

Beate Dirkschnieder Seite 1 05.02.2009
Marie Luise Hörler

Die Wolken verlieren, den Himmel gewinnen.....

Wie uns Aspekte des Buddhismus helfen können, die Trauer nach dem Verlust eines geliebten Menschen, zu bewältigen.



Wieso dieser Titel? Was passiert, wenn wir die Wolken verlieren und den Himmel gewinnen?

Wir haben einen geliebten Menschen verloren, in der Liebe lebt er für uns weiter und wird zu einem Teil von uns.

Durch die Trauer und die Bewältigung der Trauer und der Anerkennung aller auftretenden Gefühle wie Wut, Schmerz, Schuldgefühle können wir am Ende des Prozesses zu der Liebe in uns finden, die über den Tod hinausgeht.

~~Wir haben einen geliebten Menschen verloren, in der Liebe lebt er für uns weiter.~~

In unseren Ausführungen stehen die Wolken für die starken Emotionen die Trauernde anfallen, für die immer wieder kehrenden Gedanken, für das Grübeln und für die vielen Fragen.

Stellen wir uns einen wolkenverhangenen Himmel vor, vielleicht im November, der Nebel wabert bis auf die Erde.....

Wir können nicht glauben, dass hinter alledem ein strahlend blauer Himmel ist, völlig unberührt von Wolken, wir denken, die Wolken sind der Himmel, und doch bedarf es nur einer kurzen Zeit im Flugzeug und wir durchbrechen das Graue und die Wolken liegen unter uns und vor

uns liegt Weite und Raum und wir erkenne, das – die Wolken den Himmel nicht einmal berühren..
Der Himmel, dieser Begriff steht hier für den weiten Raum, wo wir Platz haben, wo Gefühle da sind, wir aber nicht von ihnen eingewickelt werden, wo wir durch die Distanz zu unseren Emotionen, klarer sehen können, wo wir innerlich einen Schritt zurück getreten sind.

In der Begleitung von Trauernden geht es immer wieder darum ihnen behilflich zu sein, diesen weiten Raum zu sehen, zumindest sie darin zu unterstützen, dass sie den weiten Raum in sich nicht vergessen und sich erinnern, dass auch sie diesen Raum in sich haben und Kontakt zu diesem Teil von sich verfügbar machen können.

Wir werden uns in unseren Ausführungen mit folgenden Aspekten beschäftigen:

- Das Verständnis vom Tod und Vergänglichkeit und Leid im Buddhismus
- Das Unveränderliche, das was nicht stirbt im anderen und in uns.
- Die Natur unseres Wesens oder wie es im

Buddhismus heißt, die Natur unseres Geistes, ~~der Geist hat zwei Aspekte:~~ Erseinerung und Essenz

- Auch die Frage nach dem Geist, was verstehen wir darunter?
- Wie wir unseren Geist schulen können und warum dies so hilfreich ist im Umgang mit Trauer
- Übung in Mitgefühl als heilsame Unterstützung in schwierigen Zeiten
- Welche anderen Methoden des tib. Buddhismus für Trauernde hilfreich sind.

Wir wollen gerne an Hand von Beispielen zeigen, wie die uralten Weisheiten des tibetischen Buddhismus auch für den heutigen Menschen sinnvoll und hilfreich sein können.

Zum Verständnis von Leid im Buddhismus gibt es eine Geschichte aus der Zeit des Buddhas:

Es gibt die Geschichte, dass vor langer Zeit der Sohn eines persischen Königs zusammen mit dem Sohn des Großwesirs aufgezogen wurde und die

beiden wurden unzertrennliche Freunde. Als der Prinz den Thron bestieg, sagte er zu seinem Freund: „Während ich mich um die Geschicke des Volkes kümmere, schreibe du bitte die Geschichte der Menschheit auf, damit ich daraus die notwendigen Lehren ziehen kann und weiß, wie ich zu handeln habe.“

Der Freund des Königs recherchierte bei den angesehensten Gelehrten und geachtetsten Weisen. Fünf Jahre später sprach er im Palast vor, um sein Werk zu präsentieren, bestehend aus 36 Bänden. Der König war erschrocken, ob des Umfangs dieses Werks und bat um eine Zusammenfassung, da er niemals 36 Bände lesen konnte.

