

Leseprobe aus: **Wenn die Tage zu Ende gehen** von Urs-Beat Fringeli.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Wenn die Tage zu Ende gehen](#)

# 1

## Was bedeuten Tod und Abschiednehmen für uns Menschen?

### **Gibt es überhaupt ein Leben nach dem Tod?**

Ich werde den Blick der jungen Frau, eines Teenagers, nie vergessen. Wir hatten Jugendliche eingeladen bzw. aufgefordert, für eine Gemeinschaft die Passionsgeschichte Jesu Christi vorzutragen. Bei der Einführung sagte ich: „Auch die dunkle Seite gehört zum menschlichen Dasein.“

Ich kannte ein wenig das persönliche Umfeld der genannten jungen Frau. Da wurde ihr suggeriert: „Spaß haben, das Leben genießen!“ Das darf alles sein. Doch ihr Blick, unsere Blicke trafen sich für einen kurzen Moment, war dankbar. Es war, als wollte sie mir mitteilen: „Da sagt einer, was ich auch spüre und erfahren habe: Es gibt auch die andere Seite im Leben. Auch schwere und dunkle Seiten gehören zum Leben.“ Wir können sie verdrängen, aber sie sind immer noch da. Sollten wir nicht lernen, mit ihnen zu leben?

Man kann nicht alles leben. Jede Entscheidung für eine Lebensform ist eine Entscheidung gegen eine andere. Wer sein Leben liebt, will nicht sterben. Wer stirbt oder weiß, dass er sterben wird, lehnt sich auf oder nimmt es hin und überlegt sich, was der Tod für ihn bedeutet.

Dieses Buch kann und soll helfen, Antworten auf die Frage zu finden, die lautet: „Gibt es ein Leben nach dem Tod?“ Dabei wird Ihnen die Suche nach einer plausiblen Antwort, wie im Vorwort erwähnt, „paradoxerweise“ helfen, richtig und mit mehr Qualität

zu leben. Warum? Weil wir mit jedem Atemzug dem Tod näher kommen. Und das wissen wir. Deshalb ist die Frage nach dem Tod immer auch verbunden mit der Frage: Wie kann ich glücklich sein und mit Glück leben? Wie will ich wirklich leben? Was tut mir gut? Auch dies klingt deshalb paradox, entspringt aber einer Erfahrung vieler trauernder Menschen: Die Tatsache, dass wir nicht immer zusammen sein können, kann und soll uns zu einem besseren Umgang miteinander verhelfen.

Oft ärgern wir uns im alltäglichen Leben über eine Schwäche eines lieben Menschen. Ist sie wirklich so gravierend? Haben wir selber nicht auch unsere Schattenseiten, die er, der andere Mensch, ertragen muss? So gesehen schenkt eine Auseinandersetzung mit dem Tod Lebenshilfe, trägt etwas dazu bei, dass wir großzügiger und mit mehr Gelassenheit miteinander umgehen, kleine Fehler verzeihen, übersehen, darüber lachen oder mindestens lächeln. Die Tatsache, dass wir nur eine begrenzte Zeit auf Erden leben, kann uns zudem helfen, mit mehr Gelassenheit durchs Leben zu gehen und das loszulassen, was wir nicht ändern können.

Das Buch will auch und vor allem helfen, Antworten zu finden, wie wir mit dem Tod umgehen können, sei es mit dem eigenen oder mit dem Tod eines lieben Menschen.

Im ersten Teil des Buches wird aufgezeigt, warum es für jeden und jede wichtig ist, für sich die Frage nach dem Tod zu klären. Zudem will das Buch Menschen helfen, die mit dem Tod eines lieben Menschen konfrontiert werden oder jemandem, der trauert, helfend zur Seite stehen wollen.

Als Pfarrer gehört es zu meinen Aufgaben, Menschen zu begleiten, wenn sie von einem lieben Angehörigen Abschied nehmen müssen. Da ich mich mit diesem Thema seit sehr vielen Jahren, ja Jahrzehnten auseinandergesetzt habe, biete ich gerne meine Erfahrungen als Hilfe und Anregung für interessierte Menschen an. Das Buch eignet sich deshalb auch sehr gut als Trostbuch.

