückgelassen haben. Sie können deren Leben auch weiterhin verfolgen. Ein Toter hat *zunächst* allerdings im Wesentlichen nur eine Wahrnehmung für die Lebenden, mit denen er karmisch verbunden ist, also insbesondere für seine Angehörigen, Freunde und guten Bekannten. Besonders in den ersten Jahren und auch noch Jahrzehnten nach dem Tod wird der Verstorbene ein durchaus reges Interesse an seinen Hinterbliebenen haben. Für den Verstorbenen ändert sich das Verhältnis zu den Menschen, die er auf der Erde zurücklassen musste, nicht in so gravierender Weise. Er kann dasjenige wahrnehmen, was in den Seelen der Erdenmenschen lebt. Er kann noch sehr unmittelbar an ihrem Leben teilhaben. Dieses Miterleben ist nun sogar sehr viel inniger als es zu Lebzeiten der Fall war, als dieses noch durch die Schranken seines physischen Leibes eingengt war.

Die ›geistigen Fäden‹ zwischen den Verstorbenen und den Lebenden, mit denen sie im Erdendasein verbunden waren, werden durch den Tod *nicht* abge-

rissen. Diese Verbindungen werden nach dem Tod sogar viel inniger. Je konkreter und inniger die Beziehung zweier Menschen im Erdenleben war, desto konkreter und inniger ist sie auch, wenn einer der beiden durch die Pforte des Todes geschritten ist.

»Von Seiten desjenigen, der drüben ist, ist das bewusste Zusammensein mit Seelen, die hier zurückgeblieben sind, ein intensiveres, ein innigeres, als es hat sein können im physischen Leibe.«³

Allerdings ist es keine Selbstverständlichkeit, dass Sphärenmenschen eine enge Verbindung zu ihren Hinterbliebenen haben und aufrecht erhalten können. Es ist im Grunde nur solchen möglich, die in ihrem Erdendasein eine spirituelle Gesinnung hatten.

»Bei Menschen, die spirituell gesinnt sind, zeigt sich [nach dem Tode] sofort, dass sie eine unmittelbare Verbindung haben können mit denjenigen, die zurückgeblieben sind.«⁴

Ein Mensch, der im Erdenleben ein Materialist war, der nie spirituelle Gedanken bewegt hat, der auch ein Leben nach dem Tod für einen Unsinn hielt, kann, nachdem er über die Schwelle des Todes geschritten ist, von dem Leben auf der Erde nur das wahrnehmen, was er bis zum Zeitpunkt seines Übergangs in die höheren Welten dort erlebt hat, also seine Erinnerungen.

»[...] denn der Tote nimmt zunächst nur dasjenige wahr, was er erlebt hat bis zu seinem Tode hin, so dass er also, sagen wir, seine Frau und seine Kinder soweit wahrnimmt, als sich ihr Leben entwickelt hat bis zu dem Moment, wo er gestorben ist. Es tut sich eine Wand auf zu den gegenwärtigen Erlebnissen, zu dem gegenwärtigen Sein der Hinterbliebenen, so dass der Tote außerordentlich schwierig den Zusammenhang mit seinen Angehörigen in der unmittelbaren Gegenwart erleben kann. Es kommt einem so vor, ja, als wenn er eben nur bis zu diesem bestimmten Zeitpunkt hinkommen würde, da hört es auf; es ist wie eine abgerissene Erinnerung. Das zeigt aber natürlich, dass es eine Bedeutung hat, wie sich die Seele in ihrer Gesinnung zur geistigen Welt verhalten [hat im Erdenleben]. Man kann nicht, ohne dass das Folgen hat für das Leben nach dem Tode, materialistisch oder spirituell sein. Bei Menschen, die spirituell gesinnt sind, zeigt sich [nach dem Tode] sofort, dass sie eine unmittelbare Verbindung haben können mit denjenigen, die zurückgeblieben sind.«⁴

Auch für die Hinterbliebenen eines Menschen, der ein krasser Materialist war, ergibt sich eine Schwierigkeit: Sie werden – zumindest zunächst – mit ihren Gebeten und liebenden Gedanken nicht an die Seele des Verstorbenen herankommen; sie erreichen ihn nicht.

Ein Verstorbener, der in seinem Erdenleben zumindest ein wenig spirituell oder religiös orientiert war, wird das Leben seiner Hinterbliebenen sehr wohl mitverfolgen können.

Nun muss man sich fragen, wie das überhaupt möglich sein kann, dass er noch eine Wahrnehmungsmöglichkeit für die Menschen, die auf der Erde verkörpert sind, hat. Natürlich hat er längst keine physischen Organe mehr, so dass er deren Gestalten nicht sehen kann. Physische Farben und Formen kann er nicht mehr wahrnehmen. Das, was er von einem auf der Erde wandernden Menschen wahrnehmen kann, ist dessen ›geistiges Gegenbild‹. Alles, was man mit physischen Sinnen wahrnehmen kann, hat in der Geisteswelt ein solches Gegenbild. Wenn der Erdenmensch irgendeine Verrichtung macht oder eine Veränderung erfährt, so kann er das entsprechende geistige Gegenbild sehen. Auf diese Art kann er gewahr werden, was der Erdenmensch tut und wie es ihm ergeht. Insbesondere kann er auch die Gedanken, Gefühle und Willensimpulse seiner Hinterbliebenen mitbekommen.

Es ist für einen Sphärenmenschen sogar etwas leichter, einen vertrauten Erdenmenschen wahrzunehmen als einen anderen Verstorbenen. Die Seele eines auf der Erde lebenden Menschen tritt in ähnlicher Weise in sein ›Blickfeld‹, wie er das zu Lebzeiten gewohnt war. Die Seelen der lebenden Menschen erscheinen ihm in dem Bild, das er sich im gemeinsamen irdischen Zusammenleben formen konnte. Dieses Bild trägt er immer noch in sich.

Nun kann das ›Hinschauen‹ eines Verstorbenen auf seine noch im Erdendasein weilenden geliebten Familienangehörigen für ihn selbst auch sehr leidvoll sein. Es kann nämlich durchaus der Fall eintreten, dass er nicht mehr an sie herankommen kann, dass sie jetzt für ihn quasi nicht mehr da sind, obwohl er mit ihnen schicksalsmäßig auf das Engste verbunden ist und obwohl er im Erdendasein spirituell gesinnt war. Ihr Seelenleben, also das, was sie tagsüber denken, fühlen und wollen, kann er nicht mehr finden. Was ist nun der Grund für dieses Dilemma? Der Grund ist, dass seine Hinterbliebenen sich *ausschließlich* mit Sinnlichem beschäftigen, dass sie nur abstrakte Gedanken bewegen, dass sie keinerlei Interesse an spirituellen Gedanken und Vorstellungen haben. Ihr ganzer Tagesablauf, ihr ganzes Denken, Fühlen und Wollen ist ausschließlich

auf etwas gerichtet, was nur die Sinneswelt bieten kann, was also in den höheren Welten keinerlei Bedeutung hat. Der Tote macht also die schmerzliche Erfahrung, dass er kaum noch Anteil an dem Leben seiner geliebten Hinterbliebenen haben kann. Er hat im Wesentlichen nur noch die Erinnerung an Erlebnisse aus dem gemeinsamen Erdenleben. Jetzt sind seine Lieben aber für ihn *im Extremfall* wie ausgelöscht. Er muss warten, bis auch sie eines Tages die Pforte des Todes durchschreiten.

