

# *Trostbüchlein*



*Wünsche für Liebende Güte, Mit-  
gefühl, Mitfreude, Gleichmut,  
Vergebung und Lebensbejahung*

Eine Unterstützung für Kranke, Sterbende,  
BetreuerInnen und für die Zeit der Trauer

Evi Ketterer



Ich würdige dieses Büchlein all jenen, die sich um Sterbende, Kranke und deren Angehörige kümmern, sowohl als auch den Kranken und den Angehörigen die ich betreuen durfte, darf und werde.

Affoltern am Albis, Februar 2014

Evi Ketterer

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>5</b>
Hintergrund .....	5
Basisemotionen .....	6
Liebende Güte .....	8
Mitgefühl .....	9
Mitfreude .....	10
Gleichmut .....	11
<b>Die Übung heilsamer Geisteszustände</b> .....	<b>12</b>
<b>Wünsche der BetreuerInnen für die Kranken</b> .....	<b>14</b>
<b>Wünsche der BetreuerInnen für sich selbst</b> .....	<b>15</b>
<b>Wünsche für kranke Menschen und solche, die sich mit ihrem Sterben auseinandersetzen</b> .....	<b>16</b>
<b>Wünsche für Vergebung während der Krankheit und für BetreuerInnen</b> .....	<b>18</b>
<b>Wünsche der Leidenstransformation für Angehörige, Kranke, Sterbende und Betreuende</b> .....	<b>19</b>
<b>Wünsche zur Lebensbejahung für alle</b> .....	<b>20</b>
<b>Wünsche der Lebensbejahung für Trauernde</b> .....	<b>21</b>
<b>Eigene Wünsche</b> .....	<b>23</b>

## Einleitung

Immer wenn Veränderungen in unserem Leben eintreten, sind wir gefragt, das Gewohnte loszulassen und uns dem Neuen zu öffnen. Das tun wir niemals gerne und meist nicht freiwillig, denn mit dem Gewohnten verbinden wir Sicherheit.

Sehr stark wird diese Sicherheit in Frage gestellt, wenn wir selber oder unsere Liebsten mit einer lebensbedrohlichen Diagnose, mit chronischen Krankheiten oder eintretenden Behinderungen konfrontiert werden. Vielleicht verlieren wir auch jemanden durch einen Unfall, durch einen neuen Lebensabschnitt oder den Auszug eines Kindes.

Diese Trennungen oder erwarteten Trennungen sind immer eine heftige Erschütterung und als Reaktion darauf entstehen Gefühle und Gedanken, die unserem Leben eine Richtung geben. So wie unser Geist Gewohnheiten in die Ewigkeit projiziert, so sehr wird er erschüttert, wenn diese Ewigkeit enttäuscht wird. Die Gedanken, die als Reaktion darauf entstehen, gleichen dann oft Spiralen, die sich ins Destruktive drehen und wir wissen nicht, wie wir da wieder herauskommen.

Dieses Büchlein soll Ihnen eine Hilfe sein, zu erkennen, dass sie Ihren Gedanken und Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern es in Ihrer Macht liegt, die Abwärtsspirale der negativen Gedanken nicht nur zu durchbrechen, sondern die Konfrontation mit der Vergänglichkeit zu nutzen, um mehr Liebe und Mitgefühl in ihr Leben und die schwierige Situation, in der sie sich befinden, zu bringen.

Für jene von Ihnen, die gerne den Geist erforschen und den Hintergrund verstehen wollen, sei es angeraten, die Einführung zu lesen. Alle anderen können sich auch gerne einfach in einen Sessel setzen und beim Kapitel: „Die Übung heilsamer Geisteszustände“, Seite 12, beginnen.

## **Einführung**

Eine Erkrankung löst oft Hoffnungslosigkeit oder Zweifel über bestehende Überzeugungen aus. Man traut sich kaum, über die spirituelle und psychische Dimension zu reden und um Hilfe zu fragen. Jene von Ihnen, die eine/n Andere/n darin begleiten, haben oft dasselbe Problem. Spirituelle und psychische Betreuung wird häufig als eine Art letzter Trost verstanden, wenn alle anderen Konzepte ausgeschöpft sind. Dieses Büchlein soll Ihnen Hoffnung geben, dass Sie mit Ihren Fragen und Zweifeln nicht alleine sind. Es wird Ihnen vielleicht einen Weg zeigen können, wie Sie für sich oder Ihre Liebsten Klarheit, Liebe und Mitgefühl auch in schweren Zeiten stärken können.

