

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

Das Magazin für Mutige

N° 7

**VORBEREITUNGEN
AUF DEN TOD**

**SELBSTBESTIMMT
STERBEN**

**DEM TOD
FREUNDLICH
BEGEGNEN**

LOSLASSEN

**Leben
und
Sterben**



INHALT

EDITORIAL

Sterben müssen wir alle

SCHWERPUNKT

Vorbereitung auf das Sterben

GUT ZU WISSEN

Selbstbestimmt sterben

HIMMELWÄRTS

Konfrontationen mit dem Tod

INSPIRATION

Zu Besuch bei Bruder Tod

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Der letzte Fußabdruck (Kolumne)

GLOSSAR

Loslassen

SEHEN, LESEN, HÖREN

Handverlesene Impulse aus der
Redaktion – damit es leichter geht.
Plus: Termine

VORSCHAU

Was dich in Heft 8 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN



STERBEN MÜSSEN WIR ALLE!

Lieber Schmetterling,

es ist ein natürlicher Vorgang: Die Raupe stirbt und überlässt dem Schmetterling das Leben.

Der Tod gehört zu unserem Leben. Und dennoch ignorieren wir ihn, so gut es geht – mehr oder minder erfolgreich.

Zum Glück gibt es auch andere Menschen. Solche, die offen über ihre Vorstellungen vom Sterben berichten – so wie Christa, die in diesem Magazin über **selbstbestimmtes Sterben** schreibt.

Davon inspiriert habe auch ich begonnen, **über meinen eigenen Tod nachzudenken** und zu schreiben – ganz sachlich, als wäre es ein Projekt.

Für mich fühlt sich das er-leichternd an, denn so steht das Thema nicht unausgesprochen im Raum – wie der berühmte Elefant.

Ich wünsche dir, trotz des markanten Themas, von Ausgabe No. 7 der #schmetterlingsfrequenz viele Erkenntnisse.

Deine

Gabrielle



DER TOD RÜCKT NÄHER – JEDEN TAG DES LEBENS

Wenn du schon in der zweiten Hälfte des Lebens angekommen bist, weißt du, was ich meine: **Du kennst immer mehr Menschen, die sterben.**

Es sind alte Menschen, doch auch jüngere und ganz junge Menschen sind darunter.

Gerade in letzter Zeit scheint es mir wieder so, als ob die **unerwarteten Todesfälle** zugenommen hätten.

Egal, ob Unfälle, Herzinfarkte oder Hirnblutungen – **es trifft alle Generationen.**

Ganz zu schweigen von den Todesfällen, die auf Krebs oder ähnlich schwere Krankheiten zurückgehen.

Die Erfahrungen bringen mich dazu, mich **mit meinem Tod** zu beschäftigen.

Ich mache mir Gedanken darüber, was passiert, **wenn ich so unerwartet sterbe**, wie die Menschen, bei deren Trauerfeier ich in den letzten Jahren war.

- Wer wird sich um mein Begräbnis kümmern?
- Wie soll es ablaufen?
- Was wird aus meinen Besitztümern?
- Wer soll etwas erben (wenn es etwas gibt)?
- Was ist mit meinen Online-Präsenzen?
- Und was von all dem kann ich selbst schon jetzt entscheiden und erledigen?

In den kommenden Monaten werde ich mich mit weiteren Fragen zu meinem Tod auseinandersetzen.

Ich habe nämlich das Gefühl, **dass es mich mental entlastet**, wenn nicht dauernd diese Ungewissheit mitschwingt, wie das wohl alles werden wird.

Als kinderlose Frau **kann ich mich nicht einfach darauf verlassen**, dass es meine Nachkommen schon richten werden, so wie meine Eltern das noch getan haben.

Hinzu kommt: Wer, wie ich, ein selbstbestimmtes Leben führt, der sollte auch ein selbstbestimmtes Ableben und im Fall des Falles auch ein selbstbestimmtes Sterben zum Ziel haben.

Das ist nur schlüssig.

*Pfarr- und Wallfahrtskirche
Schönenberg, Ellwangen (Jagst)
Foto: Gabriele Feile*



Auf welchen „Trend“ aus Schweden ich aufmerksam wurde und was ich schon getan habe, um meinen Tod vorzubereiten, liest du hier.

Gastbeitrag von
Christa Hamm-Naacke

EIN ANDERER BLICK AUF DAS STERBEN

Selbstbestimmtes Sterben ist ein Thema, das oft verdrängt wird, obwohl es uns alle betrifft.

