

Vorwort

Wenn du dem Tod zum ersten Mal begegnest, dann fühlst du dich verloren und vielleicht verängstigt. Ich habe den Tod früh kennengelernt und er ist mittlerweile mein Weggefährte.

Ich erzähle dir wie ich dem Tod begegnete. Als Hypnose- und Reinkarnationstherapeutin zeige ich dir zudem einige Selbsttherapiemöglichkeiten, um mit deinem Verlust umzugehen. Die folgenden Seiten sollen dir helfen den Tod aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, dich mit ihm zu versöhnen und die Angst abzulegen.

Susanna Zachár-Simó

Begegnungen mit dem Tod

Bevor ich meine Augen zum ersten Mal geöffnet habe, traf ich ihn bereits. Der Tod reichte mir seine Hand und wollte, dass ich mit ihm gehe. Vielleicht war es auch andersherum. Ich fühlte mich in der Zwischenwelt wohl und wollte gar nicht unbedingt leben. Der Tod zog mich magisch an, wies mich jedoch zurück – Auf mich wartete das Leben.

Ich kann mich natürlich an nichts mehr erinnern, aber meine Mutter erzählte mir oft die Geschichte wie ich bei der Geburt beinahe gestorben wäre. Bereits überfällig lag meine Mutter mit mir im Krankenhaus, doch die Wehen wollten nicht einsetzen.

Nachts musste die Zimmergenossin meiner Mutter den Nachtdienst rufen, denn meine Mutter lag ohnmächtig in ihrem Bett und alles war voll Blut. Ich hatte die Plazenta hinauskatapultiert und bekam weder Luft noch die nötigen Nährstoffe. Der zuständige Frauenarzt übte sich zu diesem Zeitpunkt zu Hause als Gastgeber. Ob er auf unser Leben angestossen hatte? Als er den Pikettanruf erhielt, erwiderte er kalt: «Bis ich ankommen würde, wären schon beide tot!», Er hängte den Hörer auf und schenkte seinen Hausgästen eine weitere Runde Schnaps ein. Im Gegensatz zu ihm hatte der diensthabende, einarmige Arzt seinen Eid nicht vergessen. Trotz

seines Handicaps tat er alles Menschenmögliche, um meine Mutter und mich am Leben zu erhalten. Sein rechter Arm war amputiert, so war er bei dem Kaiserschnitt auf die Unterstützung der Krankenschwester angewiesen. Nach einigen Minuten am Beatmungsgerät begann ich also mein Leben. Ein Leben, das ich liebe und geniesse.

Der Tod liess sich die ersten Jahre meines Lebens nicht in meinem Umfeld blicken. Mit ungefähr sieben Jahren, besuchte ich mit einer Freundin ihre Urgrossmutter, die offensichtlich am Sterben lag. Für eine sterbende Frau erweckte sie für mich einen sehr lebendigen Eindruck.

Der Besuch des Pfarrers, der ihr die letzte Ehre erwies, erschien mir dabei übertrieben theatralisch. Dass der Tod etwas Endgültiges und Schreckliches sein muss, das war mir dennoch bewusst. Er war eine Gefahr, etwas, was uns unsere Liebsten entzieht. Etwas, was Angst macht.

Ich war noch sehr klein als mein Bruder schwer krank wurde. Meine Eltern schienen verzweifelt und ständig besorgt zu sein. Er musste mit einem Gehirntumor operiert werden und die Angst er könnte sterben, war plötzlich allgegenwärtig. Zum Glück verlief die Operation gut und mein Bruder überlebte. Er musste von da an täglich mehrmals

Medikamente schlucken und meine Mutter bekam bei jedem Anzeichen eines Unwohlseins wieder Angstzustände. Die Gefahr war zwar gebannt, aber unser Leben spielte sich von da an gewissermassen auf einen Mienenfeld ab.

Mein Vater musste mal ins Krankenhaus als sich seine Haut gelb verfärbte. Er hatte Gelbsucht, was auf die geschwächte Leberschwäche zurückzuführen war. Der hohe Alkoholkonsum hatte seine Spuren hinterlassen. «Er sollte keinen Alkohol mehr trinken, sonst würde er sterben.», hiess es. Er trank trotzdem weiter und somit hatten wir um ihn ebenfalls ständig Angst. Ich liebte meinen Vater abgöttisch. Er war trotz

der Alkoholsucht ein guter und liebenswerter Vater. Die Vorstellung ihn einmal zu verlieren war für mich unerträglich.

