

Wenn es ans Sterben geht...

Interview mit Hp Dr. Rosina Sonnenschmidt über Sterbeenergetik und Sterbebegleitung  
Von Hp Marion Rausch

Frage:

Frau Dr. Sonnenschmidt, in Ihrem Buch, *EXKARNATION, der GROÙE WANDEL*, heißt es in der Schlussbetrachtung: „Es reicht nicht, Heilung auf das Leben zu beschränken. Die Exkarnation, so lehrt uns die Weisheit der Tibetischen Totenbücher, geht in eine Seinsform über, die so lebendig ist, wie die Inkarnation.“

Ein atemberaubender, ja ein unerhörter Satz für die meisten von uns, wenn wir an Sterben und Tod denken.

Dr. Sonnenschmidt:

...war es für mich auch.

Frage:

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich mit dem Sterben so intensiv zu beschäftigen, dass Sie sogar ein ganzes Buch darüber verfassen?

Dr. Sonnenschmidt:

Wie jeder andere auch. Ich machte meine Zen-Schulung schon einige Jahre und dachte, dass mit dieser sehr guten Schulung mit einer sehr guten Meisterin alles in meinem Leben seine Ordnung gefunden hat. So typisch arsenisch, würde ich sagen. Und dann geht jemand aus meiner eigenen Familie in den Sterbeprozess, eine Frau, die für mich wie meine Mutter war. Mit dieser Tante hatte ich einen geistigen Kontakt, sie war sportlich und dann das: mit 48 Jahren Krebs. Das war wie ein Schlag gegen alle Gebäude, die ich mir aufgebaut hatte. Ich war genau so hilflos und mit Fragezeichen ausgefüllt wie jeder andere auch. Ich hatte zusätzlich noch das Problem: wieso habe ich das Problem? Andere, die keine Schulungen machten, die mögen ja das Problem haben, aber wieso ich? Das war ein unglaublicher Fall aus der 7. Oktave, wenn man so will. Ich war einfach ratlos, weil sie vor der Zeit ging. Ich habe damals meine Zen-Meisterin, Brigitte Koun- Au D'ortschy Roshi gefragt: „Was kann ich jetzt tun?“ Und da stellte Sie mir ganz ernsthaft die Frage: „Wollen Sie wirklich Ihre Tante in ihrem Sterbeprozess begleiten?“ Ich :“ Überhaupt gar keine Frage!“

Sie: „Wollen Sie das mit aller Konsequenz?“

Ich: „Ja!“ Dann, sagt sie: „Sie kennen das Tibetische Totenbuch, ich werde es Ihnen Schritt für Schritt erklären, und dann setzen Sie es in der Klinik um.“

Und so bekam ich das erste Mal eine Anleitung, was beim Sterben vor sich geht. Jetzt hat die Sterbende das, jetzt hat sie Schmerzen, jetzt bekommt sie Morphium, jetzt riecht es plötzlich, und so weiter. So bin ich durch diesen ersten Fall reingewachsen in diesen Sterbeprozess.

Frage:

Ich bin in einer Tradition aufgewachsen, wonach das Sein das Bewusstsein bestimmt. Und wenn das Sein aufhört, also mit dem physischen Tod, dann erlischt auch das Bewusstsein. Sie sagen nun, dem ist nicht so. Woher kommt Ihre Erkenntnis?

Dr. Sonnenschmidt:

...durch die vielen Sterbebegleitungen und durch meine spätere Schulung, bewusst die Ebenen wechseln zu können. Dadurch eröffnen sich einem ganz neue Betrachtungsmöglichkeiten und ganz neue Erkenntnisse. Das war für mich auch ein Lernprozess, der sich über viele Jahre hin gezogen hat. Das ist nicht etwas, was so plötzlich

kommt, sondern das ist learning by doing. Mit jedem Menschen, jedem Tier, das ich begleitete, lernte ich seit 1980 immer mehr zu verstehen, dass es so ist.

Frage:

Sie sagen, Sterben hat eine eigene Energetik. Sie nennen das Sterben auch einen Sterbeprozess mit sogenannten Wandlungsphasen. Was sind das für Phasen?

Dr. Sonnenschmidt:

Das sind die gleichen Phasen wie bei der Geburt in diese Welt hinein. Das sind in gewisser Weise Wehen. Das ist ein wehenartiger Prozess, der so leise Anfänge hat, wo noch nicht ganz klar ist, kommt der Tod jetzt oder nicht, wohin geht die Reise. Parallel die Geburt: Kommt das Kind jetzt oder nicht, die Frau bekommt jetzt andere Schmerzen, als sie je hatte. Es ist was anderes, was Neues. Jetzt kommt eine Schubkraft, die das Kind austreibt. Genau so erlebt das auch der Sterbende. Und wenn man das jetzt mit wachen Sinnen begleitet oder auch eine Unterweisung bekommt, worauf man achten muss, erkennt man, dass das ein wehenartiger, wellenartiger Prozess ist, wie alles im Leben. Es ist eine Dynamik, die aber nicht linear ist, sondern eben in Schwingungen abläuft, in Pulsationen.

