



© BY PETRA A. KLUCK

Sabine Hochmuth

Das Leben ist der beste Lehrmeister

„**E**hre jeden als Lehrer, von dem du etwas gelernt hast“ steht im Talmud. Da kommen schon einige Menschen zusammen, wenn ich so auf meine 46 gelebten Jahre zurückschaue! Prägende und weniger eindrucksvolle, wegweisende und solche, die mich eher unbeabsichtigt lehrten, in dem sie mich erkennen ließen, was ich nicht möchte. Mein größter Lehrmeister jedoch ist das Leben - eigentlich war es der Tod. Wenn ich von meinen Begegnungen mit dem Tod erzähle, die auf den ersten Blick schmerzhaft erscheinen mögen, verdeutlichen diese beim zweiten jedoch wie lehrreich - im positiven Sinn - diese für meine Entwicklung waren. „Gevatter Tod“ hatte großen Einfluss auf meine Lebensführung, mein Selbstbild, meine innere Haltung zum Leben – und er brachte mir

tiefe Lebensfreude und Vertrauen in die Sinnhaftigkeit jeglichen Geschehens.

Der Tod gehört zum Leben

Schon als Kind konnte ich, ebenso wie meine Schwester, Tote ‚sehen‘, lehnte das aber rigoros ab, da es mir schlicht Unbehagen bereitete. Dieses wurde auch durch meine erste Todeserfahrung nicht gemindert: Mein geliebter Hamster, von dem ich in der Nacht träumte, lag eines Morgens wie eingefroren in seinem Käfig. Mein Vater und ich beerdigten den Armen dann in einer Keksdose im Wald. Lange wollte ich vom Tod nichts wissen – und schob ihn und seine Erscheinungen beiseite. Ich meinte mich voll ins Leben gestürzt zu haben, bis dann mein Vater mit gerade mal 49 Jahren „plötzlich und unerwartet“ (wie

man das so in Todesanzeigen liest) bei einem Motorradunfall starb. Auch im Alter von 27 Jahren war das ein verstörendes Geschehen, das meinen Standpunkt gegenüber meiner bisherigen, gegenwärtigen und zukünftigen Lebensregie stark veränderte - und ganz neue Energien in mir freisetzte, mich plötzlich spüren ließ, was in mir steckt und wo ich damit hin möchte. Der Tod brachte mich in Bewegung, ließ mich meine Beziehung beenden und auch andere, notwendige und grundlegende Veränderungen relativ leicht umsetzen. Anders gesagt: Der Tod lehrte mich, meine Lebenskraft wahr- und anzunehmen.

Und dann waren plötzlich auch diese Phänomene wieder da: Insbesondere in den ersten drei Nächten nach dem

Unfalltod meines Vaters fühlte ich seine Anwesenheit, diesen kühlen Lufthauch auf der Haut, roch Leder und Motorradabgase im Hausflur, nahm diese diffusen Bewegungen hinter und neben mir wahr, konnte mit Vögeln kommunizieren, die plötzlich nicht mehr davongeflogen, wenn ich auf den Balkon des elterlichen Schlafzimmers trat, wo sie ein Nest gebaut hatten, oder auf der Wiese lag, um mir eine Auszeit vom familiären Chaos zu nehmen. Nicht nur ich zweifelte zwischendurch an meinem Verstand – und ich hatte wieder dieses Unbehagen, vor dem Tod und seinen Toten, vor dem Unbegreiflichen. Ich erklärte mir, dass es wahrscheinlich am emotionalen Stress liege, dass ich halluziniere, mir alles Mögliche einbilde, um so mit dem Schmerz besser umgehen zu können. Wäre da nicht mein Freund gewesen, der die gleichen oder doch sehr ähnlichen Wahrnehmungen hatte. Und wäre da nicht meine altbekannte und furchtlose Neugier gewesen, diese Lust aufs Lernen, die wissen wollte, was da eigentlich und genau los ist.

