

Die fünf Wandlungsphasen bei Sterbenden
nach dem Tibetischen Totenbuch

Erde / Wasser / Feuer / Luft / Äther (Raum)

1. Auflösung des Erdelementes / Nabelchakra / Orange / die Esche

- Der Sterbende hat das Gefühl, als laste ein Berg auf ihm, eine tonnenschwere Macht, die ihn zu Boden presst. Dies ist ungeheuer beängstigend, er bäumt sich dagegen auf. Er wird sehr unruhig, versucht das Bett zu verlassen, will weg, ist oft aber zu schwach dazu.
- Jegliche körperliche Kraft fließt aus dem Sterbenden heraus. Der Mensch verliert jegliche Kontrolle über seinen gesamten Körper.
- Bewusstseinsenergie zieht sich von der Körperenergie zurück.
- Gesicht wird blass und grau, die Stimme wird rau, Glanz in den Augen erlischt.
- Der Sterbende wird innerlich von gelbem Licht überflutet. Alles erscheint ihm von einem gelben Nebel umgeben, die Konturen verschwimmen, die Kontraste schwächen sich ab. Deshalb zwinkert der Sterbende oft mit den Augen, kneift sie zusammen, oder schneidet Grimassen.

Weitere mögliche Anzeichen:

- Angst beim Erwachen aus einem schrecklichen Traum
- Angst und nervöse geistige Ruhelosigkeit
- Schwermut
- Muss reden
- Fieber, Schwindelgefühl, Verstopfung, Lungenschmerzen, Fusskrämpfe

Was ist zu tun?

- Erklären, dass er jetzt in die aktive Sterbephase eintritt, dass ich bei ihm bin und ihn nicht alleine lasse.
- Ansprechen was er fühlt: Dass es möglich ist, dass er das Gefühl hat, von einer schweren Last erdrückt zu werden und dass diese grosse Last ihn auch wieder verlassen wird.
- Aussprechen, dass es möglich ist, dass er sich vom Geschehen völlig überrollt fühlt und dass er deshalb Angst haben könnte.
- Ich bin mir bewusst, dass der Sterbende vermutlich alles schnell wieder vergisst, das heisst, ich wiederhole das Gesagte evtl. immer wieder.
- Zulassen, dass er sich abdeckt, sich evtl. ganz auszieht (Heizung anstellen)
- Beim Aufsetzen oder Aufstehen behilflich sein.
- Den Sterbenden an etwas erinnern, das ihm zu Lebzeiten seelisch-geistig Kraft gab. Beten, Singen, Monochord, Gedichte vorlesen, Mantren.
- Keine Medikamente zur Beruhigung.

- Arsen C30, bei Todesangst, Unruhe, in etwas Wasser stündlich eingeben, oder auch auf Stirne oder Handrücken einreiben

- "Der Stein zum Loslassen": Zirkon - hilft, sich vom Materialismus zu lösen und zu erleben, dass es eine geistige Realität gibt. Zirkon regt an, sich mit dem Sinn des Daseins auseinander zu setzen. Er macht uns die Vergänglichkeit aller Dinge bewusst. Er kann dabei helfen, Verluste zu überwinden, sowie Schmerzen und Trauer loszulassen.
(www.woherwohin.ch / Bruno Vogler Pfeiffer)

2. Auflösung des Wasserelements / Herzchakra / Blau-Gelb / die Weide

- Zeigt sich, dass der Sterbende ruhiger wird und keinen grossen Bewegungsdrang mehr hat. Er liegt meist regungslos im Bett. Muskeln sind schlaff und weich, die Nase erscheint spitzer und höher, das Dreieck zwischen Nase und Mund wird blass.
- Evtl. nimmt er eine vage bläuliche Erscheinung vor sich wahr. Hat das Gefühl von Wasser umgeben zu sein und darin zu ertrinken.
- Aus Nase, Mund und Augen tropft unkontrolliert Wasser oder Schleim.
- Der Atem wird röchelnd, gurgelnd, brodelnd.
- Der Sterbende verströmt einen säuerlich-scharfen, durchdringenden Geruch.
- Oft geht unwillkürlich Stuhl und Urin ab
- Bewusstsein trübt mehr und mehr ein, Geist wird unklar und verwirrt, halluziniert.
- Äusserlich scheint der Sterbende ruhig, innerlich allerdings ist er sehr aufgewühlt

Weitere mögliche Anzeichen

- Hält sich für körperlich leicht
- Meint, er schwebe in der Luft
- Wahrnehmungen und Gestalten tauchen besonders abends auf
- Sieht Feuer
- Hört Glocken, Uhrschläge, Gegenstände sich bewegen, Lärm, Geräusche, Klänge

Was ist zu tun?

