

Rosina Sonnenschmidt

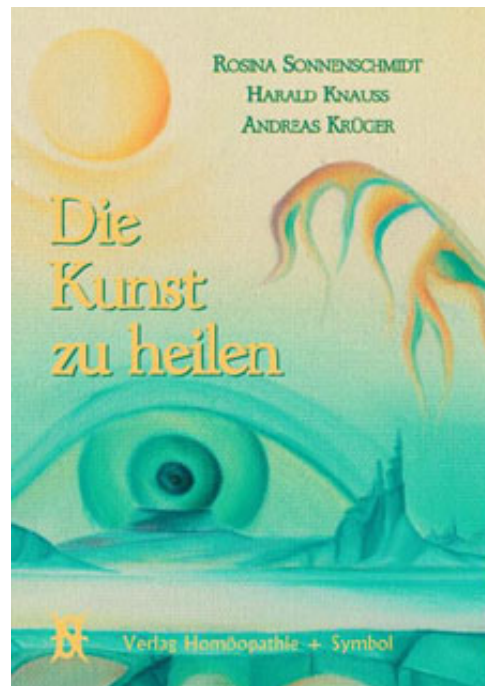
Die Kunst zu heilen

Reading excerpt

[Die Kunst zu heilen](#)

of [Rosina Sonnenschmidt](#)

Publisher: Homöopathie&Symbol Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b554>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



2. Szene

Licht - Schatten - Licht

Rosina Sonnenschmidt

Für Rosina - eine die die Sonne scheinen lässt

Dunkle Zeit,

Todeswind hoffnungslos verirrt

Eine Sonne kraftvoll hell, teilt

dunkelsten Himmel

Heilwege singend, zeigt sie

Wandlung - mutig voran

Andreas

Ich bin schon oft gefragt worden, warum ausgerechnet ich als rheinländische Frohnatur, die bekanntlich schunkelnd und lachend durchs Leben torkelt, so intensiv den Sterbeprozess erforscht habe. Man verbindet in unserer Kultur mit Sterben das schwarze Tabuthema schlechthin. Ist es da nicht blasphemisch, als lebenslustiger, rundum zufriedener und dankbarer Mensch ausgerechnet so ein Thema zum Lebensthema zu machen? Sehen wir denn nicht im Tod den totalen Mangel? Was soll ich da mit meiner Lebensfülle?

Irgendwann hat einmal jemand in meinem Chaoshoroskop etwas vom Uranus entdeckt, weshalb ich mich immer für Themen interessiere, die sonst keinen interessieren. Ja, ich bin ein geistiger Nischenbewohner, das stimmt. Aber man gräbt sich nicht einfach in Tabuthemen ein, um damit zu glänzen. Nein, darin liegt ein ganz tiefes Bedürfnis, auch in die tiefsten Schatten des Menschseins abzutauchen, des eigenen Menschseins. Wenn du aber in die tiefsten Schatten eintauchen willst, um dort etwas zu beleuchten und zu erhellen, musst du Licht mitbringen, brauchst du Feuer. Stell dir einen tranigen, lustlosen, lebensverneinenden Menschen vor. Was soll der über den Tod erzählen, wo er doch mit einem Bein schon drüben hängt? Um Dinge zu betrachten, in

ihrer Gänge zu erfassen, brauchen wir Abstand und einen erhöhten Standpunkt. Ein solcher ist bei mir die volle Lebensfreude, das Lachen, der Humor. Sie sind meine Lichtbringer im tiefen Schatten der unterdrückten und tabuisierten Themen. Indem ich das zweifellos große Glück hatte, an solchen Wegscheidungen sehr gute Lehrer zu treffen, die mir halfen, Zusammenhänge zu verstehen, finde ich mich ganz gut im Schatten zurecht.

Doch im Grunde ist der Tod gar kein Schatten. Er ist hellstes Licht, denn jedes Lebewesen verstrahlt sich im Sterben. Wir haben den Tod selbst abgedunkelt, schwarz gemacht und Angst darüber gestülpt. Ich muss mich immer amüsieren, wenn ich wichtige »Meister« aus der seichten Esoszene treffe, die behaupten, beim Schwerkranken und Sterbenden sähen sie schwarze Löcher, schwarze Gestalten oder Schwarz in der Aura. Vor lauter Schwarz in ihrem Bewusstsein sind sie blind für das Licht des Kranken und Sterbenden. Löcher können, nebenbei bemerkt, nur in etwas Materiellem sein. Zeigen Sie mir nur mal ein Loch in der Luft, schon das ist albern.