Und so begann ich zu forschen. Als Studierende der Ethnologie in Heidelberg hatte ich Zugang zu reichlich Literatur über den Tod, das Sterben und den unzähligen Arten mit ihnen umzugehen, die es auf dieser Welt gibt. Und als langjährige freie Journalistin hatte ich gelernt, auch über eher schwierige Themen zu berichten. Also schrieb ich meine Magisterarbeit über das Thema „Umgang mit Sterben und Tod in Deutschland. Eine Feldstudie beim Hospizverein in Würzburg“ und zog erst mal wieder zurück nach Hause. Diese Lebensphase war einerseits geprägt durch die mir selbst auferlegte Verantwortung für die nun ‚kopflose‘ Familie, andererseits durch eine unbändige Lebenslust, die ich in einem ‚Easy-Rider-Dasein‘ auszuleben suchte. Ich verbrachte meine Freizeit auf der Straße, viele Kilometer quer durch Deutschland, Frankreich, Spanien, Tschechien auf dem Sozius des Motorrads meines neuen Lebensgefährten, oder auf Rocker-Parties. Und wer auf der Suche ist, verliert sich dabei auch mal. Wieder war ich mit vielem,

aber nicht mit mir und meinem Lebensweg beschäftigt. Und wieder war es der Tod, der mich eines Besseren belehrte...

Es geht um Leben und Tod

20. August 2000. Ein brütendheißer Sonntag, der mich veranlasste, bevor wir am Morgen in Jeans und barfuß in Bikerboots auf die neue Harley stiegen, doch noch schnell die Ärmel des Hemdes abzuschneiden, so dass der Fahrtwind direkt meine Haut kühlen konnte. „Das ist Freiheit!“, dachte ich. Und dann gemütlich ab in Richtung Fränkische Schweiz. Bis heute ist nicht geklärt, wie es zu dem Unfall kam. Recherchen der Polizei weisen darauf hin, dass wir überbremsten, das zwar langsam fahrende, doch trotzdem nicht mehr zu bändigende Motorrad in Richtung des entgegenkommenden Traktors samt seines voll beladenen Anhängers rutschte, ich unter ihm landete und, nachdem er mich überrollt hatte, mich dort verhakte und rund sechs Meter mitgeschleift wurde. Auf einem Polizeifoto sehe ich mich

„Freiheit ist das Ziel“ Dieses Buch haut Sie glatt vom Stuhl!

Sie haben mit diesem Buch eine dauerhafte Hilfestellung zu seelischem Wachstum, und ein Nachschlagewerk zur Problembewältigung an der Hand:

- ... weil Ihnen - über Ihr Geburtsdatum, *Ihrer Inkarnationszahl*, - die **Lernaufgaben der Seele für dieses Leben** mitgeteilt werden,
- ... weil Sie sich **jegliche Blockaden**, die Ihr Leben beeinträchtigen, durch genaue Anleitungen **selbst auflösen können**, seien es:

- Eigenverwünschungen und Verfluchungen,
- abgelegte Gelübde, Schwüre, Eid oder magische Verstrickungen,
- bei Vorwürfen wegen Fehlgeburt oder Abtreibung,
- bei Schock, weil man von einem geliebten Menschen verlassen wurde,
- bei aktuellem Stress,
- bei Blockaden, die schon jahrelang vorhanden sind usw.

Lösen Sie sich Ihre Ängste, Unsicherheit, Selbstzweifel oder Schuldgefühle auf, um wieder die Leichtigkeit des Seins, um Liebe, Glück, Freude und Erfolg leben zu können.

Buch: „Freiheit ist das Ziel“ Autorin: Beate Simmerock - ISBN: 978-3-9812231-0-1

Im selben Verlag erschienen ist die **Meditations-CD** mit zwei stressabbauenden Meditationen **„Vereinigung mit dem Göttlichen Licht, der Kraftquelle allen Seins“** - ISBN: 978-3-9812231-2-5
Buch und CD sind ONLINE sowie im BUCHHANDEL erhältlich

www.IOLITH-VERLAG.com



später angelehnt an dem riesigen Traktorreifen auf der Straße sitzen, ganz so als sei alles in Ordnung. Ich weiß, dass ich keine Schmerzen hatte, Sanitäter und einen Hubschrauber landen sah und mich wunderte, was wohl los sei, dass alle um mich herum so aufgeregt waren? Rechterhand lag mein Freund auf der Straße, wach und inmitten von viel Blut, und als ich ihm auf seine verzweifelte Frage nach meinem Befinden antwortete, es ginge mir gut, plötzlich alles dunkel wurde. Und dann war ich weg.

