



## Gefühlsbetrachtung und Achtsamkeitsmeditation in der Sterbebetreuung

Als kleiner Starter möchte ich gerne klären, dass ich hier keine Wahrheiten auf dem Silbertablett anzubieten habe. Wenn im Buddhistischen Kontext etwas gelehrt wird, dann ist das Grundverständnis immer Buddha's Anweisung auf seinem Totenbett: Sei Dir selbst eine Leuchte. Was er damit sagen wollte und an anderen Stellen auslegte, ist der Grundsatz, dass er und andere Lehrer/innen Vorschläge und Thesen unterbreiten, die wir durch Innenschau für uns selbst lebendig machen und wahr werden lassen müssen. Ich hoffe, dass Ihr mit einer gesunden Balance von Offenheit und Skepsis zuhören, es mit eurem eigenen Geist vergleichen und manchmal sagen könnt: „das stimmt gar nicht für mich“, und manchmal: „wow, stimmt, das ist mir vorher noch nie aufgefallen“. Also, das Ganze ist in diesem Sinne keine Predigt, sondern eine Forschungsreise in unsere innere Welt und Wahrheit, es geht darum, mit einem Mikroskop nach innen zu schauen, wie wir funktionieren.

Im Buddhismus werden drei Basisemotionen unterschieden: angenehm, unangenehm und neutral. Diese Gefühle haben alle Wesen: Menschen, Tiere, Engel, Götter, Buddhas oder an was immer man glaubt. Sie sind überlebenswichtig und setzen Impulse für das, was wir brauchen: wenn wir müde sind, müssen wir schlafen, wenn wir uns freuen, sind wir inspiriert und können uns öffnen, wenn wir frieren uns zudecken und wenn wir Hunger haben, etwas essen. Das Problem sind nicht die Gefühle. Was uns

Schwierigkeiten macht, sind unsere konditionierten Reaktionen auf die Gefühle.

In der zweiten Edlen Wahrheit nennt der Buddha drei Ursachen von Leiden:

Bhava Tanha, vi-bhava-Tanha und Kamma Tanha. Tanha bedeutet eigentlich

Durst und ist dieser Drang nach dem ersehnten Wunsch. Meist wird tanha als Verlangen oder Anhaftung übersetzt. Bhava ist das sein. Wir dürsten also danach, jemand zu sein, oder in dessen Verneinung (Vi-bhava tanha) nicht zu sein. Um dieses Verlangen zu stillen begehen wir irgendwelche Taten, um zu beweisen, dass wir sind, bzw. nicht sind, das ist kamma-tanha. Ajahn Amaro hat dies für mich in einer einfachen Alltagssprache übersetzt: bhava Tanha ist alles, was wir haben und sein



wollen, vi-bhava Tanha ist alles was wir nicht sein oder haben wollen und Kamma tanha ist die Art, wie wir es bewerkstelligen, dahin zu kommen. In unserem Alltag und Umgang mit der Vergänglichkeit sieht das dann folgendermassen aus:

Auf **angenehme** Gefühle reagieren wir in der Regel damit, dass wir an ihnen festhalten, mehr davon haben möchten oder nicht wollen, dass sie vergehen. Das sofortige Resultat ist, dass auch freudvolle Augenblicke angstbeladen werden. Nehmen wir ein Beispiel aus dem Umgang mit dem Sterben. Wir pflegen jemanden, oder haben selbst eine Diagnose, und heute war ein guter Tag, ohne Schmerzen. Sofort geht unser Denken: „Wenn wir mehr von diesem Mittel bekommen, wird es bestimmt noch besser. Vielleicht besteht doch noch die Hoffnung auf Heilung...“ oder wenn unser Kontrollgeist gerade das sagen hat: „tja, das war meine gute Betreuung und wenn alle es genau so machen würden wie ich, ginge es dem Patienten viel besser.“ Und vor lauter Gedanken über vermeintliche Ursachen haben wir den Augenblick der Freude miteinander verpasst und irgendwo im Hinterkopf auch Angst, es könnte morgen doch wieder so schlecht sein, wie letzte Woche.