Jede Situation ist anders. Und doch haben alle Abschiede etwas gemeinsam: Da sind Menschen, die mehr oder weniger überraschend mit einer Situation konfrontiert werden, die sie aus der

Bahn wirft. Selbst wenn der Angehörige schon längere Zeit krank war, wenn mit seinem Tod gerechnet, ja in gewissen Fällen die Erlösung herbeigesehnt wurde: Der Tod hat etwas Endgültiges.

Ich würde nicht wagen, diese Zeilen zu veröffentlichen, wenn ich nicht schon selber erfahren hätte, was der Verlust eines lieben Menschen bedeutet: den Schmerz, den Verlust, die Traurigkeit, die Frage nach dem Sinn.<sup>1</sup> Und ich möchte nüchtern bleiben, mir keinen „Sinn“ einreden, bloß weil er mich tröstet. Nur: Ich habe mich fast mein Leben lang mit den Themen Abschied, Sterben, Tod und Leben nach dem Tod befasst, und das merkwürdigerweise seit meiner frühen Jugendzeit. Ich könnte Ihnen keinen Grund dafür nennen. Kann es sein, dass eine geistige Führung wollte, dass ich nun dieses Buch schreiben kann, um Menschen, um Ihnen eine Hilfe anbieten zu können?

Das vorliegende Buch enthält Erfahrungen, Texte und Trostworte, die helfen, Menschen beim Abschiednehmen zu begleiten.

Vor dem Verfassen dieser Zeilen habe ich auch meine Sammlung der Ansprachen durchgesehen, die ich bei den Abschieden eines Vierteljahrhunderts vorgetragen habe, vortragen durfte und sollte. Davon habe ich Auszüge ausgewählt, für die mir Menschen positive Rückmeldungen gegeben haben, die meines Erachtens heute und in naher Zukunft noch aktuell und hilfreich sein könnten. Selbstverständlich lasse ich alle Zeiten, Namen und konkreten Angaben weg, damit die Diskretion gewahrt bleibt.

Das Buch ist also aus der Praxis und der Erfahrung heraus verfasst worden. Ich wollte jedoch nicht einfach „Predigtmodelle“ anbieten, denn Bücher mit diesem Inhalt gibt es schon. Meine Absicht war, immer wieder die Hintergründe und tieferen Zusammenhänge aufzuzeigen, die mit Sterben, Tod, Trauer und Trauerbewältigung zusammenhängen, und sie im Licht des Glaubens und der Hoffnung zu deuten. Es soll also ein Trostbuch *für alle* sein. So will es ab und zu auch den Blick weiten auf das kommende und uns verheißene Leben nach dem Tod. Trotzdem und zudem sind auch konkrete Aussagen eingeflossen, die den Menschen dienen sollen, die in diesen Zeiten anderen Menschen helfend zur Seite stehen

(wollen). Oft taucht ja die Frage auf: „Was soll ich den Angehörigen sagen?“ Viele fühlen sich in dieser Situation hilflos und überfordert. Und oft sind viele Worte ja auch nicht angebracht. Ich erinnere mich noch gut an eine aktive Frau, Mutter von fünf Kindern, die relativ früh von ihrem Mann Abschied nehmen musste. In einem persönlichen Gespräch hat sie mir einmal gesagt: „Immer wieder sagen mir Menschen: Das Leben geht weiter. Ich kann das nicht mehr hören.“ Ich habe diese reife Frau gut verstanden. Und hinzu kam ja, dass sie nun die Last mit den Kindern allein stemmen musste. Doch erstaunlich: Sie war die Frau, die mich immer wieder eingeladen hat, die für andere Zeit hatte. Sie schien dies gern zu tun, war nie überfordert. Bei ihr spürte ich: Sie tut es gerade, um ihr gewohntes Leben weiterführen zu können.