Daraufhin kürzte der Freund das Werk auf zehn Bände und legte es erneut dem König vor. Zu dieser Zeit führte dieser gerade einen Krieg und hatte nicht die Zeit 10 Bände zu lesen und bat um eine erneute Zusammenfassung.

Der Freund des Wesirs begab sich erneut daran sein Werk zu überarbeiten und fasste es in einem Band zusammen. Aber da war der König gerade damit beschäftigt, Gesetze zu erlassen und

versprach einen Auszug dieses einen Bandes wirklich zu lesen.

Als der Auszug fertig gestellt war, kam der Freund des Wesirs zum König und sah, dass dieser im Sterben lag.

„Nun, flüsterte der im Sterben liegende König.....die Geschichte der Menschheit?“ Sein Freund blickte ihm fest in die Augen, und kurz, bevor der König seinen letzten Atemzug tat, sagte er: „Sie leidet, Majestät.“

(aus Matthieu Ricard, Glück)

Ja, die Menschen leiden in jedem Augenblick, überall auf der Welt. Oder wie meine Oma immer sagte: „Unter jedem Dach ein Weh und ein Ach!“ Lange habe ich in meiner Kindheit und Jugend diesen so oft gehörten Satz nicht verstanden. Erst im Erwachsenenalter wurde mir klar, dass Leid zu unserem Leben dazu gehört und es lediglich unterschiedliche Ausprägungen gibt.

Manche Zeiten läuft das Leben nach unseren Vorstellungen und wir nehmen nicht wahr, dass wir von Leid betroffen sind.

Kurzes Innnehalten|Reflexion:

Kenne ich Leid in meinem Leben?

Wann taucht es auf?

Kenne ich ~~auch~~-Leiden, man könnte es auch Frustration nennen, in Zeiten, wo ich denke, es geht mir gut?

Aber Menschen erleben ständig Leid: manche sterben direkt nach der Geburt, andere nachdem sie geboren haben, überall auf der Welt gibt es Katastrophen, Menschen werden ermordet, gefoltert, von ihren Angehörigen getrennt. Wir müssen gar nicht bis in Krisengebiete schauen, ein nicht abbreißender Strom von leidenden Menschen bevölkert die Krankenhäuser. Gerade am letzten Weihnachtsfest habe ich das immense Leid einer Intensivstation gespürt. Die Sterbenden müssen ihre Schmerzen ertragen und die Überlebenden ihre Trauer.

Und nicht nur die Menschen leiden, sondern alle Lebewesen. Tod, Vergänglichkeit und damit einhergehendes Leid macht einen wesentlichen Bestandteil unseres Alltags aus.

Die Geschichte des Buddha besagt, dass er als Prinz Siddharta zur Welt kam, den sein Vater,

der König vor der Konfrontation mit Leid, Alter Krankheit und Tod bewahren wollte. Zufällig verließ er eines Tages die königlichen Gemäuer und sah Menschen die Leiden ausgesetzt waren, weil sie krank waren und sterbend. Es ließ ihn nicht wieder los und da wollte der Prinz erforschen und herausfinden, wie wir das Leid überwinden können, als er in Indien nach den Antworten suchte. Nachdem der Buddha seine wahre Natur vollständig erkannt und Erleuchtung erlangt hatte – den Zustand völliger Freiheit von Leid -, begann er zu lehren und den Pfad zu zeigen, durch den alle Wesen dieselbe Freiheit erlangen können wie er. Mit seiner ersten Belehrung wollte der Buddha uns die Augen für die Wirklichkeit öffnen und uns helfen, die Quelle der Weisheit und des Mitgefühls in uns selbst zu entdecken. Diese zentrale Lehre des Buddha und Inhalt der allerersten Unterweisung nach seiner Erleuchtung sind die vier edlen Wahrheiten:

- Die Wahrheit vom Leiden: Das Leben ist von Leid geprägt
- Die Wahrheit von der Ursache des Leidens:

Die Ursachen sind Gier oder Greifen nach etwas was ich nicht habe und Ablehnung von dem was ich habe und

Unwissenheit/was bedeutet nicht zu erkennen, wie die Dinge wirklich sind.

