

## **Antwort auf die Fragen von Gabriele Förster von Lisa Freund**

### **Was bedeutet Sterben für eine Buddhistin?**

Diese Frage möchte ich nicht allgemein beantworten. Ich denke jeder Buddhist/jede Buddhistin hat da ihre eigene Einschätzung.

Für mich gilt: Sterben ist ein Prozess, der auch schon im Leben geschieht. In Krisen bei Trennungen oder anderen Verlusterfahrungen erlebe ich, wie Teile von mir mitsterben. Beim Tod meines Vaters im Juni dieses Jahres z.B, erfuhr ich, wie ein Stück Zuhause und Behütetsein sich mit ihm aufgelöst haben. Es tut so weh, dass meine Sehnsucht nach seiner Nähe, einem Gespräch, einer Umarmung nicht erfüllt werden kann. Ich habe diese Bedürfnisse.

Aus buddhistischer Sicht sind sie u.a. Ausdruck meines Begehrens, dem Greifen nach etwas Vergangenen, das mein Ich nicht aufgeben möchte. Es klebt daran, dadurch entsteht Schmerz. Ich lebe nicht im Augenblick, meine Gefühle kreieren im Geist eine Wunschvorstellung von etwas, das so nicht mehr ist. Das ist die Nichtakzeptanz von Vergänglichkeit auf einer tiefen emotionalen Ebene. Aus buddhistischer Sicht sind es Anhaftungen und Abneigungen, bzw. die Geistesgifte wie Stolz, Begehren, Hass, die Leiden schaffen. In meinem Fall begehre ich die Nähe zu einem Menschen, der sich aufgelöst hat. Es ist eine Sache diesen Prozess zu erkennen und eine andere, in ihn emotional verwickelt zu sein.

In der Meditation und im Alltag übe ich mich darin wahrzunehmen, wann und wie diese Anhaftung geschieht, indem ich in meinen Geist blicke und beobachte, was da kommt und geht an Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen, während ich versuche mich nicht mir diesen zu identifizieren. Sehr inspirierend finde ich das Beispiel mit dem Himmel und den Wolken. Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen sind wie Wolken am Himmel, z.B. die Sehnsucht, bei meinem Vater zu sein. Ich versuche mich mit dem Raum hinter den Wolken zu verbinden, der offen, weit, gelassen ist. In diesem Raum kann alles kommen und gehen, ohne dass Greifen geschieht. In solchen Momenten spüre ich humorvolle Gelassenheit, gepaart mit innerer Ruhe und Mitgefühl in meinem Herzen. Das ist, wenn ich meine Mitte gefunden habe. Im Alltag falle ich da immer wieder heraus. Es ist ein Übungsweg: es immer wieder zu probieren und am Ball zu bleiben, ohne aufzugeben. Weil sich mein Herz nach der Balance, der Mitte sehnt, bleibe ich auf diesem Pfad. Da spüre ich einen Hauch der Erfahrung, die der Buddha lehrt, dass die Überwindung von Leiden möglich ist.

Ich habe einige Menschen sterben sehen und immer ist die Begegnung mit dem Tod etwas ganz Neues, ein Mysterium, das sich nur offenbaren wird, wenn ich selber sterben werde. Ich bin überzeugt davon, dass, wenn ich sterbe, mein Körper, wie ein altes Haus, in sich zusammenfällt, sich auflöst, während mein Geist sich auf die Reise durch den Lebensübergang macht. Ich glaube, dies ist ein Abenteuer und bin neugierig darauf. Natürlich ist da auch Angst. In der Sterbebegleitung habe ich erfahren, dass Gottvertrauen bzw. die Überzeugung, dass die unsterbliche Essenz sich vom Körper

ablösen wird und Frieden finden kann, das Sterben erleichtert und die Angst in inneren Frieden verwandelt.

Für mich ist es wichtig, mit dem, was die unsterbliche Natur ist, verbunden zu sein. Meine spirituelle Praxis, z.B. in der obigen Form, dient mir als Vorbereitung auf den Tod. Sie dient als Übung, um mich durch die letztendliche Transformation zu tragen. Ich glaube es kommt auch im Sterben darauf an, sich hinzugeben an das, was geschieht, und innerlich einen Weg zu finden in der Balance oder der Verbindung mit einem spirituellen Meister, den Lehren zu sein. Das heißt im Raum, der hinter den Wolken liegt, zu ruhen. Dann kann der Tod auch ein Weg sein, um in die Erleuchtungssensenz einzugehen.

