

Sterben und Mitgefühl

Eine Philosophin erzählte mir mal, daß der Ursprung aller Religionen die Angst vor dem Tod sei. Was hat diese Aussage mit uns als Praktizierende einer Weltreligion zu tun, was bedeutet es für unser ganz persönliches Leben und welche Rolle spielt Mitgefühl in diesem Thema?

Lange nicht wissend warum, war der Tod immer ein ganz zentrales Thema meines Lebens. Als ich mit 21 Jahren Krankenschwester wurde, bekam es Teil meiner Berufung als Praktizierende. Wie es soweit kam, ist vielleicht ohne den Anfang schwer zu verstehen und so würde ich gerne meine Geschichte mit Ihnen teilen, was Ihnen hoffentlich hilft, ein wenig Ihre eigene zu umarmen.

Meine erste Konfrontation mit dem Tod geschah während der Schwangerschaft meiner Mutter. Es wurde ihr aus medizinischer Sicht geraten, mich abzutreiben, was in dem kleinen, katholischen Dorf in dem ich aufwuchs, nicht zur Diskussion stand. Nicht nur das ich bedroht war, mein Dasein bedrohte ebenso das Leben meiner Mutter, die noch fünf weitere Kinder besaß. Diese Situation verursachte dann auch noch einen lange andauernden Familienkrieg in der eh schon kriegstraumatisierte Generation meiner Eltern und Großeltern. Ich wußte von dieser Situation nichts, bis ich 38 Jahre alt war. Eine Astrologin schärfte mir mit 35 ein, herauszufinden, was während der Schwangerschaft geschah – mir, die ich nicht an solche Dinge glaubte. Mit 42 durfte ich herausfinden, daß dieses Trauma mein Leben bestimmte und diktierte, um mit Hilfe von Praxis und Therapie endlich Heilung zu finden.

Ich hatte schon als Kind ein enges Verhältnis zum Tod. Tod war Friede für mich. Eine Swami sagte mal zu mir, wenn ganz kleine Kinder ein tiefes Trauma erleben, dann lassen sie die Erinnerung an die mystische Einheit nicht los, um so die schmerzhaft Dualität des Lebens besser ertragen zu können. Das erklärte mir, warum ich nicht den Tod als schwierig empfand, sondern das Leben. Ich konnte einfach nicht herausfinden, was es ist und was ich hier machte. Es fühlte sich so an, als ob ich durch einen Unfall in diesen Körper geraten war. Meine lebenslange Koans sind deshalb: was ist dieses Leben und wer bin ich?

Der Buddha lehrte nur zwei Arten des Leidens: Bhava Tanha und Vibhava Tanha; den Durst (oft übersetzt als Anhaftung/Gier) zu sein und den Durst nicht zu sein. Ich litt sicherlich unter dem zweiten Aspekt. Ajahn Amaro lehrte in einem Retreat die Deutung dieser zweiten Edlen Wahrheit als Gier zu bekommen was man will und loszuwerden, was unangenehm ist. Ich hätte alles getan, um das Leiden des Lebens loszuwerden. Als ich die erste Edle Wahrheit hörte (Leben ist Leiden), habe ich gewußt, das dies meine Religion ist. Endlich nannte es jemand beim Namen, wie ich das Leben wahrnahm und versprach, daß es einen Ausweg gibt. Ich kämpfte wie eine Löwin, ich stellte mich tot, ich floh wann immer nichts mehr ging. Fight, flight and freeze, die typischen Reaktionen eines Tieres, dessen Leben bedroht ist. Ich habe es trotzdem nicht gesehen, ich war blind für meine Muster. Ich wollte Erwachen, weil meine Idee von Erwachen war, daß ich das Leiden dieses Lebens loswerde. Das Trauma in der Gebärmutter hatte mein Leben auf ein Konzept reduziert: ich mußte beweisen daß ich es verdient habe zu leben. Ich war im Dauerstreß. Geboren in diesen Körper, ihn annehmen und lieben, lernte ich erst mit 42 Jahren, nach 14 Jahren intensiver Praxis und sieben Monaten Therapie. Im Augenblick als es geschah, wußte ich was die Christen als Gnade bezeichnen.

Dem Voraus ging ein halbes Jahr Höllentrip. Als Praktizierende reden wir oft von der Dunklen Seite des Daseins oder davon, daß es ein Ziel ist, auseinanderzufallen, um das Ego zu durchbrechen. Wie weh das tut, wissen wir nicht, bis wir es erfahren. Nicht das ich suizidal gewesen wäre, aber da alle Konzepte die dieses mein Leben definierten, nicht mehr da waren, hatte ich keine Ahnung, wie ich überleben sollte. Nach einer Panikattacke unbekannter Urasche, machte ich mich zusammen mit meinem Therapeuten, meinen Lehrerinnen und mit vier Methoden auf die Suche nach der Ursache, fand meine Schutzstrategien und die verletzten und verstoßenen Kinder in mir. Ich lernte alle ihre Nöte, ihre Ängste, ihre Wunden kennen. Ich lernte mich kennen. Es war intensive Arbeit mit vielen Selbstretreats in der Natur.

