



Heilpraxis für Psychotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

[Beratung](#) [Psychotherapie](#) [Logotherapie](#) [Rückführungstherapie](#) [Heilbehandlung](#) [Enneagramm](#)
[Trauerbegleitung](#) [Tod und Angst](#) [Ängste](#) [Schuldgefühle](#) [Depressionen](#) [Schicksal](#) [Partnerschaft](#)
[Sexualität](#) [Zeitenwandel](#) [Psychosomatik](#) [Herz](#) [Atemwege](#) [Immunsystem](#) [Nervensystem](#) [Nieren und Blase](#) [Magen](#) [Leber und Galle](#) [Haut Teil 1](#) [Haut Teil 2](#) [Krebsgeschehen](#) [Psychologische Astrologie](#)

Warum haben wir Angst vor dem Tod?

Der Tod ist der Beginn eines neuen Lebens

Dr. Peter Kobosil

„Sterben“ und „Tod“ sind für uns immer noch so unangenehme, mit Angst besetzte Themen, dass wir sie lieber verdrängen als darüber nachzudenken, zu reden und Fragen zu stellen, obwohl wir damit oft große innere Belastungen in Kauf nehmen. Mit Sterben verbinden wir körperliche Schmerzen und seelische Leiden, Hilflosigkeit und Abhängigkeit von anderen. Tod bedeutet Auseinandergerissenwerden, Zurücklassen von geliebten Menschen, Loslassenmüssen von Vertrautem. Für viele ist der Tod der Eintritt in eine völlig ungewisse Zukunft oder sogar das endgültige Ende. Und gerade diese Ungewissheit oder vermeintliche Endgültigkeit sind es vor allem, die den ohnehin schon so leidvollen letzten Weg noch zusätzlich mit Angst und Hoffnungslosigkeit beschweren.

Tod ist für viele von uns aber auch Erlösung von Schmerz und Pein, von irdischer Gebrechlichkeit, das Ende eines gelungenen Erdenlebens mit Frieden im Herzen und mit freudiger Erwartung der Auferstehung zu einem neuen Leben.

Unsere heutige Zeit ist in vieler Hinsicht eine „große Zeit“, und das würde sie nicht sein, wenn nicht auch vielerlei zwischenmenschliche Fortschritte zu verzeichnen wären – mitten im vollen Leben, aber auch auf der zum Leben gehörenden wichtigen Wegstrecke des Sterbens. Einige bedeutende Pioniere sind uns hier vorbildhaft vorangegangen und einige wenige Mutige und Aufgeschlossene unter uns haben gelernt, mit dem Sterben und dem Tod sinnvoll umzugehen. Und sie sind gern bereit, ihre Erfahrungen weiterzugeben, ob in Schriften, Gesprächen und Vorträgen oder gar in der Begleitung und Betreuung Schwerstkranker und Sterbender. Gerade die einfühlsame mitmenschliche Zuwendung ist neben der medizinischen Versorgung und der Pflege eine ganz wesentliche Hilfe, um die Not des einsamen letzten Weges erträglich zu machen.

Die zermürbende Angst vor der Ungewissheit, die mit dem Thema „Tod“ meist verbunden ist, kann damit aber nicht beseitigt werden. Und diese Angst wird so lange da sein, bis wir zu der unerschütterlichen Überzeugung gekommen sind, dass der Tod, so wie er sich uns zeigt, nur für die körperliche Ebene existiert, jedoch nicht für die seelisch-geistige. Hier ist er nichts anderes als der Eintritt in ein neues Leben.

Wenn auch die meisten von uns heute noch nicht die Sensibilität besitzen, schon als Menschen diese andere Welt wahrzunehmen, so ist doch die Fühlungnahme mit dieser Welt von vielen so weit möglich geworden, dass für sie kein Zweifel mehr an ihrer Existenz besteht.

Dieser kurze Beitrag kann die Existenz der übersinnlichen Welt ganz sicher nicht überzeugend darstellen – so wie dies durch Gespräche oder Schriften nie der Fall sein kann, weil nur das eigene Erleben diese Kraft besitzt. Aber er möchte für das Leben nach dem Tod Verständnis bringen und er möchte damit den Weg zum eigenen Erleben und damit zur Überwindung der Angst vor dem Ungewissen ein wenig vorbereiten helfen.

Die Fühlungnahme mit der jenseitigen Welt ist möglich

Manche Menschen haben ihren „sechsten Sinn“ so weit entwickelt, dass für sie der Kontakt mit dem Jenseits und damit auch mit Verstorbenen zweifelsfrei möglich ist. Sie besitzen feinsinnige Fähigkeiten wie Hellsehen, Hellhören oder Hellfühlen. Wir wissen heute auch schon von vielen Menschen, die während einer schweren Operation oder nach vorübergehendem Aussetzen zentraler Körperfunktionen bewegende Jenseits- oder Nahtoderlebnisse hatten und oft gar nicht mehr zurück in ihren Körper wollten. Gehörten sie vor ihrem Erlebnis oft zu den beharrlich „Ungläubigen“, so waren sie nachher durch nichts mehr von der Überzeugung abzubringen, dass es ein ganz persönliches Leben nach dem Tod gibt – ja, sie sind nicht nur überzeugt davon, sondern sie wissen es.

