

Der kleine Sprung zwischen Zeit und Ewigkeit

Ein Artikel von Lisa Freund, in memoriam an E.M.B.

Copyright: Lisa Freund

1. August 2001, geschrieben für Lachesis

Gretas letzte Stunden

Ich fahre zu einem Möbelmarkt mitten in ins Zentrum von Berlin auf der Suche nach einigen Einrichtungsgegenständen. Es ist Samstag; ein heißer Septembertag. Ich quäle mich durch das Straßengewirr, die Knäuls an den Ampeln, die hetzenden Menschen mit Einkaufstüten und –taschen, bin mislaunig. Da sehe ich Greta vor meinem geistigen Auge, als ich gerade in den Möbelhof einbiege, und eine innere Stimme sagt mir: Geh zu ihr! So lenke ich mein Auto ohne nachzudenken um und fahre zu einem großen Berliner Krankenhaus. Mein Ziel ist die Palliativstation.

Greta liegt dort seit wenigen Tagen. Es war nicht mehr möglich ihre Pflege zu Hause rund um die Uhr zu gewährleisten. Tapfer hatte sie sich acht Jahre lang mit ihrem Brustkrebs herumgeschlagen, etliche Chemotherapien hinter sich gebracht und mit unerschütterlicher Überzeugung bis kurz vor ihrem Tod noch eine Strahlenbehandlung über sich ergehen lassen. Das letzte Lebensjahr ist ihr schwerstes. Nicht alle körperlichen Schmerzsymptome sind kontrollierbar. Der Abschied von dieser Welt ist nicht leicht: die geliebte Katze kommt zu einer Freundin, persönliche Unterlagen sortiert sie mit exzessiver Gründlichkeit, alles Überflüssige wandert in den Reißwolf: blaue Müllsäcke voller systematisch -zerschnittelter Lebensgeschichte. Am Ende ihres Lebens sind die Akten- und Bücherregale kaum noch belegt. Sie verschenkt Haushaltsgeräte, bereitet die Menschen, die ihr nahe stehen, einfühlsam darauf vor, dass sie bald nicht mehr da sein wird. Sie behält bis kurz vor ihrem Tod das Heft in der Hand. Die letzten Wochen braucht sie ein Sauerstoffgerät, das hilft beim Atmen. Dennoch, das Rauchen gibt sie erst wenige Tage vor ihrem Lebensende auf. In diesem Jahr feierte sie ihren 50igsten Geburtstag – es ihr letzter.

Ich öffne die Tür zu ihrem Krankenzimmer, da liegt sie entspannt und sehr schwach, in einem Körper der abgemagert ist, die Wangen sind eingefallen, das Gesicht ist ein wenig wächsern, sie ist sehr blass. Die großen braunen Augen schauen unendlich liebevoll in diese Welt. Ihre Zartheit und die Atmosphäre von vollkommenem Geborgensein in ihrer Nähe berühren mich tief. Allein liegt sie da. Aus dünnen Schläuchen tropft Nährflüssigkeit in die Venen. Hinter dichten weißen Gardinen vor einer großen Fensterfront liegt eine kleine Terrasse mit Rasenstreifen, von Büschen umsäumt. Üppig ist das Grün. Still ist der Raum. Ein Einzelzimmer, wie es in Palliativstationen üblich ist. Es ist geräumig, und schön gestaltet, dennoch herrscht Krankenhausatmosphäre. Du wolltest zuhause sterben, nicht hier, denke ich. Greta sagt mit schwacher Stimme: „Es ist o.k., dass ich hier bin.“ Sie kann meine Gedanken lesen.

Es ist unendlich anstrengend für sie, einen Satz zu formulieren. Dazu muss sie den Geist ordnen, sammeln, Gedachtes in Sprache übersetzen und in Worte formen, die Klang haben. Das ist ein diffiziles Unterfangen, wenn Geist und Körper sich gerade auflösen. Dazu gehört viel Willenskraft und Disziplin. Beides hatte sie immer in diesem Leben: Greta, eine starke Frau, die das, was andere als Stärke bewundern, als selbstverständlich ansieht. Sie sinkt in ihr Kissen, schließt die Augen, atmet, schöpft Kraft. Ihr Bewusstsein gleitet davon, dann öffnet sie die Augen und für einen Moment ist sie wieder da.

