



Hilfen für Angehörige von verstorbenen Menschen

Thema: Schwellenübergang · Veröffentlicht: 12. August 2026

Im Laufe unseres Lebens begegnen wir den Phänomenen von Geburt und Tod. Wenn ein uns nahestehender Mensch über die Schwelle geht, können Fragen auftauchen, die man sich vorher vielleicht noch nicht gestellt hat: Wo ist dieser Mensch nun? Lebt er weiter? Kann ich ihm helfen auf seinem weiteren Weg? Und wenn ja, wie? Auf diese Fragen möchten wir eine kurze Antwort geben. Dabei orientieren wir uns an Aussagen von Rudolf Steiner und an Berichten von Nahtoderlebnissen.

Was passiert mit dem Menschen, nachdem er verstorben ist?

Der Mensch geht zurück in die Sphäre, in der er vor der Geburt war. Er wird nach dem Gang über die Todesschwelle aufgenommen von vielen Wesen: von bereits verstorbenen Freunden und Verwandten, die ihm nahe standen. Er wird vor allem aufgenommen von dem Licht, von dem in vielen Nahtoderfahrungen gesprochen wird. Es ist das Licht einer reinen Liebe, einer machtvollen Liebe, aus der alle Schöpfung hervorgeht. Der Mensch kommt in ein Einssein mit dieser Liebe. Menschen, die diesem Licht in einer Nahtoderfahrung begegnet sind, sprechen übereinstimmend von Christus. Im Einssein mit IHM erfahren die Menschen, wer sie in Wirklichkeit sind. Sie erfahren den Unterschied zu dem, wie sie gelebt haben, und das Gelebte breitet sich in einem Lebenstableau aus – so wird es von vielen Menschen in gleicher Weise berichtet. In diesem Lebenstableau kommt zur Anschauung, was sich im Laufe des Erdenlebens in den Ätherleib des Menschen, oder auch Zeitleib genannt, eingeschrieben hat. Hierin ist alles enthalten, was von dem Menschen ausgegangen ist: alle Gedanken, Gefühle, Handlungen; und vor allem wie diese in anderen erlebt wurden. Dieses Lebenstableau wird aus der Sphäre der höchsten Liebe erlebt und dauert etwa 2½ Tage.

Danach gelangt die Seele des Menschen in eine Weitung, die allmählich durch die Sphären der Planeten führt. Rudolf Steiner bezeichnet diese Sphären als die Astralwelt. Astra bedeutet Sterne. Alles, was im Leben an Fähigkeiten erworben wurde, und alles, was im Leben ungelöst geblieben ist, wird im Gang durch die Planetensphären geprüft und für ein künftiges Schicksal vorbereitet. Detaillierte Ausführungen findet man in den Vorträgen von Rudolf Steiner, in dem Band: „Okkulte Untersuchungen über das Leben

zwischen Tod und neuer Geburt“, GA 140. In der Mitte der Zeit zwischen Tod und neuer Geburt beginnt das Einswerden mit der höchsten Geistigkeit. Kein Raum und keine Zeit sind in ihr enthalten. Erst auf dieser Höhe kommt es zu dem Entschluss zu einem erneuten Abstieg in ein nächstes Erdenleben. Das neue Schicksal wird geschmiedet nach Maßgabe alles dessen, was in den Planetensphären als Fähigkeiten und Unerlöstem aufbewahrt worden ist. Noch vor der Geburt wird der Seele das kommende Schicksal offenbar einschließlich dem Sinn aller Ereignisse. Ab der Geburt beginnt das Schicksal, doch der Sinn bleibt verborgen. Letzteren gilt es neu zu finden.

Wie können wir verstorbenen Menschen helfen?