Ziel sollte sein, **mehr Offenheit** zu schaffen – durch Aufklärung, Gespräche und persönliche Auseinandersetzung.

Die Planung des Sterbens **gehört in die aktive Lebensphase**. Denn der Tod kommt oft ohne Vorwarnung: ein Unfall, ein Herzinfarkt, eine plötzliche Diagnose.

Dann stellen sich **Fragen**, die man besser früher beantwortet hätte als jetzt.

Sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen, bedarf Überwindung und auch **ein wenig Übung**.

Der Beginn von Selbstbestimmung am Lebensende ist eine Einladung, **das Leben bewusster zu gestalten** – in Würde, Verantwortung und Frieden.

Je früher wir uns mit diesen Fragen befassen, desto freier können wir leben und sterben

Meine persönliche Geschichte

Ich habe vor Jahren eine niederschmetternde Diagnose erhalten.

Ein Moment, der **mein Leben schlagartig veränderte** und sofort den Gedanken auslöste:

„Das sitze ich nicht aus.“

Viele Jahre war ich ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig und habe in Begleitungen oft erfahren, **wie schwer es Menschen fällt, loszulassen**. Und wie befreiend dieser Schritt zugleich sein kann.

Nach und nach ist in mir die Überzeugung gereift, dass Loslassen-lernen eine wertvolle Übung fürs Leben und Sterben ist.

Ich habe beschlossen, wenn das Leben zur Qual geworden ist, wenn die Hoffnung auf Besserung erloschen ist und die Erfahrung zeigt, dass es immer unerträglicher wird, **dann will ich loslassen**.

Erfahre hier, was selbstbestimmtes Sterben beinhaltet, welchen Weg Christa gewählt hat und welche Unterstützung es gibt.



KONFRONTATIONEN MIT DEM TOD

Als ich im **Frühjahr 2015** an meinen einstigen Wirkungsort nach Dubai zurückkehre, wird diese Stadt wiederum einen Wendepunkt einleiten.

Ich treffe ein paar alte Bekannte und erfahre, was sich verändert hat. Einer von ihnen, Diya, stellt mir beim Mittagessen die Frage, die einiges bei mir auslöst:

„Hast du schon gehört, was mit Giorgio passiert ist?“

Giorgio war der Mitorganisator von TEDx Dubai, also für meinen **Aufbruch ins Unbekannte** im Jahr 2009 mitverantwortlich.

Dieser **Giorgio**, mit dem ich zwar über die sozialen Netzwerke verbunden bin, mit dem ich allerdings nie persönlich gesprochen habe, **ist tot**.

Kurz vor Weihnachten des vorigen Jahres wird er überraschend ins Krankenhaus eingeliefert und stirbt an Herzversagen.

Das Buch

***Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel –
Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine
Lebensaufgabe fand***

ist im LebensGut Verlag erschienen.

Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.

Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.



[Zum Buch beim
LebensGut Verlag.](#)

HIMMELWÄRTS

Er wurde 44 Jahre alt und hinterlässt Frau und Sohn.

Die Presse in Dubai schreibt wundervolle Nachrufe über den **sanften Riesen**, wie er wegen seiner Körpergröße genannt wurde.

Erst im September desselben Jahres denke ich wieder intensiv an dieses Ereignis.

Denn das ist der Zeitpunkt, ab dem ich plötzlich an allen Ecken und Enden **mit dem Tod in Berührung komme**.

Ich frage mich immer öfter:

- Was ist, wenn ich morgen sterbe?
- Habe ich meine Aufgaben im Leben erfüllt?
- Was bleibt von mir?

*Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“,
Kapitel: Freiheit und Sicherheit*





Friedhof im Kloster Sießen, Baden-Württemberg

Sie verbringt ein paar Tage in einem Kloster im Süden Deutschlands. Es zählt einen großen Park zu seinem Areal.

Der Park wird als Garten bezeichnet und **hat seinen Namen von Franz von Assisi**. Seinem **Sonnengesang** entsprechend beherbergt der Garten zahlreiche Plätze und Orte, die Gäste unmittelbar mit der Natur und dem Leben in Berührung bringen.