Für jene von Ihnen, die um jemanden trauern, mag es eine Stütze sein und einen Weg aus destruktiven Gedanken zeigen, so dass Sie sich nicht mehr und mehr verschliessen, sondern die Schwierigkeit nutzen, sich dem Leben – wieder- zu öffnen und durch Mitgefühl für sich selbst und andere als Mensch zu wachsen.

Möge es für Sie alle einen Trost darstellen, dass Sie in Ihrem Leiden nicht alleine sind, dass es Menschen gibt, die sich dafür interessieren, wie es Ihnen geht, die Ihr Leiden teilen und denen Sie es wert sind, sich mit Ihnen zu verbinden - weil Sie ein Mensch sind und allein durch Ihr Dasein die Liebe und Fürsorge anderer verdient haben.

In diesem Sinne: mögen alle Wesen glücklich sein und die Grundlagen für Glück schaffen und mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leiden.

## **Hintergrund**

Ich konzentriere mich in diesem Büchlein auf die "Vier Unermesslichen Haltungen", einer Übung die traditionell aus der buddhistischen Tradition kommt, die aber traditionsübergreifend ein generelles

menschlichen Bedürfnis widerspiegelt. 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 wenn nicht, hat man eben Pech gehabt. Im Osten geht man davon aus, dass man sie üben kann und auch üben sollte, um als Mensch zu reifen. Diese Fähigkeit besitzen wir bis zum letzten Atemzug. Das erfordert manchmal unbequemes Nachdenken und Handeln. Dafür kann es uns Menschen schnell aus dem Gefühl von Machtlosigkeit gegenüber dem Tod oder der Trauer herausholen und Lebensqualitäten wie Glückseligkeit und Verbundenheit mit anderen stärken. Das Beobachten und Erforschen unserer Gefühle ist die Voraussetzung, um mehr Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut in unserem Leben zu erfahren.

## **Basisemotionen**

Als Achtsamkeitsübung auf die Gefühle 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 gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf die Gefühle.

Auf angenehme Gefühle reagieren wir in der Regel damit, dass wir an ihnen festhalten, mehr davon haben möchten oder Angst haben, sie vergehen wieder. Das Resultat ist, dass auch freudvolle Augenblicke angstbeladen werden. Nehmen wir ein Beispiel aus dem Umfeld der Palliativmedizin. Wir pflegen jemanden mit einer schweren Krankheit. Heute war ein guter Tag, ganz ohne Schmerzen. Sofort geht unser Denken in die Richtung: „Toll, wenn sie mehr von diesem Mittel bekommt, wird es bestimmt noch besser gehen. Vielleicht besteht doch

noch Hoffnung auf Heilung?" Oder: "Das war sicher wegen meiner guten Betreuung; wenn es alle so machen würden wie ich, ginge es dem Vater gut." Was sich als Hoffnung tarnt: „Ich will ja nur das Beste“, versteckt unbewusste Angst und den Wunsch, die Realität zu kontrollieren. Mit diesem geistigen Hintergrund verpassen wir etliche wertvolle Augenblicke, um gemeinsam die momentane Schmerzfreiheit zu genießen und miteinander eine gute Zeit zu verbringen. Oft stecken wir mit unserer unbewussten Angst und unrealistischen Erwartung auch noch die Patienten an.