Es kann sein, dass Menschen, wenn sie zum Beispiel plötzlich aus dem Leben gerissen werden, nicht wissen, dass sie „gestorben“ sind, dass sie keinen physischen Leib mehr haben, und dennoch auf der geistigen Seite weiterleben, ohne sich orientieren zu können. Rudolf Steiner, wie auch Daskalos, weisen darauf hin, dass ca. 80 % der verstorbenen Menschen nicht wissen, dass sie „verstorben“ sind. Wir können diesen Menschen helfen, indem wir uns ihnen liebevoll zuwenden und ihnen zu verstehen geben, dass sie nun auf der geistigen Seite sind und ihr Weg dort weitergeht; wie dankbar man für die gemeinsame Zeit ist und sie nun weiterziehen dürfen. Unterstützend wirkt hier das langsam und innig gesprochene Vaterunser für diese Menschen. Man visualisiert sich die Erscheinung des Verstorbenen aus der Erinnerung und spricht dann das Gebet.

*Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name,
dein Reich komme, dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute,
und vergib uns unsere Schuld,
so wie wir vergeben unseren Schuldern.
Führe uns in der Versuchung,
und erlöse uns von dem Bösen,
denn dein ist das Reich
und die Kraft
und die Herrlichkeit, in Ewigkeit.
Amen.*

Sollten wir den Verstorbenen vorerst ruhen lassen in den ersten paar Tagen, bevor wir ihn in unsere Gebete und Mantren mit einbeziehen?

Die liebevolle Hinwendung, das Vaterunser, ist immer möglich und unterstützt den Prozess des Hinübergehens. Man sollte versuchen, den Menschen nicht festzuhalten durch den eigenen Schmerz; dies könnte das Weiterkommen des verstorbenen Menschen erschweren. Eine Ausnahme ist es bei Kindern, die über die Schwelle gegangen sind: Rudolf Steiner gibt den Hinweis, dass die Trauer um den Verlust des Kindes diesem eine Orientierungshilfe sein wird.

Welche Mantren und Gebete können außerdem unterstützend sein?

Aus tiefer Ruhe und innerer Kraft kann man folgendes Mantram sprechen. Man visualisiert sich die Erscheinung des Verstorbenen aus der Erinnerung und wendet sich an den Geist, der ihn führt. Man kann das Mantram allein oder gemeinsam sprechen, für einen verstorbenen Menschen (Sphärenmenschen) oder für einen Menschen in Not auf der Erde (Erdenmenschen). Man kann dieses Mantram anpassen an die Anzahl der sprechenden Menschen und die Anzahl der betroffenen Seelen.

Dieses Mantram kann auch in den ersten 2½ Tagen gesprochen werden.

[Name des verstorbenen Menschen]

*Geist deiner Seele, wirkender Wächter,
Deine Schwingen mögen bringen
Meiner Seele bittende Liebe
Deiner Hut vertrautem Sphärenmenschen,
Dass, mit deiner Macht geeint,
Meine Bitte helfend strahle
Der Seele, die sie liebend sucht.*

Rudolf Steiner

[Für mehrere verstorbene Menschen, z. B. für Verunglückte]

*Geister eurer Seelen, wirkender Wächter,
Eure Schwingen mögen bringen
Meiner Seele bittende Liebe
Eurer Hut vertrauten Sphärenmenschen,
Dass, mit eurer Macht geeint,
Meine Bitte helfend strahle
Den Seelen, die sie liebend sucht.*

Rudolf Steiner

Nach drei bis vier Wochen wird folgendes Mantram hilfreich sein:

*Meine Liebe sei den Hüllen,
die dich jetzt umgeben.
Wärmend deine Kühle, kühlend deine Wärme,
opfernd einverwoben.
Lebe liebegetragen und lichtbeschenkt nach oben.*

Rudolf Steiner

Wer sich intensiver mit diesem Thema beschäftigen möchte, wird in den Werken von Rudolf Steiner viele konkrete Hinweise finden, vor allem in dem Buch „Okkulte Untersuchungen über das Leben zwischen Tod und neuer Geburt“, GA 140.