Frage:

Was ist denn so eine erste Sterbephase, an der ein geschulter Sterbebegleiter spürt, dass es ans Sterben geht?

Dr. Sonnenschmidt:

...an den Äußerungen des Sterbenden. Wir haben keine äußerlichen Zeichen. Es kann einer sehr schwer krank sein, es kann einer altersschwach sein, das ist nicht das Wesentliche. Der Sterbende selbst befasst sich mit dem Tod, spricht davon oder hört auf zu essen und sagt, ich mag das alles nicht mehr. Schaut auch scheinbar in eine andere Dimension, verwandelt sich vor unseren Augen in einen Menschen, der sich vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben auch für geistige Dinge interessiert. Das können ganz viele Zeichen sein, die aber alle von demjenigen selbst kommen. Wir können von außen nie sofort sagen, ob es ans Sterben geht, außer wir haben vor uns einen Atemstillstand. Aber sonst sind wir darauf angewiesen, hinzulauschen, was ist mit diesem Menschen los, wohin bewegt er sich.

Frage:

Nun gibt es nach Ihrem Buch 6 Sterbephasen...

Dr. Sonnenschmidt:

Die erste Phase ist gekennzeichnet von einem Schwingen und Schweben mit heftigen Reaktionen. Wir wissen von außen nicht, geht's jetzt in den Tod oder geht's wieder ins Leben zurück. Wir nennen das: alle Elemente sind in Aufruhr. Es könnte Sterben angesagt sein.

In der zweiten Phase kommt so ein erstes Wellental. Der Sterbende schaut jetzt mehr nach hinten. In der sogenannten Wasserphase, der emotionalen Phase also, wird Rechenschaft abgelegt, wird nach hinten geguckt, werden auch Fragen gestellt: warum muss ich denn jetzt eigentlich sterben? Was habe ich denn getan, dass es so ist? Ganz normale Fragen. Wir nennen das, die Welle geht in das Tal, auch in das emotionale Tal. Der Mensch möchte mit sich ins Reine kommen. Diese zweite Phase ist eine sehr emotionale Phase.

Am Ende dieser Phase ist eher so ein Denken: Ja, jetzt kann ich das mit dem Sterben vielleicht schon etwas annehmen, denn Rückkehr zum Leben ist immer noch möglich.

Dann, in der dritten Sterbephase kommt so ein letztes Aufblühen, was die Natur sehr sinnvoll eingerichtet hat, wo die letzten Körperreserven aufgebraucht werden, verbrannt werden.

Das ist das letzte Aufblühen. Es kann sein, der Sterbende schlägt noch mal die Augen auf, es kommt noch mal Röte ins Gesicht. Oder auch, der Mensch steht plötzlich noch einmal auf, will noch einmal essen. Das kann ein paar Augenblicke dauern, ein paar Tage, Monate, sogar Jahre. Das sichere Zeichen, dass dieser Mensch dennoch nicht wieder richtig zum Leben findet, ist, dass er sich, für uns sichtbar, wie ein Traumwandelnder bewegt, immer in eine andere Dimension guckt. Der Mensch ist in dieser 3. Phase nicht mehr derselbe wie vorher. Das nennen wir auch den Sturm, die Feuerphase. Alles verbrennt. Es ist eine Läuterung. Und danach kommt die Ruhe nach dem Sturm. In dieser 4. Phase haben wir dann auch die klinischen Befunde: Herzstillstand, Atemstillstand, das, was wir vom Tod kennen. Das ist auch die Phase, wo wir energetisch gesehen, die Abtrennung der Materie vom Geist oder auch Bewusstsein wie so einen Jojoeffekt erleben, bis dann in der 5. Phase endgültig die Trennung statt gefunden hat. Die 6. Phase ist dann auch keine Sterbephase mehr, sondern ein Zustand, in den der Verstorbene hineinkommt, in die Ruhe oder in die Ewigkeit, wie immer wir das nennen wollen.

Frage:

Erlebt jeder Sterbende diese Phasen, egal welchen Tod er stirbt?

