

24 STUNDEN VOR DEM TOD



5 Dinge, die in deinem Körper passieren, 24 Stunden bevor du stirbst



Wenn jemand, den du liebst, im Sterben liegt und die Ärzte sagen, es könne noch Tage oder Wochen dauern, du aber das Gefühl hast, es sei heute oder heute Nacht, dann gibt es Zeichen, auf die du achten kannst. Zeichen, die dein Gefühl bestätigen. Zeichen, die dir Zeit geben, alles zu sagen, was gesagt werden muss. Elisabeth Kübler-Ross identifizierte fünf körperliche Veränderungen, die in den letzten 24 Stunden vor dem Tod konsequent auftreten.

Nicht alle fünf bei jeder Person, aber zumindest drei von ihnen. Und wenn du sie erkennst, weißt du, dass der Abschied unmittelbar bevorsteht. Dieses Wissen ist kein Grund zur Panik. Es ist ein Geschenk. Es gibt dir die Möglichkeit, bewusst präsent zu sein. Nicht auf dem Weg zur Arbeit, nicht beim Einkaufen, sondern dort am Bett in den letzten Stunden, denn diese Stunden sind die wichtigsten – nicht für den Tod, sondern für die Liebe.

Bevor wir beginnen, ist es wichtig zu verstehen, was Kübler-Ross über den Sterbeprozess lehrte. Der Tod ist kein plötzlicher Moment. Es ist ein Übergang, der lange bevor das Herz aufhört zu schlagen beginnt. Der Körper weiß, wann seine Zeit gekommen ist. Er beginnt sich zurückzuziehen, nicht aus Schwäche, sondern aus einer tiefen biologischen Weisheit, die Millionen von Jahren alt ist.

In den letzten Tagen und besonders in den letzten 24 Stunden orchestriert dein Körper eine Abfolge von Veränderungen. Jede von ihnen erfüllt einen Zweck. Jede hilft der Person, sanft

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

loszulassen, und jede gibt den Angehörigen Hinweise, dass der Abschied nah ist. Kübler-Ross verbrachte 50 Jahre damit, diese Zeichen zu dokumentieren. Sie arbeitete in Hospizen, Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Sie saß am Bett von Tausenden sterbenden Menschen und beobachtete mit wissenschaftlicher Präzision, was geschah. Nicht nur spirituell, sondern auch physisch messbar und konsistent. Was sie fand, war sowohl medizinische Tatsache als auch spirituelle Vorbereitung. Körper und Seele arbeiten in diesen letzten Stunden zusammen. Der Körper schafft die Bedingungen, unter denen die Seele leichter scheiden kann.

Und die Seele akzeptiert, dass die Zeit gekommen ist. Das erste Zeichen, und oft das früheste, ist die Verweigerung der Nahrungsaufnahme. Die Person, die vielleicht schon seit Wochen sehr wenig gegessen hat, hört plötzlich ganz auf zu essen. Nicht nur feste Nahrung, sondern auch Getränke. Sie schließt den Mund, wenn du versuchst, ihr Wasser zu geben.

Sie dreht den Kopf weg, und das kann für Familienmitglieder quälend anzusehen sein. Wir sind kulturell darauf konditioniert zu glauben, dass Essen Leben bedeutet. Jemanden zu füttern bedeutet, ihn zu lieben. Und wenn ein sterbender Mensch nicht mehr essen will, fühlt es sich an, als würde er aufgeben. Es ist, als ob man versagt hätte, wenn man ihn nicht dazu bringen kann, zumindest einen Schluck Wasser zu nehmen.

Doch Kübler-Ross erklärte immer wieder, dass dies ein natürlicher, notwendiger Teil des Sterbens ist. Der Körper braucht in den letzten 24 Stunden keine Nahrung mehr. Die Verdauung hat aufgehört zu arbeiten. Die Organe fahren herunter. Nahrung zu geben würde nur Unbehagen verursachen, nicht helfen. Aus medizinischer Sicht passiert Folgendes: Der Körper wechselt in einen Zustand, der als terminaler Stoffwechsel bekannt ist.

