

Hoffnung klammern, wenn es um die Frage nach dem ewigen Leben und nach der unvergänglichen Seele geht? Oder können wir unsere Unsterblichkeit nicht bereits in diesem Leben erfahren, so wie es Patanjalis Aussagen über außerkörperliche Erfahrungen nahelegen?

TEXT DR. RALPH SKUBAN

nser Leben und unser Sterben sind immer konkret. Wir können darüber nachdenken und philosophieren, doch selbst die wunderbarste, klügste und überzeugendste Philosophie muss letztlich immer ein mentales Konstrukt bleiben: Niemals kann sie unser Leben und Sterben begreifbar machen. Greifbar ist allein das, was wir erfahren: an uns selbst oder in der persönlichen Begegnung mit anderen. Was den letzten Punkt anbelangt, hat mir mein früherer Beruf reichlich Gelegenheit gegeben, hinzuschauen. 25 Jahre lang erlebte ich als Leiter einer Einrichtung für schwerst pflegebedürftige Demenzkranke überaus konkret das Zerfallen des menschlichen Körpers und Geistes, ein Zerfallen, das immer mit einer letzten Ausatmung zu jenem Zustand

führt, den wir Tod nennen - ein Zustand, den wir um fast jeden Preis zu vermeiden suchen, weil wir ihn als summum malum deuten, das Schlimmste überhaupt. Ironischerweise können wir ihm nicht entgehen, was immer wir auch tun mögen. So mühen wir uns also, das physische Leben bis an die äußersten Grenzen des Möglichen auszudehnen, und nehmen dabei viel Leid in Kauf, ohne jede Aussicht freilich, dem Körper seine Jugend zurückgeben oder ihn gar unsterblich zu machen.

## **Vom Glauben und vom Wissen**

n unserer intensiven Identifikation mit dem kör-■perlichen Aspekt unserer Existenz fehlt uns ganz offenbar, was doch alle Traditionen der Menschheit immer wieder lehren; jener Punkt, an dem sie sich, alle

Unterschiede überbrückend, treffen: dass wir trotz der Vergänglichkeit des Körpers im Kern unsterblich sind.

Im Kern, das ist nur ein anderer Begriff für das, was wir auch Seele nennen, freilich ohne einen klaren Begriff (im Sinne von begreifen) davon zu haben. Die meisten gehen mehr oder weniger selbstverständlich davon aus, dass es gar nicht möglich sei, die in den Heiligen Schriften der Menschheit versprochene Unsterblichkeit der Seele schon hier und jetzt zu erfahren, noch während wir im physischen Körper leben. Die Unsterblichkeit bleibt ein Versprechen, so scheint es; eines, an das wir glauben mögen oder auch nicht, auf das wir vertrauen oder doch zumindest hoffen können – oder eben nicht ...

Glauben, vertrauen, hoffen: Das sind wunderbare Dinge, allein zum *Wissen* führen sie nicht. Mir war das immer zu wenig. Ich bin Wissenschaftler, noch dazu einer, der viele sterben sah. Und ich fragte mich in der Begegnung mit der Agonie des Menschen immer wieder: Was ist mit dem letzten Atemzug endgültig gegangen, das eine Sekunde zuvor noch zugegen war? Was *belebte* bis gerade eben noch den jetzt leblos geworden Körper? Woher kam, was uns das Leben schenkte, und wohin wird es gehen, wenn wir das Leben einmal aushauchen ... vielleicht ja schon morgen?