Ich nehme ihre Hand und streichle sanft ihr Gesicht, küsse sie, neige meinen Kopf zu ihr, um Wange an Wange in Innigkeit mit ihr zu verschmelzen. Wir sind uns nahe, und das tut gut. Später löse ich mich von Greta und setze mich auf den Stuhl neben das Bett. „Du rauchst nicht mehr.“, sage ich scherzhaft. „Ja, so weit ist es mit mir schon gekommen.“, antwortet sie mit einem Schus Sarkasmus in der gebrochenen Stimme. Ich sitze schweigend, mit lächelndem Herzen an ihrer Seite in Ruhe, innerlich versunken in die Stimmung von Leichtigkeit und Frieden im Raum. „Ich habe keine Angst vorm Sterben“, sagt sie leise. Sie sieht zufrieden aus. Es folgen wieder Momente geistiger Abwesenheit. Dann hält sie mir etwas hin, ein zerrissenes Foto, und sagt, „Ich habe es geschafft“. Tränen füllen meine

Augen. Ich frage: „Hast Du vergeben können?“ Mit dem Anflug eines schalkhaften Lächelns antwortet sie: „Ja“. In dieser Handlung hat sie erlöst, was sie ein Leben lang gequält hat, sozusagen im letzten Moment. Sie wird in der kommenden Nacht sterben. Klarheit wechselt mit langen Phasen geistiger Zurückgezogenheit. Sie steht an der Schwelle zwischen den Welten und dies mit großer Würde. Es ist nichts dabei, was Angst macht, sie ist mitten im Sterbeprozess, hat ihr Schicksal angenommen, eingehüllt in eine Energiefeld aus Mitgefühl, Liebe und Frieden. Es ist ein Geschenk, wertvollen Augenblicke mit ihr teilen zu dürfen. Ich werde eine meiner besten Freundinnen verlieren, das tut weh. Zugleich ist in meinem Herzen die Botschaft: „Es ist in Ordnung, dass Du gehst. Du bist Teil meines Lebens, hast Spuren in mir hinterlassen. Mir bleibt die Erinnerung an all den inneren Reichtum, den du hinterläßt, an das Zusammensein mit Dir in guten und in schweren Zeiten, an die Kraft in deinem Sein, an das Lernen mit dir, besonders in den letzten Monaten. Du hast mich gereift.“ Alles ist vergänglich, Greta geht, auch ich werde gehen. Dennoch, es geht nicht alles. Der Körper verfällt, er löst sich auf, so wie bei Greta, jetzt. Der Körper löst sich auf und gibt den Geist frei. Dafür durchwandern wir leidhafte Erfahrungen, die nötig sind, damit die Seele Flügel bekommen kann.

Wer stirbt?

Aus buddhistischer Sicht stirbt der Körper und der Geist tritt als subtile, feinstoffliche Substanz aus ihm heraus. Insofern ist der Tod ein Übergang. Aus dieser Sicht sterben wir nicht wirklich. Die grobstoffliche Substanz, die Materie, und die an sie gekoppelten emotionalen Prägungen sowie Gedankenmuster lösen sich auf, bis schließlich eine subtile, von der Persönlichkeit weitgehend gereinigte Energie den Körper verlässt. Mit dem Zerfall der Materie geht ein innerer Auflösungsprozess einher, der die gesamte Persönlichkeit erfasst und sehr komplex ist. Im „Tibetischen Totenbuch“ wird dies beschrieben als die Auflösung der Elemente, deren Sinn es ist, dem Geist die nötige Schubkraft zu geben, um den Körper verlassen zu können. Dazu müssen sich die inneren Winde oder Energien im Zentralkanal, in der Wirbelsäule sammeln, um von dort aus, im Idealfall über das Kronenchakra, dem Ort, an dem die Energien am subtilsten sind, den Körper zu verlassen. Damit dies geschieht, durchwandern wir leidhafte Erfahrungen, es sei denn, es gelingt uns auf der geistigen Ebene in der unendlichen Weite unserer unsterblichen Essenz zu verweilen und die körperliche, emotionale und geistige Auflösung zuzulassen, und zwar ohne Anhaftung und Abneigung gegenüber dem, was passiert. Das heißt, es geht darum, alles geschehen zu lassen, sein zu lassen, so wie es ist. Es ist sinnvoll, dies im Leben zu üben, z. B. durch Meditation, in der Entfaltung eines mitfühlenden Herzens. Dennoch, den Geist in diesem Leben in die Mitte, ins Herz, zu bringen, ist oft ein Hindernisrennen, um wie viel schwieriger mag es dann erst im Sterben sein?