Die Sinnesorgane für übersinnliche Wahrnehmungen, die nach dem Tod die Wahrnehmung in der jenseitigen Welt übernehmen, haben wir alle, und zwar schon jetzt in unserem Menschsein. Sie gehören zu unserer Seele, aber sie funktionieren meist nicht mit der nötigen Sensibilität, die ein Spüren der feinstofflichen Welt um uns herum ermöglichen würde und uns damit den Glauben an sie erleichtern könnte. Unsere Seele ist durch materielle Eindrücke überfordert und durch zwischenmenschliche Störungen belastet. Und nicht der Tod kann uns davon befreien, sondern nur die Arbeit an uns selbst, ein immer bewussterer Weg nach innen zu unseren Werten und Tugenden, ein immer besseres Umgehenlernen mit unserem seelischen Erleben, mit Gefühlen und Gedanken sowie mit der Beziehung zu unseren Mitmenschen.

Auch wenn das Leben oft schwer ist und wir nicht verstehen können, wenn es da heißt, dass das Leben auf der Erde eine Gnade ist, so werden uns doch mit der Zeit immer mehr Aspekte bewusst, die dieses Besondere unterstreichen. Unser menschlicher Körper funktioniert wie ein Spiegel der Seele und zeigt uns, was wir oft nicht wahrhaben wollen oder auf der seelischen Ebene nicht wahrnehmen können, weil seelische Störungen eine sensible Wahrnehmung verhindern. So hilft uns der Körper durch seine vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten vieles über unser seelisches Leben zu erfahren – vor allem, wo wir uns zum Besseren hin ändern und wo wir uns zu einem bewussteren Leben hin bewegen sollen und wo es gilt, mehr Bemühen für Entwicklung und Entfaltung einzusetzen. Das geistig-seelische Wachsen und Gesundwerden durch Charakterkorrekturen ist ja der eigentliche Sinn des Erdenlebens, und das vielfältige Lehrgut der Erdschule bietet uns ganz besondere Möglichkeiten, diesen Sinn zu erfüllen. Und alle geistigen Früchte, die wir hier auf Erden ernten, dienen uns dann als Startkapital, wenn wir unseren Körper durch den Tod abgelegt haben.

Pythagoras hilft uns über das Erdenleben hinauszublicken

Ein sehr anschauliches Bild von unseren Wegen über die Grenzen der Erde hinaus bietet uns der große Natur- und Religionsphilosoph Pythagoras an, der vor mehr als 2000 Jahren in Griechenland lebte und lehrte, wenn er sagt, dass wir von unserer Anlage her geistige Wesen sind, die zunächst nicht im menschlichen Körper, sondern in anderen Seinsebenen leben. Für ein

besonderes Bewusstwerden unserer Persönlichkeit und zum Korrigieren falscher Wege brauchen wir jedoch den Entwicklungsweg als Menschen auf dieser Erde. So verabschieden wir uns von unseren Lieben, von unseren Freunden und Lehrern, steigen durch die verschiedenen Sphären ab zu dieser Erde und werden Menschen. Wir vergessen dabei, woher wir kommen und wer wir waren. Was uns bleibt, das ist die Sehnsucht nach einer Heimat, nach unserem Ursprung und die Sehnsucht, die zu werden, die wir eigentlich sind.

So ist unser menschliches Sein auf der Erde eine Wanderschaft - wir sind auf der Suche nach unserem ureigenen inneren Wesen und haben viel Heimweh im Gepäck.

Wie können wir nun aber die Angst vor dem Tod verstehen, da er doch ein Zurückkehren ist, ein Heimgehen zu all dem längst Vertrauten? Und ein Großteil der Menschen, die durch ihre Nahtoderlebnisse in die andere Welt blicken durften, berichteten uns durchwegs viel Schönes: „Es war so wunderbar, ich wollte nicht mehr zurück ins Menschsein, denn das, was dort vor mir lag, war so herrlich und schön, dass mich nichts davon abhalten konnte, dorthin zu gelangen - ich sah eine unendlich große Welt voller Ruhe, Liebe, Energie und Schönheit.“