Meiner Erfahrung nach ist jeder innere Widerstand schmerzhaft und blockiert den Geist, das habe ich am Sterbebett erfahren dürfen. Doch manchmal ist es nötig durch Widerstände zu gehen, sie ganz zu durchleben, um im Loslassen anzukommen. Es gibt da keine Regeln oder Rezepte. Jeder Mensch ist anders. Auch ich kann nicht sagen, wie es bei mir sein wird. Ich werde es erst wissen, wenn ich es erlebt habe.

Was rät der tibetische Buddhismus dem Menschen bezüglich seines eigenen Todes? Ich kann da nur mein Verständnis wiedergeben. Vergegenwärtige Dir immer wieder die Vergänglichkeit all dessen, was existiert in der Welt der Formen, der Materie, die letztendlich Projektionen des Geistes sind. Der Tod eines Menschen ist Teil diese „Stirb und Werde“. Im Tod löst sich die Form auf, der Geist geht über, im Idealfall vereinigt er sich mit der Natur des Geistes und erfährt Erleuchtung. Dies kann jedoch auch schon im Leben geschehen. Die beste Vorbereitung auf den Tod ist ein innere Haltung, die mitfühlend offen und weit ist, ein friedlicher Geist. Es ist gut und wichtig, seine Angelegenheiten geregelt zu haben, das gilt für materielle Dinge (das Testament), persönliche Beziehungen geklärt zu haben (vor allem wenn Wut oder Hass im Inneren walten) und den Geist zu schulen durch Meditation, Visualisation und andere Techniken. Je weniger Bindungen an diese Welt oder Unerledigtes da sind, um so leichter ist es, zu gehen. Sinnvoll ist es auch zu studieren, wie der Geist arbeitet, was ihn kennzeichnet. Eine achtsame, mitfühlende Haltung im Leben zu üben, hilft auch im Sterben.

Es ist sinnvoll sich im Leben zu vergewissern, wie der Sterbeprozess abläuft. Es gibt da ein umfangreiches Know-How aus dem Tibetischen Totentbuch, das ganzheitlich ist, also Körper und Geist berücksichtigt. Erforscht werden könnte bei uns im Westen noch, wie diese Know-How mit Erkenntnissen der westlichen Medizin und Sterbeforschung zusammengeht. Daraus könnten wertvolle Hilfen für die Pflege ebenso wie den emotionalen und geistigen Beistand Sterbenskranker ermittelt werden. Ich wünsche mir da eine Synthese aus westlicher Wissenschaft und östlichen Erkenntnissen. Hier würde ich gerne in Ruhe forschen.

Es gibt eine Meditation, die Sogyal Rinpoche für den Moment des Todes empfiehlt, die auch sinnvoll im Leben ist. Sie heißt essentielle Phowa-Praxis. Diese Praxis ist religionsunabhängig. Man visualisiert eine Kraftquelle im Himmel über sich, die allumfassende Wahrheit, grenzenlose Liebe im Sinne der Kraft aller Buddhas oder göttlicher Wesen verkörpert. Von dieser Kraftquelle fließt Licht um den Meditierenden,

