

ELISABETH
KÜBLER-ROSS

Der *Liebe*
Flügel entfalten



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 1995 Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership
Originaltitel: *Unfolding the Wings of Love*

Copyright © der deutschen Ausgabe 1996 Verlag »Die Silberschnur« GmbH;
1.-3. Auflage erschienen unter der ISBN 978-3-923781-99-7

ISBN: 978-3-89845-662-3

1. überarbeitete Neuauflage 2020

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung
verschiedener Motive von © Ilnatovich Maryia und © Charcompix; www.shutterstock.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Vorwort

Liebe Elisabeth!

Unser Verlagsmitbegründer Trutz Hardo hat Dich öfter in Deinem versteckten Häuschen in Scottsdale/Arizona besucht, wo Du ihm, da Du selbst nicht mehr aufgrund Deiner Schlaganfälle schreiben konntest, die Texte Deiner letzten Bücher diktierdest. Und Du sagtest ihm:

*“Wenn wir uns im Jenseits wiedersehen,
werden wir miteinander tanzen.”*

Du hast Millionen von uns in allen Teilen der Welt durch Deine Bücher, Fernsehauftritte, Seminare und besonders durch Deine Taten die Herzen geöffnet und uns wichtige Einsichten in das Leben und den Tod vermittelt.

Mit großer Hingabe hast Du Dich um die Sterbenden gekümmert, deren Nöte erkannt und ihnen durch Deinen mutigen Einsatz in vieler Weise Erleichterung verschaffen können. Durch Deine Initiative sind die Hospize, die jetzt bereits in sehr vielen Ländern existieren, ins Leben gerufen worden.

Du hast den Krankenschwestern und Ärzten eine besonders humane Sterbepflege nahegebracht und ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie man den Sterbenden in den unterschiedlichsten Phasen menschlicher begeben kann. Viele Sterbende konnten aufgrund Deiner Ratschläge zu Hause bei ihren nahen Angehörigen statt in den sterilen Krankenhäusern sterben.

Du saßest an den Betten von Hunderten von Sterbenden, die Dir oft von Erfahrungen berichteten, die hinter dem "Schleier" liegen, durch den sie bereits spähen konnten. Dein Wissen über das Mysterium des Todes und ein Leben danach hast Du trotz aller Anfeindungen seitens Deiner Kollegen und anderer immer mit Mut weitergegeben. Deine Liebe und Fürsorge galten allen Sterbenskranken, auch den sozial Ausgestoßenen. Du gehörtest mit zu den Ersten, die an Aids erkrankte Strafgefangene in ihren Zellen aufsuchten, um deren bitteres Los menschenwürdiger zu gestalten.

Deine Liebe und Hingabe gegenüber allen Menschen in ihrer schwierigsten Phase gelten uns allen als großes Vorbild.

Wir alle, liebe Elisabeth, sagen Dir Dank für Deine großartige Hilfe und Liebe, die Du uns allen – direkt oder indirekt – zukommen ließest.

Im Namen Deiner Leserinnen und Leser

Verlag "Die Silberschnur"





Der Liebe Flügel entfalten

Wir Menschen wissen nicht mehr, was wirkliche Liebe ist, wir müssen es erst wieder lernen.

Liebe bedeutet nicht: “Ich liebe dich, wenn du gute Schulnoten nach Hause bringst”, oder “Ich liebe dich, wenn du mir dies oder jenes kaufst.” “Ich liebe, wenn, wenn, wenn.” Das ist nicht Liebe, das ist Manipulation, und wir müssen lernen, das zu unterscheiden. Wirklich lieben heißt geben, ohne irgendwelche Gegenleistungen zu erwarten. Wir lieben jeden, so wie er ist, ohne Rücksicht auf Verhalten oder Aussehen der Person.

Nur mit Liebe ist unser Leben lebenswert. Wenn Sie wirkliche Liebe erfahren, dann seien Sie dankbar. Füllen Sie Ihr ganzes Sein damit und geben Sie sie dann an andere weiter. Das wird Ihr Leben in allen seinen Aspekten verändern.

