

INHALT

Prolog 8

Vorwort 10

1 Der Unfall – Meine Töchter gehen 13

2 Der Krebs – Meine Frau geht 32

3 Die Kraft – Ich bleibe 54

4 Das Fundament – Wir sind unsterblich 88

5 Das Vertrauen – Kein Grund zu zerbrechen 179

6 Die Übungen – Praktische Wege ins Vertrauen 205

Epilog 230

Quellenverzeichnis 234

Leseempfehlungen 236

PROLOG

»Papa, sterben die Raupen, wenn die Schmetterlinge fliegen?«, fragte mich eines Tages meine kleine Tochter Constanze und schaute mich mit ihren schwarzen Kulleraugen voll kindlichem Urvertrauen an. Wir beobachteten gerade eine Invasion borstiger Raupen, die im Gänsemarsch die sonnengewärmte Wand unseres Hauses hochkrabbelten. Um sie herum flatterten bunte Schmetterlinge, wunderschöne Pfauenaugen. Bevor ich antworten konnte, meinte Constanze: »Die Oma wird bestimmt auch einmal ein Schmetterling, wenn sie stirbt.«

Sie hielt inne, dachte kurz nach und sagte dann: »Papa, ich will auch einmal ein schöner Schmetterling sein.« Während ich liebevoll in ihre dunklen Augen schaute, erkannte ich in der Tiefe die reine Seele und erwiderte: »Ja, wir können alle wie Schmetterlinge sein, wenn wir aus unserem Körper schlüpfen. Sterben ist eine Verwandlung, ein Ausder-Hülle-Schlüpfen, ähnlich wie bei einer Raupe, wenn sie zum Schmetterling wird. Und so wie die Schmetterlinge ins Licht der Sonne fliegen, so fliegen auch wir ins Licht.«

Mit aufmerksamen Blicken betrachtete sie die flatternden Schmetterlinge. »Oh, da fliegt ja einer auf meinen Finger, Papa. Der küsst mich ja ...« Entzückt genoss sie mit kindlicher Hingabe, wie der Schmetterling ihre Fingerspitze mit seinem Rüssel sanft liebkoste. »O ist der schön ... Papa, der liebt mich.« Ihre Augen strahlten: »Papa, ich liebe dich auch.« Mir wurde ganz warm ums Herz, und ich schloss sie in meine Arme.

*Die
Gedanken der Liebe
sind Träger des Lichtes
sind Zündfunken des Lichtes
die des Menschen Herz erwärmen
die des Menschen Seele bestrahlen
die des Menschen Geist beflügeln
die des Menschen Willen bestärken
sie offenbaren dem Menschen
die Weisheit der Schöpfung
die Schönheit und
das Wunder des
Lebens.*

VORWORT

Ich bin Vater von vier Töchtern. Constanze, Mara, Deborah und Alma. In diesem Buch möchte ich Ihnen von dem Verlust von Constanze und Deborah berichten. Die beiden starben im März 2010 bei einem Autounfall. Sie waren gerade einmal 27 und 23 Jahre alt.

Ich war auch Ehemann, zum zweiten Mal verheiratet. Mit einer wunderbaren Frau, Patricia. Ich möchte Ihnen auch erzählen, wie ich sie verlor. Sie starb wenige Wochen nach meinen Töchtern nach langem Kampf an Krebs.

Aber dieses Buch soll keine Tragödie dokumentieren und Sie verschreckt zurücklassen. Im Gegenteil: Es soll Hoffnung machen. Ich will Ihnen zu erklären versuchen, warum ich nicht an dem zerbrochen bin, was man hierzulande gemeinhin als »schweren Schicksalsschlag« bezeichnen würde.

Ich werde mich erinnern und Sie schonungslos mit den schweren Tagen im Frühjahr 2010 konfrontieren – mit dem plötzlichen Unfalltod meiner Töchter und mit dem fast dreijährigen Hoffen und Bangen um das Leben meiner Frau. Dann werde ich Ihnen meine Art zu trauern erläutern, die sich möglicherweise sehr von den üblichen Ritualen unter-

scheidet, wie auch mein Umgang mit den vielen Beileidsbekundungen.

Und natürlich soll es um die immer noch wählende Verbindung mit Constanze, Deborah und Patricia gehen. Denn ich weiß mit großer Sicherheit, dass sie nicht weg sind. Diese Behauptung wird nicht von einem Wunsch genährt, ist keine Illusion, kein Trick, der das Leid leichter machen soll. Ich kann Ihnen genau erklären, was hinter den mit Schrecken behafteten Begriffen Sterben, Tod und Jenseits steckt. Und genau das tue ich im Herzstück dieses Buches, im vierten Kapitel. Dort erwartet Sie die Grundlage meiner Zuversicht, die Basis meiner Kraft, ja, vielleicht sogar die ganze Wahrheit über unsere Existenz. Sie werden erstaunt und möglicherweise auch irritiert sein, weil ich Ihnen etwas präsentiere, das nicht Ihrer bisherigen Weltsicht entspricht. Aber Sie werden nach der letzten Seite dieses Buches gestärkt sein und voller positiver Energie Ihr Leben neu deuten und angehen können. Vor allen Dingen aber werden Sie viele Ihrer Ängste verloren haben. Darüber hinaus werden Sie Impulse finden, selbst Ihre Fähigkeiten zu schulen, um in die geistige Welt hineinschauen zu können. Sie werden wissen, wer Sie wirklich sind und was Ihr Körper wirklich ist. Lernen Sie die Wahrheit über den Tod kennen und Sie werden frei von der Angst, dass nach unserer Zeit auf der Erde Schluss ist. Denn das ist ohne jeden Zweifel ein Irrglaube.