Dr. Sonnenschmidt:

Ja. Die Phasen können sehr schnell ablaufen. Wir wissen das auch aus medialen Kontakten mit soeben Verstorbenen oder auch schon länger Verstorbenen. Manchmal ist es für die Überlebenden wichtig, die Sterbeursache noch mal anzuschauen, um die vielen Frühzeichen des Sterbens noch einmal zu vergegenwärtigen, da sie selbst und die Umwelt die gar nicht als solche wahrgenommen hat. Im Nachhinein versteht man sie erst. Zum Beispiel Herzinfarkt. Dem geht ganz viel voraus. Der Mensch spricht vor dem Herzinfarkt von anderen Dingen. Ich habe als Therapeutin solche Fälle ganz bewusst noch einmal nach erforscht, um auch die Anverwandten zu fragen. Ich könnte Unfälle oder Selbstmord durchgehen oder was es auch war, es gab immer Anzeichen, die genau diese Phasen zeigten. Große emotionale Tiefe plötzlich, dann ein letztes Aufblühen und dann die Entscheidung in der Feuerphase: ich gehe und zwar gewaltsam! Das kann ganz schnell geschehen, das kann in ein paar Sekunden sein. Und wir kennen das auch umgekehrt, wie ich das bei meiner Tante erlebt habe: der Sterbeprozess dauerte 2 Jahre. Der Mensch hat ein Bombenherz als Sportler. Der stirbt nicht so schnell. Wir kennen das auch von Verwandten, die ewig liegen. Das geht nicht so schnell.

Frage:

Hat das auch damit zu tun, dass jemand eine guten und ein anderer einen schlechten Tod durchlebt, wie Sie in Ihrem Buch schreiben?

Dr. Sonnenschmidt:

Die Tibeter haben diesen Begriff gewählt, überhaupt die ganze asiatische Welt, dass sie sagt: Der Mensch hat einen guten Tod, wenn er so lange wie möglich bei vollem Bewusstsein bleibt. Das heißt, der Kopf muss klar bleiben. Sie sagen, der gute Tod tritt von den Füßen her ein und geht dann über den ganzen Körper und als letztes über den Scheitel hinaus. Das bedeutet, dass der Mensch, egal ob er seine Füße noch spürt, seinen Bauch oder auch nicht, immer noch bei klarem Bewusstsein ist. Wir wissen das auch durch viele Begleitungen, dass das für den Sterbenden als positiv empfunden wird, wenn er bei klarem Bewusstsein ist und nicht verwirrt erscheint oder im Koma liegt oder so.

Wenn aber als erstes der Kopf benebelt ist und dadurch keine Kommunikation nach außen mehr möglich ist, das der Sterbende sich nicht verstanden fühlt, z. B. durch zu frühen Einsatz von Morphinen, dann müssen wir zum Sterbenden mentalen Kontakt aufnehmen, um mit ihm noch kommunizieren zu können. Dann sagt er uns zum Beispiel, ich sehe nur Nebel. Ich

brauche Klarheit, ich fühle mich unwohl. Der spürt zwar noch seinen Körper, aber er kann nicht weg. Kann nicht klar denken oder hat das Gefühl, er ist in Watte gepackt und kommt durch eine Wand nicht durch. Und da müssen wir dann was tun, weil wir ja nicht die Erlaubnis haben, die Morphine abzusetzen, sondern ihm dann helfen, auf einer anderen Ebene klar zu sehen.

Frage:

Es ist aber gut, dass man diese Phasen möglichst bewusst erlebt als Sterbender, warum?

Dr. Sonnenschmidt:

Möglichst. Das ist am besten mit dem zu vergleichen, was Frauen erzählen, die man in Narkose gelegt hat, weil sie einen Kaiserschnitt bekamen. Und die sagen dann später in der Therapie, mir fehlen Bilder, Informationen, dieser Moment, wo das Kind aus dem Uterus ganz normal raus kommt und so weiter. Genau so ist es auch im Sterbeprozess. Da ist ein Sprung drin, den möchte der Sterbende aber bewusst erleben, diese verschiedenen Phasen. Das ist genau wie in der Geburt. Die ideale Geburt ist die, wenn die Frau bei Bewusstsein bleiben kann.

Frage:

Aber bei der Geburt geht's ja ins Leben rein, im Sterben aus dem Leben raus. Ist es dort nicht doch die große Angst vor dem Ende, die wir doch eher nicht bereit sind wahr zu nehmen?

Dr. Sonnenschmidt:

Deshalb brauchen wir ja immer mehr kundige Leute, die die Menschen aufklären, mit ihnen sprechen und ihnen erklären, wo sie sind. Ich habe noch nie erlebt, dass einer dann unnötige Ängste hatte, sondern es war ein Staunen, ein aha, so ist das. Der Aha- Effekt, auch bei Leuten, die gesagt haben: ich will nicht sterben. Ich nehme das nicht an.

Frage:

Noch einmal die Frage, warum dieses bewusste Annehmen des Sterbens?

Dr. Sonnenschmidt:

...um angstfrei in die andere Dimension zu gehen. Wir machen das alles, um dem Sterbenden die Angst vor dem Tod zu nehmen. Oder beim Koma- Patienten, auch wenn wir da keine oder gar keine Veränderungen sehen, außer dass die Körperfunktionen aufhören, die Geräte abgestellt werden, dort ist es eher so, dass wir selber das gute Gefühl haben, wir haben ihm alle Chancen gegeben. Wir sprechen mit ihm und wir sehen vielleicht keine besondere Feuerphase. Obwohl mit geschultem Blick auch beim Koma- Patienten eine plötzliche Bewegung einsetzt. Ihm einfach die Möglichkeit geben, ihm zu sagen, du bist auf einem guten Weg. Immer wieder ihm die Lichtnatur nahe bringen. Ihm seine guten Taten erzählen.