Die Antwort wurde bereits angesprochen: Wir haben das mitgebrachte tiefe Ahnen in uns als Erinnerung an unsere wahre Heimat mit allzu vielem irdischen Ballast überdeckt. Nur die allgemeine Sehnsucht nach einem bleibenden Zuhause ist noch geblieben, und das suchen wir beharrlich auf dieser Erde, weil wir uns eine andere Heimstätte gar nicht mehr vorstellen können. Wir messen der materiellen Welt viel zu viel Bedeutung bei, wir nehmen sie nicht nur in Anspruch, sondern wir hängen an ihr. Wir haben Angst vor jedem Verlust und vor dem Gedanken, einmal alles zurücklassen zu müssen, so wie wir auch mitten im Leben stets Angst vor jedem Loslassenmüssen haben. Und dass wir als geistig-seelische Persönlichkeiten mit allen erworbenen geistigen Werten immer weiterleben und die unsichtbare Welt in und um uns einmal kein Geheimnis mehr sein wird, weil wir sie so wahrnehmen werden wie jetzt die materielle Welt, dazu fehlt uns im Großen und Ganzen noch das nötige Einfühlungs- und Vorstellungsvermögen. Aber wir haben die heutige „große Zeit“ schon angesprochen – sie bringt uns nicht nur rasante Fortschritte auf der irdischen Ebene, sondern die geistig-seelischen Errungenschaften und Erlebnismöglichkeiten sind heute genauso ein Teil dieses Fortschritts. Die „Neue Zeit“ mit ihrer großen spirituellen Unterstützung wird uns immer mehr Einblick in die übersinnliche Welt ermöglichen, so dass es uns bald leichter fallen wird, die Angst vor dem jetzt noch Ungewissen abzubauen zu können.

Das Loslassen alter Formen bringt neues Leben

Das Altwerden und Sterben des physischen Körpers ist nichts anderes als eine Aufforderung, diese Lebensform loszulassen, um in eine andere höherwertige hineingehen zu können. Leider bringt es die Materie mit sich, dass wir dabei der Trennung und dem Trennungsschmerz nicht auskommen, jedenfalls so lange nicht, bis unsere innere Welt die Feinsinnigkeit für das übersinnliche Erleben erlangen konnte. Wir wissen heute, dass es zwar den Verstorbenen aus der höheren Dimension heraus ein Leichtes ist, an dem menschlichen, dreidimensionalen Leben teilzunehmen, aber den Zurückgebliebenen fehlt meist noch die Fähigkeit des Einfühlens in die „andere Welt“. Daraus resultiert die Trauer des Getrenntseins auf beiden Seiten.

Durch den irdischen Tod lassen wir zwar viele unserer Lieben auf der Erde zurück, aber wir kehren heim in jene Welt, die wir bei unserer Geburt zurückgelassen haben. Und ganz sicher werden wir hier mit viel Wiedersehensfreude erwartet, auch von jenen, die uns vorangegangen sind, das jedenfalls berichten uns Menschen, die in die jenseitige Welt hineinschauen konnten: „... Nach diesem Erlebnis habe ich kaum noch Angst davor, eines Tages zu sterben, denn wenn das neue Erwachen auch nur annähernd so ist wie das, was ich erlebt habe, dann muss es

wunderbar sein, etwas, auf das man sich freuen kann ... „. Und eines Tages, früher oder später, werden auch die Zurückgelassenen wieder bei uns sein – für die Wissenden ein Trost im Schmerz der Trennung.

Wie schon ein Pythagoras vor mehr als 2000 Jahren sagte, sind diese Werdegänge des Kommens und Gehens für unsere Persönlichkeitsentfaltung wichtig. Und eines Tages wird allgemein die Gewissheit vorhanden sein, dass es den Tod, wie wir ihn heute noch sehen, gar nicht gibt, dass wir nur je nach Erfordernissen des Lernens und Reifens, von einem Zustand in den anderen übergehen. Es gibt eigentlich nur eine bleibende Welt, die vorübergehend mit der Hülle der materiellen irdischen Formen umgeben ist, um durch die regenerierenden Möglichkeiten der Erdschule wieder klareren Geistes zu werden. Der spirituelle Fortschritt und das Wachwerden der seelischen Sinnesorgane hat mehr und mehr zur Folge, dass sich beide Welten, das Diesseits und das Jenseits, miteinander verständigen und verbinden können, so dass die Angst vor Trennung und vor dem Ungewissen geringer werden kann.

Die Angst vor dem Loslassenmüssen zu überwinden, und hier besonders die Angst vor dem Tod, gehört zu unserer Lebensaufgabe. Und je mehr wir dies schaffen, umso mehr Kraft bleibt uns für das Leben selbst.

Im Strath-Therapie-Zentrum werden bei Bedarf die hier dargelegten Schwerpunkte sowie jene der Trauerbegleitung (siehe Aufsatz „In der Trauer lebt die Liebe weiter“) in Beratung und Therapie mit einbezogen.

Empfehlenswerte Literatur:

Beutel H. und Tausch D. (Hrg): Sterben - eine Zeit des Lebens, Quell-Verlag, Stuttgart 1989 - 4. Auflage 1996

Kübler-Ross E.: Über den Tod und das Leben danach, Verlag „Die Silberschnur“ GmbH, Melsbach (18. Auflage 1996)

Moody R.A.: Leben nach dem Tod, Rowohlt Verlag GmbH 1975 (Auflage 1996)

Dieser Artikel wurde bereits 6387 mal angesehen.