Der Sterbeprozess

Die Auflösung der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum beim Sterben ist die Umkehrung der Geburt. Die Geburt wird gesehen als die Bewegung des Bewusstseins vom Raum in die Materie. Im Sterben löst sich das Bewusstsein von der Materie in den Raum. Im Sterbeprozess kippen unsere Sinne nach innen, das Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten löst sich ab von der äußeren Welt. Im Sterben ist die Dissoziation des Erdelements meist sehr deutlich sichtbar. Wir verlieren an Gewicht, an Körpersubstanz, Bewegungsfähigkeit, das Skelett und die Muskulatur tragen uns nicht mehr, wir werden hilfsbedürftig, versinken in unser Bett, die Haut ist blass, die Wangen fallen ein, braune Flecken können an den Zähnen sichtbar werden. Ein Gefühl von Schwere ist damit verbunden. In der Auflösung des Wasserelements verlieren wir die Kontrolle über unsere Körperflüssigkeiten, Unruhe erfasst uns, hervorgerufen durch ein Wechselbad der Gefühle. Innere Bilder, die mit Wasser zu tun haben, können sich ausbreiten, etwa das Treiben im offenen Meer, das Versinken in einem See, eine Sintflut, die uns davonträgt. Wenn die Auflösung des Feuerelements im Vordergrund steht, dann haben wir Hitzeerfahrungen. Der Körper kann sich abwechselnd heiß oder eiskalt anfühlen, der Verdauungstrakt gibt seine

Tätigkeit auf, der Schluckreflex endet, wir können keine Nahrung mehr verarbeiten und spontan pressen wir die Lippen aufeinander, wenn wir essen sollen. Die Körperwärme schwindet von der Peripherie, den Armen und Beinen, ins Zentrum, besonders in den Herzraum. In Gedanken haben wir Bilder von Feuerfunken, oder Bränden. Wenn dann das Luftelement sich dissoziiert, werden die Atempausen größer, der Einatem wird kürzer, der Ausatem länger. Bei geöffneten Augen geht der Blick durch die Dingwelt hindurch, da die Sehfähigkeit verlischt. Die innere Erfahrung kann die eines Wirbelsturmes sein, der über die Erde tost. Wir sind weitgehend bewegungsunfähig. Schließlich kommt der Atem zum Stillstand. Dies ist der Zeitpunkt, der in der westlichen Medizin als der Todesmoment gilt. Im Sinne der obigen Betrachtung beginnt jetzt der Austritt des Geistes aus dem Körper, ein Prozess, der- laut Sogyal Rinpoche- so lange dauert, wie wir eine Mahlzeit verzehren. Hier findet die eigentliche Ablösung des Geistes vom Körper statt, die begleitet wird durch eindrückliche innere Bilder. Es lösen sich Gedankenmuster auf, die mit Gier, Hass und Verblendung verbunden sind. Wenn der Austritt des Bewusstseins aus dem Körper in einem friedlichen Geisteszustand geschieht, dann sind die Bedingungen für den Übergang günstig, so steht es im „Tibetischen Totenbuch“. Daher ist es besonders wichtig, den Sterbenden jetzt in Ruhe zu lassen, ihn spirituell zu begleiten mit Gebeten, stiller meditativer Präsenz oder mit dem, was für ihn wichtig ist. Begleiterinnen sollten zu einer friedvollen und liebevollen Atmosphäre beitragen, insofern die Umstände es zulassen. Es gilt, dass auch die Möglichkeiten in einer Sterbebegleitung unterstützend mitzuwirken, weniger von der Begleiterin als vom Sterbenden und dem gemeinsamen Karma abhängen. Der Sterbeprozess eines Menschen ist sehr individuell, z.B. im Ablauf mitbestimmt von Krankheiten, Gewohnheiten, äußeren Bedingungen, im wesentlichen strukturiert von seinem Karma. Die Entwicklungen greifen ineinander, sind also dynamisch und nicht schematisch. Das Bewusstsein ist das steuernde Element, insofern kann es Prozesse bremsen oder beschleunigen, z.B. wartete eine Frau, die im Sterben lag, bis die Tochter aus Amerika da war, weil sie sich von ihr verabschieden wollte und unterbrach den schon fortgeschrittenen Auflösungsprozess zur großen Überraschung der Ärzte, Pflegenden und Angehörigen. Generell gilt, dass auch bei plötzlichem Tod durch Unfall oder Selbstmord die Dissoziation der Elemente geschieht, jetzt jedoch blitzschnell, was eventuell eine Schockerfahrung für das Bewusstsein bedeuten kann, wenn es aus dem Körper austritt. Daher ist die spirituelle Begleitung des plötzlich Verstorbenen besonders wichtig. Sie knüpft den Kontakt auf der geistigen Ebene und bietet Hilfestellungen für den Übergang an.

Heilung im Sterben

Zurück zu Greta. Sie befand sich im Auflösungsprozess kurz vor ihrem Tod. Besonders deutlich war, dass ihr Bewusstsein mehr und mehr nach innen kippte und die Orientierung an der Außenwelt ihr schwer fiel. Auflösungserscheinungen des Erdelements und des Wasserelements waren sichtbar. Da sie eine Frau war, gewohnt auch in schwierigsten Situationen diszipliniert und kontrolliert zu sein, gelang es ihr unter den Umständen ihrer Krankheit -trotz einer Gehirnetastase- noch mit mir zu kommunizieren. Sie mobilisierte dazu ihre ganze Lebenskraft. Während ihr Geist und ihre Sinne zwischen den Welten pendelten, gab es Momente von Klarheit. Später versank sie mehr und mehr in ihrer Erfahrungswelt, der sie flüsternd Gestalt gab. Was sie innerlich sah, war jetzt ihre Wirklichkeit. Ich verstand sie nicht mehr.