Frage:

Sie sagen: Sterben ist eine Läuterung, sowohl für den Sterbenden wie für den Begleitenden, warum?

Dr. Sonnenschmidt:

Um diese riesige Wandlung, die da stattfindet, überhaupt fassen zu können, wahrnehmen zu können, ist es gut, bei klarem Bewusstsein zu sein. Die Chance besteht darin, dass ich die größte Wandlung, deren ich fähig bin, bewusst erleben kann.

Frage:

Sie sprechen vom Koma- Patienten und dessen Begleitung, wie kann man beim manchmal Sekunden schnellen Unfalltod noch begleiten?

Dr. Sonnenschmidt:

Viel, viel.

Wenn wir dahin gerufen werden, wenn also der Tod schon festgestellt ist, kann man immer noch mit ihm sprechen, ihm mitteilen, vorzugsweise ins linke Ohr, oder auch mental, wenn's anders gar nicht geht, ihm sagen, du hast jetzt diesen Körper verlassen. Ein bisschen schnell vielleicht oder etwas ungewöhnlich. Aber es ist auch nicht wider die Natur, sonst gäbe es diesen Tod ja nicht, solche Todesarten. Du bist jetzt auf der anderen Seite, und versuche jetzt, diesen Weg ins Licht zu gehen. Ich muss dazu sagen, ich habe sehr viele Privatsitzungen erlebt, wo Menschen zu mir kamen, die jemanden verloren haben: durch Unfall, Selbstmord Gewaltverbrechen. Und für die war nur eine Frage wichtig: Wie geht es dem? Habe ich was falsch gemacht? Die kommen mit ganz vielen Sorgen, mit Schuldgefühlen. Warum habe ich denn nicht...?

Und in all diesen Sitzungen bei mir und meinen Lehrern habe ich es wirklich zimal erlebt: es kam immer von drüben die Nachricht: Für mich war es so richtig. Mach du dir nur keine Gedanken. Das ist mein Ding, das ist auch meine Verantwortung. Für mich war das in Ordnung, so zu gehen. Dann eine riesige Erleichterung für den Menschen, der da vor mir sitzt. Ich erinnere mich ganz besonders an einen Lungenfacharzt, der Hunderte Kilometer angereist kam, der sagte: „Mein Sohn, 18 Jahre alt, hat mir wochenlang Briefe geschrieben, in dem er beschrieben hat, dass er gehen will, dass er gehen wird. Und er hat noch einen Tag vor seinem Tod geschrieben, dass er sich umbringen wird. Und ich habe es nicht wahrgenommen. Ich war blind, taub, gefühllos. Ich wollte es nicht wahrhaben.“ Der Mann war ein Wrack. Der hatte seine Praxis zugemacht. Der sagte: „ich bin fertig mit der Welt“. Durch Zufall kam er zu mir, hat hier eine Stunde lang bitterlich geweint, vor lauter Schmerz und dann vor lauter Freude, als dieser Sohn durch kam und sagte: „Aber Vater, ich habe es dir gesagt, um es dir ein bisschen leichter zu machen. Aber für mich war das in Ordnung. Und mir geht es gut.“ Der Sohn kam mit einem kleinen Mädchen an der Hand, wo ich dann den Vater fragte, hat Ihre Frau ein Kind verloren. Ist Ihnen da was bekannt? Er: „Ja, das war lange vor dem Sohn.“ Ich zu ihm, Ihr Sohn sagt mir: „das Mädchen da sei seine Schwester.“

Der Mann war außer sich vor Freude, dass auch dieses Kind nicht einfach irgendwo im Niemandsland herum irrt, sondern dass es seine Entwicklung in der geistigen Welt gemacht hatte. Dieser Mann war ein Schulmediziner, überhaupt nicht esoterisch angehaucht. Er sagte mir dann, er kann gar nicht sagen, wie froh er ist. Er rief mich später an und sagte, dass er die Praxis wieder eröffnet hat und wie glücklich er ist, dass es seinem Sohn gut geht, „ich mache mir auch keine Vorwürfe mehr.“

Frage:

Wie kann man diese Fähigkeit einer medialen Schulung, nämlich über die Schranke hinaus in die geistige Welt zu schauen, überprüfen? Denn Sie sagen doch, egal, wie schlimm das Sterben war, dem Toten geht es in der geistigen Welt gut?