Sich mit dem Tod zu befassen, heißt zu lernen, unfassbar großes Licht auszuhalten, denn der Sterbende - ob Mensch, Tier oder Pflanze - verstrahlt sich und überwältigt den, der es wahrnimmt. Als Sterbebegleiter wächst man erst allmählich dahin, diese Lichtwahrnehmung zuzulassen. Da ist zuerst der tiefe Schatten und die abgrundtiefe Verzweiflung beim Angehörigen, dass ein geliebter Mensch in seinem Sterben durch nichts aufzuhalten ist. Ich möchte mich hier nicht hinstellen als jemand, der begriffen hat, was da im Sterbeprozess abläuft. Das hat nichts mit Verstehen zu tun, wenigstens nicht mit rationalem Verstehen. Es geht um die Erfahrung ureigener Naturkräfte, deren Größe ich nur ahnen kann. Was ich bis jetzt erahnt habe, versuche ich in einfache Worte zu kleiden und Ihnen damit auch zu vermitteln, dass wir alle irgendwo in uns bereits wissen, was Sterben ist. Ich möchte hier ein Wort meines Freundes Andreas Krüger zitieren, der sich als »Erinnerer« im Heilungsprozess des Patienten bezeichnet. So verstehe ich auch meinen Beitrag. Was ich hier erzähle, dient nur dazu, an altes Wissen zu erinnern. Der Tod ist das älteste Wissen des Menschen, weil der Tod die größte Wandlung ist. Immerhin geben wir einen Körper ab, das ist keine einfache Sache, sondern ein schwieriger Transformationsprozess zur Exkarnation. Dabei findet ein tief

greifender Wandel beim Sterbenden und Sterbebegleiter statt.

Wie fing das bei mir an? Zuerst einmal mit arsenischem Hochmut, mit einer schweren Prüfung nach einer zuvor erlebten besonderen Lichterfahrung. Ich gehörte 13 Jahre lang einer Zengruppe an, geleitet von Koun-An Roshi, der einzigen Zenmeisterin, die von der alten Zen-Tradition für würdig befunden wurde, als Frau die bislang männliche Linie zu durchbrechen. Frau Roshi war sehr streng und sie hatte ihre liebe Mühe mit mir, weil ich oft ungehorsam war. Aber sie war eine echte Meisterin. Wenn sie ein Koan demonstrierte - Koans muss man nicht erklären, sondern zeigen! - erstrahlte Philipps Hellste. Ihre Schulung war ausgezeichnet und ich habe viel von ihr lernen dürfen. Eines Tages, nach endlosem Meditieren, erlebte ich »Kensho« - das Sosein, das vollkommene Innehalten, das man alles nicht in Worte fassen kann. Koun-An prüfte streng und bestätigte meinen Durchbruch. Schön und gut, nun hatte ich also Erleuchtung erlebt, schwebte wochenlang auf Wolke 67, strahlte fröhlich vor mich hin, malte unzählige Drachenbilder und war einfach nur glücklich. Wohin ich sah, überall war Licht. Ich konnte das Licht der Materie sehen, das Licht der Menschen, Licht, Licht, Licht. Ich hörte mit halbem Ohr im »Teisho« - das ist, wenn der Meister den Schülern seine eigene Erfahrung vermittelt, dass dem Licht der Schatten innewohnt und dass die eigentliche Prüfung zur Echtheit eines Erleuchtungserlebnisses erst im Alltag kommt, wenn einem die Schatten begegnen und wie man mit ihnen umgeht. In mir stieg simpel die Frage auf, was habe ich damit zu tun? Das geht mich nichts an. Ich bin im Licht doch sicher, was redet die da? Ich hörte also nicht hin, sondern weg.