- Die Wahrheit vom Aufhören des Leidens:
Das Leid kann überwunden werden
- Die Wahrheit vom Weg, der zur Beendigung des Leidens führt

Was haben diese relativ nüchternen Aussagen nun mit uns und mit dem sehr konkreten Leiden von trauernden Menschen zu tun?

Ein grundlegendes Merkmal des Lebens auf der Erde ist, dass alles, an dem wir festhalten – Menschen eingeschlossen –, der Vergänglichkeit, der Auflösung oder dem Tod anheim fällt. Wenn wir tatsächlich eine angenehme oder erstrebenswerte Situation erreicht haben – einen wunderbaren Job, die tollste Partnerin, unser Traumhaus werden wir irgendwann das Leid der Veränderung erleben. Jedes mal tapen wir auch die in die selbe Falle, immer denken wir, dies sei nun auf Dauer angelegt.

Die Kontemplation darüber, dass Leid

allgegenwärtig und unvermeidlich ist, soll uns aufwecken und dazu motivieren, unsere Lebenseinstellung zu ändern.

~~Als Menschen sehen wir uns drei grundlegenden Leiden gegenüber: den vier grossen Leidensströmen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, den Leiden aufgrund der Angst vor der Begegnung mit verhassten Feinden oder vor der Trennung von Freunden und den Leiden, weil wir uns in Situationen befinden, die wir nicht wollen, oder weil wir das, was wir wollen nicht bekommen. (aus LLN/Chöki Drakpa S 153)~~

~~Frage an die ZuhörerInnen: Wer hier hat bei der kurzen Reflektion kein „Leiden“ oder keine Frustration in seinem Leben gefunden?~~

Es heisst, alles was geboren ist, wird sterben. Wir alle sind der Vergänglichkeit unterworfen. Das sind unsere menschlichen Bedingungen. Das ganze Universum, das sagt auch die Wissenschaft ist nichts als Veränderung, Aktivität und Prozess, unaufhörlich. Selbst unser Körper ist in diesem Moment schon nicht mehr der, der er in einer Minute zuvor war, Zellen verfallen und werden neu gebildet. –Obwohl dies eine Tatsache ist,

verhalten wir uns im Leben, nicht dementsprechend. Für uns ist Wandel gleichbedeutend mit Verlust und Leiden. Und wenn sich Veränderung einstellt, versuchen wir uns so gut wie nur möglich zu betäuben. Veränderung ist für uns immer negativ besetzt. Sich Veränderung und Vergänglichkeit wirklich zu Herzen zu nehmen, bedeutet Abschied zu nehmen von unserem Glauben an Dauerhaftigkeit und Sicherheit. Trauernde werden damit auf eine völlig schonungslose Art und Weise konfrontiert, ohne sich vorher damit auseinandersetzen zu können. Ihr ganzes Weltbild kommt in's Wanken und zu Anfang wollen sie den Verlust nicht wahr haben. Es ist die erste Aufgabe in der Verarbeitung des Verlustes, den Tod des geliebten Angehörigen als Realität anzuerkennen. Ich erlebe jedoch in meinem Alltag

~~Dieses~~ m „Nicht-wahr-haben-wollen“ ~~begegnen wir in der Trauerbegleitung immer und immer wieder. Die erste Traueraufgabe ist gleich zusetzen mit der ersten Wahrheit des Buddha:~~

Das ist die erste Wahrheit: „das Leben ist von Leiden geprägt.“ Menschen kommen in unser Leben und Menschen gehen aus unserm Leben. Tod und Vergänglichkeit betreffen uns alle. Die Universalität des Todes zu erkennen und einzusehen, dass der Tod nichts Außergewöhnliches ist, hat eine große Kraft und Trost.

