

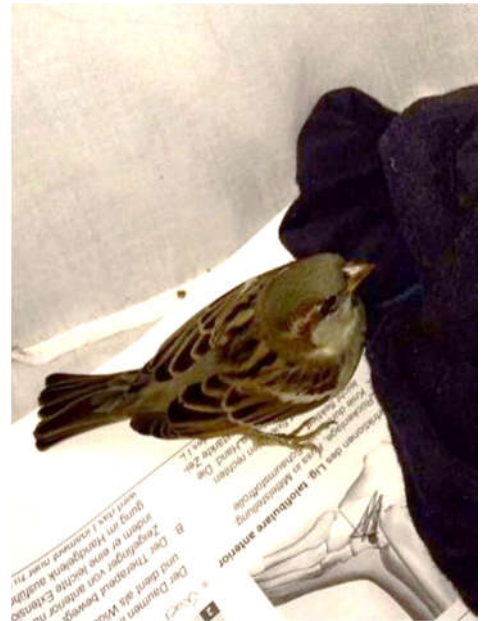
## ERFAHRUNGSBERICHT STERBEHÜTTEN-ZEREMONIE

Ich durfte unter der Anleitung von Pascal eine Sterbehütten-Zeremonie erleben. Da du dich offensichtlich auch dafür interessierst, möchte ich meine gemachten Erfahrungen gerne mit dir teilen.

Ich bin Andrea, 35 Jahre alt, und ich habe mich an Pascal gewandt, weil ich mich eingehender mit der Lösung zu den Themen mangelndes (Selbst – und Ur) Vertrauen sowie Kontrollverlust und «meinen» daraus resultierenden Ängsten beschäftigen wollte.

### DER ENTSCHEID DAFÜR UND DIE ZEIT DAVOR

Auch wenn das Ritual selbst erst vom 16.11 auf den 17.11.2017 stattfand, startete mein persönliche Prozess bereits anfangs Oktober, mit der Entscheidung die Sterbehütte durchzuführen. Mit Vereinbarung des Termines begann eine intensive und kontrastreiche Zeit. Ich fühlte mich in den teilweise herausfordernden Momenten von Pascal sehr gut begleitet. Er liess mir, wo nötig und ohne das ich ihn darum hätte bitten müssen, meine Freiräume und stand mir, dort wo ich ihn brauchte, fürsorglich und unterstützend zur Seite. Trotz seiner hervorragenden und professionellen Betreuung habe ich mir einige Male gewünscht, ich hätte mich nicht auf die Sterbehütte eingelassen. Ich war zwischenzeitlich nicht nur gefordert, sondern teilweise auch überfordert. Aber hey, bevor du dir jetzt Sorgen machst oder Zweifel bekommst, möchte ich dir bereits an dieser Stelle verraten, dass ich es retrospektiv jederzeit wieder tun würde. Ich durfte einmal mehr die Erfahrung machen, dass uns das Leben nie mehr aufbürdet, als zu tragen wir in der Lage sind und wo etwas «Schlechtes» ist, findet sich auch immer etwas «Gutes». Man muss es nur sehen wollen. Und so begegneten mir in diesen ca. 6 Wochen bis zum Ritual nicht nur Ängste, Trauer und Leid, sondern auch sehr viel Unterstützung, Wertschätzung, Mitgefühl und Liebe in einem Ausmass wie ich es vorher nicht gekannt habe. Auch an Situationskomik mangelte es nicht. So fand sich beispielsweise eines Abends eine ver(w)irrte Spatz-Dame in meinem Schlafzimmer resp. in meinem Wäschekorb wieder, ganz nach dem Motto: «Wenn Andrea (noch) nicht in den Wald kommt, kommt der Wald eben zu Andrea». 😊



All diese Ereignisse, die Höhen und Tiefen, waren, das kann ich im Nachhinein mit Bestimmtheit sagen, wichtig für das Ritual und die daraus resultierenden Erkenntnisse, die ich für mich gewinnen durfte. Aber dazu später mehr. 😊