»Gedanken, Gefühle und Willensimpulse, die sich nur auf Sinnliches beziehen, entziehen sich der Wahrnehmungsfähigkeit eines Verstorbenen. Die Toten umschweben denjenigen immer, mit dem sie karmisch verbunden waren im Leben. Aber dass sie in sein Bewusstsein hereinwirken, dazu ist notwendig, dass man ihnen entgegenkommt. Dasjenige, was der Tote fliehen muss, in das der Tote nicht hinein kann, das ist das Leibliche, das Physische des Menschen. Also in die Gedanken, die nur in Anlehnung an die physische Welt aus dem Gehirn aufsteigen, in diese Gedanken kann der Tote nicht hinein. Und weil die Menschen heute zumeist nur solche Gedanken haben, die aus dem Gehirn aufsteigen, ist den Toten so schwer ein Zugang zu den Lebenden möglich.«⁵

2.1.2 Die schützende Kraft der Verstorbenen

Im Christentum wie auch in vielen anderen Religionen spielt das Motiv des »Schutzengels« eine große Rolle. Man geht davon aus, dass diese die Erdenmenschen vor Unheil bewahren können. Ansonsten glaubt man allenfalls, dass die Heiligen – allen voran die sogenannten »Schutzpatrone« – den Menschen helfend und schützend zur Seite stehen. In Gebeten und liturgischen Texten werden sie um Fürsprache und Beistand angerufen. Dass eine solche Funktion auch von ganz »normalen« Verstorbenen wahrgenommen werden könne, hält man für absurd.

Zunächst einmal ist es völlig richtig, dass jeder menschlichen Individualität ein solcher geistiger Führer aus dem Reich der Engel zugeteilt ist. Es ist kein anderer als der, welcher *immer* an der Seite seines ihm zugeordneten Menschen steht. Seit der Mensch vor Urzeiten sein erstes Erdenleben angetreten hat, ist dieser Engel bei ihm. Er wird immer bei ihm bleiben, bis der Mensch keiner weiteren Inkarnation mehr bedarf. Wie wir schon angedeutet haben bleibt dieser persönliche Engel *immer* an der Seite seines Menschen – unabhängig davon, ob

dieser sich gerade im Leben zwischen Geburt und Tod oder im Leben zwischen Tod und neuer Geburt befindet.

Die Aufgaben, welche diese Engelwesen für die verkörperten Menschen wahrzunehmen haben, sind recht vielfältig. Für unser Thema ist es hinreichend, zwei besonders wichtige hervorzuheben.

Eine dieser Aufgaben besteht in der Tat darin, dass der Engel den ihm zugeeilten Erdenmenschen vor Gefahren und Unglücksfällen beschützen *kann*. Daher hat sich auch schon seit Jahrhunderten der Begriff »Schutzengel« eingebürgert.

Dass der Schutzengel den ihm zugeteilten Menschen nicht vor *allem* Unheil bewahrt, liegt auf der Hand. Wie könnte man sonst eine Erklärung dafür finden, dass so viele Menschen Schlimmes und Schlimmstes erleiden müssen. Etliche Zeitgenossen, die sehr unangenehme Erlebnisse haben und schwere Schicksalsschläge ertragen müssen, zweifeln an der Existenz ihres Schutzengels. »Mein Engel hat mich nicht vor diesem Unglück bewahrt. Er hat mir nicht geholfen. Vermutlich gibt es ihn gar nicht!«, kann man immer wieder hören.

Es ist natürlich eine höchst naive Vorstellung, dass die Engel ein Interesse daran haben könnten, die Menschen vor *allem* zu bewahren, was diese als schmerzlich oder zumindest als höchst unerfreulich empfinden. Wenn wir Menschen nur immer Erfreuliches und Angenehmes erleben würden, so kämen wir in unserer geistig-seelischen Entwicklung niemals voran. Ähnlich wie ein Kleinkind immer wieder hinfallen oder sich an etwas stoßen muss, um sein Ich-Bewusstsein entwickeln zu können, brauchen auch Erwachsene Widerstände, an denen sie reifen können. Jeder Mensch bringt sein ganz individuelles Karma bzw. Schicksal in sein Erdenleben mit, das nicht zuletzt eine Folge bzw. Konsequenz seiner früheren Inkarnationen darstellt. Dieses Schicksal will angenommen und gelebt werden, weil es den Menschen in seiner Entwicklung vorwärtsbringt.

Nun kann auch verständlich werden, warum ein Engel nicht in allen Fällen schützend eingreift. Der Engel weiß natürlich, welche Schicksale für den ihm anvertrauten Menschen notwendig sind. Würde er nun den Menschen etwa vor einem Unglück bewahren, das in seinem Karma begründet ist, so würde er ja in höchstem Maße *gegen* die Interessen seines Schützlings handeln. Er würde ihm die Möglichkeit entziehen, etwas für ihn höchst Fruchtbares und Förderliches zu erleben. Es mag für viele wie ein Hohn klingen, dass ein Unglück etwas

Fruchtbares sein kann. Das liegt aber einzig und allein daran, dass unser Bewusstsein, das wir im Erdenleben haben, viel zu beschränkt ist.

Der führende Engel würde sich grundsätzlich nicht einmischen, wenn es um eine Handlung oder Entscheidung geht, die im Bereich dessen liegt, was wir erkennen, in seinen Auswirkungen überblicken und über das wir selbst vernünftig nachdenken und entscheiden können. Sie kennen sicher den Spruch »Fahre nie schneller, als dein Schutzengel fliegen kann«, den man auf vielen Autoaufklebern sieht. Auch wenn dieser Spruch gewiss spaßig gemeint ist, so enthält er doch mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. Wenn wir viel zu schnell, leichtsinnig und unvorsichtig fahren, so kann uns bewusst sein, dass dadurch die Gefahr eines Unfalls sehr hoch ist. In einem solchen Fall wird unser Engel *im Allgemeinen* nicht eingreifen, da uns die möglichen Auswirkungen bekannt sind.

Unser Engel greift nur dann ein, wenn es außerhalb unserer Seelenkräfte liegt, die Folgen zu überschauen.

Viele Menschen verlieren spätestens dann den Glauben an ihren Schutzengel – und manchmal auch an Gott –, wenn sie ein schwerer Schicksalsschlag ereilt. In einem solchen Fall sollte man sich zunächst einmal klarmachen, dass es gute Gründe hatte, dass der Engel es nicht verhindert hat – auch wenn es meistens schwer einzusehen ist. Aber auch dann hilft er dem Menschen. Er kann ihm die Kraft und die Stärke geben, das Schicksal anzunehmen und ertragen zu können. Vielfach ist es so, dass er ihm andere Menschen schickt, die ihm wieder Hoffnung und Lebensfreude schenken können. Manchmal macht er diese Menschen auch auf Bücher aufmerksam, aus denen sie neuen Mut schöpfen können.

Ein Engel führt den Menschen auf eine äußerst zarte und subtile Weise, so dass es jederzeit möglich ist, sich gegen seine »Eingebungen«, die man etwa als Gedanken, Gefühle, Ideen, Traumbilder oder Stimmen empfängt, zu entscheiden oder – was leider häufig vorkommt – sie gar nicht erst wahrzunehmen.