Er nutzt die letzten in den Zellen gespeicherten Energiereserven. Er benötigt keine externe Energiezufuhr mehr. Tatsächlich würde der Versuch zu essen oder zu trinken zu Übelkeit, Erbrechen oder der Gefahr des Erstickens führen, da die Schluckreflexe nicht mehr richtig funktionieren. Aus spiritueller Sicht ist dies ein Loslassen.

Die Person löst sich von den grundlegendsten körperlichen Bedürfnissen. Essen und Trinken sind die primitivsten Überlebensinstinkte, und wenn jemand sie loslässt, signalisiert das: „Ich brauche diesen Körper nicht mehr.“ Ich bereite mich darauf vor, ihn zu verlassen. Was solltest du tun, wenn du dieses Zeichen siehst? Erzwingen nichts. Versuche nicht, die Person zum Essen oder Trinken zu überreden.

Dies wird nur Stress für euch beide verursachen. Stattdessen kannst du die Lippen mit einem feuchten Tuch befeuchten, um die Trockenheit zu lindern. Das ist Zuwendung, keine Nahrung. Und akzeptiere, dass dies ein natürlicher Teil des Prozesses ist. Kübler-Ross erzählte von einer Tochter, die verzweifelt versuchte, ihrer sterbenden Mutter Wasser zu geben. Jedes Mal schien die Mutter erregt, wurde unruhig und zeigte Anzeichen von Not.

Die Tochter fühlte sich hilflos, aber als eine Pflegekraft ihr erklärte, dass ihre Mutter kein Wasser mehr brauchte, dass ihr Körper es aus gutem Grund ablehnte, konnte die Tochter loslassen. Sie hörte auf, sie zu drängen. Sie saß einfach da, hielt die Hand ihrer Mutter, und

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

ihre Mutter entspannte sich sofort. Das ist die Lektion hier.

Manchmal bedeutet Liebe nicht, aktiv zu werden. Manchmal bedeutet Liebe, zu akzeptieren, was geschieht, und einfach präsent zu sein. Das zweite Zeichen ist eine Veränderung der Haut, die in der Medizin Marmorierung genannt wird. Die Haut, besonders an den Extremitäten, Händen, Füßen und Knien, beginnt die Farbe zu ändern. Sie wird fleckig mit Bereichen, die blass oder bläulich-violett aussehen.

Dieses Muster breitet sich allmählich von den Extremitäten nach oben zum Oberkörper aus. Für Familienmitglieder, die das zum ersten Mal sehen, kann es beängstigend aussehen. Die Haut sieht aus, als würde sie sich auflösen, als ob etwas Schreckliches passierte. Aber auch hier ist es wichtig zu verstehen, dass dies schmerzfrei ist. Die Person spürt das nicht.

Es ist einfach ein Zeichen dafür, dass sich die Blutzirkulation verändert. Medizinisch gesehen hat das Herz Priorität, wenn der Körper stirbt. Es kann nicht mehr genug Blut pumpen, um alle Bereiche des Körpers zu versorgen. Daher zieht es das Blut zu den lebenswichtigen Organen zurück; Gehirn, Herz und Lunge haben Vorrang.

Die Hände, Füße und die Peripherie werden vernachlässigt, und wenn sich das Blut aus diesen Bereichen zurückzieht, verfärbt sich die Haut. Das marmorierte Muster zeigt an, dass das Kreislaufsystem zusammengebrochen ist, und dieses Muster ist in den letzten 24 Stunden meist deutlich sichtbar. Es beginnt an den Füßen und Händen und breitet sich aus. Wenn es die Knie erreicht, wenn es den Oberkörper erreicht, ist das ein Zeichen, dass nur noch wenige Stunden verbleiben.

