

# Freud und Leid im Begleiten von sterbenden Menschen

Eine Annäherung aus  
buddhistischer Sicht

**Sterbende Menschen in ihrer persönlichen, spirituellen Dimension zu begleiten, wird im Kontext der Palliativpflege häufig als eine Art letzter Trost verstanden, wenn alle anderen Konzepte ausgeschöpft sind. Man hat zwar als interessierte Fachperson bereits von «Spiritual Care» gehört und vielleicht auch gelesen, aber eigentlich traut man sich selbst nicht so recht an diesen diffusen Themenbereich heran, der auch ein wenig eine intime und disziplinäre Angelegenheit der Seelsorgenden zu sein scheint.** Evi Ketterer

**A**ls erfahrene diplomierte Pflegefachfrau und praktizierende Buddhistin möchte ich dazu inspirieren, spirituelle Begleitung vertrauensvoll in den pflegerischen Alltag mit einzubinden, ihn für die Patient/innen und sich selbst nutzbar zu machen, gerade wenn es um die Betreuung von Sterbenden geht. Dass das in aller Sorgfalt geschehen sollte, versteht sich von selbst.

**Buddhismus und Spiritual Care** Grundsätzlich geht es mir nicht darum, Wahrheiten auf dem Silbertablett anzubieten. Wenn im buddhistischen Kontext etwas gelehrt wird, dann immer aus dem Grundverständnis heraus, dass Vorschläge und Thesen unter-

breitet werden, die wir jeweils durch Innenschau für uns selbst lebendig machen und wahr werden lassen müssen. Das Ganze ist also eine Forschungsreise in unsere innere Welt. Es geht darum herauszufinden, wie wir selbst «ticken». Es gibt Menschen, für die diese erforschende, spirituelle Ebene die zentrale Dimension ihrer Lebensqualität bzw. Lebensphilosophie ist. Sie widmen ihr Leben der spirituellen Übung und Reifung. Solch intensive Ausrichtung ist in unserer Konsumgesellschaft jedoch eher selten anzutreffen.

Hier geht es darum, Impulse aus der buddhistischen Philosophie herauszugreifen, die sich in unserem Berufsalltag der Sterbebegleitung als hilfreich

erwiesen haben. Ich konzentriere mich in diesem Beitrag auf die «Vier Unermesslichen Haltungen» (Brahmavihara). Diese bewähren sich seit etwa 2500 Jahren traditionsübergreifend als kraftvolle spirituelle Übung. Die vier Haltungen sind: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Die meisten Menschen im Westen wachsen mit der Vorstellung auf, man sei mit den genannten Qualitäten ausgestattet oder hat eben Pech gehabt. Im Osten geht man davon aus, dass man sie üben kann und auch üben sollte, um als spiritueller Mensch zu reifen. Das erfordert auch unbequemes Nachdenken und ethisches Handeln. Dafür kann es uns als Menschen blitzschnell aus dem Gefühl von Machtlosigkeit gegenüber dem Tod herausholen und Lebensqualitäten wie das Glückseligsein stärken. Das Beobachten und Erforschen unserer Gefühle ist die Voraussetzung, um mehr Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut zu erfahren.

**Basisemotionen** Im Buddhismus werden drei Basisemotionen unterschieden: angenehm, unangenehm und neutral. Sie sind überlebenswichtig und setzen Impulse für nötige Handlungen; z. B. wenn wir müde sind, schlafen wir, wenn wir uns freuen, sind wir inspiriert und können uns öffnen. Das Problem sind nicht die Gefühle an sich. Was uns meist Schwierigkeiten macht, sind unsere konditionierten Reaktionen auf die Gefühle.

Auf angenehme Gefühle reagieren wir in der Regel damit, dass wir an ihnen festhalten, mehr davon haben möchten. Sie sollen einfach nicht vergehen. Das sofortige Resultat ist, dass auch freudvolle Augenblicke angstbeladen sein können. Nehmen wir ein Beispiel aus dem Umgang mit dem Sterben. Wir pflegen jemanden oder leiden selbst an einer schweren Krankheit. Heute war ein guter Tag, ganz ohne Schmerzen. Sofort geht unser Denken in die Richtung: «Toll, wenn ich mehr von diesem Mittel bekomme, wird es bestimmt noch besser gehen. Vielleicht besteht doch noch Hoffnung auf Heilung?» Oder als Pflegende: «Das war sicher wegen meiner guten Betreuung; wenn es alle so machen würden wie ich, ginge es dem Patienten gut.» Und vor lauter Angst im Nacken, es könnte morgen doch wieder anders sein oder dem Bedürfnis, die Situation zu kontrollieren, haben wir etliche wertvolle Augenblicke verpasst, um gemeinsam die momentane Schmerzfreiheit zu geniessen.