Dr. Sonnenschmidt:

Wir haben einmal die Systemische Familienaufstellung. Wenn man das noch ein bisschen mehr potentialorientiert anschaut, dann erfahren wir von den Toten immer, dass das für sie in Ordnung war. Das Problem ist unsere Seite. Das Zweite ist, ich kann ja auch zum Beispiel in der Kinesiologie über jemanden Kontakt aufnehmen, wenn ich das nicht selber machen will. Da nehme ich jemanden, der so was wie ein Kanal ist, der muss nicht mal richtig Medium

sein, sondern sensitiv, sensibel und bereit, solch ein Kanal zu sein. Und dann kriegen wir auch von drüben Informationen.

Frage:

Es gibt für diese Wandlungsphasen des Sterbens auch Hilfen. Sie arbeiten dann auch mit Homöopathie, Licht, Baumessenzen, Musik.

Was für Unsicherheiten, Irritationen, überbordende Impulse, schlicht, welche Erschwernisse passieren auf dem Sterbeweg?

Dr. Sonnenschmidt:

Natürlich erst mal Ängste. Das ist alles ungewohnt. Das ist so, als wenn wir in ein völlig fremdes Land kommen und nicht gewohnt sind, uns dort sofort zu organisieren. Das heißt, wir brauchen Wegweiser, Hinweise, Informationen. Die Tibeter und Asiaten überhaupt haben es immer so gehalten, indem sie sagten: „Sterbender, Du betrittst einen neuen Seinszustand, deshalb geben wir dir Hilfen, sei es in Worten, Musik, früher waren es Kräuter, heute mehr Homöopathie, Hilfen, die ihm diesen Zustand erleichtern. Nachdem ich in der Homöopathie doch leidlich zu Hause bin, muss ich sagen, ich kenne keine Heilkunst, die so wunderbar helfen kann im Sterbeprozess wie die Homöopathie. Sie kann ja ganz direkt auch erkennen, welcher Art die Angst ist?

Wir haben von Aconit gesprochen, als DER Todesangst, wenn man plötzlich mit dem Tod konfrontiert wird. Aber weiß ich, ob wir nicht auch andere Mittel nehmen können? In der Homöopathie haben wir einen See voller Möglichkeiten, um seinen Zustand immer zu erleichtern. Ziel ist, der Sterbende soll nicht leiden. Es soll ihm gut gehen dabei. Und deshalb auch Heilmittleinsatz. Er hat Angst, was passiert jetzt mit mir. Er sieht Erscheinungen, dann sind Leute im Zimmer. Er ist verwundert, was passiert da um mich herum. Und da braucht er einfach Hilfen. Das Wichtigste ist, ihn dann in die Mitte, in die Ruhe zu bringen. Ihm zu versichern, dass das alles natürlich ist, was hier passiert und nicht sagen, jetzt spinnst du aber, jetzt wirst du dement. Und seine positiven Potentiale immer wieder über das linke Ohr ins Bewusstsein zu bringen, ihn erinnern, was er alles Tolles getan hat, sicherlich auch mit ihm richten, es war nicht alles gut, aber da bleiben wir nicht stehen. Es geht wirklich darum, dem Sterbenden zu sagen: schau auf deine guten Taten.

Frage:

Warum ist das so wichtig, wenn die Toten von der anderen Welt aus sprechen, „es geht mir gut, Vater“, selbst wenn er sich suizidiert hat, selbst wenn er unter den Laster gekommen ist, selbst wenn er Opfer eines Verbrechens geworden ist? Ich kann mir gut vorstellen, dass es für den Angehörigen sehr wichtig ist, wegen tatsächlicher oder vermeintlicher Schuld am Tod des Anverwandten. Aber warum sollte es für den Gestorbenen wichtig sein?

Dr. Sonnenschmidt:

Nein, für den Verstorbenen ist es uninteressant, wie er gestorben ist, sondern dass er gegangen ist zu diesem Zeitpunkt. Dass er rüber bringt: für mich war es wichtig, zu diesem Zeitpunkt zu gehen. Wenn dann aber jemand sagt, aber du hast das getan, dann stößt das in der anderen Welt immer auf Unverständnis, dass wir uns aufhalten an der Art, wie er gegangen ist. Dass der richtige Zeitpunkt da war, habe ich x-mal erlebt, gerade bei Jugendlichen, die gegangen sind, wo dann auch die Frage kam von Mutter oder Vater: „Warum hast du dir das Leben genommen?“ Dann habe ich immer den Eindruck, dass von demjenigen immer so ein Kopfschütteln kommt, wovon sprichst du eigentlich? Also die Todesart ist für die körperlose Welt nicht wichtig. Aber der Todeszeitpunkt ist offensichtlich was Wichtiges. Das ist auch etwas, was ich jetzt auch noch nicht rational verstehen kann. Wir kriegen von drüben immer nur die Nachricht, es war genau richtig. Für mich war es so richtig zu gehen.

Frage:

Es ist also die hohe Kunst des Sterbeprozesses, angstfrei, gelassen, vielleicht sogar heiter in die andere Welt zu schauen?