Wenn man auf sein Inneres sorgfältig achtgibt, ist es vielleicht gar nicht einmal ganz so schwierig, das Wirken seines Engels zu bemerken. Es gibt besondere Situationen im Leben, in denen man etwas wahrnehmen kann, was man üblicherweise nicht wahrnimmt. Wir wollen es zunächst einmal ganz pauschal ein »Etwas« nennen. Dieses Etwas kann ein Gedanke, eine Idee, ein Geistesblitz oder ein Impuls sein, der einem empfiehlt, etwas bestimmtes zu tun oder zu unterlassen. Oft nimmt man es auch als ein Gefühl oder eine Empfindung wahr, die sich von den Gefühlen und Empfindungen, die man gewöhnlich hat, unterscheiden, die eine ganz andere Qualität und Intensität haben. Diese Eingebun-

gen kommen fast immer ganz urplötzlich und unvermittelt und haben meistens mit dem, was man gerade gedanklich bewegt hat, nichts zu tun. Manchmal erscheinen sie einem sogar unsinnig oder zumindest unlogisch zu sein. Sie können aber eine solche Kraft und Eindringlichkeit haben, dass man sie meistens befolgen wird. Diese Impulse können auch im Traum in bildhaft verschleierter Form auftauchen. Charakteristisch für solche Träume ist, dass man sich am nächsten Tag noch gut an sie erinnern kann und dass sie einen nicht loslassen wollen. Man ahnt häufig, dass in diesen Träumen eine verschlüsselte Botschaft enthalten war, die man allerdings oftmals nicht zu verstehen vermag.

In eher seltenen Fällen kann der Schutzengel uns auch auf eine etwas ›gröbere‹ Weise einen Wink geben. So gibt es hin und wieder Situationen, in denen ein Mensch von außen – also mit seinen physischen Ohren – eine Stimme hört, die ihn auf etwas aufmerksam macht oder hinweist. Meistens sind das nur wenige Worte, nur ein Satz. Das Gesagte mag dem Betreffenden durchaus sonderbar und ohne einen Zusammenhang mit dem erscheinen, was er gerade in seinem Bewusstsein hat. Es kann nun so sein, dass der ›Sprechende‹ gar nicht zu sehen ist. Manchmal tritt er aber auch in Form eines normalen Menschen auf, der von seinem Engel inspiriert wurde, dem anderen etwas Bestimmtes zu sagen. Womöglich kann sich dieser gar nicht erklären, was und warum er das dem anderen gesagt hat.

Nachdem wir erörtert haben, auf welche Art und Weise ein Engel in unser Leben helfend eingreifen kann, wollen wir uns nun die Frage vorlegen, woher er überhaupt wissen kann, dass uns Gefahren drohen, vor denen er uns bewahren muss und will, weil sie nicht in unserem Schicksal liegen. Kann er in die Zukunft schauen?

Bevor wir diese Frage klären, wollen wir zunächst ein Beispiel aus dem ganz alltäglichen Leben betrachten, welches das, was im Folgenden erläutert werden soll, zumindest vergleichsweise abbildet.

Stellen Sie sich eine Mutter vor, die gerade beobachtet, dass ihr – sagen wir – sechsjähriges Kind auf einen Stuhl gestiegen ist, um mit einem Feuerzeug die Kerzen am Weihnachtsbaum zu entzünden. Innerhalb kürzester Zeit werden der Mutter jetzt einige mögliche Szenarien, also Situationen, die eintreten *könnten*, durch den Kopf schießen: Mein Kind könnte sich die Finger verbrennen. – Es könnte vom Stuhl fallen und sich verletzen. – Der Weihnachtsbaum könnte Feuer fangen. – Das ganze Zimmer könnte in Flammen aufgehen. – usw. Jedes dieser Ereignisse *könnte* eintreten. Die Mutter weiß aufgrund ihrer Lebenserfahrung, was jetzt alles passieren *könnte*, wenn sie ihr Kind gewähren ließe.

Wenn sie nun ihrem Kind zutraut, die Kerzen zu entzünden, so wird sie ihm vielleicht sagen, dass es vorsichtig sein soll, es aber nicht von seinem Vorhaben abhalten. Allerdings wird sie in seiner Nähe bleiben, um notfalls helfend eingreifen zu können.

Wenn sie es ihrem Kind nicht zutraut, wird sie es auffordern, von dem Vorhaben abzulassen.

So ähnlich ist das auch im Großen, wenn wir unser Leben mit allem, was wir machen oder unterlassen, betrachten.

Wenn man etwas intimer und genauer auf sein alltägliches Leben schaut, so wird einem aufgehen, wie vielen Erlebnissen und Begebenheiten man Tag für Tag *entgeht*. Jeden Tag erwarten uns unzählige Ereignisse, die eintreten *könnten*. Die meisten treten eben deshalb nicht ein, weil wir bestimmte Dinge zu ganz *bestimmten Zeitpunkten* machen, oder aber, weil wir sie unterlassen. Alles, was wir in unserem Leben ganz konkret und höchst real erleben und erfahren, ist nur ein Bruchteil dessen, was wir erleben und erfahren *könnten*. Also, das Spektrum der wirklich in unserem Leben eingetretenen Ereignisse ist geradezu armselig gegenüber der ungeheuren Summe derjenigen, die *möglich* gewesen wären. Wir könnten unendlich viel mehr erleben, als wir letztlich *wirklich* erleben.

»Wenn wir uns ein bisschen mit einem Gefühl davon durchdringen, was für ein kleiner Teil die Welt der physischen Wirklichkeiten von dem ist, was wir erleben könnten, wie unsere Welt der Erlebnisse nur ein herausgeschnittenes Stück der Möglichkeiten ist, dann kann uns das den ungeheuren Reichtum, das Sprudelnde des geistigen Lebens nahelegen, das hinter unserem physischen Leben ist.«⁶

Wir müssen Tag für Tag tausendfach Entscheidungen treffen! Je nachdem, welche Entscheidung letztlich zum Tragen kommt, erleben wir jeweils *eine* ganz konkrete Wirklichkeit. Oft sind es *scheinbar* recht banale Wahlmöglichkeiten, die wir mehr unbewusst treffen, ohne darüber nachzudenken, wie etwa: Was ziehe ich heute an? Was, wann und wo esse ich heute? Möchte ich mich heute mit meinem Freund treffen oder bleibe ich lieber daheim? Wann und wohin fahre ich heute mit dem Auto? Mache ich jetzt dieses oder jenes?

Kapitel 3

Wie wir den Toten helfen und sie unterstützen können

*Die Toten starben nicht. Es starb ihr Kleid.
Ihr Leib zerfiel, es lebt ihr Geist und Wille.
Vereinigt sind sie dir zu jeder Zeit
in deiner Seele tiefer Tempelstille.*

*In dir und ihnen ruht ein einiges Reich,
wo Tod und Leben Wechselworte tauschen.
In ihm kannst du, dem eigenen Denken gleich,
den stillen Stimmen deiner Toten lauschen.*

*Und reden kannst du, wie du einst getan,
zu deinen Toten lautlos deine Worte.
Unwandelbar ist unsres Geistes Bahn
und ewig offen steht des Todes Pforte.*

*Schlagt Brücken in euch zu der Toten Land,
die Toten bau'n mit euch am Bau der Erde.
Geht wissend mit den Toten Hand in Hand,
auf dass die ganze Welt vergeistigt werde.*

Manfred Kyber

In diesem Kapitel wollen wir auf das vielleicht wichtigste Thema innerhalb des Buches zu sprechen kommen. Es geht darum, was jeder von uns leisten kann und sollte, um seine teuren Verstorbenen auf ihrem nachtodlichen Weg zu unterstützen, um ihnen mannigfaltige Wohltaten zu erweisen.