das auch in seinen Körper strömt und ihn reinigt. Wenn das Herz von Hingabe an die Kraftquelle tief berührt ist, stellt man sich vor, dass die eigene Person transparent wird und sich dann verdichtet zu einer Kugel aus Licht, die langsam nach oben schwebt, um mit der Kraftquelle ganz und gar zu verschmelzen, so wie Licht sich mit Licht vereint. Am Anfang und am Ende der Meditation richtet man die Aufmerksamkeit sanft auf den Atemfluss, um die Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen zu lassen, und beruhigt so den Geist. Am Ende der Meditation, dient die Atembeobachtung der Erdung. Abschließend wird die Praxis zum Wohle aller Wesen, die leiden, gewidmet. Täglich geübt, hilft diese Praxis eine Gewohnheit im positiven Sinne zu kreieren, die in kritischen Lebenssituationen, z.B. einem Unfall, einen spirituellen Automatismus in Gang setzt. Als ich vor einigen Jahren beinahe ertrank, habe ich dies erfahren können. Die Vereinigung mit meiner Kraftquelle, die sich inmitten innerer Panik, spontan ergab, half mir innerlich ganz ruhig und friedlich zu werden, während in meinem analysierenden Geist ein Film ablief, der bis ins Detail schilderte, wie schrecklich unpassend dieser Tod für mich jetzt sei. Ich war aber mit diesem Film nicht identifiziert. Er lief ab wie ein schlechtes Fernsehprogramm, das ich nicht abstellen konnte. Dankenswerterweise zog mich ein Retter aus dem Wasser und heute darf ich diese Erfahrung weitergeben. Es gibt zahlreiche andere Meditationsformen, z.B. Mitgeföhlsmeditationen, Reinigungspraktiken, das Spektrum reicht von umfangreichen Visualisationsübungen bis zur einfachen Atembeobachtung, Mantrenrezitation usw. Der tibetische Buddhismus offeriert eine Vielzahl an Praktiken. Da wir Menschen auf einer Ebene so unterschiedlich sind, benötigen wir eine große Vielfalt von spirituellen Wegen, Methoden, die helfen, mit dem Tod umzugehen. Religionen bieten da etliche Hilfen an. Welcher Weg gewählt wird, hängt vom Individuum ab. Nicht auf jeden Topf passt das gleiche Deckelchen.

Wie sind Sie mit der Sterbebegleitung in Berührung gekommen?

In einem Universitätskrankenhaus starb vor mehr als zehn Jahren ein naher Bekannter unter unwürdigen Zuständen. Er wurde in eine Art Besenkammer mit seinem Bett geschoben, zu eng für alle Familienangehörigen. Als der Sterbende sich aus innerer Unruhe aufrichtete und aufbäumte, wurde er sediert. Es passierten allerelei unwürdige Eingriffe in einem alptraumhaften Szenario. Ich war dabei und schockiert. Danach begab ich mich auf die Suche nach Antworten auf Fragen über den Sinn des Lebens und des Todes: Wer oder Was stirbt? Was ist der Tod? Wie verläuft der Sterbeprozess? In diesem Kontext stieß ich 1988 auf Sogyal Rinpoche, der genau zu diesen Fragen in Berlin lehrte. Außerdem las ich mich durch die Hospizliteratur, und zwar alles, was ich von Dr. Kübler-Ross und anderen bekommen konnte. Ich fuhr nach Indien, studierte das „Tibetische Totenbuch“, verstand es nicht, kam zurück und lernte u.a. von Sogyal Rinpoche und anderen Meistern über die Natur des Geistes, das Leben, den Tod. 1992 verbrachte ich drei Monate auf einem Retreat. Hier entschied ich mich, für Sterbende da zu sein. Später war ich u.a. Gründungsmitglied und erste Vorsitzende eines Berliner Hospizvereins. Ich lernte in stationären Einrichtungen wie dem Elisabeth-Hospiz bei Köln, baute ein ambulantes Hospiz in Berlin mit auf, leitete dort Fortbildungen. Ich suchte die praktische Erfahrung in der Sterbebegleitung und

blieb im buddhistischen Kontext und bin seither dabei, an einer Synthese von buddhistischen Erkenntnissen und deren Umsetzung in der Sterbe- und Trauerbegleitung im Westen zu arbeiten. Ein Schwerpunkt liegt heute auf Fortbildungsarbeit, Seminaren, Vorträgen.

Wie sieht Ihre Tätigkeit als ehrenamtliche Sterbebegleiterin aus?

Zur Zeit kooperiere mit dem RICAM-Hospiz, dem ersten stationären Hospiz in Berlin und biete dort z.B. Themenabende für die Schwestern und Ehrenamtliche an oder wirke in der Planung und Durchführung des „Interreligiösen Gebets“ mit einer großen Veranstaltung des RICAM-Hospizes in der jährlichen Berliner Hospizwoche.

Meist werde ich angerufen, oft von Bekannten meiner Kursteilnehmer, oder gefragt, ob ich einen Rat geben kann. In einem Gespräch ergibt sich, ob und wie ich dienen kann.

Im letzten Jahr war der Focus auf der Begleitung meines Vaters und in einer nahestehenden Freundin. Zu ihr bin ich gegangen, habe gekocht, kleinere Einkäufe erledigt, sie in die Strahlenklinik gefahren, das Geschirr abgewaschen, bei den täglichen Verrichtungen geholfen. In Telefonaten habe ich einige pflegerische Dinge geklärt, z.B. dass die Krankengymnastin nach Hause kommen sollte, etc.

