



Ethik in der Sterbebetreuung

Ethik ruft bei uns im jüdisch-christlichen Raum in der Regel eine sofortige Abwehrhaltung, konditioniert durch einen Schuld- und Schamschatten, den wir schon als Kinder anerzogen bekommen haben. Wenn ich nun sage, dass die Praxis der Ethik wirklich Freude und Vertrauen vermitteln kann, dann tönt das fremd, und doch erfahre ich es in meinem Leben als solches. Gerade in der Sterbebetreuung und dem damit einhergehenden Stress auf vielen Beziehungsebenen, bietet uns die Übung der Ethik einen Halt und eine Orientierung.

Wenn in Ethikkommissionen im schulmedizinischen Bereich diskutiert wird, geht es meist um einen generellen organisatorischen, gesellschaftlichen oder rechtlichen Konflikt in Bezug auf eine Entscheidung. Es werden Empfehlungen oder Anweisungen gegeben, darüber was richtig und was falsch, was akzeptabel oder nicht akzeptabel ist. Diese Kommissionen sind sehr wichtig und spiegeln auch ein gesellschaftliches Gewissen wieder, welches auf der persönlichen Ebene im Umgang mit schwierigen Emotionen helfen kann uns aber trotzdem als Individuen in der Verantwortung lässt. Also, was können wir tun?

Alle spirituellen Übungen in überlieferten Traditionen haben einen ethischen Kodex. In der Achsenzeit um 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung entstand im Menschen eine Ahnung dafür, dass es nicht nur wichtig ist, wie es mir und meinen Stammesmitgliedern geht, sondern dass wir als Menschheit eine Einheit bilden, der auch jene zugehören, mit denen mich keine Blutsverwandtschaft verbindet. Es entstand relativ zeitgleich der Grundsatz der Goldenen Regel: „Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem Anderen zu“ oder positiv formuliert: „Was du willst was man dir tu, tue für anderen.“

Wenn nun Regeln ausschliesslich buchstäblich ausgelegt werden, spricht fundamentalistisch, dann entsteht der Eindruck, man ist eine schlechte Person, wenn man dagegen verstösst. Durch diese Herangehensweise haben sie einen kontraproduktiven Effekt auf unsere geistige Entwicklung und wir regredieren auf Kinderbasis, indem wir den Eltern (oder symbolisch dem lieben Gott)



zuliebe, gut sein wollen. Man verspricht sich davon entweder eine Belohnung (in den Himmel kommen) oder das Ausbleiben von Bestrafung (nicht in die Hölle kommen). Letztlich ist dieser Ansatz aber nicht auf den Nächsten ausgerichtet, sondern auf mich selber; es bleibt egoistische Ethik. Nutzt man aber ethische Regeln dazu, wacher zu werden für die Urasche und den Effekt des eigenen Handelns, dann helfen sie uns, als Mensch zu reifen, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und andere Menschen zu unterstützen, wenn wir können.

Da wir im Umgang mit Vergänglichkeit und Tod öfters bewusst oder unbewusst mit Stressmomenten zu tun haben, ist die Tendenz zum Kind zu regredieren sehr gross. Wir werden dann kleine Kontrollfreaks, die andere dabei überwachen, ob sie die Gesetze (Weisungen, medizinische Standards, „korrekte“ menschliche Haltung...) einhalten. Eine gesunde ethische Übung kann uns helfen, aus dieser verurteilenden Ecke herauszukommen und zu erkennen, dass es immer mindestens zwei Wege gibt, deinen und meinen ☺ Und um diese Offenheit geht es prinzipiell in der Ethikpraxis.

In der weiteren Abhandlung beziehe ich mich auf die Übung mit ethischen Regeln, wie ich sie am Zen Center of Los Angeles gelernt habe, heute noch anwende und gehe etwas vertieft auf die zehn Gelübde der Zen Peacemaker und deren Umgang mit ethischen Regeln ein.

Ich habe sieben Jahre am Zen Center of Los Angeles (ZCLA) als Priesterin gelebt und die Schönheit dieser Praxis für mich kennen gelernt. So wie ich sie gelernt habe, möchte ich die generelle Herangehensweise hier teilen. Christen und Juden können sie leicht auf die Zehn Gebote anwenden. Bei Muslimen entschuldige ich mich für meine Ignoranz gegenüber ihrer Ethikpraxis und werde versuchen, jemanden zu finden, der sie mich lehrt.