Es dürfte wohl zu den größten Tragödien unserer Zeit gehören, dass uns eine tiefe, schier unüberwindbare Kluft von unseren sogenannten Toten zu trennen *scheint*. Selbst diejenigen Zeitgenossen, die davon überzeugt sind, dass ihre lieben Verstorbenen in einer anderen Welt *weiterleben*, vermögen ihnen außer einem mehr oder weniger würdigen Begräbnis und ihrer Trauer, die zudem für die Toten noch sehr bedrückend und hinderlich sein kann, nichts zu geben.

Wir haben ja schon gesehen, dass Verstorbene aus ihren übersinnlichen Welten heraus den Lebenden, insbesondere solchen, mit denen sie im Erdenleben verbunden waren, sehr viele Wohltaten erweisen können, auch wenn die Lebenden sich dessen im Normalfall gar nicht bewusst werden. Es kann für einen Verstorbenen zu einer sehr schlimmen, ja unerträglichen Erfahrung werden, wenn er erkennen muss, dass seine Hinterbliebenen nicht mehr ganz real mit seiner Existenz rechnen und keinerlei Verbindung mehr zu ihm suchen.

Das, was in diesem Kapitel beschrieben werden soll, zeigt, dass die Lebenden sehr viel für ihre lieben Dahingeschiedenen leisten können. Es kann mit dazu beitragen, eine Brücke zwischen den Lebenden und den sogenannten Toten zu bauen, wodurch es zu einer ganz realen Gemeinschaft zwischen den Menschen, unabhängig davon, in welcher Welt sie gerade weilen, kommen kann.

3.1 Die Begleitung in den ersten Tagen nach dem Tod

Die Begleitung bzw. Unterstützung eines Verstorbenen sollte schon unmittelbar nach Eintritt des Todes seinen Anfang nehmen.

Der Brauch, der bis vor 60, 70 Jahren noch wie ganz selbstverständlich gepflogen wurde, kann auch heute wieder aufleben. Sofern ein Angehöriger in der eigenen Wohnung stirbt, sollte man – soweit es die Räumlichkeiten hergeben – seinen Leichnam in der Wohnung aufbahnen. In den einzelnen Bundesländern gibt es unterschiedliche Vorschriften, wie lange das erlaubt ist. Sofern keine rechtlichen oder sonstigen Vorschriften dagegen sprechen, *kann* man ihn durchaus bis kurz vor der Trauerfeier, der dann die Einäscherung oder Erdbestattung folgt, in der Wohnung belassen. Das war noch bis in die 1950er-Jahre absolut üblich.

Es empfiehlt sich, das Sterbelager mit Blütenblättern zu schmücken und Kerzen zu entzünden. Angehörigen und Freunden kann man jetzt die Gelegenheit geben, sich in Ruhe und Würde von dem Toten zu verabschieden.

Ein weiterer schöner Brauch früherer Tage könnte dann auch wieder belebt werden: Die *Totenwache*.

Das kann so geschehen, dass rund um die Uhr mindestens eine Person bei dem Toten wacht. Dabei könnte man sich im 1- oder 2-Stunden-Takt mit anderen Angehörigen, Freunden, Bekannten oder Nachbarn abwechseln. Der Wachende kann Gebete sprechen oder aus der Bibel vorlesen. Das wichtigste Gebet für *alle Lebenslagen* ist das »Vaterunser«, das Christus selbst den Menschen geschenkt hat. Diesem Gebet wohnt – wie Rudolf Steiner einmal sagte – eine magische Kraft inne. Sofern man das Vaterunser mit großer Aufmerksamkeit, Andacht und Würde spricht, wird diese Kraft ihre positive Wirkung nicht verfehlen, selbst dann, wenn der Betende den Sinn der ungeheuer tiefen Worte dieses Gebetes nicht gänzlich zu verstehen vermag.¹

In den ersten Tagen und Wochen nach dem Tod kann es für den Verstorbenen besonders hilfreich und wohltuend sein, wenn man aus den Evangelien liest. Welches Evangelium bzw. welches Kapitel man wählt, ist gar nicht so entscheidend. Die meisten Evangelientexte stellen einen urbildlichen Hintergrund *jeder* menschlichen Biografie dar. Besonders empfehlen kann man allerdings das »*Hohepriesterliche Gebet*«, das sich im 17. Kapitel des *Johannes-Evangeliums*, dem spirituellsten aller Evangelien, findet.

Neben den Gebeten oder Evangelientexten gibt es noch eine Fülle von Sprüchen, die man auch als »*Gebets-*« oder »*Meditationsprüche*« bezeichnen könnte, die für einen Verstorbenen eine äußerst positive Wirkung entfalten können.

»Es muss der Verkehr mit den Toten durchaus innerhalb des Seelischen bleiben. Dabei kann es sich nur darum handeln, dass immer nur dasjenige Gebet an die Toten zu richten ist, das die Tendenz hat, zu den Toten hin die Brücke zu finden, und dass auch die Meditation, die rituelle Handlung und so weiter so an die Toten gerichtet werden, dass man dadurch seelisch in Beziehung zu den Toten kommt. Auf diese Weise ist sowohl der Welt gedient, in welcher die Toten sich befinden, als auch der Welt, in welcher die Lebenden sich befinden.«²

Rudolf Steiner verdanken wir etliche Sprüche, die er für die Begleitung Verstorbener gegeben hat. Bei diesen Sprüchen handelt es sich nicht um irgendwelche Texte, die sich ein kreativer Mensch ausgedacht hätte und die ein anderer schön oder weniger schön, ansprechend oder weniger ansprechend finden könnte. Alle diese Worte hat Rudolf Steiner unmittelbar aus der geistigen Welt empfangen. Diese Sprüche werden genau wie das Vaterunser ihre Wirkung nicht

verfehlen, auch wenn man die tiefe Bedeutung nicht ganz verstehen sollte. Wir werden diese Sprüche an der jeweils geeigneten Stelle vorstellen. Im Anhang sind der Übersichtlichkeit wegen noch einmal *alle* Sprüche aufgeführt (☛ S. 131ff.).

Für einen Menschen, der gerade erst durch die Pforte des Todes geschritten ist, eignet sich ganz besonders der folgende Spruch:

Unsre Liebe folge Dir,
Seele, die da lebt im Geist,
die ihr Erdenleben schaut;
schauend sich als Geist erkennt.
Und was Dir im Seelenland
denkend als Dein Selbst erscheint,
nehme unsre Liebe hin,
auf dass wir in Dir uns fühlen,
Du in unsrer Seele findest,
was mit Dir in Treue lebet.³

Dieser Spruch wendet sich ganz offensichtlich an einen Menschen, der erst vor ganz kurzer Zeit die Todespforte durchschritten hat. Er eignet sich also insbesondere für die ersten Tage nach dem Tod, wenn der Mensch noch sein Erdenleben in dem gewaltigen Panorama schaut. Wie wir wissen, hat sich sein Ätherleib vom physischen Leib befreit, wodurch alle Erinnerungen an sein soeben abgelegtes Erdenleben frei werden. Er schaut jetzt etwa drei Tage lang auf sein Lebenstableau, das alle Situationen seines Lebens in allen Einzelheiten zeigt. Er schaut also sein Erdenleben. Der Spruch kann auch bei der Trauerfeier oder dem Begräbnis und durchaus auch noch später gesprochen werden.

