

# INHALT

Prolog 8

Vorwort 10

1 Der Unfall – Meine Töchter gehen 13

2 Der Krebs – Meine Frau geht 32

3 Die Kraft – Ich bleibe 54

4 Das Fundament – Wir sind unsterblich 88

5 Das Vertrauen – Kein Grund zu zerbrechen 179

6 Die Übungen – Praktische Wege ins Vertrauen 205

Epilog 230

Quellenverzeichnis 234

Leseempfehlungen 236

## PROLOG

»Papa, sterben die Raupen, wenn die Schmetterlinge fliegen?«, fragte mich eines Tages meine kleine Tochter Constanze und schaute mich mit ihren schwarzen Kulleraugen voll kindlichem Urvertrauen an. Wir beobachteten gerade eine Invasion borstiger Raupen, die im Gänsemarsch die sonnengewärmte Wand unseres Hauses hochkrabbelten. Um sie herum flatterten bunte Schmetterlinge, wunderschöne Pfauenaugen. Bevor ich antworten konnte, meinte Constanze: »Die Oma wird bestimmt auch einmal ein Schmetterling, wenn sie stirbt.«

Sie hielt inne, dachte kurz nach und sagte dann: »Papa, ich will auch einmal ein schöner Schmetterling sein.« Während ich liebevoll in ihre dunklen Augen schaute, erkannte ich in der Tiefe die reine Seele und erwiderte: »Ja, wir können alle wie Schmetterlinge sein, wenn wir aus unserem Körper schlüpfen. Sterben ist eine Verwandlung, ein Ausder-Hülle-Schlüpfen, ähnlich wie bei einer Raupe, wenn sie zum Schmetterling wird. Und so wie die Schmetterlinge ins Licht der Sonne fliegen, so fliegen auch wir ins Licht.«