

drängten Gefühle von Neid und mörderischer Wut, die sich durchaus hinter Idealisierung, Abwertung und Unterwerfung oder Überanpassung verstecken können, unterminieren unsere Fähigkeit zu vertrauen. Solche Gefühle brauchen einen sicheren Rahmen und gekonnten Umgang, um sie wahrzunehmen, angemessen auszudrücken und umzuwandeln in konstruktive Aggression. Sie können eine immense Energiequelle sein, positiv wie negativ gerichtet. Rachege Geschichten wie die von Medea oder aus jüngerer Zeit die der »Teufelin« in dem Roman von Fay Weldon sind plastische Beispiele. Den Rahmen zu finden oder zu gestalten, in dem Wut hochkommen kann, ohne sich und anderen zu schaden, ist leichter gesagt als getan. Nicht umsonst sind meines Wissens den meisten Tarapraktizierenden die liebevollen, wunscherfüllenden und beschützenden Seiten von Tara lieber als ihre zornigen Varianten, die mit Feuer und Schwert auftreten. Sie sind uns oft gruselig bis unheimlich.

Wie fühlt sich die Vorstellung an, Tochter einer zu heiligem Zorn fähigen Mutter zu sein, die furchtlos und mit all ihrer Kraft gegen Böses und für uns als Kinder eintritt? Wenn sie nicht nur als Schutzmantelmadonna, sondern auch als Frau mit Schwert und geschickte Kriegerin auftritt! Wenn wir ihr trauen können und sie uns nicht ängstigt, macht sie uns stark und sicher. Wir fühlen uns in guter Obhut und können ein starkes Frauenbild verinnerlichen.

Es lohnt sich daher, diese Vorstellung zu üben und es auch in der Meditation zu wagen, in die eigenen Abgründe zu blicken. Man muss ja nicht gleich reinspringen. Positive Frauenzusammenhänge wertzuschätzen und zu genießen, ist heilsam, birgt aber wie alles die Gefahr, zum Geistesgift zu werden, wenn das schöne Wir-Gefühl andere mehr oder weniger aggressiv ausschließt. Simone Weil hat bereits darauf hingewiesen, dass »wunderbare Übereinstimmung«³ ein großes Glück ist mit der Gefahr, an diesem Gefühl kleben bleiben zu wollen, statt sich weiter an Störendem zu messen und damit auseinanderzusetzen. Es ist wunderbar, in Harmonie und Hingabe dahinzuschmelzen. Genauso brauchen wir die wache Bereitschaft zu merken, wann wir die notwendigen Konflikte menschlichen Zusammenlebens, auch die eigenen inneren, nicht mehr offen angehen, sondern nach alten Mustern beantworten.

Trau, schau wem und wie weit!

¹ Das habe ich aus »Das Patriarchat ist zu Ende« von Frauen der Libreria delle donne di Milano, Zeitschrift Sottosopra 1996, Deutsch-Italienisch, Göttert Verlag Rüsselsheim
² Bei Mittelschicht-Inderinnen und -Palästinenserinnen, denen ich begegnet bin, fiel mir übrigens auf, dass sie sich gerade von ihren Müttern sehr in ihrer Berufsausbildung und Eigenständigkeit unterstützt fühlten. Dasselbe ist bei jüngeren Frauen heute in vielen EU-Ländern zu beobachten, anders als früher. Weit öfter als ältere Generationen benennen heute junge Frauen ihre Mutter als Person, die ihnen den Rücken stärkt.

³ Hier aus Libreria delle donne di Milano (1996): Das Patriarchat ist zu Ende. S. 46ff., Rüsselsheim

Literatur

Düring, Sonja: Wilde und andere Mädchen. Die Pubertät. Kore 1993
dies.: Der Bruch mit der Mutter. In: Evas Biß.

Finzi, Silvia Vegetti: Mondkind. Psychologie von Frauenphantasien und Mutterträumen, rororo 1992

Gisrau, Barbara: Die Sehnsucht der Frau nach der Frau. DTV 1997

Hamburger Arbeitskreis für Psychoanalyse und Feminismus (Hg.): Evas Biß – Weibliche Aggressivität und ihre Wirklichkeit. Kore 1995

Libreria delle donne di Milano: Wie weibliche Freiheit entsteht. Orlanda Frauenverlag 1988.

Wetzel, Sylvia: Das Herz des Lotos. Frauen und Freiheit. Fischer Spirit 1999

Abends frag ich meine Mutter

Abends frag ich meine Mutter

heimlich nach dem Glockenläuten,

wie ich mir die Tage deuten

und die Nacht bereiten soll.