Die wissenschaftliche Zunft hält das Unterfangen, über die Unsterblichkeit nachzudenken, natürlich per se für unwissenschaftlich. Die Unsterblichkeit oder die Seele, das kann man nicht messen, wiegen, anfassen oder fotografieren. Eine Seele? Wer hat sie gesehen? Deshalb kann man, dieser Logik folgend, das ganze Thema gleich sein lassen und sich getrost allein den äußerlichen, scheinbar wichtigeren Fragen des Lebens und der Welt zuwenden, aufbauend auf der (absolut unbewiesenen) Annahme, dass alles, was ist, auf das Materielle zurückgeführt werden könne, sogar die Tatsache, dass wir Leben und Bewusstsein in uns tragen: der Mensch als ein zufällig entstandener Haufen von Zellen mit einem Bewusstsein als deren Epiphänomen, das heißt: Nebenprodukt. Die Reduzierung der Schöpfung und des Lebens auf das rein Physische nennt man materiellen Reduktionismus. Dieser ist, um es klar zu sagen, nur eine Annahme, die jedoch einen Wirklichkeitsanspruch erhebt und damit ebenso zum Dogma geworden ist wie die christlich-religiöse Behauptung von ewigem Lohn oder ewiger Strafe im Himmel oder in der Hölle. Wir sind also eingeladen, dieses oder jenes zu glauben. Zu glauben ... Die alte Religion der Kirchen? Oder doch die moderne Wissenschaft als neue Religion? Was wollen wir kosten vom Buffet der Dogmen? Welche "Wahrheit" schmeckt uns besser?

Wenn uns die Frage von Leben und Tod nicht überhaupt egal ist, uns aber keine dieser beiden "Wahrheiten" anzieht, dann bleibt uns nur eines: Wir können versuchen, die Wahrheit selbst herauszufinden, für uns selbst zu *überprüfen*, ob wir unsterblich sind oder nicht. Ganz konkret und experimentell. Ich be-

haupte nicht nur, dass das möglich ist, sondern dass ich diesen Beweis für mich selbst erbracht habe, als vielfach wiederholte, subjektive und ganz valide Erfahrung, so real wie die Zeilen dieses Textes. Wir können selbst zum Labor werden, Forscher und Forschungsobjekt sein und überprüfen, ob wir mehr sind als diese sterbliche Hülle, die wir *Körper* nennen. Dies ist der Weg, für den ich mich entschied. Und er führte mich über das Glauben hinaus zum Wissen. Ich weiß, dass ich unsterblich bin. Und ich weiß, dass auch du nicht sterben wirst.

### Die außerkörperliche Erfahrung

Es ist Jahre her, ein verschneiter Abend im Dezember. Ich arbeitete bereits mehrere Monate an der Übertragung und Kommentierung des *Yogasutra* von Patanjali, der philosophisch-praktischen Grundlage des Yoga als Weg der Meditation. In diesem Text, dessen Weisheit ich sehr schätze, stieß ich auf die kurze Erwähnung eines Phänomens, für das ich mich nicht nur aus wissenschaftlichen, sondern auch aus sehr persönlichen Gründen, durch die Begegnung mit dem Sterben nämlich, schon seit Jahren interessierte: die außerkörperliche Erfahrung (AKE), d.h. das Erleben, vollbewusst aus dem physischen Körper auszutreten, ihn von außerhalb – getrennt von mir selbst sozusagen – zu erleben.

Als ich davon in diesem alten indischen Text las, war ich endgültig überzeugt: Es **muss** möglich sein. Ich beschloss, mich hinzulegen und nicht wieder aufzustehen, bevor ich wenigstens für einen kurzen Moment aus meinem Körper ausgetreten sei. Es folgte eine lange

»In unserer intensiven
Identifikation mit dem
körperlichen Aspekt unserer
Existenz fehlt uns ganz offenbar,
was doch alle Traditionen der
Menschheit immer wieder
lehren; jener Punkt, an dem
sie sich, alle Unterschiede
überbrückend, treffen: dass wir
trotz der Vergänglichkeit des
Körpers im Kern unsterblich
sind.«



## SEI RUHE UND STÄRKE.

WEITERBILDUNG UND AUSBILDUNG.
DEUTSCHLANDWEIT.
MODULAR. QUALIFIZIERT.



AYINNOVATION®

Traditionelles Ashtanga begegnet

progressiver Wissenschaft für

eine achtsame Ausrichtung auf das
Lebendige – nach Dr. Ronald Steiner.

#### MODULAR THERAPY COURSE.

Individuelle Weiterbildung in Anatomie, Alignment und Yogatherapie.