- Den Sterbenden nicht alleine lassen.
- Erklären, dass er sich womöglich von Wassermassen eingeschlossen fühlt, dass es sich dabei nicht um eine reale Situation handelt, sondern um einen Teil seines Sterbeprozesses.
- Kein Schleim absaugen!
- Evtl. Seitenlage bis fast auf den Bauch, damit Sekrete abfliessen können, gut Lagern.
- Im tibetischen Buddhismus: "Position des schlafenden Löwen" : Auf die rechte Seite, die rechte Hand liegt unter der rechten Wange, die linke auf der linken Hüfte. In dieser Position kann der Sterbende bis zum letzten Atemzug bleiben.
- Ermutigung nicht länger am Körper festzuhalten (immer wieder von neuem erklären) Sterbender kommt unsere Worte alle mit!
- Gebete, Mantren, Gedichte, Monochord, Singen.
- Den Sterbenden ermuntern an eine Kraftquelle zu denken und sich auf die Liebe zu konzentrieren.

- Bei Erstickungsängsten: Lachesis C30

3. Die Auflösung des Feuerelementes / Hals- oder Kehlkopfchakra / Orange-blau / die Erle

- Sterbende beginnt zu schwitzen, ist eine innere Hitze, der Sterbende würde am liebsten alle Decken von sich werfen - wenn er es noch könnte. Er meint, als sei die Welt ein einziges Flammenmeer.
- Äusserlich bleibt der Sterbende ruhig, innerlich kann er Panik vor dem "Feuer" haben.
- Bilder sind in rotes Licht getaucht
- Nach und nach kann sich von Armen und Beinen aus eine Eiseskälte ausbreiten.
- Lila Flecken zeigen sich auf der Haut, erst an den Extremitäten dann auch am Rumpf
- Atmung wird deutlich langsamer und schwächer
- Der Sterbende kann mich nach wie vor wahrnehmen

Weitere mögliche Anzeichen:

- Unkontrollierte Zuckungen
- Konvulsionen (Schüttelkrampf)
- Rastlosigkeit
- Schreien
- Totale Erschöpfung
- Letztes Aufblühen, wirkt plötzlich gesund
- Fauliger Geruch
- Kann noch einmal aggressiv werden

Was ist zu tun?

- Auf keinen Fall den Sterbenden wärmen, auch nicht, wenn er sich eiskalt anfühlt.
 - Nur noch mit einem dünnen Tuch bedecken.
 - Kühle Kompresse auf die Stirne, nicht waschen. Haut ist SEHR empfindlich alles wirkt bedrohlich.
 - Erklären, dass er in einer weiteren Phase des Sterbeprozesses ist und auch das "Feuer" nicht real ist
 - Beten, Gedichte, Mantren, Singen, Monochord
 - Ermunterung sich auf Kraftquelle und auf die Liebe zu konzentrieren
- Arsen C30

4. Die Auflösung des Luftelements /Sakralchakra / Grün / der Haselstrauch

- Atem wird noch schwächer, oberflächlicher und langsamer bis hin zu arhythmisch
- Die Einatmung verkürzt sich deutlich, während die Ausatmung länger wird, unterbrochen von langen Atempausen
- Von aussen scheint der Sterbende wieder ruhig, innerlich meist gar nicht. Es kann sein, dass sich der Sterbende wie von einem Sturm umhergeschleudert fühlt. Alles für ihn erscheint grünlich, er befürchtet vom Wind umgeweht oder weggetragen zu werden.
- Körper wird jetzt völlig kalt, ausser über dem Herzen ist noch etwas Wärme
- Die Augen verdrehen sich nach oben in die Augenhöhle
- Kein Finger kann mehr bewegt werden, der Kontakt zur Aussenwelt bricht zusammen, er kann mich immer noch hören und wahrnehmen

(Die Luft bläst das Lebenslicht aus.....)

Was ist zu tun?

- Erklären, dass der Wind nur ein vorübergehendes Stadium des Sterbeprozesses ist. Dass er ihm nichts anhaben kann
- Ermutigen, den Körper endgültig loszulassen.
- Beten - Ruhe und innerlich Zuversicht schenken.

5. Die Auflösung des Raumelements / Kronenchakra / Violett/ der Holunder

- Der Sterbende schnappt manchmal regelrecht nach Luft, tut evtl. noch drei tiefe Atemzüge, um dann ein letztes Mal auszuatmen.

Gemäss dem Tibetischen Totenbuch bzw. dem Buddhismus, befindet sich die psychische Energie noch im Körper und löst sich erst in den folgenden drei bis vier Tagen. Deshalb ist eine Aufbahrung von bis zu drei Tagen sinnvoll.

Die Auszüge und Hinweise habe ich aus den Büchern von Dorothea Mihm und Annette Bopp: "Die sieben Geheimnisse guten Sterbens" und von Rosina Sonnenschmidt "Exkarnation, der grosse Wandel"

Lommiswil, im März 2015