Florian Ploberger

Endlich leben
Vom Umgang mit Vergänglichkeit und Tod

ENDLICH LEBEN

Vom Umgang mit Vergänglichkeit und Tod

Herausgeber Florian Ploberger

BACOPA VERLAG

Impressum

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2025 BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA Verlag
4521 Schiedlberg | Austria, Waidern 42
e-mail: office@bacopa.at | verlag@bacopa.at
www.bacopa.at | www.bacopa-verlag.at

Lektorat: Margarete Donner
Umschlaggestaltung: Constanze Kukulies
Satz: Kerstin Badic, Mili Badic

Printed in the European Union

ISBN: 9783991140986
1. Auflage, 2025

INHALT

Vorwort des Herausgebers 9

Wolf-Dieter Storl
Charons Boot 13

Gertrude Kubiena
Was wirklich wichtig ist 38

Eva Katharina Masel
Über Vanillekipferl und Vergänglichkeit 42

Florian Ploberger
Eine betagte Orang-Utan-Dame 50

Ulli Olvedi
Auf dem Weg 63

Yesche U. Regel
Die Bardo-Lehren des Tibetischen Buddhismus und ihre
Verheißung auf Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod 78

Johannes Michael Weinzirl
Alles ist Samenkorn – Krankheit, Tod und Geburt
im Doppelstrom der Zeit 99

Pim van Lommel
Die Endlosigkeit des Bewusstseins | Ein Konzept, das auf wissenschaftlichen Studien zu Nahtoderfahrungen basiert 120

Herbert Nitsch
Über Leben und Tod in der Tiefsee 165

Klaus-Dieter Platsch
Ethik aus der Stille – zwischen Wissen und Nichtwissen 178

Heinz Nußbaumer
Der Glaube als Fallschirm 195

Franz Schmatz
Begleite mich im Sterben, dann lehre ich dich leben 208

Ingrid Marth
Sich nicht mit dem Tod auseinandersetzen – sich lieber mit ihm zusammensetzen 216

Anita Natmeßnig
Lebensthema Tod 235

Gabriele Kuhn
Von der Illusion des Loslassens 245

Marlene Rieck
Geburt und Tod auf einmal 248

Claudia Müller-Ebeling
Der Tod lacht vom Dach der Welt 265

Miguel Herz-Kestranek
Scheiß' di' ned an!
Unvollständige Gedanken und Assoziationen eines Lernwilligen 275

Mike Mandl
Loslassen, leichter gemacht 295

Kurzbiographien 310

Bücher von Florian Ploberger im BACOPA Verlag 322

Vorwort des Herausgebers

Liebe Leserin, lieber Leser,
in meiner Jugend habe ich zufällig eine Geschichte gelesen, an die ich mich auch heute noch gut erinnern kann. Es geht darin um einen Baum auf einer Wiese, der von unterschiedlichen Tieren aus ihrer individuellen Perspektive beschrieben wird: Der Leser erfährt die Sicht eines in der Erde befindlichen Maulwurfs, eines sich dem kühlenden Schatten nähernden Fuchses, eines am Stamm emporkletternden Käfers, eines nahrungssuchenden Spechts, einer kleinen Blattlaus, aber auch eines über der Baumkrone kreisenden Vogels. Jedes der Tiere nimmt eine breite Palette an Aspekten dieses Baumes wahr und kann überaus spannende Details berichten. Durch die Zusammenschau all der Erzählungen entsteht schließlich das große Bild des Baumes in seiner umfassenden Schönheit.
Ähnlich verhält es sich mit dem Themenkreis Vergänglichkeit und Tod. Hier gibt es – wie bei dem Baum – nahezu unermesslich viele Aspekte, die erahnt, erlebt oder erforscht werden können.
Denn über alle Zeitalter und Kulturen hinweg haben sich Menschen immer wieder die gleichen Fragen gestellt:

Wie geht man mit Vergänglichkeit um?
Wie bereitet man sich auf den Tod vor?
Was geschieht während des Sterbens?
Was danach?
Sterben wir so, wie wir gelebt haben?
Wie möchte ich ganz persönlich sterben?
Und – was wird von mir bleiben?

