

Interreligiöse Vielfalt in der Palliativ- und Hospizarbeit

Vortrag am Samstag, den 25. Februar 2017 im Domicilium in Weyarn

Der nachfolgende Text wird von vielen Buddhisten und vor allem in buddhistischen Klöstern täglich rezitiert:

Beim Ein- und Ausatmen bin ich mir bewusst, dass es in der Natur liegt, sterblich zu sein, vor dem Sterben gibt es für mich kein Entrinnen. Ich bin so beschaffen, dass ich altere, vor dem Altwerden gibt es für mich kein Entrinnen. Es liegt in meiner Natur krank zu werden. Weil ich einen Körper habe, bin ich unweigerlich mit Gesundheitsproblemen konfrontiert.

Alles was ich schätze, was mir lieb und teuer ist und woran ich hänge, werde ich eines Tages aufgeben müssen.

Das Einzige, das ich mit mir forttragen kann, ist die Frucht meines eigenen Handelns. Nichts anderes kann ich mitnehmen, als die Frucht meiner mit Körper und Geist vollzogenen Handlungen.

Buddha selbst sagte: Was den Samen des Entstehens in sich trägt, trägt auch den Samen des Vergehens in sich.

Der Lehrer meiner buddhistischen Gemeinschaft für achtsames Leben Thich Nhat Hanh sagt zur Vergänglichkeit: Ohne Vergänglichkeit ist Leben unmöglich. Wie könnten wir unser Leiden umwandeln, wenn die Dinge unvergänglich wären? Wie könnte unsere kleine Tochter zu einer schönen jungen Frau heranwachsen? Wie könnte der Zustand der Welt besser werden? Wir brauchen die Vergänglichkeit für die soziale Gerechtigkeit und Hoffnung.

Ich möchte Ihnen gerne etwas über meinen Hintergrund erzählen. Ich durfte viel lernen bei meiner Ausbildung zur Hospizbegleiterin vor fast 20 Jahren beim Hospizdienst Da-Sein. Die Grundlage dieser Ausbildung beruhte teilweise auf dem Buch von Sogyal Rinpoche „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ und dem Buch von Christine Longaker „Dem Tod begegnen und Hoffnung finden“ bei ihr persönlich habe ich auch ein 8-tägiges Seminar zu diesem Thema besucht. Viel konnte ich auch von Frank Ostaseski lernen, dem Leiter des Sterbehospizes in San Francisco, der einige Seminare in München gegeben hat. Aber ganz viel durfte ich von den Menschen lernen, die ich in der letzten Phase ihres Lebens begleiten durfte.

Ich habe beobachtet und das schreibt auch Christine Longaker in ihrem Buch, dass bei Menschen, die am Ende ihres Lebens noch die Möglichkeit haben zu reflektieren, tauchen bei vielen Dinge auf, die sehr ähnlich sind, jetzt nicht vom Inhalt her, sondern die Themen ähneln sich.

Eine Sache ist der Umgang mit dem Leiden. Im Angesicht des Todes ist Leiden nicht immer vermeidbar – obwohl wir sehr gut ausgebildete Palliativmediziner haben –

egal ob es sich um physische Schmerzen handelt oder das psychische Leiden, leidvolle Erfahrung mit dem Loslassen, dem Jasagenkönnen oder auch zum Nichtjasagenkönnen zum eigenen Leben, zu der eigenen Geschichte.

Etwas, das auch immer wieder auftaucht ist die Frage nach der Spiritualität, Religiösität und der Fähigkeit, wie sehr ich dem vertraue, was man so die innere Zuflucht nennt. Dabei meine ich nicht so sehr, das was ich denke über das Leben, wo es herkommt und wo es hingeht, über die Konzepte, sondern das was mich auf einer tieferen Ebene trägt, worauf ich vertrauen und dahinein ich auch loslassen kann.