Wir haben zusammen ihr Patiententestament ausgefüllt, mit einer Notiz, wie sie bestattet werden möchte, welche spirituelle Begleitung sie wünscht. Dies bedeutete längerer Gespräche über den Tod, klärende Telefonate bis hin zum Ausfüllen der Vordrucke. Darüberhinaus haben wir lange Gespräche geführt über ihr und mein Leben. Oft habe ich zugehört, dann war sie es, die mir zuhörte und es gab einen reichen Austausch. Ich habe für sie Meditationspraxis gemacht, sie in Gebete miteingeschlossen. Wir haben zusammen gekocht, gegessen, gelacht und geweint.. Kurz vor ihrem Tod war ich bei ihr im Krankenhaus, habe an ihrem Bett meditiert, mit ihr noch etwas ganz Persönliches besprochen. Am nächsten Tag, an ihrem Totenbett, habe ich mich bedankt, entschuldigt, geweint. Danach setzte ich mich zu ihr, um eine essentielle Phowa-Praxis zu machen. Dies habe ich auch in aller Stille am Tag vor ihrem Tod getan.

Als sie gestorben war, leitete ich eine kleine Andacht an, die mit einem Ritual verbunden war. Freunde und Angehörige standen um ihr Totenbett herum und hatten Raum für persönliche Worte des Abschieds und den Fluss der Tränen. Kerzen und Blumen schmückten das Zimmer. Wir verbrannten gemeinsam ein Foto, an das eine bittere Geschichte gekoppelt war, das die Verstorbene kurz vor ihrem Tod zerissen hatte, und wünschten ihr die Kraft zur Transformation der daran gebundenen Energien. Dann rief ich die Bestatterin an, klärte die Abholungsmodalitäten: mit Sarg und behutsamem Hineinlegen des Leichnams. Üblich ist der Transport des Leichnams in die Pathologie der Klinik, von dort wird er vom Bestatter geholt. Dies entsprach nicht dem Wunsch der Verstorbenen. Im weiteren gehe ich mit zur Bestatterin, helfe bei der Gestaltung der Trauerkarten, dem Arrangement der Trauerzeremonie, eventuell werde ich diese anleiten an Stelle eines Pfarrers oder eines Trauerredners. Dies bedeutet die Ausgestaltung und Durchführung eines Ritus in Kooperation mit den Angehörigen. Ich schließe die Verstorbene in meine Gebete und Meditationspraxis mit ein. Besonders an

ihrem Todestag zur Sterbestunde werde ich die essentielle Phowa-Praxis für sie durchführen, und zwar sieben Wochen lang.

Jede Begleitung ist anders. Es kann also auch sein, dass ich ganz andere Dinge tue, z.B. Nachtwachen halte oder für eine bestimmte Aufgabe komme oder nur ein Ritual anleite und gestalte oder im Moment des Todes still am Bett sitze.

Wie bereiten Sie sich selbst auf den Tod vor?

Jede Begleitung lehrt mich etwas über den Tod und über das Leben, meine Angst und meine Freude. Das Lesen von Literatur über Sterben und Tod gibt mir Einblicke in das große Mysterium ebenso wie die Begegnung mit Menschen in meinen Seminaren und Vorträgen. Wichtig ist noch das Schreiben und Reden über Erlebtes und das, was ich daraus gelernt habe. Am tiefsten verbindet mich jedoch Meditationspraxis mit dem inneren Raum und der Weite, die hinter den Wolken liegen, dort wo die Unsterblichkeit wohnt. Wenn ich meinen unsterblichen Kern spüre, fühle ich mich geborgen und wünsche mir in ihm ruhen zu dürfen, wenn ich sterbe. Jedoch auch das ist ein Konzept. Und der Tod wird es mir nehmen, wie allen Menschen. Insofern weiß ich nicht wirklich, ob es eine Vorbereitung gibt, ausser die, alles wieder loszulassen, was ich mir so zurechtbastle. Und das ist schwer, sozusagen eine Übung ein Leben lang von Augenblick zu Augenblick. Und schon wird wieder ein Konzept daraus .....