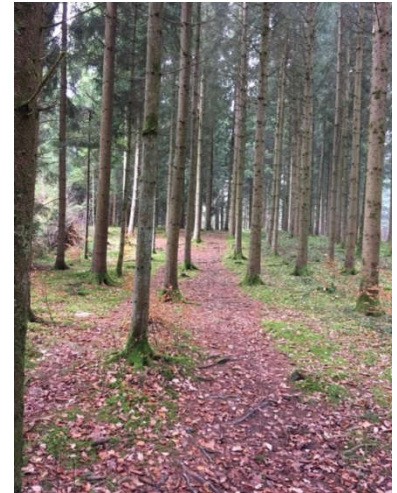
### DIE AKTIVE VORBEREITUNG

Drei Tage vor dem Ritual, bekam ich von Pascal die detaillierten Anweisungen zum Ablauf. Im Rahmen der Vorbereitung durfte ich (schliesslich ist es ein Sterberitual 😊) meinen eigenen Nachruf verfassen, was mir, obwohl mir das Schreiben normalerweise leicht von der Hand geht, anfänglich schwer fiel und sich befremdend anfühlte. Als ich mich aber darauf eingelassen hatte, war es eine eindrückliche und schöne Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Ich habe aufgrund dessen sogar angefangen, mich täglich zu würdigen, indem ich jeweils jeden Abend meinen Tag Revue passieren lasse und 2,3 Dinge notiere, die ich toll gemacht habe oder die mir positiv an mir aufgefallen sind. Nebst dem Nachruf, darf man sich auch über nicht eingelöste Dinge in diesem Leben Bewusst werden. Auch sie fanden Platz in der Zeremonie.

## DAS RITUAL SELBST

Nachdem es für mich kurz vor dem Ritual noch einmal sehr intensiv wurde, war ich froh, dass es endlich soweit war. Ich wurde vorgängig von einigen meiner Freunde gefragt, ob ich denn keine Angst hätte so alleine im Wald und dann noch in dieser doch eher kalten Jahreszeit. NEIN, ich hatte keine Angst. Respekt? JA. Angst? Ganz klar NEIN. Ich hatte (und habe nach wie vor 😊) diesbezüglich vollstes Vertrauen zu Pascal. Er kennt den Wald wie seine eigene Westentasche und da er sich sehr gut in sein Gegenüber hineinfühlen kann, ist er auch in der Lage die Grenzen des Einzelnen einzuschätzen und entsprechend zu berücksichtigen. Ich kann dir versichern, du bist bei ihm bestens aufgehoben.

So zogen Pascal und ich am Donnerstag, 17.11.17, um 16.15 Uhr, los Richtung Wald. Am von ihm vorgängig ausgesuchten und liebevoll vorbereiteten Platz angekommen, begannen wir mit dem Aufbauen der «Angst»-



Schwelle. Ich versetzte mich dabei ganz bewusst in altbekannte und belastende Gefühle, die ich in verschiedene Gegenstände, die ich intuitiv vom Waldboden aufhob, projizierte und anschliessend mit dem Fokus, eben diesen Ängsten später im Rahmen des Rituals begegnen zu dürfen, zu einer Schwelle auslegte. Mit Übertreten der Schwelle in den eigens dafür ausgerichteten Raum, begannen wir mit dem Einrichten meines Schlafplatzes. Als bekennendes «NICHT CAMPING»- Mädchen (ich schlaf sogar bei Open-Air-Besuchen im Hotel 😊) war ich auch hier dankbar für Pascals beherzte und tatkräftige Unterstützung beim Aufstellen des Biwaks. Ich habe mein kleines, heimeliges Nachtlager in dieser behüteten und stillen Umgebung sofort ins

Herz geschlossen. Bei einem kleinen Feuer haben wir dann bevor es «ans Sterben» ging, noch einmal mein «altes Leben», dass es nun loszulassen galt, aufgearbeitet. Auch hier waren wieder sehr bewegende und anrührende Momente dabei. Ich war bereit, mich in meine kuschelige «Sterbehütte» zurückzuziehen. Ich hatte nach wie vor keine Angst. Im Gegenteil, ich fühlte mich sehr getragen und beschützt. Nachdem Pascal, den von mir verfassten Nachruf verlesen hatte, verliess er den Ort und ich war allein. Stille. Und in eben dieser Stille offenbarte sich mich die Schönheit des Sterbens, die ich vorher nie fassen konnte, schon gar nicht in Worte.