Kübler-Ross betonte immer, dass der sterbende Mensch dies nicht als Schmerz empfindet. In diesem Stadium ist der Körper oft schon so weit heruntergefahren, dass die Schmerzempfindungen gedämpft sind. Was die Verwandten als verstörend empfinden, ist für den Sterbenden lediglich ein stiller, unsichtbarer Prozess. Was solltest du tun? Berühre die Person weiterhin. Halte ihre Hand, auch wenn sie sich kalt anfühlt.

Berührung ist wichtig, nicht für die Blutzirkulation, sondern für die Verbindung. Menschen hören oft bis zum allerletzten Moment zu. Sie spüren Berührungen bis zum allerletzten Moment. Deine Gegenwart, deine Hand in ihrer, das ist das Geschenk, das du geben kannst. Das dritte Zeichen ist eine Veränderung der Atmung, bekannt als Cheyne-Stokes-Atmung.

Dies ist eines der auffälligsten Zeichen und oft dasjenige, das Angehörige am meisten beunruhigt. Die Atmung wird unregelmäßig. Tiefe, schnelle Atemzüge, gefolgt von flachen, langsamen Atemzügen, gefolgt von Pausen, in denen die Person überhaupt nicht zu atmen scheint. Diese Pausen können 10, 20, manchmal 30 Sekunden dauern. Und für jemanden, der am Bett sitzt, fühlt es sich an, als wäre dies das Ende.

Du starrst auf die Brust, die sich nicht hebt. Du hältst selbst den Atem an. Und dann, gerade wenn du denkst, es sei vorbei, nimmt die Person einen tiefen, rasselnden Atemzug und der Zyklus beginnt von Neuem. Medizinisch passiert Folgendes: Das Gehirn, das die Atmung steuert, erhält nicht mehr genug Sauerstoff. Der Teil des Gehirns, der den regelmäßigen Atemrhythmus steuert, beginnt zu versagen.

Daher wird die Atmung chaotisch. Der Körper versucht verzweifelt, Sauerstoff zu

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

bekommen, und atmet tief und schnell. Dann, erschöpft von der Anstrengung, wird er langsamer, hält fast an. Dann wiederholt sich der Zyklus: „Dies ist kein Erstickern. Die Person kämpft nicht um Luft, auch wenn es so aussieht. Sie befinden sich oft in einem Zustand verminderter Bewusstheit oder Bewusstlosigkeit.“

Sie spüren nicht die Panik, die du empfindest, wenn du es beobachtest. Kübler-Ross erklärte, dass das Cheyne-Stokes-Atemmuster oft in den letzten 12 bis 24 Stunden auftritt. Es ist ein Zeichen dafür, dass das Gehirn beginnt abzuschalten, und es ist eines der verlässlichsten Zeichen dafür, dass der Tod sehr nahe ist. Manchmal ist auch ein rasselndes Geräusch vorhanden, das man als Todesrasseln bezeichnet.

Dies wird durch Schleim oder Flüssigkeit in den Atemwegen verursacht, den die Person nicht mehr abhusten kann. Es klingt alarmierend, fast so, als würde die Person ertrinken. Aber auch hier ist sich die Person dessen meist nicht bewusst. Es verursacht keine Schmerzen. Was solltest du tun? Bleib ruhig. Deine Angst wird die Situation nicht ändern, aber sie wird deine eigene Erfahrung dieser letzten Stunden belasten.

Atme selbst ruhig, sprich leise mit der Person. Sag ihr, dass alles in Ordnung ist, dass sie sich nicht anstrengen muss, dass sie loslassen kann. Einige Hospize verwenden Medikamente, um das Todesrasseln zu lindern. Nicht für den Sterbenden, sondern für die Angehörigen, die es hören müssen. Aber Kübler-Ross war immer vorsichtig mit Übermedikation.