Wenn wir Menschen bedingungslos lieben würden, würde es weder Diskriminierung, Rassenprobleme, Krieg noch Hass in der Welt geben. Auch Umweltverschmutzung wäre kein Thema, denn wir würden die Erde und alle ihre Bewohner mit Respekt behandeln. Wir können nicht die Schweiz lieben, aber die Nazis hassen. Ein Leben, basierend auf Liebe, würde ganz andere Prioritäten haben, und somit würde sich dessen Qualität auch wesentlich verbessern.

Um lieben zu lernen, müssen wir bei uns selbst anfangen und versuchen, unsere schwachen Seiten zu erkennen. Wir dürfen Menschen nicht länger diskriminieren und klassifizieren. Wenn wir Menschen begegnen, die eine Aversion in uns hervorrufen, sollten wir versuchen, diesen Gefühlen auf den Grund zu gehen. Anstatt auf diese Weise mehr über uns zu lernen, vermeiden wir jedoch nach Möglichkeit jede weitere Begegnung mit ihnen. Wir können nicht mit einem großen Schild herumlaufen, auf dem geschrieben steht: "Ich liebe den Frieden." Damit sagen wir gleichzeitig aus, dass wir den Krieg hassen. Sobald Frieden und Liebe Teil unseres Lebens geworden sind, werden wir kein Interesse mehr daran haben, an Protestmärschen teilzunehmen und mit großen Schildern durch die Straßen zu marschieren. Nur wenn wir dies praktizieren, tragen wir zum Frieden in der Welt bei. Eine Friedensbewegung kann niemals durch Kampf und Demonstrationen unterstützt werden. Das-

selbe gilt auch für die feministischen Bewegungen. Ich halte nichts von Extremen, egal welcher Art. Es gefällt mir nicht, wenn Leute von Gott als SIE sprechen. Gott ist weder ER noch SIE, sondern eine Kombination von beidem. Jeder, der an gewaltsamen Demonstrationen teilnimmt, gibt damit nur seinem Mangel an Liebe, Respekt und innerem Frieden Ausdruck.

Sind wir in unserem Inneren von diesen Qualitäten erfüllt, können wir nicht mehr aggressiv und hässlich auf unsere Umwelt reagieren. Wenn wir Liebe durch unsere Herzen fließen lassen könnten, würde es keine Armut, keine Diskriminierung, keine heimatlosen Kinder, all den körperlichen und sexuellen Missbrauch an Kindern und die schweren Schicksale, die alte Menschen oft erleiden müssen, geben.

Ich wünschte, Kinder könnten schon in frühester Kindheit bedingungslose Liebe erfahren. Dazu war es immer mein Traum, und teilweise konnte ich ihn auch verwirklichen, das System in den Pflegeheimen hier in Amerika zu ändern. Leider sind Altersheime meist keine angenehmen Stätten. Sie sind wie Lagerräume für alte Leute. Ich stelle mir Altersheime als sogenannte ET-Zentren vor – E für “elderly” und T für “toddler”, Kleinkind (beides aus dem Englischen) –, in denen die 70-, 80- und 90-Jährigen mit Kleinkindern unter einem Dach leben. Jeder sucht sich

nun eines dieser Kinder aus, das ihm am meisten zusagt, und seine Aufgabe ist es dann, dieses Kind täglich für eine Stunde so richtig zu verwöhnen. Nur eines ist dabei nicht erlaubt: dem Kind irgendetwas zu kaufen. Durch die Kleinkinder bekommen diese alten Menschen wieder den körperlichen Kontakt, den sie so sehr brauchen, und der "Opa" oder die "Oma" ihrerseits erfreut die Kinder mit all den Geschichten, die die Falten ihrer alten Gesichter zu erzählen haben. Eine Pflegechwester vermag diesen Menschen nicht das zu geben, was ein kleines Kind ihnen geben kann.