Imitten eines kleinen Wäldchens gibt es einen **Teich** mit Fontäne. Eine **Kapelle** lädt zur Besinnung ein. Im **Bienenhaus** summt und brummt es emsig. Der **Kräutergarten** verströmt betörende Düfte und wirkt alleine beim Durchschreiten heilsam. Eine **Sonnenuhr** führt durch den Lauf des Tages. Das grasbewachsene **Labyrinth** verdeutlicht, wie verschlungen die Wege des Lebens sind.

Auch sie folgt dem Weg durch den Park, und gelangt irgendwann zu einer **Behausung aus Beton**. Der Eingang führt in einem schwungvollen Bogen **immer tiefer ins Dunkel**.

Sie folgt ihm entschlossen. Es riecht nach modriger Erde, **sonst nach nichts**.

Ihre Augen brauchen eine Weile, bis sie sich an **das Dunkel** gewöhnen. Vorsichtig tastet sie sich voran, ohne eine Richtung zu kennen.

Sie fröstelt in der kühlen Stille. Ihr Atem ist kaum zu spüren. Ihr Herz rast. Sie fühlt das Pochen des Pulses in ihren Ohren und geht langsam, aber mutig weiter.

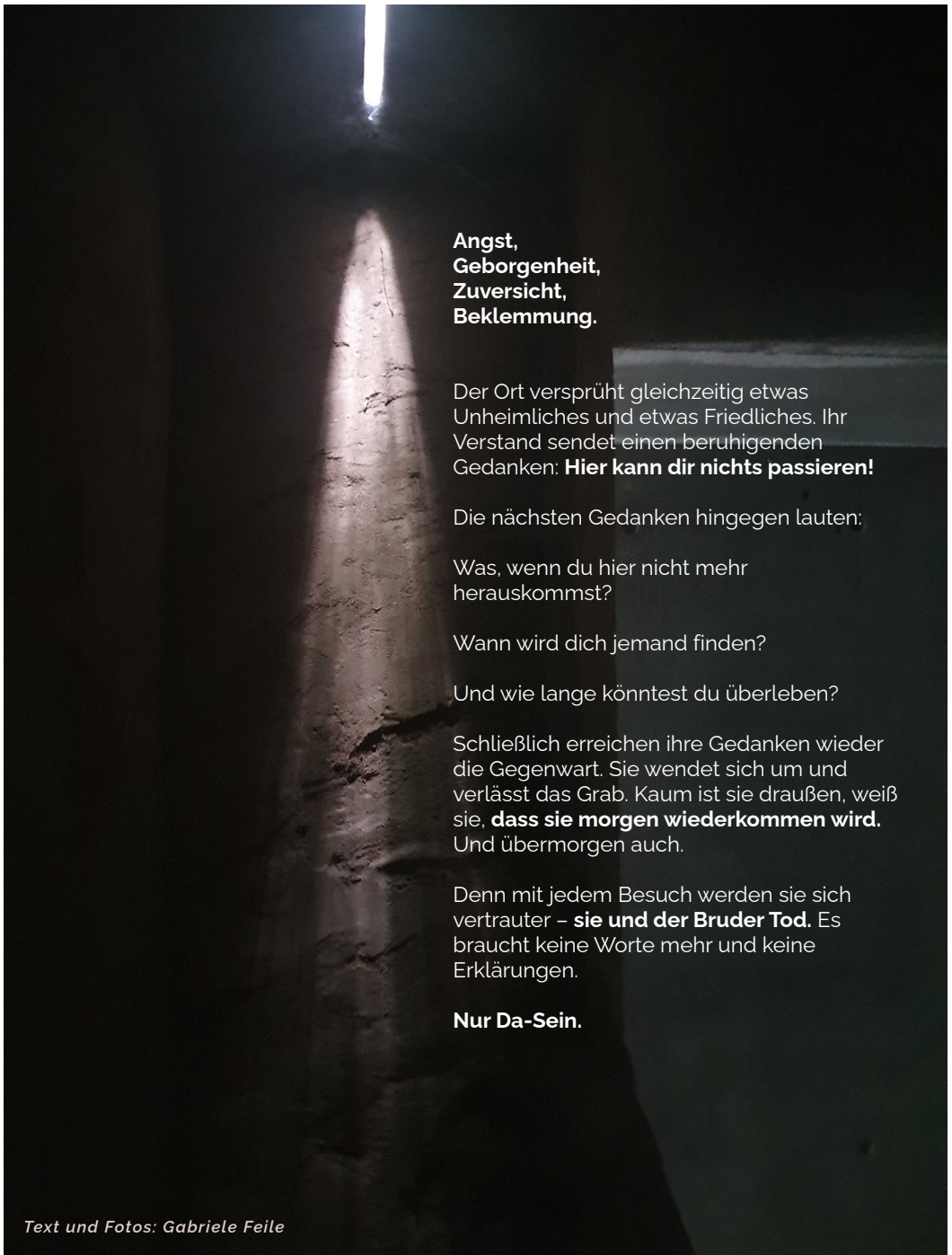
Nach nur wenigen Schritten endet der Weg und rechter Hand materialisiert sich vor ihren Augen eine deckenhohe **Glasscheibe**.

