

Frauen trauen Frauen

Meine Themen:

Vertrauen versus Kontrolle

Vertrauen ins Relative und Vertrauen ins Absolute

Frauen trauen sich selber

Vertrauen ausstrahlen

Zuflucht ins Leben, in Andere, in das eigene Erwachen.

Als ich das Thema für diese Botin las, musste ich spontan lachen und es kam mir der etwas sarkastischen Kommentar in den Sinn: „Frauen trauen“ lernen wir mal lieber, denn in der Zeit wo wir am meisten bedürftig sind - sprich Alter, Krankheit und Tod- sollten wir es drauf haben; es sind nämlich nach wie vor 90% Frauen, von denen wir dann abhängig sein werden.“

Das sollte ich vielleicht genauer erklären. Ich arbeite mit Sterbenden und habe sehr viel Gelegenheit, Bewältigungsstrategien zu beobachten und zwar solche, die am Schluss des Lebens halten, und leider sehr oft auch solche, die am Ende zusammenbrechen. Was ich daraus lerne ändert sich im Laufe der Zeit. Was konstant bleibt, ist meine Beobachtung, dass wir mit der Zunahme des Individualismus ein Verständnis von Autonomie entwickelt haben, welches sich in der Regel als schmerzhaft entpuppt, weil es spätestens mit der Zunahme unserer Bedürftigkeit zusammenbricht. Oder, banal übersetzt, wir wollen die Kontrolle behalten bis zum letzten Atemzug. Kontrolle basiert aber immer auf Dualität, Macht, Erwartung meine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen und das Unangenehme von mir abzuwenden. Nun ist es so, dass ich zumindest niemanden erlebt habe, bei dem das so funktioniert. Leider sterben wir nicht heroisch wie in Hollywoodfilmen oder wie in den alten Sagen aus Japan, wo vor dem letzten Atemzug noch schnell ein tiefgründiges Sterbegebet geschrieben wird. Wir werden immer älter, was bedingt, dass unsere Körperfunktionen in Krankheit, Alter und Sterben in der Regel nicht mehr unter unserer Kontrolle sind und wir deshalb auf andere angewiesen werden. Gut, stehen dann in unseren Institutionen und der Heimpflege besagte 90% Frauen an unserer Seite, die uns helfen wollen. Was braucht es nun, damit wir das Vertrauen entwickeln können, auf die Klingel zu drücken, um sie darum zu bitten, uns die Windel zu wechseln, unsere faulende Wunde an der Brust zu verbinden oder zu schluchzen, weil uns das alles zu viel ist mit der Sterberei?

Meine These einer guten Bewältigungsstrategie für das Leiden, welches im Leben und Sterben unweigerlich vorkommt, ist Frauen müssen primär lernen, sich selber und dem Leben zu trauen, sprich Vertrauen ins Relative (als Frau in das Weibliche) und Absolute (Leerheit oder Buddhanatur) zu üben und darin zu ruhen. Man nennt das wohl auch Zuflucht ☺

Frauen trauen Frauen heißt für mich als Frau primär, mir selber vertrauen zu lernen, denn ich weiß leider nur zu genau, wovon ich rede. Meiner eigenen Biographie war bis zu einem bestimmten Zeitpunkt das Wort Vertrauen fremd. Ich hatte schlicht Angst, mich wirklich auf Beziehungen einzulassen, denn meine Kindheitserfahrungen zeigten mir, wie gefährlich es war, dieses Vertrauen zu investieren. Auf diese Weise habe ich nie Vertrauen in das Aussen entwickeln können, hatte also auch keines zu mir. Daraus entstand ein mir komplett unzugänglicher Blindspot. So war ich super gut konditioniert darin, komplex zu denken, Gefahren früh zu erkennen und zu kontrollieren. Mein Reptilhirn war also völlig auf Kämpfen, Fliehen und Tot stellen programmiert. Mein einziger Zugang zu diesem Blindspot war, dass ich intuitiv ahnte, dass damit irgendwas nicht stimmt und ich genügend Mut, Neugierde und Disziplin mitbrachte, um die Wirklichkeit dieses Lebensstils zu hinterfragen. Dank des Dharmas, Sylvia, Roshi Egyoku, meinem Therapeuten und einer Mentorin (denn so

viele Menschen brauchte es tatsächlich) gelang es mir / uns nach vielen Jahren Praxis, diese Wand niederzureissen. Das war einerseits ein Segen, aber andererseits stand ich da erst mal vor dem Nichts, und war mit nichts konfrontiert als mit existentieller Angst. Vorher wusste ich intellektuell, dass ich kein Vertrauen habe, nun erfuhr ich vollständig, wie sich das anfühlt. Das war die schmerzhafteste Einsicht, die ich je hatte, aber die Heilsamste, die mir passieren konnte.