Wir etikettieren dies als Verwirrung, weil die Ordnung der Dinge im Rahmen der strukturgebenden Konstruktion von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf der Zeitschiene für uns durcheinander gerät. Ich glaube, die inneren Prozesse haben ihre eigene Logik. Es findet auf der psychischen Ebene Verarbeitung statt, vielleicht auch Erlösung von Leiden. Was wie ein Persönlichkeitsverlust aussieht, kann ein Selbstfindungsprozess sein. Der Geist macht sich bereit, reinigt sich für die große Reise in eine körperlose Dimension. So gesehen, ist die Sterbende in einem Heilungsprozess. Während der Körper verfällt, strebt der Geist, die feinstoffliche Energie, nach der Verschmelzung mit seiner/ihrer ureigensten Natur. Damit dies möglich ist, will der Geist die Verdunklungen, die wie Schatten über dem

eigentlichen Kern liegen, auflösen. Dies drückt sich äußerlich oft in Form von Verwirrung aus und beinhaltet eigentlich das Streben nach Klarheit.

Gretas innerster Kern ist unberührt von den äußeren Prozessen des Verfalls. Er ist unsterblich, genauso wie meine innerste Natur und die aller fühlenden Wesen.

Mit offenem Herzen können wir uns in diesem Raum, in dem alles mit allem verbunden ist, begegnen. Genau hier betreten wir die Brücke in die Unsterblichkeit. In diesem Raum erfährt der Schmerz des Verlustes eine Transformation in Liebe, und zwar in der Präsenz des Todes. In diesem Sinne ist der Tod ein Spiegel unserer Vergänglichkeit und unserer Unsterblichkeit. Die eine Seite ist mit Leiden verbunden, die andere Seite verkündet eine Botschaft von unermesslicher Liebe, Freude und grenzenlosem Mitgefühl auf der Grundlage einer feinen Ausgewogenheit, die aus dem Ruhen in der Mitte kommt.

So betrachtet, verliert der Tod etwas von seinem Schrecken. Es wird spürbar, dass er eine grandiose Möglichkeit zur Wandlung bietet. Wir können ihm jetzt mit Würde, vielleicht mit Staunen, Neugierde begegnen und die Lernchance nutzen. Wenn wir Widerstand gegen Sterben und Tod zunächst liebevoll als Teil unserer persönlichen Angst annehmen, dann entsteht der Raum die Abwehrhaltung umzuwandeln in eine Haltung des Respekts bis hin zur Annahme des Unvermeidlichen, auch des Leidens im Sterben. Gelingt dies, finden wir im Tod Frieden, weil wir das Potenzial unserer Unsterblichkeit erfahren. Ich möchte abschließen mit einer humorvollen Weisheit:

*„Grabinschrift auf einen Floh
Hier liegt der springende Punkt“
Anfried Astel*

Bemerkungen

Meine Beschreibung über den Sterbeprozess ist verkürzt. Genauere und profundere Informationen findest Du in den unten angegebenen Buchtiteln. Es gibt in buddhistischen Zentren in Deutschland immer wieder öffentliche Belehrungen von buddhistischen Lehrern/Innen zu den Themen „Vergänglichkeit, Sterben Tod und Wiedergeburt“.

Empfehlenswerte Bücher:

Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, Barth Verlag

Geshe Thubten Nagwang, Glücklich leben-friedlich sterben, hg.vom Tibetischen Zentrum Hamburg e.V., dharma edition

Robert Thurman, Das Tibetische Totenbuch, Krüger Verlag

Christine Longaker, Dem Tod begegnen und Hoffnung finden, Piper-Verlag

Gedicht für den Text

Am Ende meines Weges

Am Ende meines Weges ist ein tiefes Tal,
Ich werde nicht weiter wissen.
Ich werde mich niedersetzen und verzweifelt sein.

Ein Vogel wird kommen und über das Tal fliegen,
und ich werde wünschen, ein Vogel zu sein.
Eine Blume wird leuchten jenseits des Abgrundes,
und ich werde wünschen, eine Blume zu sein.
Eine Wolke wird über den Himmel ziehen,
und ich werde eine Wolke sein wollen.

Ich werde mich selbst vergessen.
Dann wird mein Herz leicht werden

Wie eine Feder,
Zart wie eine Margerite,
durchsichtig wie der Himmel.

Und wenn ich dann aufblicke,
wird das Tal nur ein kleiner Sprung sein
zwischen Zeit und Ewigkeit.

Indianische Weisheit