Dahinter: ein schwacher Lichtschein, der aus einer kleinen Öffnung an der Decke in mehreren schmalen Strahlen den Boden erreicht. **Mehr Licht braucht es nicht**.

Nach einer Weile beruhigt sich ihr Atem, ihr Herz schlägt jetzt langsamer. Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Ihre Seele hingegen scheint zu erwachen.

Denn wo sonst kommen all die widersprüchlichen Gefühle her?



Angst,
Geborgenheit,
Zuversicht,
Beklemmung.

Der Ort versprüht gleichzeitig etwas Unheimliches und etwas Friedliches. Ihr Verstand sendet einen beruhigenden Gedanken: **Hier kann dir nichts passieren!**

Die nächsten Gedanken hingegen lauten:

Was, wenn du hier nicht mehr herauskommst?

Wann wird dich jemand finden?

Und wie lange könntest du überleben?

Schließlich erreichen ihre Gedanken wieder die Gegenwart. Sie wendet sich um und verlässt das Grab. Kaum ist sie draußen, weiß sie, **dass sie morgen wiederkommen wird.** Und übermorgen auch.

Denn mit jedem Besuch werden sie sich vertrauter – **sie und der Bruder Tod.** Es braucht keine Worte mehr und keine Erklärungen.

Nur Da-Sein.

KOLUMNE

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Der letzte Fußabdruck

„**Nachhaltig sterben**“ – das klingt ähnlich absurd wie „**achtsam morden**“.

Nachhaltig bedeutet laut Duden: **Sich auf längere Zeit stark auswirkend.**

Das trifft auf den Tod definitiv zu. Gut, seelisch betrachtet kann man das anders sehen. Doch rein körperlich und geistig ist es so: **tot ist tot.**

Eine andere, eher moderne, Bedeutung von „nachhaltig“ ist: **umweltfreundlich, ressourcenschonend, CO₂-neutral.**

Gerade letzteres ist, was das Leben betrifft, nicht erreichbar. Alleine, weil wir atmen, produzieren wir CO₂. Weil wir essen, nutzen wir Ressourcen. **Weil wir leben, schaden wir der Umwelt.**

Um das zu neutralisieren, könnten wir also wenigstens nachhaltig sterben!

Ich beschäftige mich gerade **intensiv mit dem Sterben – mit meinem eigenen.** Und dabei stoße ich auf Informationen, die mich nachdenklich und demütig machen.

Es besteht **kein Anlass zur Sorge:** Ich bin kerngesund, abgesehen von kleinen Zipperlein.

Dennoch habe ich das Bedürfnis, vorbereitet zu sein, wenn es so weit ist.

Denn in letzter Zeit erlebe ich wieder vermehrt, dass Menschen in recht jungen Jahren **unvermittelt** (und unvorbereitet) sterben.



Neben der Trauer löst ein plötzlicher Todesfall für die Hinterbliebenen eine Menge Arbeit aus.

Ein Weg, dies zu vermeiden, ist der sogenannte **Todesputz** (schwedisch: Döstädning).

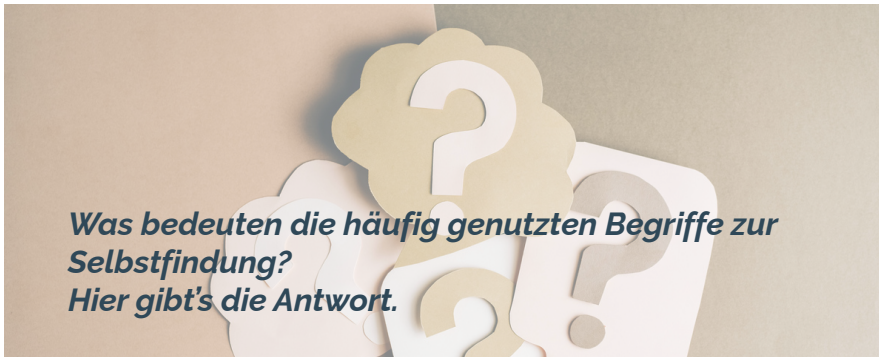
Dabei ordnet man schon zu Lebzeiten (je früher, desto besser) die eigenen Hinterlassenschaften.