Auch mich beschäftigen diese Fragen seit langer Zeit, weshalb ich einige wunderbare Persönlichkeiten eingeladen habe, ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu diesem Thema in diesem Buch mit uns zu teilen.
Gleich dem oben beschriebenen Baum erwuchs aus den 19 Beiträgen ein Gesamtbild, bei dem die überwältigende Vielfalt doch eine harmonische Einheit bildet. Ein Bild, das berührt, überrascht, tröstet und Mut macht, den Tod als das anzuerkennen, was er letztlich ist: ein essenzieller Bestandteil unseres Lebens.

Ich danke von Herzen allen, die das Buch durch ihre Beiträge bereichert haben. Ich hatte große Freude daran, gemeinsam an diesem Band arbeiten zu dürfen.
An erster Stelle möchte ich mich bei Mag. Walter Fehlinger vom BACOPA-Verlag bedanken, der wie zahlreiche andere gemeinsame Projekte in den vergangenen 25 Jahren auch dieses nun vorliegenden Werk ermöglicht und auf bewährte Weise begleitet hat.
Constanze Kukulies hat mit der ihr eigenen Leichtigkeit und großem ästhetischen Vermögen abermals das Buchcover gestaltet.
Mein besonderer Dank gilt – wie bereits bei dem Buch „KRANK oder GESUND“ – Margarete Donner, unserer Lektorin. Die Entstehung des nun vorliegenden Buches wäre ohne ihr großes Engagement niemals möglich gewesen. Mit Fingerspitzengefühl, Fachkenntnis, der Bereitschaft, sich in aller Tiefe mit den Texten und ihren Inhalten zu beschäftigen, aber auch mit Mut zur Klarheit sowie großem Sprachgefühl hat sie das Werden dieses Buches begleitet und bereichert. Die Überleitungstexte, die zwischen einigen Beiträgen zu finden sind, stammen ebenfalls aus ihrer Feder. Danke!
Darüber hinaus möchte ich Mag. Eva Morawetz für ihre sorgfältige begutachtende Tätigkeit und Lillian Bader für die behutsame Übersetzung eines englischsprachigen Beitrages danken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre der Texte sowie Mut und Gelassenheit für die Beschäftigung mit dem Thema des Buches,

Herzlichst,
Florian Ploberger
Baden bei Wien, im Frühjahr des Holz-Schlangen-Yin-Jahres 2025

Wolf-Dieter Storl

Charons Boot

Mitten wir im Leben sind
mit dem Tod umfangen.
Wer ist, der uns Hilfe bringt,
dass wir Gnad erlangen?
Kirchenlied von Martin Luther

Das Sterben – so ein alter Indianer – ist so natürlich wie das Geborenwerden: „Ins Leben treten und aus dem Leben scheiden gleichen dem Sonnenaufgang und dem Sonnenuntergang, und jeder Mensch hat seine vorbestimmte Lebensspanne." Fast alle naturnahen Völker, auch unsere Vorfahren, sahen das ähnlich.

Alle der Völkerkunde bekannten Ethnien besitzen eine ausgeprägte „Kultur des Sterbens". Es gilt, den Sterbenden oder Verstorbenen auf seinen Weg ins Jenseits vorzubereiten sowie den Hinterbliebenen Orientierung und Halt zu geben. Es würde den Rahmen dieses Essays sprengen, auf die jeweils unzähligen kulturbedingten Rituale, Zeremonien und Bräuche einzugehen. Ich will mich daher hauptsächlich auf unsere kulturellen Überlieferungen beschränken. Außerdem sollen meine Erfahrungen als Ethnologe mit der hinduistischen, nordamerikanisch-indianischen und mongolischen Sterbekultur hier kurz zur Sprache kommen.

Mit der materialistischen, mechanistischen Sichtweise, die sich in den letzten Jahrhunderten in der westlichen Welt durchsetzte und die geistseelische und *meta*physische Tatbestände grundsätzlich ablehnt – in einer Zeit, in der das Sterben vor allem hinter Kliniktüren stattfindet – ist ein großer Teil unserer Kultur des Sterbens obsolet geworden.