Auf **unangenehme** Gefühle reagieren wir sofort mit loswerden-wollen. Wenn wir sie nicht loswerden können, versuchen wir sie wenigstens zu verdrängen. Auf keinen Fall hinschauen. Zuerst verdrängen wir sie, dann unterdrücken wir sie, bis wir keinen Zugang mehr dazu haben. Wir entwickeln Coping-Strategien, damit wir sie nicht mehr wahrnehmen müssen und die Summe unserer Strategien nennen wir dann unseren Charakter. Also zum Beispiel: wir hatten Ärger mit der Ärztin unserer Mutter. Was machen wir, wenn wir zu Hause ankommen? Kaffee und Zigarette? Mit der Freundin über die Ärztin lästern und den eigenen Standpunkt rechtfertigen? Wahnsinnig laut Musik hören? Bis zum Umfallen Fahrradfahren oder Laufen? Zeitung lesen und uns über das Tagesgeschehen aufregen (dann haben wir wenigstens einen Grund ausserhalb von uns). Einen ganz tollen Roman oder eine intellektuelle Abhandlung reinziehen? Oder: setzen wir und hin, schreiben Tagebuch, wie es uns geht, Denken die Situation nochmals durch und erlauben uns, die andere Person zu hören? Können wir fühlen, wo und warum wir eigentlich so reaktiv waren und was uns getriggert hat? Suchen wir ein Gespräch mit jemandem, der uns spiegelt, und uns hilft, klarer zu sehen? Die Trigger vergehen halt leider nicht von selbst, sondern nur, wenn wir sie erkennen und unsere Strategien ändern. Aber Trigger erkennen und heilen macht sehr frei.



**Neutrale Gefühle** erkennen wir in der Regel nicht. Sie passieren unseren Geist, ohne einen Eindruck zu hinterlassen. Wenn wir eher ein Ignoranztyp sind, erscheinen uns deshalb viele Augenblicke in unserem Leben als langweilig, bis zum Extrem, dass wir unser Leben als sinnlos empfinden. Das Heilmittel dagegen ist Interesse. Die gute Seite der neutralen Gefühle ist nämlich auch, dass sie noch nicht mit oben beschriebener Anhaftung oder Abwehr behaftet sind, und wenn wir wacher werden und interessierter für das, was in unserem Geist vor sich geht, kann durch diese Neutralität eine Offenheit entstehen, die uns in Kontakt mit unserer Ganzheit und Verbundenheit bringt.

Nach dieser Einführung bitte nicht mit dem typisch deutschen und schweizerischen Schuldmuster reagieren: „Kacke, das mache ich immer genau so. Ich bin total unfähig, eine Versagern.“ Darum geht es überhaupt nicht. Das ist nur eine andere Strategie, um nicht fühlen zu müssen, was wir sowieso fühlen. Im Zen nennen wir das einen zusätzlichen Hut auf den Hut draufsetzen. Worum es geht, ist unsere Strategien in einer Art und Weise zu verändern, heilsam sind für uns und für die Menschen, mit denen wir Beziehungen haben.

In Bezug auf die Betreuung Sterbender oder in Bezug zu unser eigenes Altern und sterben sind die Gefühle oft unterdrückt, weil wir uns hilflos fühlen. Was soll man gegen den Tod schon unternehmen? Keiner da, um mit ihm zu kämpfen, zu argumentieren, etwas auszuhandeln. Also projizieren wir das und laden unsere Angst und unseren Ärger auf andere ab.

Im Satipattana Sutta lehrt der Buddha vier Gebiete der Achtsamkeit, die auch eine logistische Reihenfolge darstellen: Die Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle (wie oben beschrieben), die Gedanken und die Geisteseinhalte. Der Grund, warum diese Reihenfolge wichtig ist, ist der, dass zwischen der Gefühlsbetrachtung und den Gedanken eine Schnittstelle ist. Wie wir auf Erscheinungen körperlich und gefühlsmäßig reagieren ist primär karmisch bedingt. Die physischen und gefühlsmäßigen Reaktionen sind durch vergangene Erfahrungen reaktiv hervorgerufen. ABER: was wir daraus machen, liegt in der Zukunft und darauf haben wir einen Einfluss. Wenn wir einerseits achtsam sind und andererseits unser Herzgeist geschult ist, wir Ethik praktizieren und vielleicht noch die Vier Unermesslichen Haltungen, schaffen wir die Grundlagen, Einsicht in alte, destruktive Muster zu erlangen, sie zu heilen und durch neue, weise und liebende zu ersetzen.