Sie glaubte, dass der Körper weiß, was er tut, und dass wir ihn in Ruhe lassen sollten, um seinen natürlichen Weg zu gehen. Diese drei Zeichen – Verweigerung der Nahrung, Marmorierung und veränderte Atmung – sind die physischen medizinischen Zeichen. Sie sind messbar, beobachtbar und in medizinischen Lehrbüchern dokumentiert. Ärzte und Krankenschwestern erkennen sie sofort.

Wenn alle drei vorhanden sind, weißt du, dass die verbleibende Zeit in Stunden gemessen wird, nicht in Tagen. Aber Kübler-Ross entdeckte, dass es noch zwei andere Zeichen gab. Zeichen, die nicht rein physisch sind. Zeichen, die die Grenze zwischen Körper und Seele verwischen. Zeichen, die die Medizin lange ignoriert hat, weil sie nicht in ein materialistisches Weltbild passen.

Aber diese Zeichen sind genauso real, genauso konsistent, genauso wichtig, um zu verstehen, was in den letzten Stunden geschieht. Diese zwei Zeichen offenbaren etwas Tiefgründiges. Sie zeigen, dass der Sterbeprozess nicht nur ein körperlicher Zusammenbruch ist, sondern auch eine spirituelle Vorbereitung. Körper und Seele arbeiten zusammen, um den Übergang so reibungslos wie möglich zu gestalten.

Und wenn du diese letzten zwei Zeichen verstehst, siehst du den Tod nicht mehr als das Ende. Du siehst ihn als eine Transformation. Viele Angehörige berichten, dass diese letzten zwei Zeichen die tröstlichsten waren. Nicht die körperlichen Zeichen, die oft schwer zu beobachten sind, sondern diese spirituellen Momente, die ihnen zeigten, dass ihr geliebter Mensch nicht allein war, nicht verloren, sondern auf seiner Reise begleitet wurde.

Kübler-Ross verbrachte die letzten Jahrzehnte ihres Lebens damit, diese spirituellen Zeichen zu dokumentieren. Sie wurde oft von der medizinischen Gemeinschaft kritisiert, die

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

diese Phänomene als Halluzinationen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Sauerstoffmangel im Gehirn abtun wollte, aber sie blieb standhaft. Sie hatte zu viele Fälle gesehen, zu viele konsistente Berichte gesammelt, um sie zu ignorieren.

Und was sie fand, gibt uns allen Hoffnung. Hoffnung, dass der Tod nicht das Ende des Bewusstseins ist. Hoffnung, dass unsere Lieben, die uns vorausgegangen sind, auf uns warten. Hoffnung, dass niemand alleine stirbt, auch wenn es so aussieht. Diese letzten zwei Symbole sind die Brücke zwischen der Welt der Lebenden und der Welt dessen, was danach kommt. Sie zeigen uns, dass in den letzten Stunden der Schleier dünn wird, fast transparent, und dass der Sterbende beginnt, mit einem Fuß in jeder Welt zu stehen, bis er schließlich ganz hinübergeht.

Wenn du diese Zeichen bei jemandem siehst, den du liebst, dann weißt du, dass das Ende nah ist. Aber du weißt auch, dass sie nicht allein sind. Sie werden erwartet. Sie werden empfangen. Und dieser Gedanke kann dir helfen loszulassen, selbst wenn jeder Teil von dir sie festhalten will. Das vierte Zeichen ist eines der faszinierendsten und rätselhaftesten Phänomene, die Kübler-Ross dokumentiert hat.

Sie nannte es die terminale Geistesklarheit, den letzten Moment der Klarheit vor dem Tod. Es passiert nicht jedem, aber wenn es passiert, ist es unvergesslich für alle, die es miterleben. Stell dir vor, eine Person war seit Tagen, manchmal Wochen im Koma oder in tiefer Bewusstlosigkeit. Sie sprach nicht, öffnete die Augen nicht, reagierte nicht auf Stimmen. Die Familie hat sich innerlich schon verabschiedet.