Etwas Zeit verging. Wir zogen von Siebenbürgen nach Ungarn und wenn auch nicht mit dem Tod, so musste ich mich mit dem Abschied von geliebten Menschen, Freunden und zu Hause auseinandersetzen. Ich glaube ich war zwölf Jahre alt, als meine Urgrossmutter starb. Ich hatte sie nur einmal im Leben gesehen. Als ich von ihrem Tod erfuhr, weinte ich. Ich kannte sie aus den Erzählungen meiner Mutter, ich wusste, wie sehr sie, sie geliebt hatte. Als ich meine Urgrossmutter aber kennenlernte war sie schon sehr alt. Ich hatte mit

ihrem Tod nicht viel verloren, aber was mich traurig machte, war der Verlust, welchen meine Mutter erlitten hatte. Ich hatte Mitgefühl und ich fühlte einen gewissen Schock. Das war das erste Mal, dass der Tod sich jemanden aus meiner Verwandtschaft holte. Die Geschichte wiederholte sich zwei Jahre später als meine zweite Urgrossmutter im Alter von sechsundneunzig Jahren starb. Ich kannte sie ebenfalls kaum. Aber der Schmerz meines Vaters tat auch mir weh.

Viel schrecklicher als den Verlust meiner Urgrossmutter erlebte ich die Nachrichten vom Tod des Vaters einer Klassenkameradin. Wie konnte sie nur ohne ihren Vater

weiterleben? Eine schreckliche Vorstellung!

Ich hörte von jemanden in der Schule, die kurz vor ihrem Abschluss in der Badewanne ertrank. Ich hatte ihren Bruder kennen gelernt und fühlte neben dem Mitgefühl etwas anderes. Sensationslust! Ich will es gar nicht schönreden, aber fremde Tragödien erwecken oft Sensationsgier in Menschen. Woher kommt dieses Gefühl? Warum erwecken Schlagzeilen über Unfall, Tod und Katastrophen so viel Aufmerksamkeit?

Der Tod ist ein Mysterium, das beängstigt aber mindestens genauso neugierig macht. Genauso wie Neues. Oft haben wir Angst etwas zu

beenden, wir haben Angst vom
Ungewissen, Unbekannten und
sehnen uns doch irgendwo danach.

Auf mich kam mit dreizehn Jahren ein
unbekannter Lebensabschnitt zu.
Nachdem sich meine Eltern im
Sommer zuvor scheiden liessen,
lernte meine Mutter einen Schweizer
Polizisten kennen. Ich zog mit ihnen
in die Schweiz. Ich liess meinen
geliebten Vater zurück, meinen zehn
Jahre älteren und mittlerweile
erwachsenen Bruder, meinen Hund
Benji und meine grösste Stütze,
meine Grossmutter. Meine
Grossmutter wohnte die ersten neun
Jahre meines Lebens mit uns. Sie war
für mich ebenso wichtig, wie meine
Eltern. Anders als bei manchen

Mehrgenerationshaushalten in Ungarn, war es bei uns immer selbstverständlich, dass die Erwachsenen auch mal ihre eigenen Wege gehen und die Familie nicht immer zusammenleben muss. Also nahm ich Abschied von meinem Leben in Ungarn, und was bis anhin mein Alltag war, wurde zur Ferienattraktion. Ich liebte es nach Ungarn zu reisen, mich dort mit Freunden zu treffen mit meinem Bruder als grosses Mädchen etwas zu unternehmen, mich von meiner Grossmutter verwöhnen zu lassen und den Witzen meines Vaters zuzuhören. Das Leben in der Schweiz war aufregend und mal mehr mal weniger erfreulich. Ich hatte neue

Freunde gefunden und das Familienleben war halt nicht mehr so wichtig. Wie bei vielen Teenagern, standen auch bei mir die Freunde an der ersten Stelle. Selbst in meinen Ferien in Ungarn widmete ich mehr Zeit meiner besten Freundin als meiner Familie. Der Besuch bei meinem Vater beschränkte sich oft nur auf eine halbe Stunde. Damals war es mir noch nicht bewusst genug, wie wichtig es ist, die Zeit mit den Liebsten auszukosten. Ich wusste noch nicht, dass es das Letzte mal sein könne, dass ich meinen Vater sehe.