Auf diese Weise lernen die Kinder eine Form von Liebe kennen, die nicht, wie zum Beispiel bei den Eltern, mit Erwartungen verknüpft ist. Dieses gegenseitige Geben und Empfangen von Liebe zwischen diesen kleinen Kindern und den älteren Menschen ist so wichtig. Das Schöne daran ist außerdem, dass diese alten Menschen wieder körperliche Berührung erfahren. Dies ist in ihrem Alter ebenso wichtig, wie es zu Beginn unseres Lebens als Baby war. Haben Kinder in ihren ersten Lebensjahren bedingungslose Liebe erfahren, so kann ihnen diese Erfahrung nie wieder genommen werden, und meist sind es alte Menschen, der Großvater oder die Großmutter, die uns diese Form von Liebe lehren können.

Es ist sehr wichtig, sich dessen bewusst zu sein. Zu Beginn meiner Workshops stelle ich immer die Frage: “Welche Person hat Sie in Ihrer Kindheit bedingungslos geliebt?” Und es ist fast immer eine ältere Person, nicht die Mutter oder der Vater. Die Eltern stellen einfach zu viele Erwartungen an ihre Kinder. Oft erinnern Leute sich auch noch anderer Menschen, von denen sie auf besondere Weise respektiert und geliebt wurden, vielleicht der Postbote oder ein Lehrer in der Grundschule.

Der einzige Weg, lieben zu lernen, ist, Liebe zu erfahren. Mit jedem Mal, da Sie Liebe erfahren, wächst Ihre eigene Fähigkeit zu lieben. Leider gibt es Menschen, die nie in ihrem Leben erfahren, was Liebe ist, wie z. B. Straßenkinder in Brasilien. Diese heimatlosen Kinder werden oft einfach auf der Straße ermordet. Sie werden umgebracht und ihre Organe für Geld verkauft. Oder man zwingt sie, als Prostituierte zu arbeiten. Vom ersten bis zum letzten Tag ihres Lebens werden sie nur ausgebeutet. Wir, die Erwachsenen, sind es, die den Kindern ein schlechtes Beispiel geben. Wir lehren sie, die Unwahrheit zu sagen. Nehmen wir an, eine Mutter telefoniert mit der Tante und sagt: “Oh, Tante soundso, wir freuen uns schon, dass du kommst und mit uns den Abend verbringst.” Und dann legt sie auf und schimpft auf die Tante, dass sie der Familie nun wieder den schönen Abend verderben

wird. Der 3-Jährige hört das, und wenn die Tante dann am Abend erscheint, sagt er zu ihr: "Tante, warum kommst du und verdirbst uns den schönen Abend?" Die Mutter wird natürlich böse und sperrt das Kind in sein Zimmer. Warum? Weil es wiederholt hat, was es von der Mutter gehört hat. Niemand hat ihm gesagt, dass es den Mund zu halten hat und etwas vortäuschen soll, das nicht der Wahrheit entspricht. So erziehen wir unsere Kinder!

Schon als Kind sollten wir lernen, dass unsere Gedanken, Worte und Handlungen Geschenke sind, die uns gegeben wurden, um ein erfülltes Leben zu führen. Das größte Geschenk aber ist unser freier Wille. Wir treffen täglich Hunderte von Entscheidungen. Ich habe die Wahl, ob ich lieber Schokolade essen oder eine Zigarette rauchen möchte. Sie treffen immer die beste Entscheidung, wenn Sie der Wahl Ihres Herzens folgen.

Es ist wichtig, dass Menschen endlich lernen, dass sie für jeden ihrer Gedanken, jedes ihrer Worte und jede ihrer Handlungen ganz allein die Verantwortung tragen. Gedanken sind unglaublich machtvoll, und sie kommen immer zu dem zurück, der sie ausgesandt hat. Deshalb ist es so wichtig, dass Kinder schon in jungen Jahren lernen, darauf zu achten, was sie tun, und auch ihre Worte mit Bedacht zu wählen. Das

ist eine hervorragende Vorarbeit für sie, um dann als Erwachsene das Training fortzusetzen und zu lernen, auch ihre Gedanken bewusst wahrzunehmen.