~~Wir wollen den Verlust, oder die Veränderung nicht nur „nicht Wahrhaben“, sondern wir halten am Alten stur fest. Stur und ohne nachzufragen halten wir an der Annahme fest, dass Dauerhaftigkeit Sicherheit verleihe, Vergänglichkeit hingegen nicht. Evt. Lesen aus TBLS Seite 46 (Abschnitt: „Denken sie doch einmal über Folgendes.....“) Sogyal Rinpoche schreibt dazu in seinem Buch: „Ich erinnere mich an eine Amerikanerin mittleren Alters, die 1976 in New York Dudjom rinpoche aufsuchte, ein großer tibetischer Meister, dessen Übersetzer ich zu der Zeit war. Am Buddhismus war sie nicht sonderlich interessiert, hatte aber gehört, dass ein großer Meister in der Stadt war. Sie war todkrank und~~

~~in ihrer Verzweiflung bereit, es mit allem zu versuchen, sogar mit einem tibetischen Meister. Sie kam zu Dudjom Rinpoche in's Zimmer setzte sich ihm gegenüber und schluchzte: „Mein Arzt hat mir nur noch wenige Monate gegeben. Können sie mir helfen? Ich sterbe!“~~

~~Zu ihrer Verblüffung begann Dudjom Rinpoche gütig und mitfühlend zu lächeln. Dann sagte er sanft: „Wissen Sie nicht, dass wir alle sterben? Es ist nur eine Frage der Zeit. Manche sterben eher als andere.“~~

~~Mit diesen wenigen Worten half er ihr, die Universalität des Todes zu erkennen und einzusehen, dass ihr bevorstehender Tod nichts Außergewöhnliches war. Das minderte ihre Angst. Dann sprach er über Sterben und das annehmen des Todes. Er sprach auch über die Hoffnung, die im Tod liegt.“~~

Viele Male haben mir Trauernde bestätigt, wie tröstlich diese Gedanken für sie sind und dadurch der Verlust ihres Angehörigen ein Stück auch den Geschmack des sehr persönlichen verliert, dass dies nur mir passiert. In der Bewältigung der Trauer ist es ein immenser

Schritt, wenn wir anerkennen, dass der Tod/Veränderung ein Gesetz sind, dem wir nicht entweichen können, dass es eine Gesetzmäßigkeit ist und keine persönliche Strafe. Dieses nicht nur intellektuell verstehen, sondern es zu einer Erfahrung gemacht haben.

Dazu erinnere ich immer wieder gerne die Geschichte einer jungen Frau, die im Alter von 33 Jahren ihren Mann an einer fortgeschrittenen Tumorerkrankung verlor. Bedingt durch den Tod ihres Mannes und ihrer Suche nach Hilfe und Halt kam sie in Kontakt mit dem Buddhismus. In der Vorbereitung auf diesen Vortrag erinnerte ich mich an sie und fragte sie, was ihr denn geholfen habe. Sie erzählte folgendes:

„Früher habe ich alles sehr persönlich genommen, ich dachte die Erkrankung meines Mannes wäre eine Strafe für mich. Erst die Vorstellung von Vergänglichkeit wie ich sie im Buddhismus erlebt habe und so erfahren, dass es nichts Lebendiges gibt ohne Tod, hat mir geholfen. Es war befreiend und entlastend. So komisch wie es sich anhört, aber durch die große Krise, durch den Tod meines Mannes, ist das Leben heiterer und

unkomplizierter geworden, ja der Schmerz hat mein Leben heiter gemacht. Das Akzeptieren, dass der Tod eine Tatsache des Lebens ist, hat mich von der Trauer befreit.“

Wie schön, wenn jemand diese Erfahrungen machen kann. Leider ist es jedoch gewöhnlicher weise so,

Wir halten nicht nur am Alten fest und ignorieren die Tatsache der Vergänglichkeit, sondern wir machen die Veränderung persönlich und verstärken so Leiden.; machen den Schmerz zum Leiden. Bei Trauernden finden wir dies als Vorwürfe gegen sich selbst: „Schuldgefühle“; ich bin Schuld an seinem/ihrem Tod; ich hätte ihn oder sie von der Reise abhalten sollen, oder ihn/sie früher zum Arzt schicken sollen, usw.)