Dr. Sonnenschmidt:

Das wäre das Ideal.

Frage:

Ganz praktisch: wer sollte Sterbende begleiten?

Dr. Sonnenschmidt:

Das kann jeder. Ich habe Kinder unterwiesen, habe alte Menschen, die junge Menschen begleiten, unterwiesen. Jeder kann das..., der nicht eingeengt ist durch den Glaubenssatz: es kann nicht sein, was nicht sein darf. Das sage ich ganz bewusst, denn meine Art von Sterbebegleitung konnte dort am wenigsten Fuß fassen, wo ein amtskirchliches Glaubenskonzept besteht. Das sei alles Humbug, das stamme aus einer anderen Kultur, was weiß ich, was dahinter steht. Da finden wir eher Abwehr. Aber immer mehr öffnen sich auch Hospize und Altenheime dafür.

Frage:

Sie sagen aber, eine gewisse Unterweisung gehört schon dazu!

Dr. Sonnenschmidt:

Ja! Derjenige muss ja das Auge schulen. Ich habe in den 80-er Jahren zwei Arbeitskreise geleitet, mit insgesamt 35 Leuten, die ausschließlich mit Sterbenden beruflich zu tun hatten. Pflegepersonal, Ärzte, vor allem Krankenhauseelsorger. Und die habe ich unterwiesen, wie dieser Prozess abläuft, worauf sie achten sollen, was sie tun können. Das haben sie dann angewendet. Und alle zwei Monate trafen wir uns und sie sagten: „Ja, das hat funktioniert. Und da war keiner darunter, der vom Buddhismus irgendeine Ahnung hatte, sondern ich habe das ganze in unsere Sprache übertragen. Die mussten nichts über Karma oder so was wissen, sondern ausschließlich, auf was muss ich achten. Und alle diese Profis sagten: „Ja, das kenne ich, das stimmt ja, ich verstehe nun“. Also ich bringe den Leuten nichts Neues bei, sondern Erinnerung: „Du weißt es ja, du hast es ja selber schon gesehen.“

Frage:

Nicht nur die Tibeter, auch Sie, Frau Dr. Sonnenschmidt, halten, viel von einer Totenwache, warum?

Dr. Sonnenschmidt:

Ja, das ist eine gute Frage. Gleichzeitig finden zwei Prozesse statt. Das eine ist, dass dem Toten Gelegenheit gegeben wird, sich in seiner neuen Welt zurecht zu finden. So stellt man sich das einfach mal bildlich vor. Die Nabelschnur ist durchtrennt. Er ist jetzt ohne Körper und braucht eine Weile, um das zu verifizieren, im Bewusstsein klar zu machen: „Ich bin jetzt hier, ich spüre mich, aber ich habe keinen Körper.“ Derjenige, der die Totenwache hält, ist derjenige, der dann auch die Zeit hat, auch seine Gedanken darüber zu machen: es gibt eine jenseitige Welt.“ Das ist auch ein Bewusstwerdungsprozess. Bei den Totenwachen, die ich erlebt habe, und das waren viele, ob bei Mensch oder Tier, das war immer eine ganz besondere Zeit, wo auch ich Zeit hatte, darüber nachzudenken, was bedeutet eigentlich Leben und Sterben, was ist jetzt hier eigentlich passiert? Ursprünglich war das Wachen über den Toten so was wie einen Rahmen schaffen, zwischen 3 und 5 Tagen in unsrer Kultur, alle

unguten Energien, die da noch waren oder sind, bis hin zu ganz pragmatischen Erbstreitigkeiten und anderer familiärer Krempel, in diesem Zeitrahmen vom Verstorbenen fern zu halten. Dass diese Totenwachezeit eine heilige und friedvolle Zeit bleibt, in der auch jeder Abschied nehmen kann, meditieren kann und eben Wache hält, damit der Tote seinen Weg wirklich gut gehen kann, dass er da nicht stehen bleibt.

Frage:

Totenwache halten, Abschied nehmen, über Leben und Tod sich Gedanken machen angesichts des Todes, Trauern, warum ist das wichtig?

Dr. Sonnenschmidt:

Meine Erfahrung ist, wenn die Leute eingewiesen werden in diesen Sterbeprozess, in die Sterbephase, dass die Menschen dann weniger traumatisiert sind. Also auch Menschen, die Null Ahnung haben, auch Jugendliche. Wenn ich mehr verstehe von dem, was da passiert, und ich weiß, ich bin nicht ganz hilflos, ich kann etwas tun und ich sehe, dass es lindert, dann ist sehr viel mehr positive Kraft frei, heilende Kraft. Es hat sich gezeigt, dass es hilfreich ist, nicht in diese Ohnmacht zu kommen angesichts des Sterbenden, des Toten, sondern wissend, ich kann etwas tun. Die Trauerzeit danach bemisst sich wesentlich kürzer, wenn die Leute mit ihrem sterbenden Anverwandten so eine richtig schöne Begleitung machen. Wenn jetzt der Tote sehr schnell gestorben ist, dann ist die Trauerzeit ganz wichtig, um das Sterben dieses Menschen noch einmal nachzuarbeiten. Er hat alle diese Phasen durchlaufen und jetzt geleite ich ihn dahin, wo er jetzt ist und sende ihm gute Gedanken oder mach noch Rituale oder was auch immer.