Am Tag vor meinem 43. Geburtstag stand ich mit meiner ältesten Schwester auf der Treppe und sie erzählte mir die Geschichte „meiner“ Schwangerschaft. Als sie die Vermutung äußerte, daß ich das Drama mitbekommen habe, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: dieses verwundete Kind ist immer noch dort gefangen und versucht zu beweisen, daß sie es verdient hat zu Leben. Plötzlich erkannte ich, daß ich alles überlebt hatte, einen klaren Kopf habe und ein gutes Herz, und daß ich es niemandem mehr beweisen muß. Von nun an durfte ich mein Leben leben, nicht wissend, was das heißt.

Die Ursache der Religionen ist die Angst vor dem Tod. Mitgefühl ist zu erkennen, daß viele unserer streßbedingten Gefühle Ausdruck dieser Angst sind, und uns um dieses verängstigte Wesen in uns zu kümmern. In unserem normalen Alltag sind wir dafür meist blind und reagieren automatisch. Unangenehme Gefühle werden sofort mit der Erklärung durch eine Ursache gerechtfertigt. Beobachten Sie sich selbst, irgend jemand oder etwas ist immer schuld, wenn es uns nicht gut geht. Unser Muster kann auch sein, daß wir selber schuld sind, auch das ist nur die andere Seite der selben Medaille. Wie gesagt, der Buddha lehrt nur zwei Ursachen von Leiden: Anhaften und Loswerden wollen. Heilen von Leben und Tod ist Akzeptanz.

Was für Methoden lehren und nun die Traditionen, um dieses Leiden a) zu erkennen und b) zu heilen?

Der Zen Peacemaker Order unter der Leitung von Bernie Glassman hat die Drei Reinen Gebote folgendermaßen umformuliert: tue nichts Böses: Nicht-Wissen, tue Gutes: Zeugnis ablegen, und tue Gutes für Andere: heile. Egal ob es um den Umgang mit meinen eigenen unangenehmen Gefühlen geht oder um die Betreuung Sterbender, dies ist sozusagen meine Strategie. Ich möchte sie etwas näher erläutern:

Nicht-Wissen ist die Schulung von Achtsamkeit, die zur Weisheit führt. Alle drei Buddhistischen Traditionen lehren Methoden, die über verschiedene Wege hin zur formlosen Meditation (Shikantaza, Dzogchen und Vipassanna) führen. Achtsamkeit ist neutrales, vollkommen offenes Gewahrsein. Sie ist frei von Ideen und Geschichten des Ego. Um Achtsamkeit auch im Alltag zu leben, brauchen wir eine stabile Sitzpraxis. Wir müssen unserem Wesen (der Körper-Geist-Einheit) Zeit und Raum geben, um zurückzukehren in die Wahrheit, daß alles was wir wahrnehmen, ich ist. Letztendliche Wahrheit ist Nicht-Wissen und das ist Weisheit.

Unterstützend zur Sitzpraxis arbeite ich oft mit der Byron Katie's Methode (Lieben was ist) und mit geführten Meditationen, wie sie in der Tibetischen Tradition oft angeboten werden. Diese Methoden hinterfragen den Wahrheitsgehalt meiner Gedanken. Es wurde eine Art Gewohnheit, wenn ich eines Gedankens bewußt werde, zu fragen: ist der wahr? Dann nehme ich mich selbst nicht mehr so ernst und bin wieder offener.

Im Zen sagen wir manchmal, wir betrachten das Leben meist durch einen Strohhalm. Achtsamkeitsübungen helfen uns, den Durchmesser des Strohhalms zuerst zu vergrößern und ihn manchmal sogar beiseite zu legen.

Zeugnis ablegen: wenn wir von Nicht-Wissen kommen, sind wir offen, die 10 000 dharmas zu sehen, als das was sie sind. Formen, Gedanken, und Gefühle erscheinen aufgrund von Ursache und Wirkung, Karma. Karma sind nicht persönlich, da es mich als eine Person auch nur als Gedanken gibt. Laut Ajahn Amaro ist Metta (Liebe) und Karuna (Mitgefühl), wenn wir mit Offenheit den Fluß des Lebens akzeptieren können, nicht anhaften an was wir mögen und wegstoßen, was weh tut. Leben ist immer ein Fluß, es gibt nichts, was nicht vergänglich ist und jeden Augenblick sterben wir und werden neu geboren. Zeugnis ablegen, ist das Erstaunen über das Wunder des Lebens, das sich in jedem Augenblick neu erschafft. Ob wir dieses Wunder mögen oder nicht, ist eine andere Geschichte. Wenn wir loswerden wollen, was wir nicht mögen, machen wir, was Buber in seinen Thesen beschreibt: wir degradieren die anderen oder uns selbst zum Objekt oder Fall. Wir sind dann nicht mehr fähig, uns oder den anderen als Person wahrzunehmen.