Wir lehren unsere Kinder gutes Benehmen, dass man z. B. andere nicht schlägt oder Steine nach ihnen wirft. So ein Verhalten wird in unserer Gesellschaft nicht akzeptiert. Leider versäumen wir es aber, unsere Kinder auch auf den unheilvollen Missbrauch von Worten hinzuweisen. Aber wie sollen wir andere etwas lehren, was wir selbst nicht wissen und praktizieren! Ebenso ist es mit unseren Gedanken. Kaum einer ist sich bewusst, welche kraftvolle Waffe wir da besitzen. Wir müssen lernen, Verantwortung zu tragen, und das bedarf jahrelangen Trainings.

Aber es ist möglich, dies in unserem Leben zu lernen. Wir können damit anfangen, indem wir auf unser Leben zurückschauen und erkennen, welche schädigende Auswirkungen negative oder unfreundliche Gedanken auf andere hatten. Wir müssen bedenken, dass alle unsere Gedanken Konsequenzen haben.

Früher war es üblich, in einem vollbesetzten Zug, einer Straßenbahn oder einem Bus älteren zusteigenden Fahrgästen seinen Sitzplatz anzubieten. Heutzutage stehen Leute, vor allem Jugendliche, noch nicht



einmal auf, wenn jemand auf Krücken ankommt, so abgestumpft und respektlos sind wir unseren Mitmenschen gegenüber geworden. Mütter könnten ihre kleinen Kinder darauf aufmerksam machen, wenn sie beispielsweise zusehen, wie ein netter Mann einer alten Frau über die Straße hilft, und ihnen erklären: “Das ist wirklich ein netter Mann. Sieh, wie er der Frau hilft, bei diesem Verkehr sicher die Straße zu überqueren.” So etwas würden Kinder sich merken. Und eines Tages schauen Sie als Mutter dann vielleicht gerade aus dem Fenster und sehen Ihre eigene Tochter einer behinderten Person über die Straße helfen. Menschen lernen viel mehr durch Vorbilder als durch Worte.

Der Grund für unser liebloses Verhalten anderen gegenüber liegt in der Bitterkeit, dem Ärger und der negativen Einstellung, die so viele Menschen mit sich herumtragen. Sie sind erfüllt mit Schmerz, der keinen Raum für Liebe lässt. Menschen werden immer und immer wieder verletzt, und wenn sie es nicht mehr ertragen können, errichten sie eine dicke Schutzmauer um ihr Herz. In diesem Zustand sind sie außerstande, Liebe zu empfangen, und es erfordert viel Arbeit, ihnen aus ihrer Isolation herauszuhelfen.

Da unser Ursprung die reine Quelle der Liebe ist, stellte Liebe immer ein wichtiges Thema für die Menschheit dar. Wir sind aus Liebe geschaffen

worden und ebenso die Erde. Alles hat seinen Ursprung in der Liebe, selbst die Steine, aus denen unser Haus gebaut ist. Aber mit der Zeit entfernten wir uns immer mehr von dieser Quelle und vergaßen, was Liebe wirklich ist. Wir ersetzten sie durch Sex, Vergnügen, Drogen oder den Rauschzustand durch Alkohol. Wir wussten nicht mehr, wie es ist, geliebt zu werden. Nur wenige Menschen können sich daran erinnern, je bedingungslos geliebt worden zu sein. Wenn Sie sechzig Jahre hier auf dieser Erde gelebt haben und niemals bedingungslose Liebe erfahren haben, werden Sie entweder stoisch, verbittert, abgestumpft oder gefühllos. Sie haben keine Ahnung, was Liebe ist. Jugendliche denken, Sex sei Liebe. Deshalb gibt es so viele junge Mädchen, die schwanger werden. Sie sind noch nicht einmal sechzehn Jahre alt, haben keine abgeschlossene Schulausbildung und bringen uneheliche Kinder zur Welt. Sie glauben nun zu wissen, was Liebe ist, und in Wirklichkeit sind sie nur als Liebesobjekt benutzt worden.

Sex ist eine körperliche Befriedigung und sollte nicht mit Liebe verwechselt werden. Das sexuelle Zusammensein erfüllt seinen Sinn, wenn gegenseitiges Verständnis, Respekt und Einfühlungsvermögen da sind und beide Partner Verantwortung für diese Partnerschaft übernehmen. Aber es ist unsinnig zu glauben, man habe Liebe erfahren, nur weil man eine Nacht mit einem Partner im Bett verbracht hat.