Wenn man als *Einzelner* diesen Spruch zitieren möchte, können die Pluralformen »unsre« und »wir« durchaus beibehalten werden. Man kann sich dann vielleicht vorstellen, dass andere Menschen aus dem Lebensumfeld des Verstorbenen den Spruch mitsprechen oder mitdenken.

Auch sehr zu empfehlen ist, dass die Hinterbliebenen in dieser Zeitspanne sich immer wieder einmal sein Leben in allen seinen unzähligen und individuellen Einzelheiten so konkret wie möglich wachrufen.

Sollte es nicht möglich sein, den Verstorbenen daheim aufzubahren, kann man prinzipiell dennoch genauso verfahren wie oben beschrieben. Nur dürfte es mit

der nächtlichen Totenwache schwierig werden, wenn er in einem Abschiedsraum einer Leichenhalle, eines Bestattungsunternehmens oder eines Altenheims aufgebahrt wird.

3.2 Die Trauerfeier

Die Trauer- oder Verabschiedungsfeier, die dem Begräbnis oder der Kremation vorausgeht, erfolgt im Normalfall drei oder vier Tage nach Eintritt des Todes. Sie wird meistens in einer Kirche oder in einer Trauerhalle eines Friedhofs gefeiert. Sofern der Verstorbene auf einem entsprechenden Anwesen wohnte, kann sie durchaus auch dort auf dem Hof oder im Garten vollzogen werden. In den wohl meisten Fällen wird die Feier von einem Pfarrer der in Frage kommenden Religionsgemeinschaft nach deren Ritus zelebriert.

Arie Boogert schreibt in seinem Buch »*Wir und unsere Toten*« über den Abschiedsritus, wie er von Rudolf Steiner den Priestern der Christengemeinschaft gegeben wurde:

»Die vom Priester gesprochenen ›gebetsartigen Formeln‹, die von ihm verrichteten Handlungen, sie sind ein Spiegelbild dessen, was auf der ›anderen Seite‹ von den Engeln als himmlischer Kultus zelebriert wird. Dort wird das Seelisch-Geistige des Toten mit einem ›Empfangskultus‹ begrüßt. Der Abschiedsritus am Sarg korrespondiert mit diesem himmlischen Kultus. In den auf Erden gesprochenen Worten klingen die Gebete der Engel mit.«⁴

Ein ganz wesentlicher Bestandteil der Trauerfeier ist die *Trauerrede*. Schauen wir aber zunächst einmal auf die Situation, in der der Tote sich jetzt gerade befindet.

Ungefähr drei, vier Tage nach seinem Übergang, also etwa am Tage der Trauerfeier oder kurz davor, schwindet für den verstorbenen Menschen das Lebens tableau dahin. Ein paar Tage lang hatte er sein ganzes abgelegtes Leben noch einmal in großen Bildern verfolgen können. In diesen gewaltigen Bildern hat er gewissermaßen gelebt. Das war für ihn sehr wichtig, damit sein nachtodliches Ich-Bewusstsein angefacht werden konnte. In dieser kurzen Zeitspanne war er vorwiegend damit beschäftigt, sein soeben beendetes Erdenleben anzuschauen. Jetzt kann er sich langsam für andere Wahrnehmungsmöglichkeiten öffnen. Es kann für ihn nun durchaus eine große Bedeutung haben, wenn man sich im Familien- oder Freundeskreis des Öfteren über ihn und sein Leben unterhält, wenn

man Stationen seines Lebens Revue passieren lässt. Das sollte seinen Anfang spätestens bei der Trauer-, Grab- bzw. Leichenrede nehmen. Solche Ansprachen können genutzt werden, um charakteristische Eigenschaften und wesentliche Lebensstationen des Verstorbenen zu beleuchten. Meistens wird die Trauerrede von einem Pfarrer, dem die Angehörigen rechtzeitig die Lebensdaten und die besonderen Erlebnisse des Verstorbenen zuleiten müssen, gehalten. Sie kann aber auch von einem Familienmitglied oder Freund übernommen werden.

Diese Reden sollten frei von Sentimentalitäten und Pathos sein. Auch eine Schönfärberei sollte vermieden werden. Wichtig ist, dass der ›rote Faden‹ seines Lebens sichtbar gemacht wird. Hervorzuheben sind solche Handlungen und Beziehungen, die für seine Mitmenschen eine Bedeutung hatten. Solange der Verstorbene noch das Lebenspanorama vor sich hat, also gewissermaßen in den unzähligen Bildern seines abgelegten Lebens lebt, kann er die Gedanken und Gefühle, welche die Hinterbliebenen an ihn richten, noch nicht wahrnehmen. Diese gehen aber keineswegs verloren.

»Was in diesen Tagen unmittelbar nach dem Tod innerlich durch uns an Erinnerungen und Bildern aus den Evangelien für den Verstorbenen bereitet wird, das findet er vor, wenn er aus seinem Lebenstableau erwacht ist. Das gilt auch für das, was während der Bestattungs- und Kremationsfeier gesprochen wird.«⁵

Alle unsere Gedanken, Gebete, Gefühle usw., die wir an den Toten in den ersten Tagen nach seinem Übergang gerichtet haben, bekommt er sehr wohl mit, allerdings – wenn wir so sagen dürfen – mit einer zeitlichen Verzögerung. Erst wenn er nach etwa drei, vier Tagen seinen Ätherleib abgelegt hat, hat er ganz zu sich selbst gefunden. Dann kann er quasi im Nachhinein durch die Trauerrede erkennen, wie sich sein Dasein im Erleben seiner Mitmenschen gespiegelt hat. Es ist also – wenn wir diesen banalen Vergleich heranziehen dürfen – so ähnlich, wie wenn wir einem Freund, der am anderen Ende der Welt wohnt, einen Brief schreiben. Das, was wir ihm auf diese Weise mitteilen, kann er auch erst erfahren, wenn er den Brief ein paar Tage später bekommen hat und lesen kann. Ein solcher ›Lebensrückblick‹ kann dem Verstorbenen dabei helfen, sein Ich-Bewusstsein entfachen und bewahren zu können. Diese Rede kann man durchaus auch so auffassen, dass der Verstorbene damit den übrigen ›Himmelsbewohnern‹ vorgestellt wird.

In vielen Fällen wird sich die Trauergemeinde – oder zumindest der innere Kern – anschließend zum »Leichenschmaus« begeben. Leider scheint die Unsitte immer mehr um sich zu greifen, dass während dieser Zeit über alles Mög-

liche gesprochen wird, nur nicht über den Toten, und dass der Alkoholkonsum bisweilen bedenkliche Ausmaße annimmt. Natürlich ist es häufig so, dass man entfernt wohnende Verwandte fast nur auf Beerdigungen zu sehen bekommt und nun den Wunsch hat, mit ihnen auch über andere Dinge zu reden. Dennoch sollte bei solchen Anlässen der Tote im Mittelpunkt des Interesses und der Gespräche stehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man einen würdigen Leichenschmaus gestalten kann.