Auf unangenehme Gefühle reagieren wir in der Regel sofort mit Abwehr. Wenn wir das Unangenehme nicht loswerden können, versuchen wir es wenigstens zu manipulieren oder zu verdrängen. Auf keinen Fall drängt es uns aber, genau dorthin zu schauen. Wir entwickeln Bewältigungsstrategien, damit wir unangenehme Gefühle nicht mehr wahrnehmen müssen. Nehmen wir ein Beispiel aus dem Alltag eines Krebspatienten. Die Erschöpfung ist heute besonders schlimm. Anstatt zu ruhen, denken Sie exzessiv darüber nach, was ausser der Krankheit schuld an der Erschöpfung sein könnte. Meist kommen als erstes die Medikamente, dann irgendeine nicht unternommene körperliche Übung. Die Bewältigungsstrategie ist, dass es einfacher erscheint, sich als Opfer der Medikamente oder der eigenen Passivität zu sehen – da besteht noch die Möglichkeit sie zu kontrollieren – als die Machtlosigkeit gegenüber der Krankheit zu spüren. Diese Bewältigungsstrategie erzeugt jedoch inneren Stress, weil Sie gegen etwas ankämpfen, was gar nicht die Ursache ist. Oft endet es dann in einem Vertrauensverlust gegenüber dem Betreuungsteam (weil die Therapie nicht funktioniert) oder Sie nötigen sich zu Aktivitäten, die Sie noch mehr erschöpfen. Sinnvoller wäre es, im Augenblick der Erschöpfung die Erschöpfung zu akzeptieren, hinzuschauen, was ihnen Freude und Energie gibt, wann es Zeit ist, zu ruhen und wann die beste Tageszeit, etwas zu unternehmen.

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 dumpf oder langweilig erscheinen bis hin zu dem Extrem, dass wir unser Leben als sinnlos empfinden und depressiv werden. Diese unbewusste Reaktion trifft oft in der Trauerphase auf. Das Heilmittel dagegen ist Interesse. Wenn wir wacher werden und interessierter sind für das, was in unserem Leben passiert und wie unser Geist darauf reagiert, 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 oder etwas aushandeln kann. Also neigen wir dazu, unsere Hilflosigkeit, Angst und Ärger unbewusst auf andere zu projizieren. Die Vier Unermesslichen Haltungen bieten hier einen Weg, 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.

Im Folgenden werde ich auf die Vier Unermesslichen Haltungen im Einzelnen eingehen und sie und ihre Gegenspieler erklären.

## **Liebende Güte**

Die erste Unermessliche Haltung ist die Liebende Güte. Sie entsteht aus der Erfahrung der tiefsten Verbundenheit allen Seins und dem daraus resultierenden inneren Reichtum eines jeden 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 Abgetrennt-Seins. Im Gegensatz zur Liebe tut Anhaftung weh. Es geht nun nicht darum, unsere Anhaftung zu verurteilen oder uns dafür zu schämen. Unsere Beziehungen sind immer eine Mischform und das ist normal. 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**

Die zweite Unermessliche Haltung ist das Mitgefühl. Wirkliches Mitgefühl bedeutet, sich um jemanden kümmern zu wollen und das anzubieten, was gebraucht und wonach gefragt ist. 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 dieses Mitgefühl 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 weh tun und leiden. Ich glaube daran und es ist meine persönliche berufliche Erfahrung: je besser wir fähig sind, auf uns selbst zu achten, unsere Grenzen kennen und diese respektieren, desto mehr fühlt sich auch die andere Person ernst genommen und ruhig. Ebenso ist dies für die Kommunikation innerhalb der Familie eines kranken oder sterbenden Menschen wichtig. Diese kann dadurch entspannter, klarer und weniger angstbeladen vonstatten gehen.

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. Wenn Betreuende das Mitgefühl nicht von Mitleid differenzieren lernen, sind sie prädestiniert dafür, auszubrennen oder unrealistische (und damit leidbringende) Erwartungen an den Patienten zu stellen.



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**

Die dritte Haltung ist diejenige der Mitfreude. Wie ist diese lebbar, sind wir doch mit Verlust, Schmerz, Anstrengung konfrontiert? Sie ist lebbar, da wir stets auch Augenblicke tiefster Intimität, Verbundenheit, Humor, 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 damit verbundene tiefe Freude zulässt. Wenn wir nicht daran anhaften oder Angst davor haben, sie zu verlieren, dann ist dies eine Quelle tiefer Freude in der Betreuung Sterbende/r und für die Sterbenden.