Ein weiterer Aspekt, der oft sehr schmerzhaft sein kann, das sind ungelöste, ungeklärte Beziehungen, die wir ja mehr oder weniger alle mit uns herumtragen im Leben, Dinge, die wir nicht sagen konnten, nicht lösen konnten, die wir uns nicht getraut haben anzusprechen im positiven, wie im negativen Sinn, wo wir noch gegen jemand Groll hegen, oder auch im positiven Sinn, wo wir nicht mehr dazugekommen sind jemandem einfach noch einmal unsere Liebe unsere Wertschätzung zu zeigen oder auch unsere Dankbarkeit.

Wie wichtig es ist, solche ungeklärten Beziehungen zu klären zu lösen habe ich bei einer meiner Begleitungen erfahren dürfen. Ich hatte die Begleitung einer Frau, die an einem Gehirntumor operiert war, die aber zu Hause von ihrem Mann und Pflegepersonal sehr gut gepflegt wurde. Ich kam zu ihr einen Nachmittag in der Woche. Und eines Nachmittags – ihr Mann konnte dann die Zeit für sich nützen, Besorgungen machen, Arztbesuche etc. Ja an einem solchen Nachmittag erzählte sie mir, dass sie eine Schwester in Südtirol hat mit der sie seit fast 20 Jahren leider keinen Kontakt mehr hat, sie wusste selbst nicht mehr so genau warum es eigentlich zu diesem Zerwürfnis kam, es musste etwas mit dem Erbe der Eltern zu tun gehabt haben. Sie sagte mir, wie gerne sie ihre Schwester noch einmal sehen würde. Ich fragte sie, ob ich das ihrem Mann sagen dürfe, was sie sehr gerne annahm.

Ihr Mann war etwas erstaunt über ihren Wunsch, versprach ihr aber ihre Schwester anzurufen. Was er auch am selben Tag noch getan hat. Die Schwester in Südtirol wusste natürlich nichts von der schweren Erkrankung ihrer Schwester, sagte aber spontan ihren Besuch zu. Am darauffolgenden Samstag kam die Schwester aus Südtirol, die leider nur bis zum Abend bleiben konnte, weil sie selbst einen kranken Mann zu Hause hatte. Ich kam am Montag, ihr Mann erzählte mir – sie selbst konnte nicht mehr sprechen – dass die beiden Schwestern an diesem Tag, viel zusammen geredet, geweint, gelacht haben – sie haben sich tief in ihrem Herzen versöhnt. Als ich ging stand ich eine lange Zeit an ihrem Bett, denn ich hatte das Gefühl, es ist wohl das letzte Mal, dass ich sie sehen werde. Ich war kaum zu Hause, da rief mich ihr Mann an, um mir zu sagen, dass sie vor einigen Minuten ganz friedlich eingeschlafen ist. So wichtig war die Versöhnung mit ihrer Schwester für sie, dass sie dann loslassen und gehen konnte.

Und jetzt möchte ich gerne eine Übung mit Ihnen machen – es ist eine Übung, die ich selbst bei meiner Ausbildung zur Hospizbegleiterin von meiner Ausbilderin Katharina

Rizzi kennen lernen durfte, eine Reflexion wie wir selbst gelöst und frei auf unser Ende zugehen können, denn nur wenn wir selbst ohne Angst vor unserem eigenen Tod leben, können wir auch Patienten am Ende ihres Lebens gut begleiten.

Ich möchte Sie bitten eine Körperhaltung zu finden, die für Sie angenehm ist, wo Sie aber auch gleichzeitig wach und aufmerksam, aber innerlich entspannt sein können. Nehmen Sie sich Zeit sich auf Ihren Atem einzulassen, auf den Rhythmus des Atems wie er kommt und wie er geht.

Unser Leben beginnt mit einem Atemzug, wir bewegen uns atmend durch das Leben. Vom Moment der Geburt an ist der Weg vorgezeichnet zum Sterben hin. Mit jedem Atemzug nähern wir uns ein bisschen mehr unserem Sterben und es wird enden mit dem letzten Atemzug.

Manchmal gehen unsere Gedanken woanders hin, und wenn wir das merken, können wir ganz sanft und achtsam wieder zurückkommen zu unserem Atem und uns bewusst machen, dass jeder Atemzug, jedes Ein- und jedes Ausatmen uns ganz genau zeigt, wie vergänglich unser Leben ist.