Frage:

Was sollten denn Anverwandte, also die Familie des Sterbenden oder des Verstorbenen, machen, um es sich und dem Sterbenden leichter zu machen, auch wenn sie nicht direkt geschult sind in Sterbebegleitung?

Dr. Sonnenschmidt:

Also vor allen Dingen, keine Diskussionen in Gegenwart des Sterbenden über irgendwelche Probleme. Da leidet der Sterbende sehr. Das sind keine Sachen, die ihn interessieren. Es sollte stattdessen eine friedliche Atmosphäre ohne irgendwelche Streitigkeiten oder Schuldzuweisungen unter den Anverwandten herrschen.

Frage:

Dürfen sie dem Sterbenden ihre Trauer zeigen?

Dr. Sonnenschmidt:

Natürlich. Und das versteht der Sterbende auch. Erst sagen die Leute ihren Schmerz und dann versuchen sie das Gute am Dahinscheiden herauszustellen. Also etwa: „Es ist furchtbar, dass du gehst!“ aber auch: „vielleicht ist es wirklich richtig, dass du jetzt gehst!“.

Frage:

Warum ist es für Sie nötig, nicht nur Tierärzten, sondern auch Kindern den besseren Umgang mit sterbenden und auch lebenden Tieren beizubringen?

Dr. Sonnenschmidt:

In der Tiermedizin gibt es ja das Phänomen, dass Euthanasie erlaubt ist und das meistens zu früh! Es entstand ein enormer Kummer bei den Tierärzten, Richter über Leben und Tod zu sein und das oftmals schon in der 1., 2. oder 3. Sterbephase. Viele Tierärzte erzählten von



drei, vier, fünf Injektionen, die notwendig waren, um das Tier zu euthanisieren; es war also noch gar nicht Zeit für das Tier zu sterben. Heute entschließen sich viele Tierärzte, erst in der vierten Sterbephase, also nach der Feuerphase, zur Euthanasie, und in diesen Fällen ist das dann auch angebracht. Da ist dann nur noch ein Zehntel der normalen Injektionsmenge von Nöten.

Frage:

Ertragen Kinder denn diesen „Vier-Phasen-Tod“ ihres Haustieres?

Dr. Sonnenschmidt:

Ja, auf jeden Fall. Die Tierärzte werden auch dahin ausgebildet, den Focus auf den Menschen zu richten und nicht so sehr auf das Tier. Den Kindern kann man am erfolgreichsten erklären, dass ihr Häschen oder Vögelchen einen sehr einfachen, schmerzlosen Tod hat und nur das Kind noch leidet, nicht aber ihr kleiner Liebling. Jeder könnte sich glücklich schätzen, wenn er so gut sterben könnte wie das Häschen. Und das verstehen die Kinder besser als die Erwachsenen.

Frage:

Noch mal zurück zu den Phasen des Todes sowie Exkarnation und Inkarnation. Wie erleben Sie das in Ihrer Praxis?

Dr. Sonnenschmidt:

Ich habe oft erlebt, dass es sehr hilfreich ist, die Ex- und Inkarnation energetisch bereit zu haben. Bei total desolaten Menschen hat der Satz: „Ja, Sie haben recht, sterben ist auch möglich!“, eine enorme Motivation hervorgebracht, wieder ins Leben zurück zu kommen. Das ist oft ein unglaublicher Heilungsimpuls. Deshalb haben wir auch bis in die 3. Sterbephase sowohl die Rückkehr in die Gesundheit als auch die Rückkehr in den Körper, falls er beispielsweise bei einer OP aus dem Körper herausgegangen ist.

Wenn jetzt ein chronisch Kranker halb lebendig, halb tot in die Praxis kommt, überlasse ich ihm die Entscheidung, in welche Richtung er gehen möchte. Ich mache die kleine Alpha-Übung fünf Minuten und dann erfahre ich, wo er steht und frage, wo er hin will. Dann erfolgt oftmals eine gewaltige Reaktion: „Nö, ich will jetzt doch noch nicht sterben!“ und das bedeutet mehr, als alle Globuli zusammen.

Aber dafür muss ich auch bereit sein, den Tod als omnipräsente (zweite) Möglichkeit zu respektieren, auch wenn ich so nie an ihn denke.

Frage:

Viele stehen irgendwann vor einer solchen Nahtoderfahrung und werden wieder ins Leben zurückgeholt. Gibt es auch eine solche Erfahrung für Sie?