Totengeleit

Bis vor nicht allzu langer Zeit war es Brauch in unserer Gesellschaft, die Seelen der Gestorbenen auf ihrem Weg in die geistige Welt helfend zu begleiten. Ebenso wie die Hebamme, die sich mit dem Kind, das geboren werden will, seelisch verbindet, um es ans diesseitige Ufer zu führen, begleitete das Totenweib oder die Leichenwäscherin die Sterbenden in ihrem Gang über die Schwelle. Für die Kelten galt das Verlassen des Körpers auch als eine Art der Geburt – ein Geboren-Werden in die Welt der Geister.

Oft wusste die hellsichtige Frau im Voraus, wenn jemand sterben musste, denn das Sterben fängt schon lange an, bevor das Herz aufhört zu schlagen. Ehe es andere merkten, sah sie, wie jemand vom kalten, dürren Finger des Todes berührt wurde und zum Totentanz geladen wurde.

In einer Zeit, ehe Strom und Motoren unser Bewusstsein in Beschlag nahmen, ehe Bildschirm, iPhone und deren virtuellen Realitäten unseren Geist okkupierten, war es leichter, *meta*physische Realitäten wahrzunehmen. Man konnte „sehen“, wie mit dem letzten Atemhauch des Sterbenden die Seele der leiblichen Hülle entschlüpfte. Eventuell sah man auch, wie die Ahnen, ein strahlender Lichtengel, der Heiland oder „Freund Hein“ dem Betroffenen entgegenkamen, um ihn abzuholen.

Ehe er den Weg heimwärts in die kosmischen Sphären antritt, bleibt der Gestorbene noch nahe seines Körpers. Drei Tage verweilt er so, erst dann verflüchtigt sich die Lebensenergie oder – wie Rudolf Steiner sagt – löst sich der Ätherleib vom physischen Körper, von der zurückgelassenen Leiche.

Wie das Kind, wenn es geboren wird, so bedarf auch die befreite Seele liebevoller Zuwendung. Sie bedarf Verwandter oder einer Leichenwäscherin, die ihren Körper in die Arme nimmt, ihm zärtlich über die blasse Haut streicht und so dem Verstorbenen mit gutem Zureden die Verwirrung und Angst nimmt. „Hier, du Lieber“, sagt die Heimbürgin (Leichenfrau), „schau, wie schön ich dich mache! Schau an, was für ein schönes, neues

Hemd ich dir anziehe. Wir werden dir ein schönes Fest bereiten, es wird viel zu essen und zu trinken geben!“ Sie kämmt dem Toten die Haare, schneidet die Nägel und zieht ihm – das war bei den Germanen wichtig – neue Schuhe an, damit er den langen Totenweg gut laufen kann. (Im amerikanischen Westen ist es immer noch Brauch, dem verstorbenen Cowboy neue Stiefel anzulegen.)

Die Totenwache

Während dieser drei besonderen Tage war es in unserer Kultur Brauch, dass sich die Familie und die besten Freunde beim aufgebahrten Gestorbenen versammelten und eine Wache hielten. Man saß in stiller Einkehr versunken oder auch betend oder Lieder singend am Totenbett. In dieser Zeitspanne war es dem Verstorbenen möglich, vor dem geistigen Auge der mit ihm verbundenen Hinterbliebenen zu erscheinen und dabei noch wichtige Mitteilungen zu machen, die er während seines Lebens nicht machen konnte, oder ihnen seinen Segen zu vermitteln. Auch wenn Alter, Krankheit und Schicksalsschläge ihn noch so gezeichnet und entstellt hatten, erschien der Tote denen, die ihn hellsichtig wahrnahmen, in strahlend schöner, jugendlicher Gestalt; der „Ätherleib“ bleibt nämlich unversehrt, von äußeren Einflüssen unberührt. Das Licht der Kerzen – das Totenlicht –, der Rauch der Kräuter und Harze (Beifußkraut, Wachholder und Weihrauch gehörten dazu), Gesänge und frische Blumen boten dem Gestorbenen in dieser wichtigen Übergangsphase, dieser Zeit der Metamorphose, Schutz vor negativen Einflüssen.
In Tirol trank man einst während der Totenwache Holunderblütentee. Dieser Brauch muss sehr alt sein, er geht wahrscheinlich auf heidnische Zeiten zurück, denn der Hofholunder gehörte einst der alten Hüterin der Seelen der Verstorbenen, der Frau Holle. Der Hofholunder galt als Zugang zu ihrem Reich.