## **Gleichmut**

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 mit all seinen Aspekten zu akzeptieren. Wir sind viel mehr als unsere durchziehenden Emotionen. Auch wenn sie sehr real sind: sie sind sie nur wie Wolken vor einem weiten Horizont.

Nicht zu verwechseln mit Gleichmut ist das Desinteresse. Der Unterschied zwischen Desinteresse und Gleichmut besteht darin, dass Desinteresse sich nicht bezieht, es separiert, trennt ab. Desinteresse schaut weg, Gleichmut schaut hin. Desinteresse verleugnet, Gleichmut akzeptiert. Im Zustand des Desinteresses werden wir geschäftig und engagieren uns in tausend Dingen, nur um nicht fühlen zu müssen, was unter der Oberfläche vor sich geht. Gleichmut besitzt die Fähigkeit zu sein, wenn es nichts mehr zu tun gibt.

## Die Übung heilsamer Geisteszustände

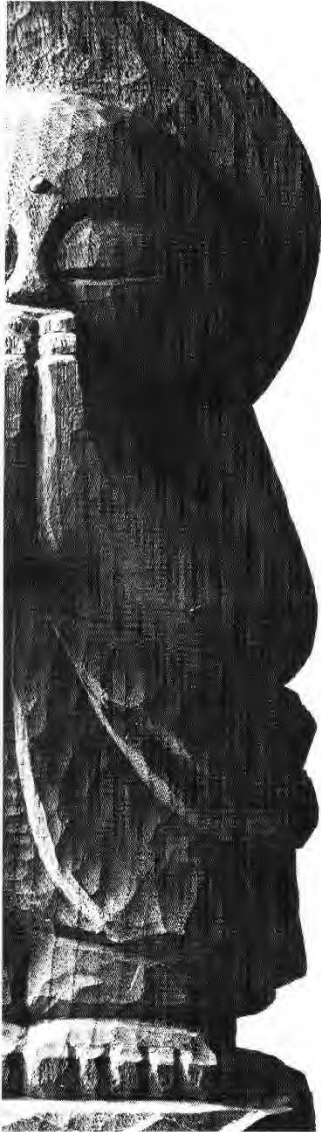
Die Übung heilsamer Geisteszustände besteht aus der Wiederholung von kurzen Wünschen oder Sätzen, die die Vier Unermesslichen Haltungen der Liebenden Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut in uns wecken. Sie dienen auch dem Umgang mit der Trauer, der Vergebung und der Bejahung des Lebens. Die Sätze können umgewandelt und in eigenen Formulierungen gewählt werden.

Das Wichtige an den Wünschen ist, dass sie uns da abholen, wo wir sind: traurig, verzweifelt, ängstlich, wütend, beschämt usw. Schon in der Akzeptanz dessen, wie wir uns fühlen, liegt der Same für Mitgefühl für uns selbst und andere.

Es ist empfehlenswert, die Sätze zu lesen und in sich hinein zu fühlen, welcher Sie anspricht oder zur gegenwärtigen Situation passt. Versuchen Sie einfach die Sätze zu lesen und nach innen zu hören, welcher davon zu Ihrem Herzen spricht. Haben Sie einen oder zwei gefunden, wiederholen Sie sie für eine bestimmte Zeit.

Es mag auch richtig für Sie sein, den Tag damit zu beginnen oder zu beenden oder täglich eine Seite dieses Buches durchzulesen. Experimentieren Sie und vertrauen sie ihrer intuitiven Weisheit.

Sie können, müssen aber nicht, die Sätze mit dem Atem synchronisieren. Wenn Sie für sich selber wünschen, sagen Sie den Satz während des Einatmens und entspannen sie sich während des Ausatmens. Drehen Sie die Reihenfolge um, wenn sie für andere wünschen.



Es ist auch empfehlenswert, diese Sätze zu üben, wenn es Ihnen einigermassen gut geht. Dadurch wird es leichter, sich ihrer zu erinnern, wenn es plötzlich zu körperlichen Beschwerden, destruktiven Gedankenspiralen oder Angstzuständen kommt. Die Wünsche helfen dann, jenes Denkens zu durchbrechen und durch Wünsche für das eigene Wohlergehen oder das anderer zu ersetzen.