## DANACH..

Ich habe in dieser Nacht verstanden, dass es mir nicht primär an Vertrauen mangelte und ich mich auch nicht massgeblich vor einem Kontrollverlust fürchtete, sondern dass sich hinter diesen augenscheinlichen Themen eine massive Angst vor dem Sterben verbarg. Nicht vor dem Tod, sondern vor dem Sterben. Dem Sterben als Weg. Dem Sterben als Prozess. Ich fürchtete mich davor allein zu sein, wenn es soweit ist, vor der Art und Weise, dem damit verbundenen Leid, davor nicht alles erledigt, nicht genug gelebt, nicht genug geliebt zu haben, davor nicht zu wissen, was mich erwartet, mich und auch meine Liebsten.

Und als ich so dalag wurde mir bewusst: Niemandem von uns ist das Morgen einfach so versprochen. Auch wenn das Lebendige zu Beginn unseres Daseins, in unserer jugendlichen Leichtigkeit, zu überwiegen scheint, beginnen wir doch mit unserem ersten Atemzug, unserem ersten Lebensschrei, zu sterben. Wir sterben. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, jede Sekunde, tausende Tode. Jeder von uns. Ganz oder teilweise. Bewusst oder unbewusst. Ob wir wollen oder nicht. Und eben diese Endlichkeit, vor der ich mich so sehr fürchtete, haucht jedem Moment so viel mehr Leben ein. Macht ihn so viel kostbarer. Sterben bedeutet loslassen, sich einlassen, sich ergeben, sich hingeben. Sterben bedeutet Leben und Leben bedeutet Sterben. Es ist ein natürliches Gesetz, ein in sich geschlossener Kreislauf, den ich in dieser tiefen Verbundenheit mit der Natur sehr deutlich spüren durfte.



Das Sterben und der Übergang vom Herbst zum Winter haben für mich dabei einiges gemeinsam. Raffen sie doch scheinbar alles Lebendige, alle Lebensfreude und -kraft dahin, fördern sie gleichzeitig die Essenz der Dinge zu Tage. All das, was dem Auge des Betrachters sonst verborgen bliebe.

Beide, sowohl der nahende Tod, als auch der Winter, offenbaren was ist – ungeschminkt und ungekünstelt. Mit einem Mal, sind da keine Blätter mehr, die den Blick auf die knorrig-brüchigen Äste, die mächtig wissenden Stämme und die Narben in den Rinden der mich umgebenden Bäume verbergen. Da sind keine ausgelassen pfeifenden Vögel mehr, die die Geschichten der Baumwespen, die sie über all die Jahrzehnte erlebt, die Geheimnisse, die sie all die Jahre in sich bewahrt und behütet haben, übertönen. Mit einem Mal ist da nichts mehr, das von der ursprünglichen Stärke, Grösse und Verletzlichkeit dieser vollkommenen Schöpfungen ablenken könnte. Und in dieser Einfachheit, dieser Rohheit, in dieser stillen Offenbarungen, all dem Sterben, bis auf die Essenz, liegt so viel Wahrheit, so viel Wunderbares, so viel Kraft. Und während der Herbst seinen letzten von Leben erfüllten Atemzug über die fast schon kargen Wälder haucht, mit einem sanften Kuss, das Leben verabschiedet und den Winter als alten Freund Willkommen heisst, ergab ich mich, senkte mein Haupt. Demütig und dankbar, lauschte ich der reinen, wahrhaftigen Stille des ursprünglichen Seins in all seinen Facetten, im Vertrauen, dass da wieder Leben sein wird, dass alsdann etwas Neues, etwas Frisches, etwas ganz Anderes geboren wird, um dann wieder zu sterben. Und es war ok für mich.

Das Sterben ist eine andere Kraft, in seiner Einfachheit und Echtheit nicht weniger berührend, nicht weniger heilig, nicht weniger schön als das Leben selbst. Ich wusste bereits vor dem Ritual wie es sich anfühlt, mit beiden Beinen fest im Leben und auf dem Boden zu stehen. Seit jener Nacht fühle ich, tief in mir, wie es ist, vom Boden getragen zu werden. Ich fühle mich versöhnt. Der Kreis hat sich geschlossen. Und dafür bin und werde ich Pascal immer dankbar sein.

Ich wünsche dir, dass auch du deine ganz eigene, berührende Erfahrung im Rahmen dieses Rituals erleben darfst. Ich kann es wärmstens und von ganzem Herzen weiterempfehlen.