Tief im Grund verlang ich immer

alles restlos zu erzählen,

in Akkorden auszuwählen,

was an Klängen mich umspielt.

Leise lauschen wir zusammen:

meine Mutter träumt mich wieder,

und sie trifft, wie alte Lieder,

meines Wesens Dur und Moll.

Ingeborg Bachmann, Juni/Juli 1948

In Würde sterben

Was hilft mir, wenn alles zusammenbricht?

Evi Gemmon Ketterer

Als ich das Schwerpunktthema »Frauen trauen« für die Botin las, musste ich spontan lachen, und es kam mir der etwas sarkastische Kommentar in den Sinn: »Frauen trauen« lernen wir mal lieber früh, denn wenn wir am bedürftigsten sind – sprich bei 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, der 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 Atem-



Foto: Karin Guse

zug 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 sein werden. Es ist gut, wenn in unseren Institutionen und der Heimpflege besagte 90% Frauen an unserer Seite stehen, 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?

Gute Bewältigungsstrategie

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 da-

rin, 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 Dharma, Sylvia, Roshi Egyoku, meines 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 Dharma und der 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!

Frauen der Transzendenz

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 sind das mal Ereshikal, Innanah, Persephone, Maria mit ihrem Mantel, der der Palliativmedizin ihren Namen gab und 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. Interessanterweise stehen sie immer entweder für Barmherzigkeit, garantieren den Zyklus von Leben und Tod, oder sie stehen 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 dasselbe. 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.

Ganzheitliche Erfahrung

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 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, 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 Retreats 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.

Evi Gemmon Ketterer

Erwachen im Körper – wo denn sonst?

Agnes Pollner bot ein Trimandala Training an: »Erwachen im Körper« – so lautete das 1 1/2-jährige Training, das Agnes Pollner im Januar 2012 anbot. Sie hatte die Belehrungen dazu von Lama Shenpen erhalten. Zum Abschluss – das lag auf der Hand – flogen Anfang August 14 Frauen und ein Mann für eine Woche zum Retreat nach Wales in die Hermitage, das Zentrum der Awakened Heart Sangha, wo Lama Shenpen lebt. Es war geplant, von Lama Shenpen weitere Belehrungen zu erhalten und Antworten auf drängende Fragen. Leider ließ die Gesundheit der Lama nur sporadische Treffen zu, so dass Agnes die Woche in Wales hauptsächlich selbst durchführte.

Wo sitzt der Geist? – Überlegungen einer Gewässerökologin

Ursula Gaedke

Eine spannende und wiederkehrende Frage im Trimandala-Training war: Sitzt der Geist im Körper und schaut raus?

Die Dombiyogini meint: »Körper und Geist sind nicht zu trennen. Wer sie für etwas Getrenntes hält, macht sich das Leben nur schwer.«

Und wie sieht das für eine Gewässerökologin aus? Körper und Geist sind wie ein Seeboden mit einem See darüber. Ohne Seeboden gibt es keinen bestimmten See, dann fließt das Wasser gleich zurück ins Meer, wo es herkam. Aber ohne See gibt es auch keinen lebendigen Seeboden, dann dörft er rasch aus und alles stirbt.

Von weitem erscheinen See und Seeboden ganz klar getrennt, völlig verschieden und damit leicht zu definieren und zu trennen. Aber wenn man genauer hinschaut, und spätestens wenn Wellen oder Füße die oberen Sedimentflocken aufwirbeln, ist die Grenze aufgehoben: es gibt unendlich viel Kontaktfläche. See und Seeboden durchdringen und beeinflussen sich gegenseitig. Das Seewasser mit seinen Inhaltsstoffen durchdringt den Seeboden ständig. Sind es zu viele, steigen zu viele Nährstoffe auf, und der See wird z. B. durch algige Gedankenfäden trüb, die später zum Seeboden absinken. Unter ihrer Last wird dort das Atmen und Leben schwer, und Teile sterben ab, die vorher den Seeboden zu durchlüften halfen. Dadurch entweichen dem Seeboden noch mehr Nährstoffe, und der See trübt sich weiter ein.

Ein klarer, lichtdurchströmter See macht seinem vitalen Seeboden das Atmen leicht, wodurch er unheilsame Stoffe gut bindet und der See sich ungestört und stabil entfalten kann.



Foto: Agnes Dudler