Was ich hier schreibe, ist nicht bloß angelesene Theorie. In Wien, wo ich Anfang der 1970er-Jahre als Aufbaustudent tätig war, erreichte mich ein Telegramm von meinem Großvater aus Sachsen. Meine Großmutter, die ich sehr liebte, sei gestorben. Zwei Tage dauerte es, ehe ich das Sondervisum für die Einreise in die damalige DDR erhielt und die lange Zugfahrt antreten konnte. Es war gerade Pfingsten. Deswegen wurde ihre Leiche nicht gleich von den Gesundheitsbehörden abgeholt. Meine Tante geleitete mich in das halbverdunkelte Sterbezimmer, wo ich allein in stiller Meditation sitzen konnte. Die Großmutter erschien mir plötzlich. Sie zeigte sich in ihrer wahren, jungen, lichthaften Gestalt und sprach mit meiner Seele. Plötzlich wurde die Tür aufgerissen – die Vision verflog sofort –, die Tante trat herein und sagte mit gramvoller Stimme: „Ist das nicht schrecklich!" Wieder im Alltagsbewusstsein sah ich nun nur noch den leblosen, von Alter und Krankheit gezeichneten Körper auf dem Bett liegen. Ich weiß nicht, wie lange ich mich jenseits der Zeit in tiefer Trance befunden hatte. Offenbar hatte sich meine Tante Sorgen um mich gemacht. Bald danach kam eine Leichenfrau (eine Heimbürgin), die sich liebevoll um die Tote kümmerte und mit deren Seele sprach.

Vierzig Tage Zwischenzustand

So wie der Schmetterling sich dem Kokon entwindet, so löst sich nach jenen drei Tagen der Lebensleib (Engergiekörper, Ätherleib) vom materiellen Körper. Die Seele des Gestorbenen wird sich nun gewahr, dass sie mit dem Verlust des Körpers räumlich nicht mehr begrenzt ist. In Gedankenschnelle kann sie überall, wo es sie hinzieht, hingelangen. Rund vierzig Tage lang kann sie jetzt wen oder was immer sie will – alte Freunde und Bekannte oder das Land der Vorfahren – besuchen. Es wird ja oft berichtet, dass Verstorbene einige Zeit nach ihrem Ableben hinterbliebenen Verwandten und guten Freunden erscheinen, auch wenn diese noch so weit

entfernt wohnen. In der Bibel wird das bestätigt, etwa mit den Geschichten vom Erscheinen Jesu nach seiner Auferstehung. Beispielsweise als der Heiland unerkannt zwei seiner tief betrübten Jünger auf den Weg nach Emmaus begleitet. Erst in der Taverne, wo sie ihn zum Abendessen einladen, erkennen sie ihn, weil er in gewohnter Weise das Brot bricht und segnet. Danach löst sich die Erscheinung in Luft auf (Luk. 24, 13-35).
Die Verstorbenen können also noch einiges bewirken und vieles in Erfahrung bringen, was ihnen vorher verborgen war. Im tibetanischen Totenbuch, dem *Bardo Thödol*, wird gesagt, dass die Fähigkeiten, die ein Mensch während des Lebens besitzt, ihm nach seinem Tod neunmal verstärkt zur Verfügung stehen, nur sollte er sich nichts darauf einbilden.[1] Für die Buddhisten dauert der nachtodliche Zwischenzustand 49 Tage. Bei den Bantu-Völkern in Afrika vergehen 40 Tage, bis der Tote zu einem verehrten Ahnengeist geworden ist.
Die Zeit des Übergangs in die Jenseitswelt sah man in der Antike als die Zeit, die der Gestorbene brauchte, um den Totenfluss (Styx, Acheron) in dem Boot des Fährmanns Charon zu überqueren. Charon, der schon den Etruskern bekannt war, ist ein griesgrämiger Alter, ein Sohn der Nacht (Nyx) und der Finsternis (Erebos). Für seinen Dienst musste er entlohnt werden. Deswegen legte man dem Verstorbenen eine Münze, den „Charonspfennig“ (Obolus) unter die Zunge. Denn wenn nicht bezahlt wurde, irrte der Tote als unglücklicher Schatten hundert Jahre lang am düsteren Ufer des Flusses umher. Dass die Jenseitswelt – die Welt der Toten – von der diesseitigen Welt durch einen reißenden Fluss getrennt wird, ist ein Motiv, das uns auch in den Mythologien anderer Völker begegnet.
Nach besagten rund 40 Tagen löst sich nun auch der Astralleib auf. Die Persönlichkeit (lateinisch *Persona* = „die Maske des Schauspielers“), die Rolle, die der Mensch im sozialen Leben gespielt hat, die zufällig ange-