Bevor ich in der weiteren Abhandlung auf diese Regeln eingehe, noch ein paar Orientierungshilfen und Hinweise von Sylvia Wetzel, meiner Lehrerin aus der tibetischen Tradition:

„**Goldene Regel** = sittliche Grundformel der Menschheit.

Autonomieregel (autos =eigene, nomos = Regel) : Fördert Selberdenken.



Positive Goldene Regel fördert kreatives Engagement. Negative Goldene Regel verhindert Schaden.

= Kategorischer Imperativ von Kant: Handle so dass dein Verhalten eine Regel für alle sein könnte. Selbst Diebe wollen nicht, dass Stehlen Gesetz ist. Selbst Mobbing-Kollegen wollen nicht dass Mobbing die Regel ist.“

Die buddhistische Übung basiert auf den drei Pfeilern der Ethik, Sammlung und Weisheit. Dabei hilft Sammlung Einsicht in die Einheit allen Seins zu erfahren (Absolute Wahrheit), Ethik die Unterschiede allen Seins anzuerkennen und in Beziehung zu leben (Relative Wahrheit) und Weisheit Einsicht darin, wie diese beiden Dinge miteinander verknüpft sind und wir sie durch unser Leben manifestieren können. Da wir nun mal die meiste, wenn nicht die ganze Zeit in der Relativen Wirklichkeit verweilen, macht es Sinn, etwas genauer hinzuschauen, was wir darüber lernen können, um freiere Menschen zu werden.

Wenn im buddhistischen Kontext über ethische Regeln geredet wird, sind sie nicht dazu da, die Welt und uns selbst in gut und schlecht, richtig oder falsch einzuteilen, sondern dazu, uns aufzuwecken für die Ursache und Wirkung unserer Handlungen, speziell auf der Ebene unserer Beziehungen. Dadurch ist Ethik-Übung für mich eine tolle Grundlage der Achtsamkeitspraxis.

Wenn man in ZCLA die Gelübde als Lebensorientierung nimmt, dann sind dies nebst der Zuflucht dreizehn Gelübde. Diese teilen sich in die drei Reinen Gelübde und die Zehn Grossen Gelübde ein. Die Drei Reinen Gelübde sind interessanterweise identisch mit den Grundsätzen der Palliativmedizin: Unheil vermeiden, Gutes tun, Gutes für alle erstreben. Sie setzen den Rahmen, in dem die Zehn Grossen im Alltag gelebt werden. Die Zehn Grossen befassen sich wiederum mit der Ebene der Handlung, der Rede und der Haltung des Geistes, also Dingen, mit denen wir konstant im Alltag konfrontiert sind. Hier ist die Übersetzung:

1. Ich will klar erkennen, dass ich nicht abgetrennt bin von allem was ist. Dies ist die Übung des Nicht-Tötens. Ich werde weder ein Leben führen das schadet, noch andere zu einem solchen ermutigen. Ich will in Beziehung mit allem Lebendigen und der Umwelt, die es unterstützt, leben.



2. Ich will zufrieden sein mit dem was ich habe. Dies ist die Übung des Nicht-Stehens. Ich werde freigiebig geben, erfragen und akzeptieren was gebraucht wird.

3. Ich werde allen Wesen mit Respekt und Würde begegnen. Dies ist die Übung der aufrichtigen Beziehung. Ich werde Liebe und Freundschaft ohne Anhaftung geben und akzeptieren.

4. Ich werde die Wahrheit sprechen und niemanden betrügen. Dies ist die Übung des Nicht-Lügens. Ich werde vom Herzen sprechen. Ich werde die Dinge sehen, wie sie sind und angemessen handeln.

5. Ich werde einen Geist kultivieren, der klar sieht. Dies ist die Übung des Nicht-Verblendet-Seins. Ich werde andere nicht dazu ermutigen, verblendet zu sein. Ich werde alle Erfahrungen uneingeschränkt umarmen.

6. Ich werde bedingungslos akzeptieren, was jeder Augenblick zu offerieren hat. Dies ist die Übung nicht über die Fehler und Schwächen anderer zu reden. Ich werde Verantwortung für alles, was in meinem Leben geschieht übernehmen.

7. Ich werde, was ich als Wahrheit erkenne, ohne Schuldzuweisung und Verurteilung kommunizieren. Dies ist die Übung nicht mich selbst zu erhöhen und andere zu erniedrigen. Ich gebe in jedem Augenblick mein Bestes und akzeptiere das Resultat.

8. Ich werde alle Zutaten meines Lebens nutzen. Dies ist die Übung des Nicht-Geizens. Ich werde keinen Armutsg Geist in mir selbst und anderen fördern.