Sie sitzen am Bett, halten Händchen, warten einfach auf das Ende, und dann öffnet die Person plötzlich die Augen. Klar, fokussiert, als wäre nichts passiert. Sie schaut sich im Raum um und erkennt die Anwesenden. Sie spricht nicht verwirrt, nicht delirant, sondern klar, zusammenhängend, manchmal mit einer Tiefe und Weisheit, die sie nie zuvor gezeigt hat.

Sie sagt Dinge wie: „Ich liebe euch alle. Macht euch keine Sorgen um mich. Ich hatte ein schönes Leben.“ Sie verabschiedet sich von jeder Person einzeln. Sie gibt letzte Anweisungen, äußert letzte Wünsche, und die Familie ist überwältigt von Freude, dass die Person zurück ist, und Verwirrung darüber, was das bedeutet. Dieser Moment dauert manchmal nur Minuten, manchmal eine Stunde, selten länger, und dann schließt die Person wieder die Augen, sinkt zurück in die Bewusstlosigkeit und stirbt innerhalb von Stunden, manchmal nur Minuten.

Die Medizin hat keine vollständige Erklärung für dieses Phänomen. Es ist in wissenschaftlichen Fachzeitschriften in Hunderten von Fällen auf der ganzen Welt dokumentiert. Es passiert bei Alzheimer-Patienten, die seit Jahren niemanden mehr erkannt haben. Es passiert bei Schlaganfallpatienten, deren Gehirne massiv geschädigt sind. Es passiert bei Menschen im terminalen Koma.

Einige Neurowissenschaftler theoretisieren, dass das Gehirn in seinen letzten Augenblicken eine massive Freisetzung von Neurotransmittern erlebt. Eine Art letzter Energieschub, der vorübergehend Verbindungen wiederherstellt, die verloren waren. Aber diese Theorie erklärt weder die Konsistenz des Phänomens noch seine Klarheit, noch seine spezifische Natur. Die Natur dessen, was gesagt wird.

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

Kübler-Ross glaubte, dass dies kein zufälliger neurologischer Prozess ist. Sie glaubte, dass dies die Seele ist, die einen letzten Moment im Körper nutzt, um sich zu verabschieden, dass der Körper in seiner Weisheit der Seele diese Gelegenheit gibt, dass dies ein Geschenk ist, sowohl für den Sterbenden als auch für die Zurückgebliebenen. Sie erzählte von einer Frau mit fortgeschrittener Demenz, die seit drei Jahren niemanden mehr erkannt hatte.

Die Frau konnte nicht mehr sprechen, nicht mehr essen und lag in einem Pflegeheim in einem fötalen Zustand. Ihre Tochter besuchte sie täglich, sprach mit ihr, obwohl sie nie eine Antwort erhielt. Und dann, eines Nachmittags, öffnete die Mutter die Augen. Sie sah ihre Tochter an, lächelte und sagte ihren Namen. Die Tochter brach in Tränen aus.

Die Mutter sprach weiter klar in vollständigen Sätzen. Sie sagte: „Du warst immer eine gute Tochter. Ich bin stolz auf dich. Ich weiß, dass das schwer für dich war, aber ich bin bereit zu gehen. Du musst mich gehen lassen.“ Sie sprachen 10 Minuten lang. Die Tochter konnte alles sagen, was sie über die Jahre angesammelt hatte.

Die Mutter hörte zu, nickte, lächelte. Und dann sagte sie: „Ich bin jetzt müde. Ich liebe dich.“ Sie schloss die Augen, und vier Stunden später starb sie. Die Tochter erzählte Kübler-Ross später, dass dieser Moment das größte Geschenk ihres Lebens war. Nicht nur, weil sie ihre Mutter ein letztes Mal sprechen hörte, sondern weil sie wusste, dass ihre Mutter bereit war, dass dies kein tragisches, ungerechtes Ende war, sondern ein bewusster Abschied.