Als erstes ist es wichtig zu erkennen, dass Gefühle selber keine Wertung haben. Unangenehme Gefühle sind nicht schlecht, angenehme nicht gut. Beide sind Bestandteile von menschlicher Erfahrung. Die Wertung gut oder schlecht passiert nach der Schnittstelle zu den Gedanken. Dieser Schritt passiert aber in der Regel so schnell, dass wir die grundlegenden Gefühle überhaupt nicht mitbekommen und schwups, schon sind wir dabei irgendwelche Strategien auszudenken, wie wir sie loswerden können. Um dieses Muster zu erkennen haben wir die Klarsichtsmeditation. Um überhaupt etwas ausrichten zu können, müssen wir in Kontakt mit unserem Körper sein und spüren, was wir erleben und was unsere Gedanken daraus machen.

Nehmen wir nochmals das Familienbeispiel des krebskranken Vaters. Der Tag lief ganz schrecklich. Es ist klar, dass eine Chemo nichts mehr bringt, aber er besteht darauf, es nochmals zu versuchen und auf das Wunder zu hoffen. Du versuchst ihm zu erklären, dass dies auch gefährlich für ihn sein kann und du Angst hast. Daraufhin ist Deine Mutter ärgerlich mit dir, weil du den Vater unter Druck setzt und ihm Angst machst. Abends sitzt du auf dem Kissen und bist verzweifelt. Was macht Dein Geist?

Carol Wilson vom IMS in Barre, USA, beschreib das mal so: der Geist dehnt das Geschehen in die Ewigkeit aus und am Ende kriert er immer das Worst Case Szenario. Im obigen Beispiel stirbt Sein Vater vermutlich unter der Chemo und deine Mutter ist für den Rest deines mit dir verkracht, während du es dir selber nicht verzeihen kannst, dass du es nicht verhindern konntest. Das gute an der Achtsamkeitsmeditation ist, man merkt diese destruktiven Gedanken und kann sie auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen und zurück zum Augenblick kommen. Wenn man das immer wieder während der Meditation macht, merkt man diesen Geistesprozess bevor man ein psychisches Wrack ist und sich schon mal für die schrecklichen Diskussionen in der Familie wappnet.

Wenn man sich vornimmt, immer wieder zum Augenblick zurückzukehren, dann wird einem dieser Vorsatz helfen zu merken, wenn man abdriftet. Wenn wir es dann merken, können wir uns gratulieren, denn wir haben schon wieder einen Schritt auf dem Weg zur inneren Heilung geschafft und nicht den alten Mustern nachgegeben.

Am Anfang kostet es in der Meditation etwas Disziplin, auch zum Meditationsobjekt zurückzukehren, da Situation um das Altern und Sterben oftmals sehr angstbeladen sind. Nichts macht unseren Geist mehr kirre, als existentielle Angst. Mit der Zeit merken wir dann aber, dass unser Drang Situationen bis zum Ende durchzudenken, ein Ausdruck von Angst ist und wir kommen in Kontakt mit uns selber, frei von



Projektion. Wenn wir dann mutig sind, können wir Prabassadhamma Roshis Frage stellen: woher weiß ich, dass ich Angst habe? Wie fühlt sich Angst an? Wo in meinem Körper manifestiert sich das Gefühl Angst? Mit der Zeit merken wir, dass wir das aushalten können, ohne es loswerden zu müssen oder ein Drama daraus fabrizieren. Denn genau das ist es, was am Anfang dieses Artikels steht: vi-bhava tanha, der Wunsch, diese Angst loszuwerden, oder wenigstens nicht zu spüren. Es ist dann eigentlich erst mal gar nicht wichtig, wovor wir Angst haben. Aller

Wahrscheinlichkeit nach läuft es darauf hinaus, dass wir Angst vor dem Sterben haben, denn das ist das worst case Szenario unseres Egos, sondern wir können neugierig sein, wie sich dieser Ausdruck unseres Lebens anfühlt, ohne ihn zu kategorisieren, zu bewerten, zu bekämpfen. Das sind wir, unser Leben. Der dritte Zen Patriarch in China schrieb folgendes am Anfang eines langen Gedichts:

*Der Höchste Weg ist nicht schwierig Für jene ohne Vorlieben.*

*Wenn weder Anhaftung noch Abneigung vorherrschen, ist alles klar  
und offenbar.*

In diesem Sinne ermutige ich euch, wenigstens ab und an inne zu halten und die Situationen in eurer Familie mit der Klarblicksmeditation zu betrachten. Wenn ihr nie eine ordentliche Einführung hattet, fragt Eure Lehrerin danach oder lest vielleicht ein Buch, z.B. Joseph Goldsteins Vipassana.