Viel später erst kamen die ‚Bilder‘ wieder, die, wie ich heute weiß, so oder in ähnlicher Form Teil vieler Nahtodeserfahrungen sind. Meine Perspektive hatte sich geändert und ich sah die Unfallstelle von oben, aus der Sicht eines Vogels, der auf einem Baum sitzt. Und nachdem ich mir sicher war, dass mein Freund gut versorgt ist, und ich nichts mehr zu tun hatte, drehte ich mich weg, fühlte mich rasend schnell nach oben gezogen und sah mich innerhalb von Sekundenbruchteilen einem unglaublich hellen Licht gegenüber. Ein bisher so nicht gekanntes Gefühl der Wärme, Geborgenheit, Sicherheit, Schmerz- und Sorgenfreiheit, Freude, Liebe, Leichtigkeit breitete sich in mir, in meinem fast formlosen Sein aus. Ich fühlte mich wie eine ‚Licht-Energie-Kugel‘, die hochkonzentriert und doch völlig frei, in sich ruht und gleichzeitig in Verbindung mit allem Sein ist. Heute nenne ich das den Zustand des All-Eins-Seins, den man in sehr guten, doch eher seltenen Momenten auch hier auf der Erde erleben kann. Ein erfüllter, gelassener, wunschloser Zustand, den ich keineswegs aufgeben wollte. Doch dann überraschte mich

ein leichter Schlag auf die Schädeldicke und ließ mich zurück in Richtung Erde trudeln. Ich fühlte mich wie ein abstürzendes Vögelchen, das sich um sich selbst drehte, dann auf der Erde landete und plötzlich ganz heiße Krallen hatte – der Asphalt schlug Blasen durch die Hitze an diesem Hochsommertag. In dieser Wahrnehmung verwischten sich wohl die Grenzen der Welten ...

Wirklich wach wurde ich dann wieder auf der Intensivstation der Unfallklinik Bamberg. Ich erinnere mich noch an dieses erste intensive Erschrecken, dass ich mein linkes Auge verloren haben könnte, weil ich nichts sah, als ich die Augen aufschlug, doch es waren nur die Schwellungen. Polytrauma war die Diagnose – es sah also nicht so gut aus. Gebrochene bzw. angebrochene Brustwirbel waren die heikelste Sache, weil das hätte bedeuten können, wenn die Knochen nicht halten bzw. nicht wieder zusammenwachsen würden, ich den Rest meines Lebens im Rollstuhl verbringen müsste.

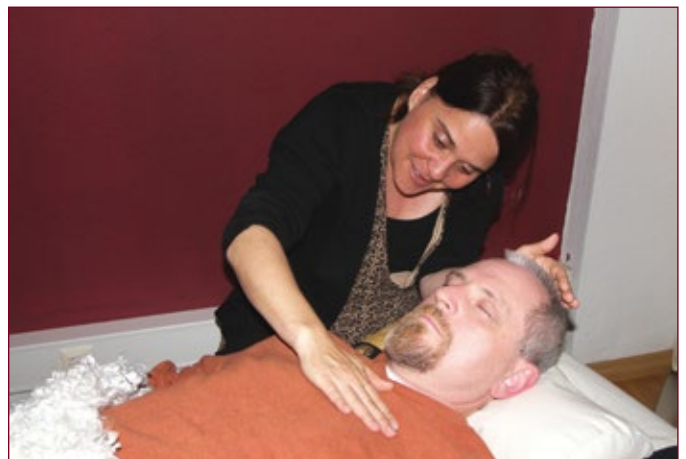
Angst ist eine Illusion

Dort, in diesem blendendweißen, zärtlichen Licht hatte ich erfahren, dass ich wieder zurück sollte auf die Erde, meine Zeit war noch nicht abgelaufen. Seitdem weiß ich auch, dass Angst vor dem Tod – und vieles andere – eine Illusion ist. Was das in aller Konsequenz bedeutet, wurde mir erst in den folgenden zwei Jahren, die ich für den Rückweg in meinen ‚Alltag‘ brauchte, allmählich klarer – und wird es noch heute. Während ich also in verschiedenen Reha-Zentren das Laufen wieder erlernte, verstand ich Schritt für Schritt, um was es beim