In meiner außerkörperlichen Erfahrung habe ich die Art von Liebe erlebt, nach der wir uns alle sehnen. Ich nenne sie wahre bedingungslose Liebe. Es gibt keine Worte, die dieses Erlebnis beschreiben könnten. Sie wissen, dass Sie akzeptiert sind, so wie Sie sind. Alle Ihre Vergehen lösen sich einfach auf und sind Ihnen vergeben, noch bevor Sie sie überhaupt erwähnen können. Alles dort ist absolutes Verständnis und Mitgefühl. Und mögen Sie sich selbst auch für hässlich und fragwürdig halten – für diese Wesen dort drüben sind Sie nur Schönheit, innerlich und äußerlich, denn sie kennen Sie bis zu den tiefsten Schichten Ihres Seins. Es ist so unbeschreiblich schön, nach all der Kritik, mit der wir vonseiten unserer Eltern und der ganzen Familie aufgewachsen sind, endlich jemandem zu begegnen, der Sie ohne Vorbehalte liebt. Keinen Zentimeter wollte ich mich von diesem Wesen mehr entfernen. Es gibt kaum einen Patienten von mir, der ein solches Erlebnis hatte und dann wieder zurückkommen wollte; nicht einmal Eltern mit kleinen Kindern.

Diese Art von Liebe durchdringt zunehmend die Schichten unseres irdischen Bewusstseins. Das zeigt sich unter anderem in dem ganzheitlicheren Denken unserer Zeit. Mehr und mehr Menschen haben Nah-toderfahrungen und kommen in Kontakt mit dieser Liebe – nicht um wirklich die Schwelle zur anderen Seite zu überschreiten, sondern um

diese Erfahrung zur Erde zurückzubringen und ihre Erkenntnisse mit ihren Mitmenschen zu teilen. Keiner, der einmal so etwas erlebt hat, wird je wieder zu seiner alten Lebensweise zurückkehren können. Er wird ganz andere Prioritäten in seinem Leben setzen.

Zum Beispiel ich damals in der Situation, als mein Haus niedergebrannt worden war. Ich war so wütend, weil all die großen Kisten mit Jacketts, Mänteln und Schuhen, die ich für die Wohnsitzlosen gesammelt hatte, vernichtet worden waren. Ich hatte mich schon so darauf gefreut, diese armen Menschen zu Weihnachten damit zu überraschen. Ich konnte es kaum erwarten.

Es war im Oktober 1994. Ich war gerade auf dem Rückweg nach Hause von einer zweieinhalbtägigen Tour aus Virginia. Während ich im Flughafen in Baltimore saß und auf meine Maschine wartete, wurde ich über mein Funktelefon angerufen. Ich dachte bei mir: Noch nicht einmal auf dem Weg nach Hause kann man mich für eine Stunde in Ruhe lassen. So versuchte ich, das Piepsignal zu ignorieren, in der Hoffnung, dass man es nicht weiter versuchen würde. Beim dritten Anruf antwortete ich schließlich doch. Man teilte mir mit, dass eine Freundin von mir auf dem Weg von New York zu mir sei. Es sei sehr wichtig, und ich solle auf gar keinen Fall mit der Maschine fliegen. Ich dachte, die sind

verrückt. Ich bin fast zu Hause und soll hier in einem Hotel übernachten? Das kam natürlich nicht infrage. Zwei Minuten vor meinem Abflug kam meine Freundin auf dem Flughafen an. Ich erklärte ihr, dass ich heute noch nach Hause müsse, und sie erwiderte nur: “Es gibt kein Zuhause mehr.”