Auf unangenehme Gefühle reagieren wir in der Regel sofort mit Loswerden-Wollen. Wenn wir das Unangenehme nicht loswerden können, versuchen wir es wenigstens zu verdrängen. Auf keinen Fall drängt es uns aber, genau dorthinzuschauen. Wir entwickeln Coping-Strategien, damit wir unangenehme Gefühle nicht mehr wahrnehmen müssen. Also zum Beispiel: Wir hatten Ärger mit einer Arbeitskollegin. Was machen wir, wenn wir zu Hause ankommen? Kaffee und Zigarette? Mit der Freundin lästern und den eigenen Standpunkt rechtfertigen? Laut Musik hören? Bis zum Umfallen laufen? Oder: Setzen wir uns hin, schreiben Tagebuch, 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 ehrlich spiegelt und uns hilft, klarer zu sehen? Die Trigger vergehen leider nicht von selbst, sondern nur, wenn wir sie erkennen und unsere Strategien ändern. Daraus entsteht innere Freiheit.

Neutrale Gefühle erkennen wir in der Regel nicht. Sie passieren unseren Geist, ohne einen Eindruck zu hinterlassen. Es kann sein, dass uns deshalb viele Augenblicke in unserem Leben als langweilig erscheinen bis hin zum Extrem, dass wir unser Leben als sinnlos empfinden. Das Heilmittel dagegen ist Interesse. 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.

In Bezug auf die Betreuung Sterbender bzw. auf unser eigenes Altern und Sterben sind die Gefühle oft unterdrückt, weil wir uns dabei hilflos fühlen. Was soll man gegen den Tod schon unternehmen? Es gibt kein konkretes Gegenüber, mit dem man kämpfen, argumentieren, etwas aushandeln kann. Also neigen wir dazu, unsere Hilflosigkeit, Angst und Ärger auf andere zu projizieren. Die vier Unermesslichen Haltungen bieten hier einen Weg an, der auch im Kontakt mit dem eigenen Älterwerden oder Sterben hilft, nicht mit destruktiven Gedanken zu reagieren, sondern mit konstruktiven Verhaltensweisen zu agieren. Eine Methode, die uns etwas zu tun gibt, wenn es sonst nichts mehr zu tun gibt.

**Liebende Güte (metta)** Die erste Unermessliche Haltung ist die Liebende Güte. Sie entsteht aus der Erfahrung der tiefsten Verbundenheit allen Seins und dem daraus resultierenden inneren, wachsenden Reichtum eines Menschen. Sie sieht die andere Person oder Situation als das, was sie ist, ohne zu werten. Liebende Güte fühlt sich gut an. Womit wir sie meist verwechseln ist die Anhaftung. Im Gegensatz zur Liebe basiert die Anhaftung auf falschen Erwartungen und dem Gefühl des Abgetrenntseins. Wir erwarten dann von anderen, unsere innere Leere zu füllen. Da die Anderen aber auch ganz normale Menschen sind, kippt diese Idealisierung früher oder später und die Anhaftung wird zur Abneigung. Im Gegensatz zur Liebe tut die Anhaftung weh. Unsere Beziehungen, auch zu unseren Patient/innen und Kolleg/innen sind immer eine Mischform. Es ist gut, wenn wir das wissen. Sobald es weh tut, können wir dann die nächste Haltung des Mitgefühls für uns selber und für die andere Person üben.