Einen sehr schönen und nachahmenswerten hat der Verfasser vor Jahren erleben dürfen. Die etwa 15 Personen umfassende Trauergesellschaft saß um einen Tisch herum. Es gab Kaffee und Streuselkuchen, keinen Tropfen Alkohol. Während des Kaffeetrinkens und auch noch anschließend war es dann so, dass jeweils einer aus dem Kreis völlig ungezwungen aufstand und einige Minuten von gemeinsamen Erlebnissen mit dem Verstorbenen erzählte. Alle anderen lauschten aufmerksam. Je nach Art der Erlebnisse wurde bisweilen geweint oder auch herzlich gelacht. Nachdem der eine seine Schilderungen beendet hatte, stand der nächste auf und berichtete von seinen gemeinsamen Erlebnissen mit dem Toten. In all der Zeit – es dürfte sich wohl um gut zwei Stunden gehandelt haben – wurde kein Wort gesprochen, das nicht den Verstorbenen betraf. Auch der Witwe schien diese Runde gut zu tun.

Diese Art, im Familien- oder Freundeskreis über charakteristische Begebenheiten aus dem gemeinsamen Erleben mit dem Toten zu erzählen und Stationen seines Erdenlebens zu beleuchten, kann man deutlich über den Tag der Verabschiedung ausdehnen. Man darf sich sicher sein, dass der Verstorbene das zumindest solange noch mitbekommen kann, wie er im Kamaloka weilt, also etwa in einer Zeitspanne, die einem Drittel seines letzten Erdenlebens entspricht. Auch jetzt kann es für den Toten noch eine Bedeutung haben, auf diese Weise seinen ›Lebensfaden‹ und die Einschätzung seiner Mitmenschen erkennen zu können. Auch hierdurch könnte seine für das nachtodliche Leben so außerordentlich wichtige Selbsterkenntnis gefördert werden.

Sie kennen sicher den lateinischen Spruch »*De mortuis nihil nisi bene*«, der ganz wörtlich übersetzt werden kann mit: »Über Tote nichts, wenn nicht gut«. Etwas freier wird er meistens mit »Über Tote soll man nur Gutes reden« übersetzt. Dieser Spruch führt bei vielen Menschen dazu, dass sie die Schattenseiten, die gewiss jeder Mensch hat, ausklammern, wenn sie über einen Verstorbenen reden oder seiner gedenken. Das führt auch zu den schöngefärbten Trauerreden, die man immer wieder hören kann. Es ist aber für einen Sphärenmenschen nicht hilfreich, wenn man ihm auf diese Weise sein Erdenleben in einer

im Grunde verzerrten Weise spiegelt. Die Bedeutung des Spruches kann und sollte man eher so auffassen, dass man über einen Toten nur in einer »guten Gesinnung« oder in einer »guten Absicht« redet. Wenn man ihm also gewisse negative Eigenschaften oder gar Verfehlungen spiegelt, so sollte man das in der guten Absicht machen, dass ihm dadurch solche deutlich werden können, dass er erkennen kann, wie diese auf seine Mitmenschen gewirkt haben, wie sie bei ihnen angekommen sind. Das, was man dann sagt oder denkt, sollte nicht den Charakter des Verurteilens haben und frei von Zorn sein. Vielmehr sollte man dem Toten seine Schattenseiten liebevoll beleuchten.

3.3 Der Umgang mit der eigenen Trauer

Jeder von uns, der schon einmal den Tod eines ihm sehr vertrauten und liebgewonnenen Menschen zu beklagen hatte, weiß um die Gefühle, die einen in einer solchen Situation überfallen. In den ersten Tagen nach Eintritt des Todes ist man manchmal noch in einer Art Schockzustand; man ist wie paralytisiert. Aber spätestens nachdem der Körper des geliebten Menschen der Erde oder dem Feuer übergeben worden ist, wird einem nach und nach bewusst, was eigentlich passiert ist. Der liebe Verstorbene hat eine Lücke gerissen, die durch nichts und niemanden ausgefüllt werden kann. Man scheint seiner Trauer ohnmächtig und hilflos ausgeliefert zu sein. Diese Trauer ist völlig normal und sollte durchaus gelebt werden.

Nun ist der Trauernde aber nur der *eine* Mensch, der hier zu berücksichtigen ist. An die Situation des Betrauten wird oftmals kaum gedacht, was wieder einmal deutlich macht, dass viele wohl doch nicht ganz ernsthaft und bewusst damit rechnen, dass dieser nach wie vor – und zwar realer denn je – existiert! So beachtet man nicht, dass die Gefühle der Hinterbliebenen auch eine Auswirkung auf den Verstorbenen haben können. Dieser kann ja nach wie vor das Seelische, also insbesondere auch die Emotionen der Menschen, die er zurückgelassen hat, wahrnehmen. Er bekommt also deren Gefühle, ihre Freude, Dankbarkeit, aber auch ihre Trauer und ihren Schmerz sehr wohl mit.

Nun kann man sich leicht vorstellen, dass es für den Menschen, nachdem er durch die Pforte des Todes gegangen ist, sehr bedrückend sein kann, wenn er diese tiefe Trauer seiner Hinterbliebenen verspürt. Sie kann ihm sogar die ersten Phasen seines nachtodlichen Lebens gewaltig erschweren. Besonders hinderlich für seine weitere Entwicklung kann es sein, wenn er den Wunsch wahr-

nehmen kann, dass man ihn am liebsten wieder auf der Erde zurückhaben möchte. Den Toten ist es eine große Erleichterung, wenn sie wahrnehmen können, dass die Trauernden sich in ihr Schicksal fügen und sich zu der Einsicht erheben können:

»Die waltende Weisheit hat ihn uns in der rechten Stunde nehmen wollen, weil sie ihn auf anderen Gebieten des Daseins braucht, als hier das Erdendasein ist.«⁶

Es ist verständlich, dass wir unsere lieben Toten beweinen, aber über dieses Weinen müssen wir hinauskommen. Und wenn wir sie beweinen, dann sollten wir es in dem freudigen Bewusstsein tun, dass sie *leben*, ja sogar *realer* leben als wir! Wenn uns ein lieber Mensch wegstirbt, so sollten wir das lebendige Empfinden in uns rege machen, dass er uns lediglich vorangegangen ist, dass er lediglich eine andere Daseinsform angenommen hat. Der Verstorbene steht unserem Fühlen so gegenüber, wie ein Mensch, der in ein fernes Land gezogen ist, in das wir ihm erst später folgen können. Wenn wir uns diese Tatsache wirklich klarmachen, so kann das ein großer Trost sein. Das Einzige, was wir zu ertragen haben, ist eine gewisse Zeit, in der wir durch unseren Bewusstseinszustand von ihm getrennt sind.⁷

Wir könnten dem Sphärenmenschen, der ja immer in unserer Nähe ist, nun durchaus etwa erzählen, wie es uns geht, wie wir uns fühlen. Freilich dürfen wir ihm sagen oder zeigen, dass wir traurig sind und ihn vermissen. Diese Praxis kann auch den Hinterbliebenen helfen, ihre Trauer zu verarbeiten. Wie aber bereits erwähnt sollte man dem Toten nicht das Gefühl spiegeln, dass wir ihn am liebsten wieder zurückhaben möchten.