Dr. Sonnenschmidt:

Ja, natürlich. Ich glaube nicht, dass man sich ganz allgemein mit einem solchen Thema beschäftigt, wenn man nicht einen sehr fortgeschrittenen Zustand hin zum Exkarnationstor erlebt hat. Man benötigt seine ganze Lebensenergie, um einen Menschen in dem energetisch gewaltigen Sterbeprozess im Leben halten zu können, und man muss zu 100 Prozent an dieses Leben glauben. Ich habe das selber auf meinen Forschungsreisen in Indien gelernt. In lebensbedrohlichen Situationen, sei es durch Krankheit oder Angriffe durch Menschen oder Tiere, habe ich ganz vehement gespürt, dass ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt zum Sterben, jetzt will ich nicht!

Frage:

Sie sagten, es war nicht so schwer an dieses Exkarnationstor zu gelangen und hineinzuschauen, sonder viel schwerer, wieder zurück zu gelangen.

Dr. Sonnenschmidt:

So ist es. Viele Menschen merken, wie leicht es ist, beispielsweise durch Krankheit an dieses Tor zu gelangen und dort auch alle Verantwortung abzulegen und sein Schicksal zu akzeptieren, es ist einfacher so. Das verstehe ich. Ich kann aber nicht dulden, dass dieser Mensch dann da stehen bleibt und andere Menschen mit seiner „Nicht-leben-nicht-sterben-Haltung“ terrorisiert. Entweder er geht dann wirklich, auch diese Patienten habe ich erlebt, oder er entscheidet sich, ins Leben zurück zu gehen. Die ENTSCHEIDUNG ist wichtig!

Frage:

Können Sie das Bild vom Mutter- und Vatertor, vom Inkarnations- und Exkarnationstor näher erläutern?

Dr. Sonnenschmidt:

Ich bin auf die Idee der bildhaften Darstellung gekommen, weil bei der Geburt ja auch ein Tor aufgeht: der Muttermund, den das Kind passiert. Das ist das Tor in die Welt hinein und mit dem Kopf zuerst, das Kind kommt sofort in die Fülle. Da ist Licht, da ist Nahrung, da sind die Fülle und die Schönheiten des Lebens, die das Kind auch annehmen soll, um richtig zu inkarnieren. Als erstes muss das Kind einatmen, damit es ausatmen kann und deshalb steht die Mutter auch immer für das Einatmen.

Wir kommen aus einer Lichtwelt, einer körperlosen Welt, und gehen über das Vatertor auch wieder in diese hinein. Der Vater steht für das Zusammenziehen, die solare Kraft, das Ausatmen. Das Vatertor ist die Schranke zum Tod und solange diese unten bleibt, bleiben die Menschen auch im Leben: Das haben wir häufig bei Nahtoderlebnissen. Und das können wir üben mit allen Patienten. Wir gehen da rüber, gucken rein, alles wunderbar, Ängste haben, Bilder empfangen, dann aber die Tür wieder zu machen und zurück zum Muttertor, denn jetzt ist noch Leben angesagt!

Ich bedanke mich für dieses Gespräch!

Zu den Personen:

**Dr. Rosina Sonnenschmidt**, Jahrgang 1947, promovierte Musikethnologin, Indologie, Ägyptologie, Konzertsängerin, parallel Studium der Naturheilkunde, Medizin und Sterbeenergetik, Kinesiologie, Medialschulung, Naturheilpraxis für Prozessorientierte Homöopathie und Therapeutische Kinesiologie in Baden- Baden, zahlreiche Fachbücher zum Thema Heilkunst für Menschen und Tiere.

Das Buch „EXKARNATION – DER GROSSE WANDEL“ von Dr. Rosina Sonnenschmidt ist im Verlag Homöopathie + Symbol, Berlin, 2002, Herausgeber: Martin Bomhardt, ISBN 3-8904662-9-9, erschienen.

**Marion Rausch**, Jahrgang 1949, Studium der Theaterwissenschaften, Hörspiel- und Schulfunksendungen beim Hörfunk, Sendungen über Traumtherapie und Märchen und ihre Bedeutung, Schule und Theater, Wettbewerbe junger Poeten, Leseproben aus Weltliteratur. Seit 1990 Studium der Naturheilkunde an der „Samuel- Hahnemann- Heilpraktikerschule“ in Berlin, 1994 Eröffnung einer Naturheilpraxis für Prozessorientierte Homöopathie, Ausleitungsverfahren und Akupunktur.

Seit 1994 Pressesprecherin des „Fachverbandes Deutscher Heilpraktiker“ Berlin-Brandenburg e.V., Mitarbeiterin des Fachorgans „Berliner Heilpraktikernachrichten“.

*(Red. Anmerkung: Hier Hinweis, Querverweis auf Fachfortbildungen auf Fachfortbildungen, Kurse mit Dr. Sonnenschmidt im laufenden und kommenden Jahr !, Danke M. Rausch)*