**Mitgefühl (karuna)** Die zweite Unermessliche Haltung ist das Mitgefühl. Wirkliches Mitgefühl entsteht aus dem Wunsch zu dienen, sich zu kümmern und das anzubieten, was gebraucht und wonach gefragt wird. Dieser Wunsch ist frei von einer Erwartung und unabhängig von den Gegebenheiten. Mitgefühl ist der Ausdruck der Liebe mit dem Wunsch, dass alle Wesen frei sein mögen von Leid. Um aus dieser inneren Haltung heraus agieren zu können, ist es wichtig, dass wir uns als Erstes selbst erkennen und uns ohne Schuld und Scham genau diese Hal-



**Evi Ketterer** ist ausgebildete Intensiv- und Anästhesiepflegekraft und arbeitet seit Juni 2010 auf der Palliativstation in Affoltern a. A. Sie praktiziert Buddhismus seit 1995. 2002 wurde sie von Joan Halifax zur Zen-Priesterin ordiniert und lebte und arbeitete von 2003 bis 2010 am Zen Center of Los Angeles. In den USA leitete sie Kurse zur spirituellen Sterbepflege für Professionelle und Laien. [eketterer@gmx.ch](mailto:eketterer@gmx.ch) <http://www.brunnenhof-zendo.ch>

Mehr Informationen und ein separates Gebetsbüchlein können unter <http://www.brunnenhofzendo.ch/sterbebetreuung.html> heruntergeladen werden.

tung entgegenbringen. Auf uns selber zu achten, bedeutet, dass wir darauf hören, wer wir sind und was wir empfinden, am allermeisten auf jene Teile in uns, die schmerzen und leiden. Ich glaube daran, und es ist meine persönliche berufliche Erfahrung: Je besser wir fähig sind, auf uns selbst zu achten, unsere Grenzen zu erkennen und diese zu respektieren, desto mehr fühlen sich auch die Patient/innen ernst genommen und gut begleitet.

Der Geisteszustand, mit dem das Mitgefühl meist verwechselt wird, ist das Mitleid. Mitleid basiert meist auf der Erwartung, dass das Ergebnis einer Situation meinem persönlichen, idealisierten Bild entspricht. Kontrolle, Hierarchie, Opfer- und Täteridentifikationen gehen deshalb oft damit einher. Wenn Pflegende das Mitgefühl nicht von Mitleid differenzieren lernen, sind sie prädestiniert für ein Helfersyndrom und/oder Burnout. Besonders für Betreuende von Sterbenden, egal ob professionell oder als Bezugsperson, ist es deshalb besonders hilfreich, unterscheiden zu lernen und die Haltung des wirklichen Mitgefühls zu kultivieren.

**Mitfreude (mudita)** Die dritte Haltung ist diejenige der Mitfreude. Wie ist diese lebbar, sind wir doch stets mit Verlust, Schmerz, Anstrengung konfrontiert? Sie ist lebbar, da wir stets auch Augenblicke tiefster Intimität, Verbundenheit, Nächstenliebe, Standhaftigkeit und Menschlichkeit erfahren können. Solche Erfahrungen haben nichts mit «billigem Trost» oder oberflächlichem Verdrängen zu tun. Es

sind Augenblicke, die dadurch entstehen, dass man sich mit dem Herzen ansieht, und die oft damit verbundenen, tiefen Freud-Erfahrungen zulässt. Wenn wir nicht daran anhaften oder Angst davor haben sie zu verlieren, dann ist dies eine Quelle tiefer Mitfreude in unserem Alltag.

**Gleichmut (upekkha)** Die letzte Unermessliche Haltung ist der Gleichmut. Gleichmut ist die Fähigkeit, zu sein, ohne das Bedürfnis der Kontrolle zu haben. Gleichmut hat die Qualität eines Berges. Der Berg weist den Sturm nicht zurück oder beschwert sich über den heissen Sommer. Er ist wie der Ozean, der keinen Fluss abwehrt. Gleichmut akzeptiert die Erscheinungen des Universums ohne Vorlieben und Abneigungen. Was uns diese Grundhaltung lehrt, ist, uns zu entspannen, uns zu kümmern, uns zu öffnen und das Leben zu geniessen. Wir sind viel mehr als unsere durchziehenden Emotionen. Auch wenn sie sehr real sind: Sie sind sie nur Wolken vor einem weiten Horizont. Nicht zu verwechseln mit Gleichmut ist das Desinteresse. Der Unterschied zwischen Desinteresse und Gleichmut besteht darin, dass das Desinteresse sich nicht bezieht, es separiert. Desinteresse schaut weg, Gleichmut schaut hin. Desinteresse verleugnet, Gleichmut akzeptiert. Im Zustand der Verleugnung wird das Desinteresse geschäftig und engagiert sich mit tausend Dingen, nur um nicht fühlen zu müssen, was unter der Oberfläche vor sich geht. Wenn einer ihrer liebsten Sätze ist, dass Sie keine Zeit haben, können Sie mal hinschauen, ob was dran ist.