Wenn du dieses Zeichen bei jemandem siehst, den du liebst, nutze es. Sag alles, was du sagen musst. Hör zu, wenn die Person spricht. Nimm diese Momente nicht als selbstverständlich hin. Sie sind selten, sie sind kostbar und sie sind oft die letzten Worte, die du hören wirst. Aber wisse auch, dass wenn dieses Zeichen auftritt, der Tod sehr nahe ist.

Terminale Geistesklarheit ist kein Zeichen für eine Genesung. Es ist kein Wunder im Sinne einer Heilung. Es ist ein Wunder im Sinne von Gnade, die letzte Gnade, die der Körper der Seele gibt, bevor sie gehen muss. Das fünfte und letzte Zeichen ist das, was Kübler-Ross am meisten faszinierte und für das sie am meisten kritisiert wurde. Es ist das Phänomen, das sie Todesbett-Visionen nannte.

Der sterbende Mensch beginnt Dinge zu sehen, die andere im Raum nicht sehen können. In den letzten Stunden, manchmal Tagen, spricht die Person plötzlich mit jemandem, der nicht da ist. Sie schauen in eine Ecke des Raumes, lächeln und sagen einen Namen. Oft ist es der Name von jemandem, der bereits gestorben ist: eine Mutter, ein Vater, ein Ehepartner, ein vor Jahren verlorenes Kind.

Der Sterbende spricht zu dieser unsichtbaren Präsenz, manchmal hörbar, manchmal nur durch das Bewegen der Lippen. Sie sagen Dinge wie: „Ich sehe dich. Ich komme bald. Warte auf mich.“ Ihr Gesichtsausdruck ändert sich. Die Angst, die vorher da war, verschwindet. Sie wirkt ruhig, friedlich, fast freudig. Für Angehörige, die das miterleben, kann es verwirrend sein.

Einige interpretieren es als Halluzination, als Zeichen dafür, dass das Gehirn versagt. Einige fühlen sich ausgeschlossen, als ob die Person bereits in einer anderen Welt wäre, zu der sie keinen Zugang haben. Manche finden es tröstlich als Beweis dafür, dass ihr geliebter

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

Mensch nicht alleine sterben wird. Die medizinische Erklärung ist einfach. Ein Mangel an Sauerstoff im Gehirn verursacht Halluzinationen.

Medikamente, insbesondere Schmerzmittel, können visuelle und auditive Halluzinationen hervorrufen. Das sterbende Gehirn produziert chaotische Signale, die als Visionen interpretiert werden. Aber Kübler-Ross forderte diese Erklärung heraus. Sie dokumentierte Hunderte von Fällen von Todesbett-Visionen bei Menschen, die keine Medikamente einnahmen, bei Menschen, die völlig klar und orientiert waren, bis sie plötzlich jemanden sahen – besonders die Konsistenz dessen, was sie sahen.

Fast immer waren es verstorbene Verwandte, nie lebende Menschen, nie Fremde, immer jemand, der der Person nahestand und bereits verstorben war, und oft jemand, von dessen Tod der Sterbende nichts wusste. Kübler-Ross erzählte von einem der markantesten Fälle. Ein zehnjähriger Junge, der bei einem Autounfall schwer verletzt worden war, lag sterbend im Krankenhaus.

Seine Eltern waren ebenfalls bei dem Unfall verletzt worden und befanden sich in einem anderen Teil des Krankenhauses. Die Ärzte hatten dem Jungen nicht gesagt, dass seine Mutter bei dem Unfall gestorben war. Sie wollten ihm diese Last in seinen letzten Stunden ersparen. Der Junge lag im Bett, umgeben von Krankenschwestern. Plötzlich öffnete er weit die Augen, lächelte und sagte: „Mama ist hier. Sie wartet auf mich. Alles ist okay.“

Die Krankenschwestern sahen sich verwirrt an und wussten nicht, was sie sagen sollten. Der Junge sah friedlich aus, sogar glücklich, und Minuten später starb er. Später erfuhren die Krankenschwestern, dass die Mutter tatsächlich bei dem Unfall gestorben war, Stunden bevor der Junge sie sah. Es gab keine Möglichkeit, dass er es hätte wissen können.