Und dann machte es Peng! Plötzlich ging das Licht aus und ich saß im Dunkeln, mit einem Schlag, ohne jegliche Vorwarnung. Was war passiert? Ich erhielt die Nachricht, dass meine Lieblingstante im Sterben lag. Aus, Ende, Erleuchtung ade! Da stand ich, so wie jeder andere, hilflos, ratlos und entsetzlich verzweifelt vor diesem geliebten Menschen, der mich anflehte: »Hilf mir! Ich will nicht sterben!« Wer will mit 48 Jahren schon gehen? Ich war in meiner Verzweiflung so ohnmächtig, dass ich kraft meines Temperaments begann, die ganze Belegschaft im Himmel anzumeckern. Wo war das Licht hingekommen? Ich sah jedenfalls keines mehr und sackte in eine abgrundtiefe

Depression und weinte, ohne Übertreibung, 11 Tage lang nonstop. Ich weiß nicht, woher ich das Wasser nahm. Mittlerweile hatten wir wieder ein Sesshin⁴. Drei Tage lang 16 Stunden pro Tag sitzen. Ich fand das alles plötzlich so beschissen, so blödsinnig und so überflüssig angesichts des Todes. Ich weinte also weiter, vor Wut und vor Verzweiflung. Für Koun-An hatte ich nur böse Blicke und wollte nicht angesprochen werden. So war ich froh, dass ohnehin Schweigepflicht herrschte. Ich gestehe, ich hätte alles kurz und klein schlagen können, so verzweifelt war ich und so wütend auf den Blödmann da oben im Himmel mit seiner Leidensdusche für uns Menschen. In meinem hehren Weltbild blieb kein Stein auf dem anderen. Beim »Dokusan«, dem persönlichen Treffen mit dem Meister, erwiderte ich auf die Frage, welche Erfahrung ich mache: Ich träume jede Nacht von Ruinen, von totaler Dunkelheit, Einsamkeit, Leere und Ödnis. Koun-An schaute mich lange an; es glitt ein besonderer Lichtschein über ihr Gesicht. Dann sagte sie: »Wie wunderbar, dass Sie das erleben!« Aufbrausend vor Zorn, wie eine giftige Viper, schleuderte ich ihr die Worte entgegen: »Ich möchte mal wissen, was daran wunderbar ist. Wie können Sie so was Dämliches sagen?!«

Koun-An lachte nur und hob die Arme: »Ja, was haben wir denn da für einen schönen Schatten nach all dem Licht?!« Ich war so was von stinksauer und fand den ganzen Zen zum Kotzen und beschloss, den »Laden« zu verlassen.

Dann ging ich wieder ins Krankenhaus, Tumorstation der Uniklinik Köln, alles vollautomatisch. Ich begegnete als völlig Verzweifelte einer völlig Verzweifelten. Mein Bewusstsein arbeitete wenigstens noch soweit, dass ich erkannte: Hier muss Licht in die Sache. Ich möchte mehr verstehen, ja, ich will wissen, was hier passiert. So kommen wir nicht weiter.

Also kehrte ich reumütig zur Zenmeisterin zurück, weinte bittere Tränen, konnte nicht mein Leid in Worte fassen. Da sagte Koun-An: »Wohl dem, der solche Tränen weinen kann«, richtete mich auf und sagte weiter: »Wenn Sie möchten, weise ich Sie in das Tibetische Bardobuch ein - also das, was wir Tibetisches Totenbuch nennen. Das bedeutet, auf dem Sitzkissen Ihr eigenes Sterben noch einmal in einer viel größeren Qualität zu erleben. Aber es ist