Was immer Angehörigen guttut, was immer wir für sie tun können, ist, Anteil zu zeigen und für sie zu beten. Wir werden dann spüren, wann die Zeit gekommen ist, ihnen eine Einladung oder eine Begegnung zu ermöglichen. Oft wollen Menschen gar nicht so sehr „betreut“ werden. Wer absichtslos, aus echtem Mitgefühl mit einem anderen Menschen mittrauert, der drängt sich ihm nicht auf. Er macht Angebote und wartet.

Bereits in meiner Kindheit stand das Buch *Leben nach dem Tod*<sup>2</sup> des Arztes Raymond A. Moody, das zuerst in den USA erschien, im Bücherregal meiner Mutter. Irgendwann in dieser Zeit habe ich es dann gelesen. Ich kann mich noch gut erinnern, welche Gedanken mir damals durch den Kopf gingen. Ich dachte: „So finden religiöse Ansichten immer wieder den Weg zu den Menschen.“ Denn schon damals war mir die reale Wirklichkeit und Anwesenheit Christi, des Sohnes Gottes, klar. Er war immer mit mir verbunden, ich mit ihm.

Heute weiß ich durch meine psychologischen Studien, dass gewisse Menschen „Meister“ im Verdrängen sind. Mir ist aber auch bewusst geworden, dass das Verdrängte immer noch da ist. Zu den eben erwähnten Ansichten zähle ich wie schon damals Christus, der uns den Nahtoderfahrungen zufolge an der Todesschwelle als Lichtwesen erwartet. Die meisten Menschen an der Todesschwel-

le haben das Lichtwesen mit Christus identifiziert. Diese Einsicht wird das vorliegende Buch prägen. Ich lasse sie zu, auch wenn Menschen sie ablehnen, wage sie hier einfach einmal zu formulieren, da es seit dem Erscheinen des Buches von Raymond A. Moody zahlreiche weitere Publikationen gibt, die dieses Phänomen dahingehend behandelt haben und behandeln. Da ich mich jahrelang selber mit Nahtoderfahrungen beschäftigt habe, unzählige Publikationen dazu gelesen habe, bin ich, wohl mit vielen Millionen anderen Menschen, zu dem Schluss gekommen und überzeugt, dass diese Berichte uns wirklich einen Einblick in die nachtodliche, geistige Welt ermöglichen. Schon vor Jahren habe ich dies in einem Buch dargelegt und begründet.<sup>3</sup>

Eben habe ich die Fähigkeit des Verdrängens angesprochen. Wenn Christus dem Menschen an der Todesschwelle begegnet, dann kann der Mensch ihm nicht ausweichen. Ist die Seele des Menschen mit dem Körper verbunden, wenn er auf Erden lebt, dann ist eine Verdrängung jedoch möglich. Paulus, ein Mensch mit einer solchen Erfahrung, hat die Aussage „Christus in mir“ geprägt. Selbstverständlich war Christus nicht „nur“ in Paulus, sondern er ist in jedem Menschen. Damit meine ich: Er ist mit jedem Menschen verbunden, ob der Mensch darum weiß oder nicht. Deshalb kann ich kein Buch zum Thema „Abschied und Tod“ schreiben, ohne Christus zu erwähnen. Ich komme darauf zurück.

Die diesem Kapitel überschriebene Frage wird mit dem vorliegenden Buch behandelt. Seit vielen Jahrzehnten befasse ich mich intensiv mit dieser Frage und bin zu der Antwort und auch zu der sicheren Gewissheit gekommen, sie mit einem „Ja“ beantworten zu können.

Das vorliegende Buch kann dieses „Ja“ begründen und vertiefen. Wenn auch Sie dieses „Ja“ annehmen und übernehmen, dann wird Ihnen durch den Inhalt dieses Buches angeboten zu erkennen, was unter anderem die Themen Liebe, Abschied, Loslassen, Dankbarkeit, Vertrauen, Gemeinschaft, Hoffen auf ein Wiedersehen, Sinn des Daseins, Freude, Friede, Erfüllung, Seligkeit für Sie bedeuten. Denn sie erfährt, wer Gott, dem Leben und sich selbst

vertraut. Vielleicht und hoffentlich verhilft Ihnen die Lektüre zur Gewissheit, dass es ein Leben nach dem Tod und ein Wesen, das uns erhält, gibt. Denn wenn wir ewige Wesen sind, finden wir nur den „Seelenfrieden“, die nötige Gelassenheit, wenn wir diese Gewissheit annehmen.