Dank des Dharmas und den Menschen, die mir halfen zu verstehen, habe ich gelernt und erkannt, dass mir, solange ich von dieser Angst kontrolliert werde, zwei Dinge fehlen: die Heilung meiner eigenen inneren Kinder und die Einsicht in Buddhanatur. In dem Masse aber, in dem einerseits die Heilung stattfindet und andererseits das Vertrauen in Bodhicitta wächst, gründe ich mein Denken, Reden und Handeln auf Vertrauen, Gleichmut und Freude!

Dazu Frauen zu trauen gehört auch, Frauen der Transzendenz, z.B. Tara zu (ver)trauen. Persönlich fällt es mir schwer, Tara mit den traditionellen Himmelsboten Alter, Krankheit und Tod in Verbindung zu bringen. Ich denke, wie sie es am ehesten ausdrückt, ist durch die Geste der Furchtlosigkeit ihrer linken Hand. Es gibt aber auch andere weibliche Gestalten in unserer eigenen Kultur, die dafür guten Dienst tun. Vorneweg ist das mal Ereshikal, Innanah, Persephone, Maria mit ihrem Mantel, der der Palliativmedizin ihren Namen gab, sowohl als auch die Nornen als die Weberinnen des Schicksals. Alle diese Frauen galten als Herrscherinnen in der Unterwelt (im Christentum auch Himmel genannt) oder sie waren die Partnerinnen der Herrscher. Interessanter Weise stehen sie immer entweder für Barmherzigkeit, garantieren den Zyklus von Leben und Tod oder für den Gleichmut gegenüber dem, was das Leben offeriert. Lange Zeit verkörperten traditionelle Priesterinnen für mich die Brücke zu diesen Frauen, bis ich nach dem Umbruch meines Lebens in das Vertrauen merkte, egal, was ich mache und in welche Robe ich mich kleide: ich bin selbst! die Manifestation dieser Brücke. Also entschied ich mich, die Roben abzulegen und rauszufinden, was dies für mein Leben bedeutet. Es ist dieses Vertrauen in das weiblich Transzendente, das mir hilft, in mir Vertrauen zu schaffen; aber auch Verantwortung von mir als dessen Manifestation im Leben fordert- obige Damen sassen schließlich nicht auf einem Kissen rum und haben Däumchen gedreht. Es ist sozusagen ein und das Selbe. Die Akzeptanz dessen, dass ich dies als Ausdruck der Ganzheit des Lebens manifestiere, ist die Akzeptanz, der drei Körper der buddhistischen Lehre von Dharmakaya, Sambogakaya und Nirmanakaya als mein Leben. Der Akt der Zuflucht ist es, wenn ich mich dem zuwende und ihm somit vertraue, anstatt meiner Gier, meinem Hass und meiner Verblendung.

Frauen trauen Frauen heißt für mich daher vielerlei: Kann ich dem Leben prinzipiell vertrauen? Gibt es im Vertrauen überhaupt zwei Dimensionen (eine relative und eine absolute) oder ist Vertrauen nicht vielmehr eine ganzheitliche Erfahrung? Wenn wir im Kanzeonsutra rezitieren „die wahre Natur ist ewig, freudig, selbstlos und rein?“, können wir das glauben und dem vertrauen? Wenn ja, wie manifestiert sich dieses Vertrauen dann ganz konkret in der Beziehung zu mir selber und zu anderen? Kann ich mir selber als Frau vertrauen und wie kann ich mich so verhalten, so dass ich es wert bin, dass andere mir vertrauen? Diese Fragen kann ich nie endgültig beantworten, da jede neue Situation eine neue Antwort erfordert. Aber, ich kann das Dharma üben und mich jeden Tag neu darin ausrichten.

Heutzutage empfinde ich keinen Unterschied mehr in den verschiedenen Dimensionen des Vertrauens. Das Dharma übe ich täglich auf dem Kissen und in der Liturgie, um das Vertrauen in das Leben zu vertiefen. Das aber übe ich auch, damit sich meine Bodhisattvagelübde in meiner Arbeit mit Sterbenden manifestieren können, so dass ich eine bin, die sich das Vertrauen anderer verdient. Oder, wie ich es am Ende eines Retreates mal in einem Gedicht ausgedrückt habe:

Politische Aktivität
- Oder die Würde des Sterbens im Kapitalismus

Würde bedeutet für mich, dass da eine an meinem Sterbebett sitzt, die mich sieht,
und die mich hört, auch wenn ich nicht mehr rede.

Eine, die meine Windeln wechselt, ohne dass es mir peinlich ist,
und die mir das Essen eingibt, auch wenn ich sabbere.

Eine, die mir genug Morphium spritzt, wenn ich Schmerzen habe,
die mir Halt gibt, wenn ich panisch werde,
und die mir nicht das Gefühl gibt, dass ich ekelhaft bin, wenn ich von innen heraus verfaule.

Eine, die mit mir rausgeht einen Kaffee trinken, wenn die Sonne scheint
und manchmal einen Mohrenkopf füttert.

Eine, die den Meditationsgong schlägt hinein in die Stille meiner Bewusstlosigkeit,
die in ihrer Berührbarkeit sich Selbst zu schützen weiss,
und die mir liebevoll den Mund und die Augen schliesst.