Menschsein gehen könnte. Mir wurde bewusst, dass ich aus der anderen Welt einen „Auftrag“ mitgebracht hatte – noch so eine Merkwürdigkeit von der viele berichten, die ein Nahtodeserlebnis hatten. In meinem Fall geht es zum einen darum, jedem Menschen, der es wissen möchte, mitzuteilen, dass es den Tod zwar als Ende des irdischen Seins, also des physischen Körpers gibt, nicht jedoch als Ende unseres eigentlichen Seins. Wir gehen ‚nur‘ zurück, nach Hause, lösen uns auf im kosmischen und göttlichen Sein und werden wieder Teil davon. Angst vor dem Tod – und vor allem anderen auch – ist demnach sinnlos. Zum zweiten geht es ums „Lehren“, zu verbreiten, dass jeder Mensch (vielleicht noch unvorstellbare) Kräfte in sich finden und nutzen kann – wenn er sich, dem Leben, seiner inneren Stimme anvertraut, und wenn er zulassen kann, dass diese ‚Selbstwirksamkeit‘, dieser ‚innere Arzt‘, tätig wird. Wenn wir mehr darüber wissen und lernen möchten, wie wir diesen ‚Gesundmacher‘ und ‚Lebensgestalter‘ bewusst fördern können, werden wir auch erfahren, welche Techniken und Methoden es gibt und welche davon die jeweils richtige für uns ist. Reiki ist eine – und meine wichtigste.

Viele Wege führen zum Ziel

Ich habe auch nach diesem zweiten, noch intensiveren Zusammentreffen mit dem Tod, mein Leben radikal verändert. Ich machte mich wieder auf die Suche, allerdings nicht wie beim letzten Mal im Außen, sondern Innen, in der Tiefe. Ich wollte wissen, „was die Welt im Innersten zusammenhält“ (Goethe), was ich da ‚Oben‘ erlebt hatte, was an diesen Erinnerungen, den Bildern aus



meinem Nahtodeserlebnisses dran ist, und wie es anderen, die diese Erfahrung gemacht hatten, ergangen war. Und vor allem wollte ich wissen, was ich tun kann, um nicht mit dem Rollstuhl durchs Leben fahren zu müssen. Und dieses Mal begann ich zu finden. Ich fand Bücher, Techniken, Lehrer, las über Selbstheilung, machte Aus- und Fortbildungen. Ich begann meine berufliche Neuorientierung mit der Ausbildung als Heilpraktikerin für Psychotherapie, lernte Hypnosetherapie, verschiedene Entspannungsverfahren, lernte das Wissen aus meinem Studium nochmal ganz anders zu betrachten – und schon früh in der Nachunfallzeit, im Jahr 2001, begegnete mir Reiki. Bis heute mein wichtigstes Standbein, auch wenn ich eine Vielzahl unterschiedlichster wertvoller Aus- und Fortbildungen gemacht habe. Mein Reiki. „Einfach. Effektiv. Ehrlich.“, so fasse ich es heute zusammen. Es erklärt so vieles und lässt doch so viel Raum, dass jeder seine eigene Wahrheit behalten und leben kann. Es ist unkompliziert in der Anwendung, direkt, ein Quell an Impulsen und Inspiration, tiefgründig und nachhaltig, sanft und

kraftvoll in der Wirkung. Reiki verbindet sich mit jeder anderen Lehre, wenn man das möchte. Und so trug ich als „Jägerin und Sammlerin“ mittlerweile einiges an traditionellem und modernem Heilwissen zusammen (und tue das noch), um es schließlich in ‚meinem‘ Intuitiven Reiki zu einem neuen Ganzen zu verbinden. Seit 2004 arbeite ich nun in meiner eigenen Praxis ‚Lust-zu-Leben‘ und durfte Hunderte von Menschen mit Reiki begleiten und in Reiki ausbilden. Welch ein Geschenk des Lebens – oder des Todes – an mich, dass ich das tun darf! Und ich darf immer weiter lernen hier auf der Erde, von meinen Klienten, Kollegen und vor allem von meinen Schülern – „beim Lehren lernt man“, wie schon Seneca wusste.