Für mich persönlich war es nach meinen jahrelangen Studien immer spannend, ja frappierend zu merken: Fachleute, darunter anerkannte Psychotherapeuten und Theologen, haben diese Nah-toderfahrungen zwar nicht abgelehnt, aber doch immer als eine zu „dualistische“ Sicht kritisiert. Was mein(t)en sie damit? „Dualistisch“ bedeutet bei ihnen: Trennung zwischen Leib und Seele. Ihre Ansicht: Nach dem physischen Tod hat der Mensch (die Seele) keinen Leib mehr, ist deshalb nicht mehr ganz Mensch. Was diese Menschen als „dualistisch“ bezeichnen, ist meines Erachtens gar nicht dualistisch, denn der Mensch bleibt wahrer Mensch, auch nach dem Tod, sonst würden die Evangelien ja auch nicht so deutlich darauf hinweisen, dass der Auferstandene berührt werden kann und sogar etwas essen kann. Vielmehr und demnach müssten wir nach dem Tod einen „Leib“ haben, der absolut real ist, auch wenn vergängliche Stoffe wegfallen. Hinzu kommt ja die Frage, was Materie wirklich ist. Diese Frage ist bis heute nicht abschließend geklärt. Und ich wage zu behaupten: Es wird noch lange dauern, bis wir sie wirklich endgültig beantworten können. Um nur ein Beispiel zu nennen: Einige Astrophysiker kommen heute zu dem Schluss, dass das eigentliche Leben das ist, was sich „zwischen“ den Atomen befindet oder „ereignet“. Hier kommen sie, kommen wir an eine Grenze, auch was die Sprache betrifft. Sie versuchen, eine Welt zu beschreiben, für die ihnen die Worte oder Begriffe fehlen. Deshalb können sie ihre Einsichten nur umschreiben.

Damit wird heute das Menschsein immer noch in erster Linie über den physischen Leib definiert. Und damit wird ihm ein Vorzug zugesprochen bzw. er wird zum Träger des wahren Lebens erhoben. Meines Erachtens wird die physisch-materielle Welt in dieser Weltauffassung überbetont. Ich staune täglich über den menschlichen Körper. Eine Jahrtausende lange Entwicklungsge-

schichte hat ihn ermöglicht. Wir Menschen identifizieren uns auf Erden mit ihm. Das ist auch gut so. Wir wollen leben. In unserem Körper ist ein unglaublich starker Überlebenswille. Man denke an den Roman *So weit die Füße tragen*<sup>4</sup>, der verfilmt wurde und zeigt, zu was der Wille des Menschen ihn befähigt und was ein menschlicher Körper aushält und bewältigen kann.

In einem ganzheitlichen Welt- und Menschenbild gibt es eine andere Sicht: Hier wird der sogenannte „Dualismus“ ergänzt mit der Erkenntnis, dass unser Körper zu „dicht“ geworden ist, weshalb wir die „Seele“ oder den „Geist“ zu wenig oder zumindest weniger als unser wahres Wesen betrachten (können).

Nun zurück zum Problem: Ich versuchte und versuche zu verstehen, warum diese „dualistische“ Sicht vielen Menschen, vielen Psychotherapeuten und zum Teil sogar auch Theologen so sehr Mühe bereitet. Es gibt zwei Hauptgründe:

1. Sie sind geprägt von einem (heute immer noch einseitig) materialistischen Menschenbild der vergangenen zweihundert Jahre, wonach der physische Leib die wahre Natur des Menschen sei. Ich kann mich gut erinnern, dass noch zu meiner Studienzeit ein anerkannter Theologe behauptet hat: „Es hat ja keiner eine Seele gesehen.“ So hat er deren Existenz bezweifelt. Seine Aussage passt gut zur Vorstellung des leeren Grabes, die sich noch damals in einigen Kreisen behaupten konnte, zum Teil heute noch, nach der es nicht entscheidend sei, ob der Leichnam Jesu im Grab war oder nicht. Diese Vorstellung ist das Ergebnis einer „materialistischen“ Theologie, die sich letztlich selbst ad absurdum führt.
2. Sie können (oder wollen?) sich nicht vorstellen, dass ihr unsterbliches Wesen jenseits der physisch-materiellen Welt existiert. Tiefenpsychologisch kommt die unbewusste Angst dazu, dass dieses unsterbliche Wesen als „Geistwesen“ von ihnen fordert, über das materielle Denken hinauszugehen, was wiederum bedeutet, sich auf die Herausforderungen der Religion einzulassen, die ihre Existenz als Auftrag sieht.



Der Ablehnung einer „dualistischen“ Vorstellung könnte also die Angst zugrunde liegen, das jenseitige Dasein sei weniger Leben. Ich meine: Wir kehren nach dem Tod in das wahre und ungetrübte Dasein zurück. Unser physisches Dasein ist nur ein Abbild desselben, unser physischer Leib ist eine Hülle, die äußere Form. Haben nicht, wie oben angesprochen, schon die urchristlichen Zeugen den Auferstandenen als „leibhaftig“ erfahren? Ich meine: Wir sollten heute so weit sein, dass wir mit den Astrophysikern und den Mystikern einsehen können, dass es zwischen Materie und Geist so etwas wie einen „fließenden Übergang“ gibt bzw. sie weder ganz voneinander getrennt noch ganz vermischt werden können.

Zudem ist es einfacher, den Kopf in den (materiellen) Sand zu stecken, als sich einem Welt- und Menschenbild zu stellen, das von ihnen fordert, das Leben als Auftrag und Bestimmung zu sehen. Und nur die Erkenntnis oder Wahrnehmung einer geistigen Wirklichkeit kann Grundlage einer solchen Motivation bzw. Sichtweise sein. Denn ist das Leben, wie eben erwähnt, ein Auftrag, dann kann Genuss ohne Verantwortung nicht das ausmachen, was uns Menschen guttut, was wir im tiefsten Kern unseres Wesens wollen.

Oder anders gesagt: Sind wir auch geistige Wesen, die unsterblich und göttlich sind, dann geht es um mehr als darum, uns egoistische Vorteile zu verschaffen, das eigene Dasein zu sehen, das Leben zu genießen. Unterscheidet uns Menschen das nicht gerade von einem Tier? Heute gibt es ja, auch und gerade im Internet, viele Versuche, ein Tier zu vermenschlichen. Sie scheitern bei genauer Betrachtung. Ein Tier ist nicht zur selbstlosen Liebe fähig, muss es auch nicht. Es soll und darf seinem Wesen gemäß nach Instinkten leben.

Trotzdem habe ich Verständnis für das Gefühl oder das Bedenken, wonach eine „dualistische“ Sicht Unsicherheit auslöst: Wir sind auf Erden Körperwesen, wir identifizieren uns mit unserem Leib. Wir sind eins mit ihm. Erst durch die Lockerung der Seele, des Geistes kann uns bewusst werden, dass sie eine ganze Wirklichkeit sind bzw. bilden, die ein neuer Leib ist, der ersetzt und übersteigt, was wir auf Erden im Leib erfahren.

Hier noch eine Zwischenfrage, mit der ich kurz auf eine Andeutung weiter oben zurückkomme: Wie war es damals, als Christus den Menschen nach der Auferstehung erschienen ist? Er war weder „nur“ Leib noch „nur“ Geist, ging durch eine verschlossene Tür und nahm Fisch als Nahrung zu sich, ließ sich vom Jünger gar berühren. Wir können und dürfen diese Erfahrungen nicht einfach als „Bilder“ abtun oder reduzieren, weil wir sie heute mit dem vorherrschenden Intellekt nicht mehr vollständig „begreifen“ können.

