

## Studientag 12: Umgang mit Sterben und Tod in anderen Religionen

---

### 12.5 Sterben als Auflösen der Elemente

Aus buddhistischer Sicht besteht der Körper aus vier Elementen<sup>1</sup>, die im Prozess des Sterbens nacheinander degenerieren, was leicht von außen beobachtet werden kann.

Das Feste des Körpers, wie Knochen und Fleisch, wird vom Erdelement gebildet. Das Wasserelement umschreibt die verschiedenen Flüssigkeiten wie Blut und andere Körpersäfte. Das Feuerelement wiederum entspricht der Energie, die wir im Körper als Wärme fühlen. Das Windelement ist Ausdruck aller Bewegungen wie dem Fluss des Atems.

Im Sterbeprozess lösen sich diese Elemente nacheinander auf. Zunächst löst sich das Erdelement in das Wasserelement auf. Danach geht das Wasserelement in das Feuerelement über, welches dann für eine Weile dominiert. Schließlich verschwindet auch das Feuerelement und es folgt die subtile Degenerationsphase des Windes, die mit feinstofflichen inneren Prozessen einhergeht.

Es gibt viele äußere Anzeichen, die uns darauf hinweisen, wann sich ein Sterbender in welcher Phase befindet. Während sich das Erdelement auflöst, kann der oder die Sterbende sich kaum mehr selbst bewegen, wird aufs Bett gedrückt und spürt eine große Schwere. Er oder sie hat das Gefühl, dass die Glieder dünner werden, die Kraft nachlässt und die Augen können nur noch schwer offen gehalten werden.

Mit der Auflösung des Wasserelementes fühlt der oder die Sterbende einen großen Durst. Die Schleimhäute trocknen aus, Rachen und Nase schmerzen aufgrund der Trockenheit und der oder die Sterbende kann kaum noch etwas hören.

Während das Feuerelement verschwindet kriecht Kälte langsam in den Körper hinein, meist zunächst von den Gliedmaßen wie Füßen und Händen bis in den Rumpf des Körpers. Gleichzeitig kommt die Verdauung zum Erliegen, ebenso das Riechen. Am Ende ist nur noch ein letzter Rest Wärme im Bereich des Herzens übrig. Der körperliche Tod ist fast erreicht.

In der letzten Phase des Sterbens löst sich das Windelement auf. Das konzeptuelle Denken auf der groben Ebene, das auf die peripheren Energien etwa im Gehirn angewiesen ist, hört auf. Wir werden bewusstlos und die geistige Sinneskraft ist nur noch in subtiler Form vorhanden. Dem oder der Sterbenden erscheinen jetzt innere Visionen, beispielsweise farbige Träume. Die äußere Atmung setzt nach einigen langen Atemzügen aus. Das Herz hört auf zu schlagen, das Blut steht still. Jede Bewegung im Körper kommt zum Erliegen. Damit ist der körperliche Tod erreicht, den die westliche Medizin mit dem Gehirntod gleichsetzt.

Aus buddhistischer Sicht ist der Tod der Person aber noch nicht erreicht, weil zu diesem Zeitpunkt sich der Geist noch nicht vom Körper getrennt hat.

Der körperliche Verfall und das körperliche Sterben gehen einher mit inneren Erscheinungen, die nur der Sterbende selber erfahren kann:

Während das Erdelement in das Wasserelement übergeht, nimmt der Sterbende eine Art Fata Morgana wahr, so als würde man in der Hitze der Wüste eine Oase in der Ferne sehen. Löst sich das Wasserelement auf und übernimmt das Feuerelement die Regie, sieht man als innere Erscheinung Rauchschwaden, die in den Raum empor steigen. Verschwindet das Feuerelement und prägt das Windelement die verbleibende Zeit, glaubt der oder die Sterbende einen Funkenflug zu sehen, so als ob der Wind das Feuer mit aller Kraft ausblasen würde. Wenn das Windelement in das so genannte Element des Bewusstseins übergeht, wird dies innerlich wie ein flackerndes Kerzenlicht wahrgenommen, so als stünde eine Butterlampe alleine in einem absolut dunklen Raum. Im weiteren Verlauf des Sterbeprozesses setzen nun subtilere Prozesse der sogenannten inneren Atmung ein, die von außen nicht beobachtbar sind, weshalb die westliche Medizin diese nicht messen kann und nicht kennt.