Das heißt: **aufräumen, ausmisten, loslassen.** Plus: Entscheidungen treffen, damit es andere nicht tun müssen.

Eine relevante Entscheidung ist, wie die eigene Beisetzung samt Grab gestaltet werden soll. **Und ob sie jahrelangen Schaden anrichtet!**

Wie sich Sünden nach dem Tod vermeiden lassen, davon handelt diese Kolumne. Hier ganz lesen.





LOSLASSEN

Loslassen ist ein vielschichtiger Prozess.

Es geht dabei darum, sich bewusst von Dingen zu trennen, die dich **belasten**, **behindern** oder **nicht mehr dienen**.

Neben materiellem und digitalem **Besitz** können das vergangene **Erlebnisse**, **Beziehungen**, **Gedanken** oder **Gefühle** sein.

Vor dem Loslassen steht die **Bewusstwerdung**:

- Was tut mir nicht mehr gut?
- Was brauche ich nicht (mehr)?
- Was hindert mich, mein wahres Selbst zu leben?
- Was verschafft mir Erleichterung?

Erlebnisse für deine Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Foto: Gabriele Feile

Eine junge, wunderschöne Frau betritt eine Bühne und singt vor einem begeisterten Millionen-Publikum. Nur nebenbei erwähnt sie, dass sie Krebs hat. „Du kannst nicht warten, bis das Leben wieder leichter ist, um glücklich zu sein.“ sagt sie. Wenige Monate später ist sie tot.



Nightbirdes Auftritt: It's OK

FÜR DEINEN KALENDER

Sonntag, 23. November
Totenсонntag

Sonntag, 16. November
Volkstrauertag

Samstag, 29. November
Kauf-Nix-Tag

*Ich hab letzte Nacht
geträumt, es wär vorbei.
Und der Tod stand vor der
Tür, ich ließ ihn rein.
Wir haben gequatscht bis in
den Morgen.
So über dies und das
Und dann schaut er mich so
an und hat gefragt:*

*Wenn du heute noch mal
anfangen könntest von vorn:
Welchen anderen Weg
hättest du vielleicht
genommen?
Welche Partys ausgelassen
und welchen Fehler nicht
gemacht?
Ich hab kurz überlegt und
dann gesagt:*

TEXT: JOHANNES WALTER MUELLER,
PHILIPP KLEMEZ, UDO LINDENBERG



Was Udo Lindenberg dem Tod
geantwortet hat, erfährst du in
seinem Song.

LESETIPP:

Das Traumbuch – Nina George

„Verdammt, Henri, was hast du dir
dabei gedacht? Und jetzt liegst du
da, im Koma, und ich soll über
dein Leben entscheiden?“
(aus dem Klappentext)

*Ein wunderschöner Roman, der ans
Herz geht und irgendwie ein Happy
End hat.*

*„Wir haben einen Arbeitsplatz, eine
gesellschaftliche Stellung, eine Familie,
sogar eine Art Leben nach dem Tod
durch den Erwerb einer Begräbnisstätte,
einer Lebensversicherung und durch
einen ‘Letzten Willen’, das Testament.“*

Erich Fromm in seinem Buch: Haben
oder Sein

VORSCHAU

In **Heft 8** der
#schmetterlingsfrequenz
geht es um die universelle
Emotion der Liebe.

Liebe ist mehr als ein
romantisches Gefühl. Sie
ist der Schlüssel zu einer
Welt in Balance, Frieden
und Harmonie.

Heft 8 ist eine
Doppelausgabe zum
Jahreswechsel und
erscheint etwas später.

Falls du noch kein Mitglied
bist, [klicke hier](#), um das zu
ändern.

Als Mitglied wirst du Teil
einer friedlichen Welt in
Balance.

Du stärkst dich selbst und
andere Menschen.

Und du unterstützt eine
relevante Mission.



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum



**Mit Herz und Liebe
für dich gestaltet.**

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin
#schmetterlingsfrequenz
veröffentlichten Artikel und Fotos
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des
Magazins bedarf der schriftlichen
Zustimmung der Redaktion.