Damit komme ich also auch wieder kurz zurück zur oben genannten Frage nach der dualistischen Sicht: Es muss demnach etwas geben, das den Dualismus überwindet. Leib und Geist werden in diesem zeitlosen Weltbild, das heute wiederentdeckt wird, wieder eins. Oder anders gesagt: Wir müssen keine Angst haben, den Leib zu verlieren, wenn wir die physischen (vergänglichen) Stoffe nicht mehr an uns tragen. Wir bleiben „Leib“. Dieser Leib ist mehr als Materie. Oder noch anders gesagt: Er ist die wahre Materie, der unvergängliche „Urstoff“, demnach ein Leib, der uns als einmalige Wesen ausmacht, der bestehen bleibt, der unverwechselbar ist: unser wahres Selbst. Das bedeutet: Der ewige Mensch, ich nenne ihn hier auch den „Geistleib“ des Menschen, ist eben nicht weniger in Bezug auf seinen physischen Körper, sondern er ist mehr! Dieser menschliche Geistleib ist das wahre Wesen des Menschen, das sich vorübergehend in einem materiellen Leib verkörpert. Die Hülle des irdischen Leibes ist zu dicht geworden, der wahre „Leib“ ist fließend, ohne sich zu verlieren. Wir Menschen wandeln uns ja beständig. Unser Wesen, unser Leib, ist in der Bewegung des unvergänglichen Lebens. Goethe hat am Ende seines Hauptwerks (*Faust*, zweiter Teil) die Formulierung geprägt:

„Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis.“

Der vergängliche Körper ist somit, wie erwähnt, ein Abbild des unvergänglichen Menschen, eine Hülle.

Aus meinem jahrzehntelangen Forschen komme ich eben zu diesem Schluss und formuliere ihn so: „Die Schöpfung wird heimge-

holt. Wir, jeder und jede von uns, wird heimgeholt, befindet sich auf dem Heimweg, geht heim in die absolute Geborgenheit, in die vollkommene Liebe, in den ewigen Frieden und die wahre Freude, ja Seligkeit.“ Das ist vorausnehmend die Schlussfolgerung dieses Buches. Aber lesen Sie selbst! Entdecken Sie es, dann wird es Ihnen guttun!

## **Das christliche Welt- und Menschenbild**

Auch wenn das vorliegende Buch für alle Menschen unabhängig davon geschrieben wurde, ob sie sich als „gläubig“ oder „ungläubig“ bezeichnen, so komme ich, wie bereits erwähnt, beim Verfassen der Zeilen nicht umhin, auch die Einsichten des christlichen Welt- und Menschenbildes zu (be-)achten. Geht es doch in dessen Kern um die Auferstehung und damit um ein Leben nach dem Tod. Auferstehung bringen wir in den christlich geprägten Gegenden mit Christus in Verbindung, der von den Toten auferstanden sei. Keine Psychologie kann den Glauben ersetzen. Deshalb hat der Psychotherapeut Karl Guido Rey, der den Trauerprozess beim Tod seiner lieben Frau durchlitten hat, einmal geschrieben:

„Der Gedanke an die Auferstehung  
macht ihn [den Tod] mir jedoch erträglicher.“<sup>5</sup>

Doch auch dieser Gedanke vermochte ihm nicht das Hadern mit Gott zu nehmen. Er schreibt weiter, dass keine psychologische Theorie ihm ermöglichen würde, seine Frau zu lieben.<sup>6</sup>

Es bleibt mir also nichts anderes übrig, als den Leser, die Leserin zu bitten, sich auf den Aspekt des christlichen Glaubens einzulassen, ihn zu tolerieren: Bitte lassen Sie sich deshalb auch auf die Aussagen über Christus ein. Sie können jederzeit entscheiden, ob diese Aussagen für Sie stimmen bzw. Ihnen dienen oder nicht. Wenn wir uns mit diesem Thema befassen, bewegen wir uns immer wieder auf dem Terrain der Spiritualität. Glauben oder Vertrauen bildet dabei