Je mehr Sie von der Liebe, vom Licht des Lebens und der Unsterblichkeit unseres göttlichen Seins wissen, umso lebendiger und freudiger können Sie sich der Fülle des Lebens stellen. Sie werden sich leichter und glücklicher fühlen. Ihr

Leben ist ein Geschenk aus dem Licht der Liebe, dem Licht, zu dem Ihre Geistseele nach dem Tod zurückkehren wird. Wir alle sind Söhne und Töchter des Lichtes.

Viele alltägliche Ängste und Sorgen können Sie ablegen, wenn Sie sich mit dem Leben nach dem Leben beschäftigen. Ich werde Ihnen Übungen zeigen, die Sie befähigen, Kontakt mit den Verstorbenen aufzunehmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Herr über Ihre Gedanken und Gefühle und damit Herr über die Materie werden können. Sie werden lernen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, und Sie werden erkennen, dass es sich nicht lohnt, sich über Unwesentliches im Leben aufzuregen. Doch was ist wesentlich? Das einzige wirklich Wesentliche in Ihrem Leben ist zu erkennen, dass Ihr Geist mit seinem Ich-Bewusstsein unsterblich und göttlich ist. Ihr Geist ist Teil des Geistes, der seit Urbeginn der Schöpfung unsterblich im ewigen Sein war, ist und immer sein wird.

Solange Sie dieses Wissen noch nicht haben, ergeht es Ihnen wahrscheinlich wie den Patienten, die nur zu mir in die Praxis gekommen sind, um zu erfahren, wie jemand aussieht, dem in so kurzer Zeit so viele liebe Menschen genommen wurden. Ich konnte ihr Erstaunen verstehen, aber ich entsprach nun einmal nicht dem Bild des niedergeschlagenen Mannes. Mir ging es relativ gut, sodass viele Patienten, die nichts von den Ereignissen wussten, keine Veränderungen an mir bemerkten.

Hinweis in eigener Sache: Um die Privatsphäre meiner beiden noch lebenden Töchter zu schützen, habe ich ihre Namen in diesem Buch geändert.

1 DER UNFALL – MEINE TÖCHTER GEHEN

Es ist der Morgen des 18. März 2010. Ein Donnerstag. Viertel vor neun. Nach dem langen und harten Winter hält endlich der Frühling Einzug in Heidelberg. Ich beginne gerade mit der Arbeit in meiner Praxis, die Sprechstundenhilfen sind da, ein paar Patienten sitzen bereits im Wartezimmer. Es könnte ein Tag wie jeder andere werden – reden, heilen, Hoffnung machen. Doch es sollte anders kommen. Während ich die erste Patientin des Tages in einem der Behandlungsräume therapiere, klingelt vorn an der Rezeption das Telefon. Kein Anruf eines Kranken, aber doch ein Notfall. Eine Dame wünscht mich dringend zu sprechen.

Es ist die Mutter einer Freundin von Constanze, meiner ältesten Tochter. *Der* Freundin, die Constanze und Deborah nach Südafrika begleitet hat. Seit zweieinhalb Wochen machen die beiden dort Urlaub, besuchen ihre Schwester – meine Tochter Mara –, die ihr praktisches Jahr an einer Klinik in East London im Südosten des Landes absolviert. In drei Tagen wollen sie ihren Rückflug nach Deutschland antreten. Die Mutter der Freundin ist unruhig. Sie hätte soeben einen Anruf aus Südafrika erhalten, erzählt sie mir. Es sei dort ir-

gendetwas passiert. Jemand aus einem Krankenhaus hätte von dem Handy ihrer Tochter angerufen, dann sei die Leitung zusammengebrochen. Ob ich nicht mal nachforschen könne.

Ich nehme die Mutter zwar ernst, mache mir aber keine großen Sorgen. Ich sage ihr, dass ich Mara anrufen und mich wieder melden würde. Ich erreiche meine Tochter sofort auf ihrem Handy. »Wo bist du?«, frage ich. »Schon bei der Arbeit in der Klinik, aber die anderen sind vor einer halben Stunde zum Strand gefahren«, antwortet sie. Die *anderen*, das sind neben meiner Tochter Constanze und besagter Freundin auch meine zweitjüngste Tochter Deborah, die ebenfalls von einer Freundin aus Deutschland begleitet wird. »Da kam gerade so ein komischer Anruf«, sage ich. »Kannst du nicht mal schauen, was da bei der Strandfraktion los ist?«

Eine Dreiviertelstunde später meldet sich Mara wieder: »Constanze ist tot!« Es habe einen Unfall gegeben. Was mit den anderen ist, wisse sie noch nicht. Was für eine Nachricht! Meine Tochter tot? Eine Stunde später sehe ich wieder Maras Namen auf dem Display meines Handys. Ich schalte den Anruf frei, um die zweite Schreckensnachricht entgegenzunehmen: »Deborah ist auch tot!« Aber die anderen beiden Mädchen aus dem Auto seien am Leben.

Nach dem Anruf der besorgten Mutter hätte ich niemals vermutet, dass so etwas Schreckliches passiert ist. Ich hatte keine Vorahnung, keine geistige Vorinformation erhalten wie sonst, wenn es meinen Töchtern einmal nicht so gut ging.

Was genau war geschehen? Constanze und Deborah wollten mit ihren beiden Freundinnen ein letztes Mal zur Küste,