3.4 Das Einstimmen auf einen Verstorbenen

Jeder Erdenmensch kann über das bisher Geschilderte hinaus, das ja insbesondere die ersten Tage nach dem Tod betrifft, ungeheuer viel für seine lieben Verstorbenen leisten; er kann sie auf vielfältige Art unterstützen. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese erst vor kurzem oder schon vor Jahrzehnten durch die Pforte des Todes geschritten sind. Bevor wir erörtern wollen, was wir als Hinterbliebene für die, die uns vorangegangen sind, tun können, müssen wir uns noch einmal über eine grundlegende Tatsache Klarheit verschaffen.

Wie wir bereits gesagt haben, ist es ja nicht etwa so, dass die sogenannten Toten in einer Welt weilen, die fernab der Erdenwelt liegt. Vielmehr durchzie-

hen und durchdringen sich die übersinnlichen Welten, in die sie nach ihrem Tod aufgenommen worden sind, mit unserer physischen Welt. Somit ist es absolut richtig zu sagen, dass die Toten immer um uns herum sind. Insbesondere werden sie sich häufig in der Nähe ihrer noch auf der Erde lebenden engen Angehörigen und guten Freunde bewegen. Selbstverständlich werden sich die weit- aus meisten Menschen der Anwesenheit ihrer Dahingeschiedenen nicht bewusst. Nur ein helllichtiger Mensch kann ihre Präsenz wahrnehmen. Allerdings kann eine gewisse *Hellfühligkeit* schon ausreichend sein, um die Anwesenheit eines Toten zu erspüren. Auch wenn man ihn nicht wahrnehmen kann, kann man erfühlen, dass er da ist. Wir alle haben eine ständige Verbindung zu den Sphärenmenschen aus unserem Lebensumfeld. Je konkreter diese Verbindung, diese Beziehung zu Menschen im gemeinsamen Erdenleben war, desto konkreter ist sie jetzt, nachdem sie gestorben sind. Selbst wenn wir uns nur hin und wieder an sie erinnern würden, wenn wir nur von Zeit zu Zeit an sie denken würden, würde diese Verbindung nicht abreißen!

»Die auf dem physischen Plan gebliebenen Menschen haben fortwährend eine Verbindung mit den Menschen, die abgeschieden sind und in der übersinnlichen Welt sind, wenn sie nur irgendwie die Gedanken an sie richten, und auch in den Momenten, wo sie die Gedanken nicht an sie richten, wenn sie nur irgend einmal die Gedanken an sie richten, bleibt die Beziehung bestehen. Bei der gegenwärtigen Menschheitsorganisation kann der auf dem physischen Plan Lebende in sein Wachbewusstsein nicht hereinbringen sein Wissen von diesen Banden. Daraus aber, dass man etwas nicht weiß, darf man nicht schließen, dass das Betreffende nicht da wäre. Das wäre ein sehr oberflächlicher Schluss. Sonst würden diejenigen, die jetzt hier in diesem Raum sitzen und Nürnberg nicht sehen, leicht beweisen können, dass es Nürnberg nicht gibt. Wir müssen uns also klar sein, dass zwar durch die Organisation des gegenwärtigen Menschen der Mensch nichts weiß von der Verbindung mit den Toten, dass diese aber vorhanden ist.«⁸

Wenn ein Mensch gestorben ist, der einem besonders lieb und vertraut war, so kann man durchaus bei nahezu allem, was man tut, die Vorstellung in sich rege machen, dass er bei einem ist. Das ist er ja tatsächlich auch sehr häufig.

»Alles in unserer heutigen Zeit hängt davon ab, dass die Menschenseelen die Möglichkeit finden, gewissermaßen den Weg zu den Toten hinzugehen. Dann kommen ihnen die Toten entgegen. Man muss sich in einer gemeinschaftlichen Sphäre finden.«⁹

Wenn wir einem lieben Verstorbenen gewisse Wohltaten erweisen wollen, wie das im Folgenden und insbesondere in Abschnitt 3.7 (☛ S. 105ff.) erläutert werden soll, reicht diese bloße und ganz selbstverständliche Verbindung nicht unbedingt aus. Vielmehr müssen wir unser Bewusstsein, unsere ganze Aufmerksamkeit auf ihn richten, damit er uns leichter finden und unsere Gefühle und Gedanken besser wahrnehmen kann. Wenn wir ihm beispielsweise etwas mitteilen wollen, wenn wir also eine gewisse *Gemeinschaft* mit dem Toten wünschen, so ist es zunächst einmal sehr wichtig, *was* und *wie* wir ihm etwas sagen.

Wenn wir mit einem Sphärenmenschen ›reden‹ möchten, so ist es zunächst einmal völlig unerheblich, *wann* oder *wo* wir das machen. Es macht dabei keinen Unterschied, ob wir laut, leise oder nur innerlich, gedanklich zu ihm sprechen. Freilich spielen Menschensprachen in den übersinnlichen Welten im Grunde keine Rolle. Dennoch wird ein Toter die Sprache oder Sprachen, die er im Erdenleben gesprochen hat, noch viele Jahre verstehen. Solange er im Kamaloka weilt, stellt die Sprache kein unüberwindbares Hindernis dar.¹⁰ Dennoch ist es wichtig, dass wir alles, was wir verbal an einen Toten richten wollen, mit den entsprechenden Gedanken und Gefühlen durchpulsen sowie mit möglichst konkret vorgestellten ›inneren Bildern‹ verknüpfen. Bei dem, was wir sagen, muss es sich nicht unbedingt um große spirituelle Weisheiten handeln. Freilich macht es keinen Sinn, über materielle Dinge mit ihm zu sprechen, die nur im Erdensein eine Bedeutung haben. Würden wir ihm beispielsweise sagen, dass unser Fernseher kaputt ist oder dass wir uns ein neues Auto gekauft haben, so wäre das für ihn ein Nichts. Solche Dinge spielen in seiner Welt nicht die geringste Rolle. Um eine konkrete Gemeinschaft mit dem Verstorbenen haben zu können, dürfen wir ihm keine abstrakten, materiellen Gedanken schicken.

Damit er uns wirklich finden kann, damit er unsere Gedanken empfangen kann, ist es wichtig, dass wir uns *vorher* ein wenig auf ihn einstimmen. Dazu können wir uns sein Antlitz, seine Mimik sowie für ihn charakteristische Gesten oder seinen Gang visualisieren. Wir können in uns sein Lachen, den Klang seiner Stimme und für ihn typische Formulierungen rege machen. Wir können uns Erlebnisse, die wir mit ihm hatten, oder Gespräche, die wir mit ihm geführt haben, in Erinnerung rufen. Das sollten wir uns alles so konkret und lebendig wie möglich im Bilde vorstellen.