Wir können nicht kontrollieren, was wir denken, aber wir können den Geist trainieren, nicht alles zu glauben was wir denken und die Grundlagen für Gedanken schaffen, die uns wohl tun.

Nehmen sie zu Beginn drei tiefe Atemzüge und spüren Sie in Ihren Körper hinein. Spüren Sie sich selbst in Zeit und Raum, wo sitzen Sie, wie hell ist es, haben Sie Hunger, sind Sie müde? Wenn Sie sich so Ihrer selbst bewusst sind, versuchen Sie, Ihren Atem zu spüren. Sie müssen ihn dazu nicht manipulieren, schauen Sie einfach in sich hinein und bemerken, wo im Körper der Atemvorgang erkannt wird.

Lesen Sie einen Satz oder mehrere Sätze, bis einer Sie anspricht. Dann schliessen Sie die Augen und wiederholen ihn einige Male. Gehen Sie dann weiter zum nächsten oder verbleiben Sie liebevoll bei diesem und schauen Sie, was er in Ihnen hervorruft.

Es mag auch sein, dass irgendwann Tränen kommen. Vor Tränen müssen Sie sich nicht fürchten. Wenn Gedanken unser Herz verschlossen haben und neue Gedanken brechen es wieder auf, dann sind Tränen manchmal die erste Reaktion. Sie sind Zeichen unserer Verbundenheit und unseres Menschseins.

## **Wünsche der BetreuerInnen für die Kranken**

- Mögest du frei sein von Schmerzen.
- Mögest du Liebe und Mitgefühl von anderen erfahren und annehmen können.
- Mögest du deinen Schmerz und dein Leiden akzeptieren können und wissen, es macht dich weder schlecht noch falsch.
- Mögest du deine Krankheit akzeptieren können, wissend, dass du nicht versagt hast.
- Mögest du deinen Ärger, deine Angst und deine Traurigkeit akzeptieren, wissend dass dein Herz davon nicht beschränkt ist.
- Mögest du friedvoll sein und deine Erwartungen gehen lassen können.
- Mögest du deinen Schmerz akzeptieren können, wissend dass du nicht dein Schmerz bist, nicht dein Körper, nicht deine Krankheit.
- Möge dein Körper und Geist Friede erfahren.
- Mögest Du frei sein von Ärger.
- Mögest Du frei sein von Angst.
- Mögest Du frei sein von Sorgen.
- Mögest du erfüllt sein von Liebe und Mitgefühl für dich und andere.
- Mögen jene, die du zurück lässt, friedvoll und sicher sein.
- Mögest du dich daran erinnern, dass dein Bewusstsein mehr ist als dein Körper, wenn er abnimmt und du ihn gehen lässt.
- Mögest du die Dinge so akzeptieren können, wie sie sind.
- Mögest Du die Wahrheit der Vergänglichkeit akzeptieren lernen können.
- Mögest du dich öffnen können für die wahre Natur des Seins.

- Mögest du dich dem Nicht-Wissen öffnen können, wenn du das Wissen hinter dir lässt.
- Mögest du in Frieden leben und sterben.
- Mögest du und alle Wesen in Frieden leben und sterben.



### **Wünsche der BetreuerInnen für sich selbst**

- Möge meine Liebe für mich und dich grenzenlos fließen.
  - Möge die Kraft der Liebenden Güte mich unterstützen.
  - Möge ich glücklich und frei von Leiden sein.
  - Mögen all jene, die leiden frei von Schmerzen sein.
  - Möge ich in Frieden weilen und Erwartungen loslassen.
- Möge diese Erfahrung auf irgendeine Weise ein Segen für dich und mich sein.
  - 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 meine inneren Ressourcen finden, um wahrhaftig geben zu können.