Ich weiss noch in der Schule mussten wir einen Aufsatz über die Zukunft schreiben. Wir sollten uns unser Leben mit fünfundzwanzig Jahren

vorstellen. Ich beschrieb, wie ich als Fotografin in Hollywood arbeite und mein Vater mich in meiner Villa am Meer besucht. Als meine Mutter den Aufsatz las, verzog sie den Mund: «Liebes, es ist nicht sehr wahrscheinlich, dass dein Vater dann noch leben wird. Er ist sehr krank!» Ich wollte nichts davon hören. Ich hasste diesen Pessimismus. Ich wusste wohl, dass das Rauchen und das Trinken schlecht für seine Gesundheit waren, aber ich hatte volles Vertrauen darauf, dass mein Vater ewig leben würde. Ich konnte mir nichts Schrecklicheres vorstellen, als dass er nicht mehr da wäre. Meine Mutter hatte ihn verlassen, um ihn wachzurütteln und das hat

funktioniert. Er hat sich einen Job gesucht. Er liebte es wieder Lehrer am Gymnasium zu sein. Er hatte sogar eine Freundin und er trank keinen Schnaps mehr, nur noch paar Gläschen Wein...

Es war der 8. Januar 1995 als mir meine Mutter die traurige Nachricht mitteilen musste: Mein Vater war gestorben. Er lag zuvor monatelang im Koma, nachdem ihn mein Bruder regungslos im Sessel fand. Die Funktionen seines Lebers haben versagt. Ich hatte ihm einen Brief geschrieben und mein Bruder las ihm diesen vor. Ich wusste, dass seine Chancen schlecht waren, die Ausweglosigkeit wollte ich aber nicht wahrhaben. Ich hatte auf ein Wunder

gehofft. Es kam kein Wunder, es kam der Tod! Womöglich war sein Tod jedoch das grösste Wunder meines Lebens. Das, was damit begann, war für mich ein unglaublicher Lernprozess.

Jeder geht anders mit solchen Situationen um. Der erste Schock lähmte mich. Ich fühlte mich leer und hilflos. Ich habe ein sehr rebellisches und selbstständiges Wesen. Mitgefühl, Mitleid und Trost haben mich nur geschwächt, ich brauchte Ablenkung. Also ging ich am selben Nachmittag, als ich vom Tod meines Vaters erfuhr, zurück in die Schule. Ich versuchte mich abzulenken, ich weinte vor der ganzen Klasse und

fühlte mich irgendwie fast
heldenhaft.

In welcher Reihenfolge ich die Trauerphasen durchmachte weiss ich nicht mehr genau. Es war sicher Wut da, Wut gegenüber meinem Stiefvater, der die Beerdigung bezahlte, es mir aber nicht ermöglichte, bei der Beerdigung dabei zu sein. Im Nachhinein muss ich sagen, es war gut für mich so. Ich schwelgte in Erinnerungen, aber so viele konkrete Bilder gab es nicht. Ich hatte Schuldgefühle, weil ich nicht mehr Zeit mit meinem Vater verbracht hatte. Ich war mir nicht mal mehr sicher ob ich mich bei unserer letzten Begegnung richtig von ihm verabschiedet habe. Ich

dachte noch, ich würde später wieder zu ihm hochgehen, es kam dann aber anders.

Zu dieser Zeit begann ich mich mit Esoterik und Spiritualität zu befassen. Meine Mutter hatte viele Bücher aus diesem Genre. Mystische-Geschichten und meine Intuition ließen mich daran glauben, dass es eine Geisterwelt gibt. Gläserrücken und Wahrsagerei, Meditation und schliesslich Hypnose waren die Dinge, welche meine medialen Kanäle öffneten. Die Hypnose habe ich aus Büchern gelernt, mit einer Freundin zusammen übte ich die Techniken und obwohl ich damals nicht sicher sein konnte, ob ich alles richtig mache, ich hatte das Wesentliche