Niemand hatte es ihm gesagt, dennoch sah er sie. Er sprach mit ihr. Er wusste, dass sie auf ihn wartete. Kübler-Ross sammelte solche Fälle über Jahrzehnte. Sie kamen aus allen Kulturen, allen Religionen. Christliche Patienten sahen Jesus oder Engel. Hinduistische Patienten sahen ihre Götter. Aber am häufigsten sahen sie einfach ihre verstorbenen Angehörigen, Menschen, die sie geliebt hatten, Menschen, die gekommen waren, um sie nach Hause zu begleiten.

Für Kübler-Ross war dies kein Beweis für eine Halluzination. Es war der Beweis dafür, dass der Tod kein Ende ist, dass unsere Lieben, die uns vorausgegangen sind, tatsächlich auf uns warten, dass niemand allein stirbt, auch wenn es so scheint, dass sich in den letzten Augenblicken der Schleier zwischen den Welten hebt und der Sterbende beginnt, beide Seiten zu sehen.

Wenn du dieses Zeichen bei jemandem siehst, widersprich ihm nicht. Sag nicht: „Da ist niemand. Du halluzinierst.“ Das würde die Person verwirren und ihr Stress verursachen. Akzeptiere stattdessen, was sie sehen. Frage: „Wen siehst du?“ „Was sagst du?“ Erlaube der Person, ihre Erfahrung zu teilen, ohne Urteil, ohne Korrektur.

Und finde Trost in der Tatsache, dass wenn die Person sagt, ihre Mutter sei da, dass ihr Vater sie ruft, dass sie bereit sind zu gehen, es bedeutet, dass sie nicht allein sind. Sie werden empfangen. Der Übergang, den du so sehr fürchtest, mag für sie bereits weniger beängstigend sein, weil sie sehen, was du nicht sehen kannst. Diese fünf Zeichen

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

zusammen ergeben ein vollständiges Bild der letzten 24 Stunden.

Der Körper hört auf zu essen und zu trinken. Die Haut verändert sich und zeigt den Rückzug des Blutes. Die Atmung wird unregelmäßig, was auf ein Versagen des Gehirns hindeutet. Die Person mag einen letzten Moment der Klarheit haben, um sich zu verabschieden, und sie beginnt diejenigen zu sehen, die auf der anderen Seite warten. Jedes dieser Zeichen erfüllt einen Zweck. Sie bereiten sowohl den Sterbenden als auch die Zurückgebliebenen vor.

Sie geben dir Zeit zu erkennen, dass das Ende nah ist. Sie geben dir die Gelegenheit, in diesen letzten Stunden bewusst präsent zu sein. Was solltest du tun, wenn du diese Zeichen siehst? Erstens, versammle die Familie. Wenn es Menschen gibt, die sich verabschieden wollen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Warte nicht bis morgen.

Morgen könnte es zu spät sein. Zweitens, schaffe eine friedliche Umgebung, dimme das Licht, reduziere Lärm, spiele vielleicht leise Musik, wenn die Person das mochte. Schaffe einen Raum, der würdevoll ist, der die Heiligkeit dieses Moments ehrt. Drittens, sprich mit der Person, auch wenn sie nicht antwortet, auch wenn sie im Koma zu sein scheint. Kübler-Ross betonte immer, dass das Gehör oft das Letzte ist, was geht.