Durch den Verlust eines nahen Angehörigen ist oftmals auch das Selbstwertgefühl sehr stark eingeschränkt, Hinterbliebene fühlen sich minderwertig.

Der Buddhismus setzt da grundlegender an: Wir leiden, weil wir nach etwas greifen, das nicht greifbar ist, weil sich immer alles ändert. Durch unser Greifen wird der Wandel, die Veränderung

leidvoll. Wir greifen, weil wir glücklich sein wollen. Glücklich sein zu wollen, ist eigentlich eine edle Sache. Das Problem ist, dass wir das Glück in der falschen Richtung suchen. Wir suchen das Glück in äusseren Umständen, die sich auflösen, die nicht zuverlässig sind, die der Vergänglichkeit unterworfen sind.

Es heisst: die Ursache unseres Greifens ist, weil wir nicht wissen wer wir sind. Unser tiefster Wunsch ist es uns ganz zu fühlen, vollständig zu sein, in Frieden mit uns selbst zu sein. Ein Frieden, eine Freude zu empfinden, die beständig ist. Genau diesen Frieden, diese Freude haben wir in uns; sie ist die Natur unseres Geistes.

Wenn wir nicht wissen, dass dies unsere Natur ist und wir es nicht verstehen uns damit zu verbinden, darin zu ruhen, dann haben wir die Vorstellung von einem „Ich“. Dieses „Ich“ das sich getrennt fühlt von der übrigen Welt, das immer etwas besorgt ist, sich immer etwas einsam und unzufrieden fühlt. Dieses Gefühl schaut dauernd im Aussen nach etwas, was es zufrieden stellen könnte.

Es gibt zwei Aspekte unseres Seins:

- der Aspekt, der sich von der übrigen Welt getrennt fühlt, frustriert, enttäuscht, ängstlich, wütend. (die Wolken)
- dann gibt es den andern Aspekt in uns; unsere innere Gutheit, unser gutes Herz, diese grundlegende Offenheit und Klarheit, die nicht getrennt ist von etwas anderem. (Himmel)

Buddha sagte: Es ist nicht möglich diesen Zustand zu beschreiben. Die wahre Natur unseres Geistes geht über jegliche Begrenzung hinaus. Würde ich Worte benutzen, würden diese Worte sie begrenzen. Die wahre Natur, die alle Wesen besitzen lässt sich nur beschreiben: „Die Natur deines Geistes ist klar, offen und grenzenlos, wie der Himmel, unzerstörbar. Die Natur deines Geistes ist strahlend, reich, selbstgenügend wie die Sonne. Die Art und Weise, wie sich die Natur deines Geistes manifestiert oder zeigt, ist die Ausstrahlung grenzenlosen Mitgefühls, die ohne jegliches Vorurteil auf die ganze Schöpfung scheint. Genau so wie die Sonne Licht und Wärme auf alles strahlt; es ist unvoreingenommenes

Mitgefühl. Das ist unsere Natur. Der Buddha sagt uns, ja, das Leben ist Leiden, wenn wir uns in diesem Kreislauf von Frustration und Greifen festhalten. Wenn wir glauben, dass wir nur das sind, was aus unserem gewöhnlichen Geist entsteht; all die Hoffnungen und Ängste. Wenn wir keine andere Möglichkeit kennen.

Es gibt eine Möglichkeit aus diesem Leiden herauszukommen! Wenn wir unseren Geist, von den äusseren Dingen, auf die er die ganze Zeit sich ausrichtet, abwenden und ihm eine andere Richtung geben; nämlich nach innen schauen. Wenn wir lernen, das Glück nicht mehr im Aussen zu suchen, sondern in uns selbst, werden wir mehr und mehr mit der Natur unseres Geistes in Kontakt kommen; Frieden und Zuversicht finden, das unabhängig von Umständen ist.