Ein praktisches Beispiel: ich habe ein ganz großes Problem, wenn jemand verbal gemein wird. Wenn Menschen direkt mit Alter, Krankheit und Tod konfrontiert werden, ist das aber ein alltäglicher Selbstschutz. Man stößt den anderen weg, mauert sich ein, wenn nötig mit verbaler Gewalt. Was passiert

ist aber eigentlich nur folgendes: ich weiß nicht, warum der andere gemein wurde. Ohne es gut heißen zu müssen, weiß ich aber aus eigener Erfahrung, daß der Gemeine gemein ist, weil er/sie leidet und es auf mich projiziert, weil da ein Drang ist, Unangenehmes loszuwerden. (Ich selbst werde in solchen Situationen eher rechthaberisch und kontrollierend. Auch nicht viel besser ☺.) Als Teil meiner Konditionierung erscheint in mir das Gefühl der Hilflosigkeit, der Machtlosigkeit und der Traurigkeit. Mitgefühl und Heilung kann nur erfolgen, wenn ich dieser Gefühle gewahr werde und sie als das sehe, was sie sind: bedingte Erscheinungen. Sie kommen und gehen, wenn ich sie erlaube und umarme. Wenn ich einem Kind begegne, das sich hilflos, machtlos und traurig fühlt, wäre mein erster Impuls schließlich auch, es in die Arme zu nehmen. Wenn ich aber keine Achtsamkeit geübt habe, kenne ich mich nicht. Ich reagiere dann meine Muster aus. Dadurch bleiben die Gefühle nur länger, werden intensiver und können ihrerseits gewalttätige Aktionen verursachen, wenn ich sie ausagieren oder durch Unterdrücken loswerden möchte.

Heilen: wenn ich Retreats gab für Menschen, die sich professionell mit Sterbenden beschäftigen und ich nach ihren Erwartungen fragte, war die Antwort meist: Methoden. Alles was ich dann zwei Tage lehrte war, daß wir die lebende Methode sind. In jedem von uns ist der Impuls zu heilen, uns selbst (sonst würden wir nicht praktizieren oder zur Therapie gehen) und andere (sonst würden wir nicht Gelübde ablegen). Wenn wir von Nicht-Wissen und Zeugnis ablegen kommen, hat dieser Impuls wieder eine Chance sich zu leben. Wenn wir die Vorarbeit nicht getan haben, agieren wir nur unsere Muster aus. Als Resultat wird aus Mitgefühl der nahe Feind Mitleid, wie es Sylvia Wetzel in ihrem Buch *Hoch wie der Himmel...* beschreibt. Mitleid hat ein Ziel vor Augen (nämlich das von uns gesteckte) und wir tun alles, um in Kontrolle zu sein, dieses Ziel zu erreichen. Da aber jeder in Kontrolle sein möchte, wird es zu Interessenskonflikten und Ärger kommen. Mitleid macht den anderen und mich selbst zum Objekt, zum Sklave meiner Methode. Zum Schluß geht es um das Outcome, nicht mehr um den Menschen. Heilendes Mitgefühl offeriert Methoden wie ein Geschenk, das angenommen oder abgelehnt werden darf. Methoden sind wichtig, aber viel wichtiger ist die Liebe und ein Herz das sich kümmert. Wenn Methoden so offeriert werden, dann entsteht Vertrauen und Verbundenheit und das ist in meiner Erfahrung die Grundlage für die eigene Heilung und die Unterstützung der Heilung anderer.

Wenn der Ursprung der Religionen die Angst vor dem Tod ist, dann besteht deren heilende Methode darin, daß die Einsicht erlangt werden kann, daß das Leben in jedem Augenblick eine Manifestation von Vertrauen und Verbundenheit ist. Wir müssen nur ein paar der 84 000 Dahrma Tore finden, durch die wir uns einklinken können in dieses Wunder. Jeden Tag am Ende der Morgenmeditation legen sich Zen Praktizierende (Laien und Ordinierte) ihre Roben auf den Kopf und singen dieses Liebeslied an das Leben:

Weit ist die Robe der Befreiung
Ein formloser Raum des Wohlwollens
Ich trage die Lehre des Erwachten
Alles Wesen zu befreien.

Auch im Augenblick unseres eigenen Sterbens, sind wir Teil dieses Raumes des Wohlwollens und tragen die Lehre des Erwachten. Wenn wir eins werden mit diesem Raum, sind wir lebendes Mitgefühl. Danke für die Gelegenheit dies zu schreiben und ich wünsche Ihnen allen ein friedvolles Leben und Sterben.

Evi Gemmon Ketterer praktiziert Buddhismus seit 1995. Sie praktizierte mit Sylvia Wetzel seit 1996. 2002 wurde sie von Joan Halifax zur Zen Priesterin ordiniert und lebte und arbeitete von 2003 – 2010 am Zen Center of Los Angeles. Sie ist ausgebildete Intensivkrankenschwester in der Schweiz und leitete in ZCLA Kurse für Betreuerinnen von Sterbenden. Ab Juni 2010 wird Gemmon als Krankenschwester auf der Palliativstation in Affoltern arbeiten.