## Gebete und Wünsche

### Sätze der Liebenden Güte in der Betreuung Kranker und Sterbender

Mögest du friedvoll sein und deine Erwartungen gehen lassen können.  
Mögest du deine Krankheit akzeptieren können, wissend, dass du nicht versagt hast.  
Mögest du frei sein von Angst.  
Mögest du Liebe und Mitgefühl von anderen erfahren und annehmen können.  
Mögest du die Wahrheit der Vergänglichkeit akzeptieren lernen.  
Mögest du dich dem Nicht Wissen öffnen können, wenn du das Wissen hinter dir lässt.

### Sätze Betreuender für sich selbst

Möge ich meine Fürsorge und Gegenwart bedingungslos anbieten können, wissend, es kann mit Dankbarkeit, Gleichgültigkeit, Ärger oder Verdruss aufgenommen werden.  
Möge ich meine Liebe offen anbieten, wissend, dass ich weder das Leben, das Leiden, noch den Tod kontrollieren kann.  
Möge ich in Frieden weilen und Erwartungen loslassen.  
Möge ich meine eigenen Grenzen mit Mitgefühl erkennen, so wie ich dem Leiden anderer begegne.  
Mögen ich und alle Wesen in Frieden leben und sterben.

### Sätze zum Thema Verzeihen

Mögen mir all jene verzeihen, die ich verletzt habe.  
Möge mir verziehen werden, dass ich die Erwartungen und Bedürfnisse anderer nicht erfülle.  
Möge ich Schuld, Scham und Missgunst gehen lassen können.  
Möge ich meinen menschlichen Begrenztheiten mit Mitgefühl begegnen.

### Sätze, um Leiden zu transformieren

Mag Kummer mir den Weg zum Mitgefühl eröffnen.  
Möge ich erkennen, dass die Trauer deshalb da ist, weil ich liebe.  
Möge ich in der Mitte des Leidens Gnade erkennen.  
Möge ich friedvoll sein und Erwartungen gehen lassen.  
Möge ich die Liebe und das Mitgefühl anderer erfahren.  
Mögen alle Wesen Glück erlangen und frei sein von Leiden.

**Die praktische Übung** Die Methode der Übung der Vier Unermesslichen Haltungen besteht, neben dem genauen Wahrnehmen, Beobachten und Erforschen, in der Wiederholung von kurzen Gebeten bzw. Wünschen. Diese können die jeweilige Haltung in uns wecken, sowie dem hilfreichen Umgang mit Trauer, Vergebung und der Bejahung des Lebens dienen. Im nebenstehenden Kasten sind Beispiele solcher Wünsche angeführt, wobei diese auch in eigene Formulierungen umgewandelt werden können. Es ist empfehlenswert, zunächst alle Sätze zu lesen und in sich hineinzufühlen, welcher davon einen anspricht oder zur gegenwärtigen Situation passt. Haben Sie ein oder zwei Sätze gefunden, wiederholen Sie diese für eine bestimmte Zeit. Es mag auch richtig für Sie sein, den Tag damit zu beginnen oder zu beenden. Experimentieren Sie und vertrauen Sie Ihrer intuitiven Weisheit. Üben Sie, wenn es Ihnen gut geht. Dadurch wird es leichter, sich ider Übung zu erinnern, wenn Sie plötzlich in körperlichem oder geistigem Stress sind. Nehmen Sie zu Beginn drei tiefe Atemzüge und beobachten Sie ihren Atem. Wo spüren Sie diesen? Schauen Sie einfach in sich hinein, ohne etwas zu ändern. Lesen Sie dann einen Satz, schliessen Sie die Augen und wiederholen Sie ihn einige Male. Gehen Sie dann über zum nächsten. Die Wünsche können auf einen anderen Menschen oder sich selbst bezogen werden. Wenn Sie für jemanden anderen beten, stellen Sie sich dabei einen bestimmten Menschen vor, den Sie betreuen. ■