* * *

Wir wissen nicht, wann das sein wird, wenn wir sterben, wir wissen auch nicht wie wir sterben werden, wir wissen nur, dass wir uns mit jedem Atemzug dem ein bisschen nähern.

* * *

Wenn Gedanken uns wegtragen, können wir immer wieder zurückkommen zum Moment des Atmens.

* * *

Und ohne, dass wir den Kontakt und unsere Achtsamkeit verlieren, möchte ich sie einladen, euch die Menschen in ihrem Leben vorzustellen, die Ihnen wichtig sind oder waren, falls sie nicht mehr am Leben sind. Menschen, die ihnen wichtig sind und von denen sie sagen würden oder sie das Gefühl haben, da ist etwas Unerledigtes zwischen uns, etwas Unausgesprochenes, etwas Ungeklärtes.

Für ein paar Momente nehmen sie einfach wahr, was das für ihr Leben, für ihre Lebensqualität und auch für den oder die anderen bedeutet.

* * *

Lassen sie diese Gedanken und Bilder wieder ziehen und laden sie sich die Menschen ein, die ihnen wichtig sind, die eine Rolle spielen in ihrem Leben, mit denen sie eine offene, klare, freie Beziehung haben. Zwischen ihnen ist alles geklärt, da ist nichts zwischen ihnen, da ist alles gesagt nichts verdreht, da kann die Liebe frei fließen. Nehmen sie wahr, was auch das für ihr Leben bedeutet und für das der anderen.

* * *

Und dann lassen sie diese Gedanken und Bilder wieder ziehen, spürt den Fluss eures

Atems und stellt euch einmal vor, was sie aus heutiger Sicht, da wo sie jetzt im Leben stehen noch einigermaßen zu verwirklichen ist, ein Ziel, ein Traum, etwas, das ihnen wichtig ist in diesem Leben noch zu schaffen, noch zu tun, zu bewältigen, noch zu erleben.

* * *

Und lassen sie auch diese Gedanken und Bilder wieder ziehen, spüren sie wieder das Kommen und Gehen des Atems. Und lassen sie dann die Frage auftauchen welche körperlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten sind mir wichtig.

* * *

Und dann lassen sie auch diese Gedanken und Bilder wieder ziehen, wir erinnern uns wieder an unseren Atem.

Und als Letztes fragen sie sich, welcher materielle Gegenstand ist mir wichtig, an dem mein Herz hängt, das kann ein Erinnerungsstück sein, die Wohnung, das Auto, ein Musikinstrument. An welchem konkreten Gegenstand hänge ich, ist mir wichtig.

* * *

Und dann lassen sie diese Gedanken und Bilder wieder ziehen, wir erinnern uns wieder an unseren Atem.

Und für einen Moment möchte ich sie daran erinnern, das alle diese Menschen, diese Vorstellungen, diese Fähigkeiten, diese Wünsche und Gegenstände, an die wir gedacht haben, die wir gesehen haben dass wir sie zweifellos alle eines Tages loslassen müssen, egal wie aufgeräumt sie sind, wie erfüllt sie sind oder nicht, egal wie schwer oder leicht es uns fallen wird.

* * *

Und auch diese Gedanken und Bilder können wir ziehen lassen und uns wieder auf unseren Atem besinnen, auf das Kommen und Gehen, den Einatem, der etwas zu tun hat mit Lebenskraft und Lebensfähigkeit und dem Ausatem, der etwas mit Loslassen zu tun hat.

* * *

Abschließen möchte ich mit ein paar Momenten des Dankens, des Dankens dafür, dass wir hier die kostbare Gelegenheit haben über diese Dinge zu reden zu spüren, uns auszutauschen. Möge sie zum Wohle aller Wesen dienen, eingeschlossen wir selbst, so dass alle Wesen frei sein mögen von Leid und den Ursachen von Leiden.

Madeleine Geiger

Februar 2017