Mein erster Gedanke war sofort: “Jemand hat mein Haus angezündet. Das überrascht mich nicht.” Die Leute dort versuchten mit allen Mitteln, mich zu vernichten. Die Menschen in dieser Gegend waren noch dreihundert Jahre zurück in der Zeit, mit allem. Sie wollten unbedingt verhindern, dass ich dort ein Aids-Zentrum eröffne. Sie nennen die schwarze Bevölkerung heute noch “Nigger” und können nicht verstehen und auch nicht tolerieren, dass ich sie mag und sogar aidskranke schwarze Babys adoptieren wollte. Sie ersinnen immer wieder neue Wege, um mich wegzuekeln. Sie haben durch meine Schlafzimmerfenster geschossen, mir die Luft aus den Reifen gelassen, eines meiner Lamas erschossen und nun sogar mein Haus niedergebrannt. Aber ich habe mich an ihre negative und ablehnende Haltung gewöhnt.

Trotzdem wollte ich nach Hause, wenn auch vielleicht nur, um für meine Tiere da zu sein, die sicherlich ganz verängstigt waren.

Auf dem einstündigen Heimflug hatte ich genügend Zeit, um über alles nachzudenken. Ich hatte tatsächlich kein Heim mehr, in das ich zurückkehren konnte, keine Unterwäsche, keine Strümpfe und nicht einmal ein T-Shirt zum Wechseln. Alle Weihnachtsgeschenke, die noch im Haus gelegen hatten, waren verbrannt. Das dicke Manuskript meiner Autobiographie, die ich gerade beendet hatte, war vernichtet – das einzige Exemplar, das es davon gab. Sie zu schreiben, hatte mich so viel Zeit gekostet – Zeit, die ich eigentlich nicht hatte. Mit ihr verbrannten weitere zweihundert Manuskripte von Autoren, die mich gebeten hatten, ein Vorwort zu ihren Büchern zu schreiben, und ebenso meine gesamte Bibliothek von über fünftausend Büchern. Es war ein riesiger Verlust, und doch, das Einzige, was ich denken konnte, war: Es sind alles nur Gegenstände. Was hat mehr Bedeutung, materielle Objekte oder meine Kinder? Alles ist relativ. Und so fühlte ich keine Trauer um all die Sachen, die bei dem Brand vernichtet worden waren. Im Gegenteil, ich empfand eher ein Gefühl der Erleichterung. Ich brauchte mir nun keine Gedanken mehr darüber zu machen, bei meinem nächsten Umzug all diese Sachen verpacken zu müssen. Das war sehr praktisch.

Nach dreißig Jahren Arbeit mit sterbenden Menschen weiß ich, dass wir nichts mit hinübernehmen können. Das Einzige, worum es mir

leidtat, waren die Kisten mit all den Kleidungsstücken für die Obdachlosen. Ich schickte ihnen jeden Monat große Kisten, aber die guten Sachen hob ich für Weihnachten auf. Ich empfinde keinen Ärger oder Hass gegen die Brandstifter. Ich weiß, dass sie selbst die Konsequenzen ihres Tuns verantworten müssen. Gott ist viel gerechter, als wir es je sein können. Ich lebe nun in einem Haus in Arizona. Es ist viel kleiner, ich habe weniger Bücher und weniger Sachen insgesamt, aber ich habe ein Dach über dem Kopf. Und wenn auch dieses Haus einmal niederbrennen sollte, so habe ich noch mein Tipi-Zelt. Solange ich nicht zu frieren brauche, bin ich glücklich.

Der Materialismus behindert uns sehr darin, unserer wahren Liebe Ausdruck verleihen zu können. Solange wir alles nur in der Hoffnung tun, dadurch materiell zu profitieren oder eine Beförderung an unserem Arbeitsplatz zu bekommen, sind wir nicht offen für Liebe. Das Fernsehen ist eine der Hauptquellen, durch die wir suggeriert bekommen, was wir alles haben "sollten". Ich bin richtig allergisch gegen das Wort "sollen." Durch unsere Erziehung haben wir gelernt, uns schuldig zu fühlen, wenn wir nicht alles tun, was und wie wir es tun "sollten". Glücklicherweise tritt durch unsere spirituelle Weiterentwicklung auch hier schon eine Veränderung im allgemeinen Denken ein. Je weiter wir in diesem Prozess voranschreiten, desto weniger Bedeutung werden