# STARTE 2017 DEINE AYI® INSPIRED YOGALEHRERAUSBILDUNG.

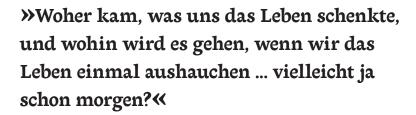
Fundiertes Wissen in Praxis, Technik und Philosophie über ein Jahr.

Ab Januar: Stuttgart
Ab April: Augsburg & Dortmund
Ab Juni: Ulm
Ab Oktober: Bremen und Erlangen

#### GEHE WEITER, WO ANDERE AUFHÖREN.

AYI® Advanced Yogalehrerausbildung mit Sportmediziner und Ashtangalegende Dr. Ronald Steiner in fünf Retreat-Wochen über 2,5 Jahre.

Ab März 2017: Bei Wiesbaden



Nacht. Ganze sechs Stunden lag ich bewegungslos in meinem Bett, keinen Finger rührte ich und wiederholte, einem Mantra gleich, diesen Satz: "Ich verlasse jetzt meinen Körper." Nach langen Stunden erwartungsvoller Wachheit setzte eine Kette ungewöhnlicher Erfahrungen und energetischer Sensationen ein, allen voran ein intensives inneres Vibrieren, dessen Intensität mich an die Schwelle der Todesangst führte, in die ich mich schließlich hineinfallen ließ: Wenn es notwendig war, jetzt zu sterben, dann sollte es so sein. Dies war meine Haltung. Und im selben Moment dieses äußersten Loslassens, an der gefühlten (im Nachhinein betrachtet natürlich nur angenommenen) Schwelle zum Tod, an diesem Punkt also trat ich in einer euphorischen Erfahrung aus meinem Körper aus, ich schwebte über ihm, glückselig, dass es wahr ist: Ich bin nicht der Körper! Ich bin nicht der Körper! Ich bin viel mehr als das! Ich habe mich nur selbst begrenzt, solange ich glaubte, mein Körper und das Leben seien identisch.

In den folgenden Jahren verließ ich noch viele Male meinen Körper, machte Experimente und beschäftigte mich mit diesem faszinierenden Phänomen erweiterten Bewusstseins. Heute weiß ich zweifelsfrei: Ich kann sein und leben auch ohne dieses Gefäß, das mein Körper ist, in welchem ich vorübergehend wohne, um die Erfahrungen von Freud und Leid im Körper zu machen, um zu lernen und zu wachsen und schließlich in einen neuen - vielleicht auch uralten und schon sehr oft besuchten Erfahrungsraum - einzutreten. Meine regelmäßigen Ausflüge in nicht-körperliche Erfahrungsräume offenbarten neuerliche Selbstbegrenzungen und lehrten mich manche Demut. Der stärkste Faktor, der sich immer wieder zwischen mich und meinen Ausdehnungsprozess schiebt, ist die Angst vor dem Unbekannten. Doch jede Angst, durch die ich ging, ließ mich einen weiteren Schatz entdecken.

Hier ist nicht der Ort und Raum, von alledem im Detail zu berichten, ein zu großes Feld betreten wir da. Doch dieses möchte ich dazu unbedingt noch sagen: Würde mich einer fragen, was es nützen soll, sich ohne Körper zu erfahren, so würde ich ihm sagen: Dass ich ohne Zweifel weiß, dass ich nicht sterben kann. Und ich weiß ebenso, dass ich die Verantwortung für jeden Gedanken, jedes Wort und jede Handlung trage. Sie sind das Gepäck, im Guten wie im Schlechten, das ich einmal mit "nach drüben" nehme. Nach mir nicht die Sintflut. Ich bin ewig. Und du bist es auch. Wir alle sind unsterblich.



#### Zum Weiterlesen:

Ralph Skuban: *Du bist unsterblich, sagt der Tod. Der Schlüsseltext der Upanishaden zur Vergänglichkeit,* Goldmann Taschenbuch 2016



**Dr. Ralph Skuban** ist promovierter Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzkranke. Die intensiven Begegnungen mit Alter und

Krankheit, dem zerfallenden Geist und Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete kürzlich zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule. Seine Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweise zur Standardliteratur in vielen Yogalehrer-Ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

www.skuban.de, www.kaivalya-yoga.de