[1] Storl, Wolf-Dieter. *Streifzüge am Rande Midgards.* Dorfen: KOHA-Verlag 2020. Seite 176.

nommenen Eigenschaften fallen weg, nur die spirituelle Essenz bleibt. Der Geist begibt sich auf die Reise zum kosmischen Urquell und je nach kultureller Sichtweise wird er eins mit dem göttlichen Sein oder befindet sich gemäß der Wirkung seiner Taten und Gedanken (Karma) in verschiedenen Himmeln oder Höllen. Oder aber er wird sogleich in einem physischen Körper wiedergeboren.

Oft gelangt die Seele in die Reiche jener Götter oder Dämonen, denen sie einst im Leben diente oder von denen sie auserwählt wurde. Bei den Germanen nahm zum Beispiel die Erdgöttin, die Frau Holle (die *Hel* der historisch späten nordischen Mythologie), die meisten Toten zu sich in ihr Reich, „wo eine andere Sonne scheint". Diese alte Göttin hütete ebenso die Pflanzensamen und Tierseelen, bis sie diese wieder in eine neue Verkörperung schickte. Davon erzählt das altüberlieferte Märchen der Frau Holle, welches die Gebrüder Grimm aufgenommen haben. Ertrunkene wurden gemäß der germanischen Mythologie von der Seegöttin Ran mit ihrem Netz aufgefischt und kamen in ihr Reich. Helden und Barden fanden den Weg an Odins (Wodans) Tafel in Walhalla. Bei den Christen erwartet der Himmel, die sieben Höllen, der *Limbus* oder (vorübergehend) das Fegefeuer den Gestorbenen. Anderswo ist es ähnlich, etwa bei den Hindus, wo es ebenfalls unzählige *Lokas* (Bereiche) gibt, in denen sich die Seelen nach Ablegen des Leibes wiederfinden; diese reichen von der höchsten Götterwelt (*Brahmaloka*) und dem Reich der Ahnen (*Pitaloka*) bis hinunter zum Reich der Gespenster und Naturgeister (*Yakshaloka*) oder gar zur dunklen Welt der Teufel und Unholde (*Pishacaloka*).

Die vielfältige Seele

In manchen Kulturen wird die Seele nicht als Einzelwesen erfahren, sondern besteht aus verschiedenen Aspekten. Bei den Mongolen wie bei einigen sibirischen und indianischen Stämmen trennt sich die Seele nach dem

