

### **1.5. Was ist eine Sterbehütte?**

Den von mir geprägten Begriff „Sterbehütte“ habe ich von einem Wort abgeleitet, das viele indigene Völker für den Raum nutzen, in den sie sich begeben, wenn sie spüren, dass ihr Lebensende naht. Dieses Wort, „Todeshütte“ (englisch „death lodge“), hat ein amerikanisches Ehepaar namens Steven Foster und Meredith Little<sup>22</sup> in den deutschsprachigen Raum eingeführt. Als Pioniere der Visionssuche (englisch „Vision Quest“) weltweit bekannt geworden, haben sie die schamanische Visionsarbeit für den Westen zugänglich gemacht. Der Begriff „death lodge“ ist jedoch aus dem Wortschatz der indigenen Völker entlehnt.<sup>23</sup>

Sobald der indigene Mensch bemerkt, dass sein Tod kommt, baut er sich im Wald eine Todeshütte. Da er dort unter Umständen einige Wochen zu verbringen beabsichtigt, ist diese Hütte solide, besteht aus Holzwänden und einem Dach. Dann begibt sich der Sterbende in den letzten Monaten oder Wochen seines Lebens jeden Tag dorthin, um Prozesse zu durchlaufen, die ihm dabei helfen, seine Mitwesen, seinen Körper und sein Leben loszulassen, damit er gut über die letzte Grenze gehen kann.

Das indigene Ritual der Visionssuche beinhaltet ebenfalls eine Phase, die man „death lodge“ nennt. Die Visionssuche beginnt mit der Entscheidungsphase. Hier muss sich der Visionssuchende entschließen, sein altes Leben sterben zu lassen, um Raum zu schaffen für eine Vision. Nachdem die Entscheidung unumstößlich ist, folgt die zweite Phase, wo er sich aktiv von Altem verabschiedet. Dies ist die Todeshütte. Erst nach der Verabschiedung geht

---

<sup>22</sup> Steven Foster ist im Jahre 2003 gestorben; Meredith Little arbeitete dann noch lange mit dem Arzt Scott Eberle auf diese Weise. Eberle hat im Buch „Das Lied der dunklen Göttin“ (Arun-Verlag 2011; englisch „The final Crossing“) den Sterbeprozess Steven Fosters beschrieben.

<sup>23</sup> Viele indigene Völker haben für ihre Rituale, die zum normalen Leben gehören, ihre „Hütten“ oder „Lodges“. So gibt es für menstruierende Frauen die Mondhütte, für Jugendliche, die durch den Initiationszyklus der Pubertät gehen und in die Wildnis geschickt werden, um nach ihrem erwachsenen Namen Ausschau zu halten, gibt es eine Initiationshütte und einige mehr.

der indigene Sucher in die Wildnis, um dort zu fasten und den durch das Loslassen neu entstandenen Raum mit einer Vision zu füllen.

Den Begriff der Todeshütte habe ich zur „Sterbehütte“ verändert. Dafür gibt es mehrere Gründe. Zum einen geht es in diesem Prozess nicht unbedingt (nur) darum, uns zu diesem Zeitpunkt von diesem Körper und dieser Inkarnation zu verabschieden. Vielmehr wollen wir hier die Phasen des Sterbens üben und schon einmal so viel Ballast wie möglich abwerfen. Wir wissen nie, wann der Tod eintritt; ist er „plötzlich und unerwartet“, wie es in einigen Todesanzeigen gern geschrieben wird, haben wir gut daran getan, die Sterbehütte vorher durchlaufen zu haben, denn nun sind wir in jedem Fall leichter. Zum zweiten lernen wir, wie wir während der uns verbleibenden Lebenszeit mit Körper das Sterben üben und mit ihm umgehen können. Zum dritten ist die Struktur der Sterbehütte rein äußerlich ganz anders; wir bauen keine Holzhütte, sondern benutzen einen Steinkreis in der Wildnis, den wir eigens zum Zweck unserer vier Rituale aufbauen und dann nach Abschluss der letzten Phase ebenso wieder abbauen. Dieser Kreis soll also nur vier Tage lang reichen.