- Ich kümmere mich um deine Schmerzen; möge ich stark genug sein, sie zu bezeugen.
- Ich nehme mich deiner an, wissend ich kann dir deine Schmerzen nicht abnehmen.
- Ich nehme mich deinem Leiden an, wissend ich kann dein Leiden nicht für dich beenden.
- Möge ich die Dinge so akzeptieren können, wie sie sind.
- Ich wünsche dir Glück und Frieden, wissend, dass ich nicht Entscheidungen für dich treffen kann.
- Möge mich diese Erfahrung der wahren Natur des Seins näher bringen.
- Möge ich meine eigenen Grenzen mit Mitgefühl erkennen, so wie ich deinem Leiden begegne.
- Möge ich und alle Wesen in Frieden leben und sterben.
- Möge ich mich dem Nicht-Wissen öffnen können, wenn ich das Wissen hinter mir lasse.

### **Wünsche für kranke Menschen und solche, die sich mit ihrem Sterben auseinandersetzen**

- Möge ich mich mit Liebe und Mitgefühl annehmen.
- Möge die Macht der Liebenden Güte mich umfassen.
- Möge ich frei sein von Angst.
- Möge ich frei sein von Wut.
- Möge ich frei sein von Schmerzen.
- Möge ich meine Krankheit akzeptieren, wissend, dass sie mich nicht schlecht oder falsch macht.



- Möge ich meine Schmerzen akzeptieren, wissend, dass ich mehr bin als meine Schmerzen, mehr als mein Körper, mehr als meine Krankheit.
- Möge ich mein Leiden akzeptieren, wissend es macht mich nicht falsch oder schlecht.
- Möge ich meine Wut, meine Angst und meinen Traurigkeit akzeptieren, wissend, dass ich mehr bin als sie.
- Möge ich die Dinge so akzeptieren, wie sie sind.
- Möge ich die Gebrechen meines Körpers akzeptieren, und mich erinnern, dass mein Bewusstsein weiter ist als mein Körper.
- Möge ich mich dem Nicht-Wissen öffnen, wenn ich das Wissen hinter mir lasse.
- Möge ich Liebe geben und nehmen, wissend, dass ich das Leben, das Leiden und den Tod nicht kontrollieren kann.
- Möge ich die Liebe und das Mitgefühl anderer erhalten.



- Möge meine Liebe für mich selbst und andere ungehindert fließen.
- Möge Liebende Güte mich heilen.
- Möge ich in Frieden verweilen und Erwartungen gehen lassen können.
- Möge diese Erfahrung in irgendeiner Weise ein Segen für mich sein.
- Möge ich mich der wahren Natur des Lebens öffnen können.
- Möge ich und alle Wesen in Frieden leben und sterben.

## **Wünsche für Vergebung während der Krankheit und für BetreuerInnen**

- Ich bitte diejenigen um Verzeihung, die ich verletzt habe.
- Ich vergebe allen, die mich verletzt haben.
- Ich vergebe mir die Fehler die ich gemacht und die Dinge, die ich unterlassen habe.
- Ich verzeihe Dir.
- Bitte verzeih mir.
- Mögest Du mir verzeihen, dass ich Deine Bedürfnisse und Erwartungen nicht erfüllen konnte.
- Ich verzeihe Dir, dass Du die Samen des Leidens in mir nährtest, ob absichtlich oder nicht.
- Möge ich meine menschlichen Grenzen mit Mitgefühl akzeptieren.
- Ich verzeihe mir
- Möge der Geist des Verzeihens mein Herz stützen.
- Möge ich mir selbst Fehler und Unterlassungen verzeihen.
- Möge ich mir selbst dafür verzeihen, dass ich anderen und mir wehgetan habe.
- Mögen all jene, die ich verletzt habe, mir verzeihen.
- Bitte verzeih mir, wenn ich dich verletzt habe.
- Mögen all jene, die ich verletzt habe, mir verzeihen.
- Mögen mir all jene verzeihen, die ich verletzt habe.
- Möge ich mir selbst verzeihen, dass ich die Bedürfnisse meiner Lieben nicht erfüllen kann.