»Wenn wir also abstrakte, verblasste Gedanken an einen Toten richten, kann er mit uns nicht Gemeinschaft haben; wohl aber, wenn wir uns recht innerlich kon-

kret vorstellen, wie wir mit ihm da oder dort zusammengestanden haben, wie wir mit ihm gesprochen haben, wie er das oder jenes durch sein eigenes Sprechen von uns gewollt hat. Der Gedankeninhalt, der blasse Gedankeninhalt wird nicht viel fruchten, wohl aber, wenn wir eine feine Empfindung entwickeln für den Klang seiner Sprache, für die besondere Art von Emotion oder Temperament, mit dem er sich mit uns unterhalten hat, wenn wir das lebendig warme Zusammensein mit seinen Wünschen fühlen, kurz, wenn wir uns dieses Konkrete vorstellen, aber so, dass unsere Vorstellungen Bilder sind: wenn wir uns selber sehen, wie wir mit ihm zusammengestanden oder zusammengesessen haben, wie wir die Welt mit ihm erlebt haben. Leicht konnte man glauben, dass über den Tod hinüber gerade die blassen Gedanken spielen. Das ist nicht der Fall. Die anschaulichen Bilder spielen über den Tod hinüber. Und in Bildern des Sinnenscheins, in Bildern, die wir nur dadurch haben, dass wir Augen und Ohren, eine Tastempfindung und so weiter haben, in solchen Bildern bewegt sich das, was der Tote wahrnehmen kann.«¹¹

Wenn man etwas Übung hat, so können manchmal schon wenige Minuten durchaus hinreichend sein, um sich auf den Verstorbenen einzustimmen. Man muss im Übrigen keineswegs befürchten, dass wir dadurch den Toten zu etwas zwingen würden.

»Wenn das Zusammenleben mit den Toten gepflegt wird, muss immer daran gedacht werden, dass der Tote nur dann wahrnehmen werde, was wir in unseren Seelen für ihn hegen, wenn er den Zusammenhang mit uns will. Und irgendeine Macht auszuüben über den Toten, das liegt gerade dem Geistesforscher vollständig ferne. Der Geistesforscher weiß ganz gut, dass der Tote in einer Sphäre lebt, in der andere Willensverhältnisse sind als die in der physischen Welt. Unheil wäre die Folge, wenn ein Erdenmensch in ungehöriger Weise in das Leben der Toten eindringen würde.«¹²

3.5 Totengedenktage

In der katholischen Kirche kennt man die sogenannten »Seelenmessen«, die Angehörige für ihre Verstorbenen lesen lassen können. Meistens macht man das an besonderen Jahrestagen, etwa dem Geburts- oder Todestag. Dagegen soll hier nichts eingewendet werden. Allerdings ist die Praxis, für solche Messen ein – wenngleich geringes – Entgelt zahlen zu müssen, etwas fragwürdig, da sie doch stark an gewisse längst für überwunden gehaltene

Ablasspraktiken erinnert. Es könnte somit der Eindruck entstehen, dass sich das ›Seelenheil‹ des Verstorbenen *erkaufen* ließe. Es wäre zu begrüßen, wenn die Verstorbenen – wie es in der »*Menschenweihehandlung*«, dem Gottesdienst der Christengemeinschaft geschieht – bei jeder Feier des Messopfers ausdrücklich und bewusst zum Mitvollzug des Gottesdienstes ›eingeladen‹ würden.

Dann gibt es in der Tradition der christlichen Kirchen noch die speziellen Bräuche an den besonderen »Totengedenktagen« wie »Totensonntag«, »Allerheiligen« und »Allerseelen«, die für die Verstorbenen sehr wohltuend sein können. Die Erinnerungen an die Verstorbenen, die wir an diesen Gedenktagen in unserer Seele aufleben lassen, haben für sie eine große Bedeutung.

»Von demjenigen, was tieferes unterbewusstes ›Bewusstsein‹ ist, werden diese Dinge gewusst, und das Leben wurde auch immer danach eingerichtet. Darum wurde Wert darauf gelegt von den menschlichen Gemeinschaften, dass Allerseelentage, Totentage und dergleichen gefeiert werden.«¹³

Wenn wir an einem dieser Tage die Gräber unserer lieben Verstorbenen aufsuchen, so sollten wir das nicht gedankenlos oder nur, weil es eben Brauch ist, tun. Vielmehr sollten wir mit ganzer Seele und aus tiefstem Herzen des jeweiligen Sphärenmenschen gedenken, indem wir uns auf ihn in der Weise einstimmen, wie wir das bereits beschrieben haben (► 3.4., S. 93ff.). Selbstverständlich sollten wir auch ein Gebet oder einen der vielen Sprüche, die wir Rudolf Steiner verdanken, sprechen.

Man könnte beispielsweise den folgenden Spruch wählen:

Unsere Liebe sei den Hüllen,
die Dich jetzt umgeben –
kühlend alle Wärme,
wärmend alle Kälte –
opfernd einverwoben!
Lebe liebgetragen,
Licht beschenkt nach oben!¹⁴

Wenn man diesen Spruch zitiert, kommt es sehr darauf an, dass man bei den Worten »Wärme« und »Kälte« die richtigen Empfindungen hat. Damit sind natürlich nicht physische Wärme und Kälte gemeint, die ein Mensch, der durch die Pforte des Todes geschritten ist, auch gar nicht mehr verspüren könnte. Das, was hiermit gemeint ist, könnte man am ehesten mit »Gefühlswärme« und

»Gefühlskälte« bezeichnen. Der Verstorbene hat im Kamaloka noch das Verlangen, mit physischen Organen wahrnehmen zu wollen. Diese Organe hat er aber mit seinem physischen Leib abgelegt. Die starken »Hitzeempfindungen«, die er jetzt zeitweise hat, sind die Folge davon, dass er diese Wahrnehmungen nicht mehr haben kann, dass er sie entbehren muss. Auch sein Wille verlangt noch danach, sich physischer Organe und Werkzeuge zu bedienen, wie er es im Erdenleben gewohnt war. Die Unmöglichkeit, sich nun dieser Organe und Werkzeuge bedienen zu können, führt zu einer weiteren großen Entbehrung, die einem seelischen Kältegefühl gleichkommt.¹⁵

Am Ende des Gräberganges könnte man folgenden Spruch zitieren, mit dem man sich noch einmal an *alle* Verstorbene, derer man gedenken möchte, wendet:

Es empfangen Angeloi, Archangeloi, Archai
im Ätherweben
das Schicksalsnetz des Menschen.

Es verwesen in Exusiai, Dynamis, Kyriotetes
im Astralempfinden des Kosmos
die gerechten Folgen des Erdenlebens des Menschen.

Es auferstehen in Thronen, Cherubim, Seraphim
als deren Tatenwesen
die gerechten Ausgestaltungen des Erdenlebens des Menschen.¹⁶

Mit diesem Spruch wendet man sich insbesondere an Menschen, die schon vor langer Zeit die Pforte des Todes durchschritten haben und bereits über das Kamalokaleben hinausgekommen sind. Er bezieht ausdrücklich alle geistigen Wesen der neun Engelreiche (☛ Anhang, Tabelle 3, S. 127ff.) mit ein, die hier explizit mit ihren griechischen bzw. hebräischen Namen angesprochen werden. Mit diesen erhabenen Wesen kommen die Sphärenmenschen nun immer mehr zusammen. Dieser Spruch eignet sich insbesondere, wenn man sich an *viele* Tote wenden möchte, etwa an *alle* Verstorbenen aus seiner Familie oder seinem Lebensumfeld, unabhängig davon, in welcher Region oder Sphäre diese sich gerade befinden.

Die restlichen 46 Seiten dieses Buches sind in der Leseprobe nicht enthalten.