Der Prozess des Sterbens und der sogenannte Tod am Ende dieser Inkarnation sind im Grunde genommen die einzigen alltäglichen Gewissheiten im Leben. Es gibt eine weitere Gewissheit, die spirituell ist. Sie erstreckt sich nicht nur über diese eine Inkarnation, sondern über alle Leben, die wir je durchlaufen werden. Sie lautet, dass wir am Ende alle erleuchtet sind.

Was diese Inkarnation und jede weitere, die wir auf unseren Seelenwanderungen durchlaufen werden, betrifft, so werden wir nicht nur den Körper zurücklassen, sondern auch alle Beziehungen, die wir aufgebaut haben, die Menschen, mit denen wir zu tun hatten, die Dinge, die uns lieb geworden sind. Vielen von uns fällt es sehr schwer, uns davon zu verabschieden.

Wir werden in dieser Sterbehütte üben, wie wir mit dem Rest unseres Lebens umgehen möchten, und zwar nicht nur bezogen auf das Sterben. Der Rest unseres Lebens beginnt, darüber dürfen wir keinen Zweifel haben, ungefähr mit 30 Jahren. Als ich Studentin war, kannten wir einen Satz, den wir gern an Häuserwände schrieben: „Dieser Tag ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“. Das ist immer wahr, jeden Tag.

Aber erst mit 30 Jahren, wenn wir – astrologisch gesprochen – die erste „Saturn-Revolution“ und damit spätestens unsere erste Lebenskrise, die mit einer umfassenden Realitätsprüfung einhergeht, hinter uns haben, erkennen die meisten von uns erst, dass wir sterblich sind. Dieses Erkennen markiert den Beginn unserer Sterbevorbereitungen oder vielleicht auch den Beginn des Sterbens an sich, ist es doch eine Realisierung, die uns fragen lässt, ob „das hier“ denn alles sei. Natürlich können wir auch früher mit diesem Sterbe- und Erleuchtungsprozess anfangen. Auch später – wenn wir den Ruf mit Ende 20 nicht hörten –, können wir noch beginnen. Ganz egal, wie alt unser Körper ist, ist es immer möglich, dass wir uns auf die letzte Grenzüberschreitung dieser Inkarnation vorbereiten. Und wenn wir schon jenseits der 50 sind, dann *sollten* wir unbedingt jetzt damit beginnen!

Das Sterben des Körpers hat eine Beziehung zum Verlöschen von egoischen Anteilen, die wir im Laufe unserer Inkarnation aufgebaut haben. Ganz konkret besteht beides aus vier Phasen. Sie haben mit bestimmten Grenzen zu tun, die wir im Laufe unseres Lebens errichten. Darüber berichtet der zweite Teil dieses Buches. Im Sterben werden diese Grenzen wieder aufgelöst, und zwar in rückwärtiger Reihenfolge.

Wenn wir uns die Grenzen wie Sphären um unseren Wesenskern herum vorstellen, dann errichten wir die äußere zuerst und die innere zuletzt. Die Sphären entsprechen bestimmten Inhalten; es sind Räume, in denen sich Entwicklung abspielt. Sie spiegeln auch jede einen bestimmten Zustand von Reife, der sich – je nachdem,

wie wir unser Leben leben und wie wir aufgewachsen sind – in zwei zu unterscheidenden Modi zeigt. Den einen Modus nennen wir „seelenbasiert“, den anderen „egobasiert“.