Tod in meistens drei oder vier Bestandteile, wobei die Lebensseele (mongolisch *Ami*), die sich in Körperwärme, Atem und Herzschlag offenbart, wie ein Vogel in den Himmel hinaufsteigt. Sie findet ein Nest im Weltenbaum und kann sich schließlich als Mensch oder Tier wiederverkörpern.
Dann gibt es die Erdseele (*Suld*), die auf der Erde bleibt und in einem Stein, einer Quelle oder einem Baum, möglicherweise auch in einer Puppe (*Ongon*) oder gar in einer Fotographie weiterlebt. Diese Seele weilt eine gewisse Zeit noch im Schädel, in den Knochen des Skeletts oder, wenn es sich um ein Tier handelt, in den Hörnern, Klauen, Federn und ebenfalls in den Gebeinen, bis diese zerfallen. Eine solche Seele spielt bei Schamanen und Zauberern, auch bei den indianischen Medizinleuten, oft eine Rolle als Hilfsgeist. In dem tiefsinnigen russischen Märchen von *Wassilisa* und der Hexe *Baba Jaga* ist von einer solchen helfenden Puppenseele die Rede.
Die Mongolen kennen zudem noch eine Geisterseele (*Suns*): Diese geht nach dem Tode in die Unterwelt, ins Reich des Herrn der Toten Erlik Khan. Wenn diese Seele ganz böse war, wird sie nach einer gewissen Zeit völlig erlöschen, ansonsten wandert sie über die Milchstraße und gelangt in ein neues Leben.[2]
Die Vorstellung einer mehrfach gegliederten Seele oder eines Astralleibes ist auch der westlichen Esoterik nicht ganz fremd. Rudolf Steiners Anthroposophie spricht von einer Empfindungsseele, die äußere sinnliche Eindrücke verarbeitet und sich in den animalischen Trieben und Leidenschaften offenbart; von einer Verstandesseele, die sich im Gemüt und in Gedanken äußert, und drittens von einer Bewusstseinsseele, die sich der spirituellen Welt öffnet und die geistige Tiefe der Schöpfung wahrnimmt.

[2] Storl, Wolf-Dieter. *Wolfs Medizin.* Aarau/München AT-Verlag 2018, Seite 209 f.

Erdgebundene Seelen

Eine kulturell weitverbreitete Furcht ist, dass eine Seele ihr gewohntes Leben, ihren Besitz oder ihre Angehörigen nicht loslassen kann und als Wiedergänger, Spuk, Lebenskraft saugender Vampir oder „erdgebundener Geist" weiterhin ihr Unwesen treibt. Das können Menschen sein, die plötzlich durch einen tödlichen Unfall oder ein anderes Missgeschick ihr Leben verloren haben und nicht realisieren, dass sie tot sind. Manchmal sind es junge Soldaten, die auf dem Schlachtfeld von einer Kugel getroffen oder von einer Granate zerfetzt unvermittelt aus dem Leben gerissen wurden; die nicht liebevoll bestattet, beweint und getröstet wurden. Ihre Seelen werden dann Teil eines ruhelosen, grauen Gespensterheeres, das ewig weiterkämpft. Sie harren der Erlösung, wie etwa der sagenhafte, durch einen Fluch verdammte „Fliegende Holländer" und seine verlorene Mannschaft. Es ist – so sagt man – allein die Liebe, die Erlösung bringt. Ein solches Geisterheer begegnete mir in Lettland, nachdem wir einen Soldatenfriedhof besucht hatten, wo 20.000 junge deutsche Gefallene, teils ohne Namen, begraben sind. Während der traditionellen lettischen Badezeremonie[3], die ganz einer indianischen Schwitzhütte ähnelt und die Seele tief in die Anderswelt eintauchen lässt, erschien mir in luzider Vision einer der blutjungen Soldaten, die da im fremden Boden unbeweint verscharrt liegen. Solche im Zwischenreich wesende verlorene Seelen, die in dem schrecklichen Kriegsgemetzel ihr Leben ließen, gibt es in Mitteleuropa noch viele. *Owl Woman*, eine Seherin der Blackfoot Indianer, die wir zur Ethnomedizinischen Tagung an die Maximilian Universität (München) eingeladen hatten, war erschrocken über die vielen unerlösten *Ghosts*, die sie gewahrte. „Es sind so viele, es ist schwer zu ertragen", sagte sie, „Ich werde nie wieder in dieses Land kommen."

[3] Ancevska, Ieva. *Latviesu dziedinasanas tradicija.* Riga: Liepajas Universitate 2020, Seite 382.