9. Ich werde Leiden in Weisheit verwandeln. Dies ist die Übung des Nicht-Ärgerns. Ich werde Missgunst, Wut und Rachege lüste nicht in mir beherbergen. Ich werde alle negativen Erfahrungen in meine Übung einbringen.

10. Ich honoriere mein Leben als ein Instrument um Frieden zu stiften. Dies ist die Übung nicht schlecht über die die Einheit des Lebens, dessen Verschiedenheit und deren Verknüpfung zu denken. Ich werde mich selbst und alle anderen als eine Manifestation der Einheit, der Verschiedenheit und deren Verknüpfung betrachten.



Jede dieser Regeln beinhaltet eigentlich alle anderen. Wenn wir zum Beispiel geizen mit dem was wir haben (materiell, aber auch geistig), dann töten wir damit oft das Leben oder Wohlbefinden eines anderen Wesens oder der Natur. Wir geben dem Leben nicht, was dem Leben gehört und reden uns in einen sehr verwirrten Zustand darüber, was „mein“ ist. Um dies aufrecht zu erhalten, müssen wir dann auch noch argumentieren, warum uns etwas mehr zusteht, als jemandem anderen, und wenn uns jemand widerspricht, werden wir meist wütend und verteidigen unser Eigentum. Interessanterweise schaffen wir das sogar mit ethischen Regeln und so kommt es dann über kurz oder lang zu Religionskriegen.

Um diese ganze Sache zu entwirren, fokussieren wir uns oftmals für eine bestimmte Zeit auf ein Gelübde oder einen Vorsatz und beobachten unseren Alltag dahingehend. Wenn wir dies tun, haben wir schon die Haltung des nicht-Wissens und des Bezeugens angewandt. Wir kehren uns ab von unseren Sicherheiten zu wissen, was richtig ist und nehmen eine beobachtende Rolle ein. Wir tun dies mit einer Haltung des Wunsches, dass alle Menschen durch unsere Übung mehr Freude im Leben erfahren und Leiden verringert wird. Mit dieser Herangehensweise manifestieren wir also schon die Drei Reinen Gelübde, bzw. die Grundsätze der Palliativmedizin.

Wenn wir uns nun zum Beispiel Regel Nr. 6 vornehmen und sagen: o.k. einen Monat lang rede ich nicht über Menschen, die nicht anwesend sind, zumindest werte ich ihr Verhalten nicht oder sage Dinge, die ich nicht sagen würde, wenn sie anwesend wären. Im medizinischen Umfeld ist diese Übung besonders empfehlenswert, wenn es um die Zusammenarbeit geht, sei es interdisziplinär, kollegial oder mit Patienten. Wenn wir privat Kranke und Sterbende betreuen, machen wir das Selbe für Familienmitgliedern, Mitarbeitern von Institutionen und den Kranken selber. Wenn wir das wirklich wollen, wird unsere Achtsamkeit auf rechte Rede unglaublich geschult und wir kommen sehr schnell hinter die Dynamiken, die im Dokument „Wer bin ich und wer bist du?“ beschreiben werden.

Wenn wir ehrlich uns selbst gegenüber sind – Regel Nr. 4 gilt auch uns selbst gegenüber – dann merken wir sehr schnell, ob wir uns in der Regel als Opfer, Täter oder Retter identifizieren. Wenn wir z.B. merken, dass wir -spitz



ausgedrückt- ständig schlecht über andere reden, dann ist dies vielleicht ein Zeichen dafür, dass wir uns erhöhen müssen, um uns entweder aus unserer Opferrolle zu befreien, oder diese von einem Anderen bestätigt wissen wollen. Wenn wir uns ständig erniedrigen und schlecht machen, fühlen wir uns vermutlich als halbe Verbrecher, die ständig anderen durch unsere Anwesenheit Leid zufügen. Wenn wir rumlaufen und gute Ratschläge verteilen, überzeugt sind, dass wir die Lösung auf alle Fragen und Situationen kennen, dann benehmen wir uns eventuell respektlos gegenüber der Lebensweise und Weisheit anderer, die gar nicht nach unserem Rat gefragt haben.

Und wie merken wir, dass irgendetwas nicht stimmt? Unser Körper ist dafür der beste Barometer. Immer wenn uns unsere Weisheit sagen will, dass wir entgegen unserer Intuition gehandelt haben, dann verkrampft er irgendwo, wird eng, der Bauch tut weh oder das Atmen fällt schwerer. Achtsamkeitsmeditation auf den Körper verstärkt somit auch die Fähigkeit, die Sprache unserer Intuition besser zu verstehen.