Viele, aber lange nicht alle indigenen Völker, die bis zur Vertreibung durch die weißen Siedler in Stämmen und Sippen lebten, führten ihr Leben zum großen Teil seelenbasiert. Das Leben fast aller Industrienationen, die ich kenne oder über die ich mich informiert habe, scheint mir hauptsächlich egobasiert zu sein. Diese Begriffe sprechen vermutlich schon für sich; wir werden aber noch klarer sehen, was das bedeutet. Hier sei vorweggeschickt: Je nachdem, ob wir in einer egobasierten oder in einer seelenbasierten Gesellschaft aufwachsen und deshalb eine diesbezügliche Erziehung erfahren, werden sich unsere Sterbephasen verhalten. Das seelenbasierte Aufwachsen ist heutzutage in einer Industrienation wahrscheinlich ein seltener Glücksfall. Doch wenn wir erwachsen werden, übernehmen wir selbst Verantwortung für unser Leben. Spätestens dann stellt sich die Frage, ob wir bewusst genug sind zu bemerken, wenn wir uns in einem egobasierten Umfeld befinden und wie wir auf diese Wahrnehmung antworten. Ändern wir unser Leben, so dass es seelenbasiert werden kann? Auch das hat sehr viel Einfluss darauf, wie unsere Sterbephasen sich gestalten lassen.

Am Anfang dieses Buchteils habe ich ein paar Verse aus Rilkes „Stundenbuch“ zitiert. Dieser große Dichter hat in seiner gewiss erleuchteten Weisheit erkannt, dass beim Sterben nicht einfach nur unser Körper vergeht, sondern dass die Art unseres Sterbens eine bestimmte Qualität hat. Jeder Mensch, so lässt sich seinem Gedicht entnehmen, findet genau den Tod, der mit der Art von Leben korreliert, das er gelebt hat. Unser Sterben steht in Zusammenhang mit unserer Seelenenergie. Entsprechendes gilt für die Sterbephasen, deren Qualität davon abhängt, wie wir unser Sterben an uns heranlassen. Gestalten wir es bewusst und unserer Seele gemäß? Oder verleugnen wir es egogemäß bis zum letzten

Tag, schieben wir es immer wieder neu von uns weg, so wie es uns unsere Gesellschaft immer wieder lehrt?

Wir alle wissen, dass es heute bereits viele Bewegungen gibt, in denen anders mit Sterben und Tod umgegangen wird; aber wir wissen auch, dass das keineswegs üblich ist. In zaghaften Anfängen nähert sich der sogenannte moderne Mensch langsam wieder dem natürlichen Prozess, dem unsere Inkarnationen unterworfen sind. Wir können nur hoffen, dass wir auch als Gesamtgesellschaft dorthin zurückgelangen können, wo wir einen guten Abschied finden.

Die Sterbehütte ist ein Vorschlag, wie wir aus einem egobasierten in ein seelenbasiertes Leben umkehren und den Rest unseres Lebens in Wertschätzung, Dankbarkeit und Heiligung verbringen können. Haben wir sie erst einmal durchlaufen, können wir uns auch zuhause – in der Umgebung, wo wir wohnen, aber natürlich in der Natur – einen Platz einrichten, an dem wir diese Arbeit weiterführen. Sie ist ein Vorschlag, wie wir zu einem respektvollen und leuchtenden Abschied finden können, der uns hinausträgt in das Mysterium des Todes, wo wir in den Zwischenräumen zwischen Exkarnation und erneuter Inkarnation noch lange von der Arbeit zehren werden, die wir hier verrichtet haben. Tatsächlich kann uns eine bewusst durchlaufene Sterbehütte sogar dabei helfen, ein besseres nächstes Leben zu gestalten.

Vorerst müssen wir das Bewusstsein dafür entwickeln, worum es in den vier Phasen des Sterbens geht, so dass wir wahrnehmen können, wo wir jetzt stehen und was uns noch fehlt. Auch wenn uns in den fünfeinhalb Tagen, in denen die Gruppe „Sterbehütte“ durchlaufen wird, nicht alles auffällt, was wir dem Sterben anheimgeben, wovon wir Abschied nehmen und was wir vollenden möchten, können wir die Arbeit nach unserer Rückkehr in unser Zuhause wieder aufgreifen und weiterführen. Alles, was es braucht, ist unsere Aufmerksamkeit und die Bereitwilligkeit, ein Leben zu leben, in das das Sterben ebenso gehört wie die Erleuchtung.