^ Mehrtägige, intensive Zen-

Meditation 50

nicht leicht.«

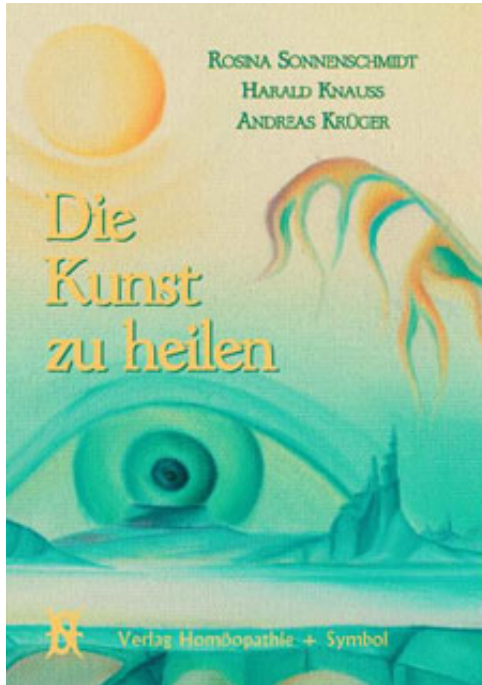
Natürlich wollte ich - und so begann damals, 1980, mein Eintauchen in das Licht des Alltags, das immer noch anhält. Der Tod findet im Alltag, im Leben statt. Und das ganze Gerede um »Kensho«, die Erleuchtung, brannte nieder zu einer kleinen, dafür echten Flamme, die unauslöschbar angezündet wurde, als ich erstmals Menschen in ihrem Sterben begleitete. Seither habe ich so oft bei Mensch und Tier erlebt, wie wir als Begleiter allmählich immer mehr Licht halten, aushaken und tragen können. Erst durch das Eintauchen in den tiefen Schatten meiner eigenen zwanghaften Seite, konnte es hell werden und kann ich heute Licht mitnehmen, um die Schatten meines Patienten beleuchten zu helfen. Und das betrifft natürlich besonders die Patienten, die einem geliebten Menschen nachtrauern und aus dem tiefen Tal nicht rauskommen. Oder Menschen, die krank werden, weil sie im Begriff sind, jemanden zu verlieren.

Indem ich sozusagen von der Pieke auf gelernt habe, im Leben immer beide Kräfte - Inkarnation und Exkarnation - im Bewusstsein zu bewahren, habe ich erst etwas vom Heilen verstanden. Ich werde im weiteren Verlauf noch mehrere Beispiele geben, wie alleine schon dadurch ein Patient zur Rückkehr ins Leben bewegt wird, weil ich zwei Türen, die zur Inkarnation und Exkarnation, als Wahlmöglichkeit anbiete. Das klingt paradox, ist aber Realität, denn der Patient entscheidet, wohin seine Reise geht, ob zurück ins Leben, in den Körper, oder hinaus aus dem Körper. Meine innere Haltung zu dieser Wahlmöglichkeit überträgt sich auf den Patienten und ist bereits für sich genommen ein Heilungsimpuls. Ich habe lange gebraucht, um das zu kapiern.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal deutlich machen, dass ich das nicht erzähle, weil ich meine, wir müssen uns für jede Weiterentwicklung immer erst die Stirne auf dem Kopfsteinpflaster unseres Lebensweges blutig schlagen. Ich muss nicht jede Krankheit, jedes Leid meines Patienten selbst durchwatet haben. Das wäre isopathisch. Nein! Mir geht es darum Ihnen näherzubringen, dass wir immer die Wahl haben uns durch Erfahrung weiterzuentwickeln. Wichtig ist nicht so sehr, *was* wir erleben, sondern *wie* wir mit dem Erlebten umgehen und welche Essenz wir daraus ziehen. Nehmen wir die Wandlung an, aus dem Schatten ins Licht zu treten? Wir haben jede Sekunde

die Wahl, im Gollumsumpf weiter zu waten und auf die Welt zu schimpfen, wie ich damals in meiner dunklen Verzweiflung. Oder wir werden Wissende ohne Bücher, ohne Studium und ohne Paragrafen - nur durch Erfahrung. Darin steckt das Wort »Fahren«, also das Bewegen auf ein Ziel zu, ohne das Wandlung und Weiterentwicklung nicht möglich ist. Entweder in carne oder ex carne. Wir haben als Menschen diese zwei Seinsformen, zu denen wir streben. Jetzt gerade haben wir »in came«, also die körperliche Fassung, sonst könnten Sie mich hier nicht lesen. Sie verstehen, was ich meine? Indem ich die körperlose Existenz als omnipräsent vermittele, schaffe ich für den Patienten die Wahl, sich für das Leben im Hier und Jetzt oder für das Jenseits zu entscheiden. Das rüttelt natürlich gewaltig an unseren Denkgebäuden.^

' Näheres zum Thema Exkarnation und Inkarnation in Rosina Sonnenschmidt:
»Exkarnation - Der große Wandel« (Verlag Homöopathie + Symbol, Berlin 2002).



Rosina Sonnenschmidt

[Die Kunst zu heilen](#)

Ein Lese- und Lehrbuch in 5 Akten

257 pages, hb
publication 2003



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com