---

<sup>1</sup> Geshe Pema Samten: Wenn sich der Geist vom Körper löst <https://www.dharma-university-press.org/component/k2/item/33-wenn-sich-der-geist-vom-koerper-loest.html> aufgerufen am 18.8.2020

## Studientag 12: Umgang mit Sterben und Tod in anderen Religionen

---

Nachdem der Geist den Körper verlassen hat, beginnen weitere Prozesse, die denen des Sterbeprozesses ähnlich sind und auf das kommende Leben hinweisen. Diese Prozesse verlaufen im Vergleich zum Sterben in umgekehrter Reihenfolge. Man wird also zunächst eine dunkle Erscheinung sehen, dann eine rote und weiße Erscheinung usw. Die Windenergie manifestiert sich als subtiler Körper eines Zwischenzustandes, den wir Bardo nennen, was wörtlich übersetzt „zwischen den Leben“ bedeutet. Es ist ein feinstofflicher Körper aus Windenergie und Aggregaten, der als Grundlage für eine Person und für einen Körper dienen kann.

Haben wir gutes Karma im Leben angesammelt, findet das Bardowesen einen guten Geburtsort und wir können wieder als Mensch geboren werden. Bestimmte karmische Beziehungen bewirken, dass wir zu den Eltern finden, die zu unserem Karma passen. Die eigentliche Geburt findet im Moment der sexuellen Vereinigung der Eltern statt. Das Bardowesen verbindet sich in seinem feinstofflichen Körper während des Geschlechtsaktes mit den Keimsubstanzen – Samen und Ei – der Eltern, woraus sich der Fötus entwickelt. Dieses neue Wesen ist dann Träger der karmischen Anlagen aus früheren Leben.

Im Buddhismus gibt es viel weniger Angst vor dem Sterben als in westlichen Religionen, weil Buddhisten sich eingehender damit auseinandersetzen und den Tod nicht als Ende des Lebens, sondern als Übergang in ein neues Leben verstehen. Zwar gibt es unterschiedliche Ansätze, allen gemeinsam ist aber, dass der Geist unzerstörbar ist und nach dem körperlichen Tod weiter existiert. Nach dem Tod geht der Geist in einen neuen Körper über. Welcher das sein wird, und wie das nächste Leben verlaufen wird, darüber entscheidet das Karma, das sich aus bisherigen Gedanken, Taten und Sehnsüchten zusammensetzt. Am Ende von allem steht das Nirwana, das allerdings nicht wie das Paradies ein Ort ist, sondern viel mehr ein Zustand. In Meditationen erleben Buddhisten schon zu Lebzeiten, wie das Nirwana sein wird, nämlich ein Zustand der Vollkommenheit ohne Leid und ohne dass es Gutes und Böses gibt. Die Seele befindet sich völlig im Gleichgewicht. Sie ist von allen Gedanken und Gefühlen befreit und damit auch von der ewigen Wiedergeburt. Viele Buddhisten wünschen sich nichts sehnlicher, als das Nirwana zu erreichen. Sie sehen im Leben vor allem das große Leid, das sie mit jeder Wiedergeburt aufs Neue ertragen müssen. Buddhisten glauben, dass nur die Erkenntnis aller Dinge sie vom Leid befreien und sie ins Nirwana führen kann. Der richtige Weg zur Erleuchtung ist für sie der „Edle Achtfache Pfad“. Aber auch er ist mühsam und oft unvorstellbar lang, denn nach dem Glauben der Buddhisten kann ein Mensch bis zu 500 Mal wiedergeboren werden.

Entsprechend dieser Einstellung dem Tod gegenüber gestalten sich die Trauer- und Bestattungsrituale. Doch bereits vor dem Tod können begleitende Maßnahmen ergriffen werden, um dem Sterbenden den Übergang in den nächsten Zustand zu vereinfachen. Sterbende werden möglichst von einer nahestehenden Person, betreut und gepflegt. Sie spricht ihnen aufmunternde Worte zu, die den Geist auf seine Reise vorbereiten und dafür sorgen sollen, dass es ein einfacher und schnellerer Übergang wird. Reifen in den Sterbenden keine positiven Gefühle und Gedanken heran, ist es nach buddhistischem Glauben möglich, dass sie als Tier wiedergeboren werden oder einen schweren Übergang haben. Ruhe und Stille zu Meditation und Besinnung sind wichtig. Die Sterbenden möchten möglicherweise den Besuch einer Lehrerin, eines Lehrers, einer spirituellen Freundin oder eines spirituellen Freundes haben, um mit ihnen über den bevorstehenden Tod und die damit verbundenen praktischen Erfordernisse zu reden.

Außerdem haben sie möglicherweise den Wunsch, dass eine Buddha-Figur mit Blumen und Kerzen im Zimmer aufgestellt und ein Kreuz entfernt wird.