Menschen hören bis zum allerletzten Moment. Sag ihnen, dass du da bist. Sag ihnen, dass du sie liebst. Sag ihnen, dass es okay ist zu gehen. Viertens, berühre sie, halte ihre Hand, streichle ihr Haar. Körperliche Verbindung ist wichtig. Es zeigt der Person, dass sie nicht allein ist, auch wenn sie dich nicht mehr sehen oder mit dir sprechen kann. Fünftens, erlaube dir zu fühlen.

Weine, wenn du weinen musst. Lache, wenn du dich an glückliche Momente erinnerst. Diese Stunden sind nicht nur für den Sterbenden; sie sind auch für dich. Es sind deine letzten Momente mit dieser Person in der physischen Welt. Nutze sie, und schließlich, gib die Erlaubnis. Sag der Person: „Du kannst gehen. Mir wird es gut gehen. Uns wird es gut gehen.“ Oft klammern sich Sterbende fest, weil sie spüren, dass ihre Lieben sie nicht gehen lassen wollen.

Sie kämpfen weiter, obwohl ihre Körper erschöpft sind, weil sie glauben, dich beschützen zu müssen, indem sie bleiben. Aber wahre Liebe bedeutet manchmal loszulassen. Es bedeutet, der Person zu sagen: „Ich liebe dich. Und deshalb lasse ich dich gehen. Geh zu denen, die auf dich warten. Geh in den Frieden. Wir werden uns eines Tages wiedersehen.“

Kübler-Ross glaubte fest daran, dass der Tod nicht das Ende ist. Sie hatte zu viele Beweise gesehen, zu viele Nahtoderfahrungen dokumentiert, zu viele Todesbett-Visionen, um zu glauben, dass das Bewusstsein einfach aufhört. Für sie war der Tod ein Übergang, eine Geburt in eine andere Form der Existenz. Und diese letzten 24 Stunden sind die Geburtswehen dieser Geburt.

Der Körper arbeitet hart, die Seele löst sich langsam, und am Ende kommt die Befreiung. Nicht das Ende, die Transformation. Wenn du diese Zeichen bei jemandem siehst, den du liebst, dann weißt du, dass die Reise hier bald endet, aber dort eine neue beginnt. Und das Wissen um diese fünf Zeichen gibt dir die Fähigkeit, während dieses Übergangs bewusst präsent zu sein.

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>

Nicht hilflos, nicht ahnungslos, sondern vorbereitet, präsent, liebevoll. Das ist das Geschenk, das Kübler-Ross uns allen gemacht hat. Das Wissen, dass der Tod ein natürlicher Prozess ist, dass er seine eigene Würde hat, dass er Zeichen sendet, die wir lesen können, und dass unsere Aufgabe nicht darin besteht, ihn zu bekämpfen, sondern ihn mit so viel Liebe und Bewusstheit zu begleiten, wie wir aufbringen können.

Abonniere diesen Kanal, wenn du mehr über den Sterbeprozess lernen willst, über die spirituellen Aspekte des Todes, über die Weisheit, die uns Elisabeth Kübler-Ross hinterlassen hat. Hier sprechen wir über das, was viele fürchten, aber alle eines Tages erleben werden. Und Wissen nimmt die Angst. Schreib in die Kommentare.

Hast du eines dieser Zeichen bei jemandem beobachtet? War terminale Geistesklarheit oder eine Todesbett-Vision dabei? Teile deine Erfahrung, wenn du möchtest. Diese Geschichten helfen anderen zu verstehen, dass sie nicht allein sind, dass das, was sie erleben, Teil eines natürlichen, heiligen Prozesses ist. Der Tod kommt für uns alle, aber er kommt nicht als Feind.

Er kommt als ein letzter Übergang, eine letzte Reise. Und wenn wir die Zeichen kennen, können wir diese Reise begleiten, anstatt hilflos zuzusehen. Das ist die Macht des Wissens. Das ist das Geschenk der Vorbereitung.

Quelle:

<https://blog.kumhofer.at/5-dinge-die-in-deinem-koerper-passieren-24-stunden-bevor-du-s-tirbst/>