Brief von Rudolf Steiner – GA 264

Quelle: GA 264 · An Paula Stryczek in Hannover · Berlin W 30, Motzstrasse 17 · 31. Dezember 1905

Liebes Fräulein Stryczek!

In der uns treffenden traurigen Sache lassen Sie mich Ihnen das Folgende sagen.

Es ist beim Übertritt eines uns lieben Menschen in die andern Welten ganz besonders wichtig, dass wir unsere Gedanken und Gefühle zu ihm senden, ohne dass wir die Vorstellung aufkommen lassen, als wollten wir ihn zurückhaben. Dies letztere erschwert dem Hingegangenen das Dasein in der Sphäre, in die er einzutreten hat. Nicht das Leid, das wir haben, sondern die Liebe, die wir ihm geben, sollen wir in seine Welten senden.

Mißverstehen Sie mich nicht. Nicht etwa hart sollen wir werden oder gleichgültig. Aber es soll uns möglich sein, auf den Toten zu blicken mit dem Gedanken: «Meine Liebe begleite dich! Du bist von ihr umgeben.» Nach meinen Erkenntnissen ist ein solches Gefühl eine Art Flügelkleid, das den Toten aufwärts trägt; während die Gefühle vieler Leidtragender wie etwa: «Ach wärest du doch noch bei uns» ihm zum Hemmnis werden. Das wäre also ein allgemeiner Hinweis, wie wir uns in einem solchen Falle mit unseren Gefühlen einzurichten haben.

Im besonderen darf ich Ihnen nun das Folgende raten. Ich schreibe Ihnen die Gedanken hin, die mir noch nicht in ganz guter deutscher Sprache eigen sind; doch beruhen sie auf alter okkulten Tradition in solchem Falle. Werden Sie ganz still in sich dreimal des Tages, wovon das eine Mal unmittelbar am Abend vor dem Einschlafen sein soll, so dass Sie die Gedanken selbst mit hinübernehmen in die geistige Welt. Am besten ist es, Sie schlafen mit den Gedanken ein:

*Meine Liebe sei den Hüllen,
die dich jetzt umgeben.
Wärmend deine Kühle, kühlend deine Wärme,
opfernd einverwoben.
Lebe liebegetragen und lichtbeschenkt nach oben.*

Es kommt darauf an, dass Sie bei den Worten «Wärme» und «Kälte» die richtigen Gefühle haben. Es sind nicht physische «Wärme» und «Kälte» gemeint, sondern etwas von Gefühlswärme und Gefühlskälte, obwohl der in physischer Hülle befindliche Mensch sich nicht ganz leicht eine Vorstellung von dem machen kann, was diese Eigenschaften für den Entkörpernten bedeuten. Dieser muss nämlich zunächst gewahr werden, dass das noch an ihm befindliche Astrale wirksam ist, ohne dass es sich der physischen Werkzeuge bedienen kann. Vieles, wonach der Mensch hier auf Erden strebt, wird ihm durch die physischen Werkzeuge gegeben. Nun sind diese nicht da. Dieses Nichthaben der physischen Organe gleicht – aber eben gleicht nur – dem Gefühle des brennenden Durstes ins Seelische übertragen. Das sind die starken «Hitzeempfindungen» nach der Entkörperung. Und ebenso ist es mit dem, wonach unser Wille verlangt, es zu tun. Er ist gewohnt, sich physischer Organe zu bedienen und hat sie nicht mehr. Diese

«Entbehrung» kommt einem seelischen Kältegefühl gleich. Gerade diesen Gefühlen gegenüber können die Lebenden eingreifen helfend. Denn diese Gefühle sind nicht etwa bloß Ergebnisse des individuellen Lebens, sondern sie hängen zusammen mit den Mysterien der Inkarnation. Und es ist deshalb möglich, dem Entkörpernten zu Hilfe zu kommen.

Dr. Rudolf Steiner

Verfasst von Wolfgang und Johannes