Nun haben wir also langsam gemerkt oder werden etwas wacher dafür, dass wir entgegen unserer Intention gehandelt haben, z. B. uns nicht zu erhöhen und andere zu erniedrigen. Jetzt kommt der Trick, darauf nicht mit Schuld und Scham zu reagieren und sich in eine Ecke zu verkriechen und gar nichts mehr zu sagen. Wenn wir den Impuls haben uns zu schämen, ist es gut, darauf zu achten und zu merken, dass das eine wenig mit dem anderen zu tun hat. Merken, dass unsere Rede verletzend auf andere wirkt, ist eine Funktion der Achtsamkeit und die ist primär neutral.

Schämen tun wir uns aufgrund der Konditionierung, dass wir uns als schlecht und unwürdig empfinden. Diese beiden Dinge bedürfen einer unterschiedlichen „Medikation“. Wir wollen für jetzt bei der Ethikpraxis bleiben, die für sich eine Praxis der Achtsamkeit und auch der Disziplin ist, bis der Geist sich langsam transformiert. Das bedarf Zeit und Übung. Gerade in Bezug auf das Werten ist unser Geist vermutlich sein Leben lang darauf getrimmt, besser als andere sein zu müssen, sollen oder wollen. Roshi Egyoku sagte mal: ‚Dass wir über alles und jeden ein Urteil fällen und zu allem unseren Senf dazugeben, ist eine schlechte Angewohnheit des Geistes, das kann man sich abgewöhnen.‘



Ein wichtiger Schritt in dieser Transformation ist das Bereuen. Dies ist wiederum zu unterscheiden von Schuld. Bereuen ist das ehrliche Hinschauen, dass wir etwas getan haben, was wir nicht möchten, dass es uns angetan wird. Dies ist der Gradmesser der Goldenen Regel. Bereuen beinhaltet ganz einfach, dass wir sehen, was für Auswirkungen unsere Handlungen, Gedanken und Taten auf unsere Beziehungen haben, dass wir Einsicht in destruktive Muster erlangen und uns vornehmen, diese nicht länger zu nähren. Nun titulieren ethische Regeln ein Ideal und Maezumi Roshi sagte darüber, dass dies ist wie mit Geschirr: wir machen es schmutzig, waschen es, gebrauchen es wieder und machen es schmutzig. Das ist der Kreislauf des Lebens. Wir können uns nicht in eine Ecke verkriechen, um ja nie wieder ein Gelübde zu verletzen, aber wir müssen auch nicht Angst haben, dass wir prinzipiell schlechte Menschen sind, weil es geschieht. Ein altes Zen Sprichwort sagt: 84000 mal umgefallen, 84001 wieder aufgestanden.

Jetzt kommt noch das Thema der Angemessenheit. Natürlich fühlen wir uns meistens im Recht, wenn wir ein Gelübde verletzen. Schließlich hat sich jener Kollege wirklich daneben benommen und man musste ja mal was sagen.... Ich muss meine Emotionen ja irgendwo rauslassen, sonst zerplatze ich...

Tatsächlich ist es so, dass im Buddhismus diesen Argumenten Rechnung getragen wird. Wenn man die Zen Gelübde oben betrachtet, fällt einem vielleicht auf, dass es immer anfängt mit einer positiven Formulierung, worauf man achten möchte. Danach kommt eine buchstäbliche Verneinung einer Tat und schließlich einen Entschluss, was man üben will. Ethik befasst sich deshalb also nicht nur mit der Enthaltensamkeit gegenüber dem leidverursachenden, sondern übt eine positive und glückliche Haltung gegenüber allem, was uns im Leben begegnet.

Ich hoffe, dass dieser kurze Abriss über Ethikpraxis ein wertvoller Beitrag für die Offenheit uns und anderen gegenüber ist. Vielleicht erkennen wir durch diese Übungen in der relativen Ebene, wie eingangs erwähnt, den Zugang zur Absoluten Ebene des Daseins, wo ein Wundern über das Leben und dessen Unfassbarkeit entsteht. Denn wenn der Geist mit der Zeit seine Rigidität verliert, öffnet er sich für die Einheit des Seins, die in der Vergänglichkeit keinen persönlichen Feind mehr sieht.



©EVI KETTERER/BHZ

Möge sie unser Leben vereinfachen, zu dem, was in mystischen Traditionen als Bescheidenheit bezeichnet wird, zu unserem Wohle und zu dem aller anderen.