Sabine Hochmuth: Jahrgang 1966 – Freie Reiki-Meisterin & -Lehrerin in eigener Praxis ‚Lust-zu-Leben‘ seit 2004 – Gründungsmitglied bei ProReiki – der Berufsverband e.V. – Geschäftsführerin von Essentia – Schule für Heil- und Lebenskünste GbR, gegründet 2014 – Ethnologin, Politologin, Pädagogin (M.A.)

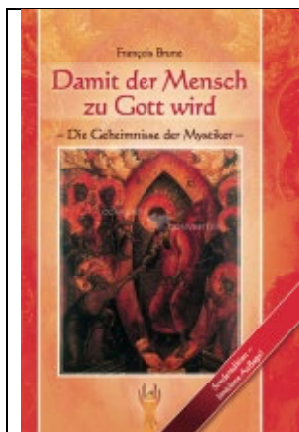
-> weitere Infos zur Vita: <http://www.lust-zu-leben.de/pages/ueber-mich.php>

Kontakt: Sabine Hochmuth, Praxis Lust-zu-Leben, Moritzstrasse 13, 65185 Wiesbaden



www.lust-zu-leben.de
Mail: info@lust-zu-leben.de
Tel.: +49 (0)611. 360 174 304

Hinweis: Die erwähnte Magisterarbeit aus dem Jahr 1999 wurde nun auf vielfachen Wunsch hin veröffentlicht und kann hier als eBook heruntergeladen werden: <http://www.grin.com/de/e-book/210641/der-umgang-mit-sterben-und-tod-in-deutschland>



In diesem Buch werden nicht nur die Geheimnisse der Mystiker, also die Mysterien des Glaubens – die Macht des Bösen und der Inkorporation Christi – anschaulich und anhand vieler authentischer Zeugnisse der „mystischen Ur-Kirche“ ausführlich aufgearbeitet, sondern auch die Mysterien des Lebens:

die meta-physischen Geheimnisse der **Liebe** und der **Freiheit**, sowie auch die physischen Mysterien von **Raum** und **Zeit**.

Autor Père Brune 510 Seiten
ISBN 978-3-943413-07-6 45,00 EUR



Wenn Menschen, die zu viel wissen, sterben, dann gibt es eine Geschichte, die es Wert ist, erzählt zu werden. In diesem Roman, der im englischen Original den Titel »Crosswalk – The Sun Thief« trägt, wird die Heldin in die Welt der Protagonisten dieses Dramas entführt. Auf der Suche nach dem Grund für die Ermordung ihrer Mutter gewinnt sie immer mehr die schmerzliche Erkenntnis, dass sich an den Folgen des Geoengineerings die Zukunft unserer Zivilisation entscheiden wird.

Autorin: Cara St. Louis 430 Seiten
ISBN 978-3-943414-09-0 19,90 EUR



In diesem schockierenden Roman bewahrt ein Schulleiter, der selbst bis zum Hals in einem familienbedrohenden Drama steckt, uralte geheimnisvolle Pergamente auf, in denen anscheinend eine Art universelle „mystische Pädagogik“ als eine Anleitung zum Familienglück niedergeschrieben steht. Es wird wohl keinen gewissenhaften Leser geben, dessen Wertesystem von dieser Lektüre unberührt bleibt und... Jegliche Familienbande bereichert sich auf der allertiefsten Ebene durch den „verzweifelten Schrei“, dank jener geheimnisvollen Pädagogik. ...

Autor: Carlos C. Sanchez 155 Seiten
ISBN 978-3-9813262-1-5 15,90 EUR



Das Weltbild des jungen Wieners Joe Schneider bricht mit einem Male zusammen!
Was würden Sie tun ...
... wenn dunkle Logen Ihnen plötzlich nach dem Leben trachten?
... wenn sich ritterliche Orden offenbaren?
... wenn uralte, mystische Geheimnisse zu Tage kommen?
... wenn Sie Verschwörungen von globalem Ausmaß auf die Spur kämen?
Was würden Sie tun, wenn es an der Zeit ist, ein Erbe anzutreten, das Ihre kühnsten Vorstellungen übersteigt?

Autor: Michael Veritas 304 Seiten
ISBN 978-3-943413-10-6 15,90 EUR

Hesper Verlag – www.hesper-verlag.de Tel.: 0049 (0) 681 - 8319043