- Möge mir verziehen werden, dass ich die Erwartungen und Bedürfnisse anderer nicht erfülle.
- Möge mir verziehen werden, dass ich unrealistische Erwartungen habe.
- Ich verzeihe dir, dass du Samen des Leids in meinem Leben gepflanzt hast, ob du es wolltest oder nicht.
- Möge ich grosszügig all jenen verzeihen, die mich verletzt haben.
- Möge ich den Geist der Vergebung realisieren.
- Möge ich Schuld, Scham und Missgunst gehen lassen können.
- Möge ich mir meine Fehler vergeben und die Dinge, die ich unterlassen habe.
- Möge ich meinen menschlichen Begrenztheiten mit Mitgefühl begegnen.

### **Wünsche der Leidenstransformation für Angehörige, Kranke, Sterbende und Betreuende**

- 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 dieses Schicksal in irgendeiner Weise eine Gnade für mich sein.
- Möge Liebende Güte mich aufrecht halten.
- Möge Liebe mich erfüllen und meinen Körper und Geist heilen.
- Möge ich friedvoll sein und Erwartungen gehen lassen.
- Möge ich Frieden und Kraft finden, um meine Ressourcen für andere zu nutzen.

- Möge ich die Liebe und das Mitgefühl anderer erfahren.
- Möge ich mich öffnen für die Wahre Natur des Seins.
- Möge ich mich dem Nicht-Wissen öffnen, wenn ich das Wissen hinter mir lasse.
- Möge ich den Menschen in meiner Umgebung mit Dankbarkeit begegnen.
- Möge ich dankbar sein für dieses Leben.
- Möge ich und alle Wesen in Frieden leben und sterben.

### **Wünsche zur Lebensbejahung für alle**

- Möge diese Erfahrung der Vergänglichkeit mir dabei helfen, die Prioritäten meines Lebens zu finden.
- Möge ein friedvoller Geist mich durch dieses Leben leiten.
- Möge mein Geist im Gefühl der Verbundenheit ruhen.
- Möge Liebe die Basis meiner Handlungen sein.
- Möge Freundlichkeit die Basis meiner Handlungen sein.
- Möge Mitgefühl mich in diesem Leben leiten.
- Möge ich fähig sein, alles was dieses Leben ausmacht, mit Akzeptanz zu bezeugen.
- Möge ich offen sein für alles, was dieses Leben beinhaltet.
- Möge ich mein Leben als Instrument nutzen, Frieden zu stiften.
- Möge mein Leben bis zum letzten Atemzug Schönheit, Frieden und Liebe nähren.



## **Wünsche der Lebensbejahung für Trauernde**

- Möge ich erkennen, dass die Liebe, die ich erfahren durfte, in mir ist.
- Möge ich erkennen, dass die Liebe, die ich in mir spüre, weiterlebt.
- Möge dieser Verlust mir helfen, Orientierung in meinem Leben zu finden.
- Möge ich verbunden bleiben, egal wie hart es zu sein scheint.
- Möge ich das Vertrauen haben, dass ich stark genug bin, alle meine Gefühle zu spüren, so dass ich wirklich fähig bin, das Leben in seiner Ganzheit zu leben.
- Möge ich erkennen, dass ich niemals abgetrennt bin.
- Möge diese Erfahrung der Vergänglichkeit mir dabei helfen, die Prioritäten meines Lebens zu erkennen und zu leben.
- Möge ein friedvoller Geist mich durch dieses Leben begleiten.
- Möge mein Geist in Ganzheit geerdet sein.
- Möge Liebe die Grundlage meines Lebens sein.

- Möge Freundlichkeit die Motivation meiner Handlungen sein.
- Möge Mitgefühl meines Lebens Führer sein.
- Möge ich mich allem, was das Leben offenbart, öffnen können.
- Möge ich mein Leben dazu nutzen, Frieden, Schönheit und Liebe zu nähren.
- Möge ich die Kraft und Neugierde haben, alles mit Offenheit zu bezeugen, was mir im Leben begegnet.
- Möge ich realisieren, dass ich von diesem Leben umarmt bin.
- Möge ich realisieren, dass ich vom ganzen Universum empfangen bin.
- Möge ich realisieren, dass ich mit allem in der Welt verbunden bin.
- Möge ich meinen Intuitionen trauen und aus ihrer Weisheit heraus handeln.

## **Eigene Wünsche**