Bevor wir schauen, wie die Lehre vom Buddha uns in der Trauerarbeit behilflich sein kann; untersuchen wir sie für uns selber. Ist es nicht so, dass wenn wir nur „Geist“ hören, sogleich an Gedanken und Emotionen denken

und ihn damit verbinden? Oder anders gesagt: wenn wir durch einen Konflikt in unserm Leben mit Wut oder Frustration konfrontiert sind; drehen sich unsere Gedanken nicht dauernd um diese Wut? Sie wird grösser, grösser, alte Geschichten werden damit verbunden. Unser ganzes Wesen wird besetzt davon, bis wir schliesslich denken, wir sind Wut. Wir suchen im Aussen eine Rechtfertigung, eine Lösung und verlieren uns in all den Erscheinungen die uns begegnen. Oder anders gesagt: wenn wir negative Gedanken oder Emotionen haben, denken wir, wir sind schlecht; wenn wir gute Gedanken haben denken wir, wir sind gut. Wir identifizieren uns damit und werden schlussendlich zu dem was wir Denken. Auf diese Art und Weise verfestigen wir ein Bild von uns, und versuchen dieses Bild aufrecht zuhalten. Dies ist natürlich abhängig davon wie wir konditioniert sind durch unsere Umgebung, Familie, Kultur. Wir versuchen angestrengt den Ansprüchen, die von Aussen kommen, sowie den eigenen zu entsprechen. Diese Handlungen verdichten sich dann immer mehr zu

Gewohnheitsmustern, die dann zu unserem Charakter werden. Die Fähigkeit zu spontanem Handeln geht uns immer mehr verloren. Das Ergebnis ist der Verlust unserer Freiheit. Wenn wir jedoch den Geist nach Innen wenden, und uns mit all den Gefühlen und Emotionen aushalten, werden wir erkennen, dass sie kommen und gehen, dass sie keinen festen Bestand haben und langsam werden wir mehr und mehr Frieden mit dem wie es ist, daraus kann Vertrauen und Zuversicht wachsen. Wir alle, die wir Trauernde begleiten wissen, wie sehr Menschen nach einem Verlust unter ihren ständig wiederkehrenden Gedanken und Emotionen leiden. Ein Junge von 12 Jahren in einer meiner Gruppen für trauernde Kinder und Jugendliche hat dies einmal sehr schön auf den Punkt gebracht. Bei der Frage nach den Erwartungen bezüglich der Teilnahme an der Gruppe sagte er: „Ich will, dass du mir hilfst, dass das Denken aufhört, ich habe so viele Gedanken, ich habe Angst, das sie meinen Kopf platzen lassen.“ In der Begleitung geht es für mich auch immer

darum, den Menschen behilflich zu sein, mehr Ruhe in sich selbst zu gewinnen und Stabilität, Möglichkeiten zu schaffen, Ruhe aushalten zu können und sowie die Leere oder Lücke, die der andere hinterlassen hat.

Trauernden behilflich sein, in der Lage zu sein, wie es in einer berühmten Redewendung heißt: „Nicht nach außen schauen, sondern innerlich sehen.“

(Eventuell eine Geschichte aus der Trauerbegleitung erzählen, das lockert auf und macht den Vortrag lebendig.)

Der Buddhismus setzt da grundlegender an: Im Der Buddhismus geht es nicht um Mantren oder Zeremonien etc., auch wenn es Aspekte der buddhistischen Praxis sind. Sondern was ist Buddhismus? Worum geht es? Es geht um uns selbst und um das Verwandeln unseres Geistes, unserer Wahrnehmung;

Als der Buddha gebeten wurde seine Lehre in kurzen Sätzen zusammenzufassen sagte er: „Begehe keine einzige unheilsame Tat, also vermeide Handlungen, die Leid verursachen Kultiviere einen Schatz an Tugend,

sich heilsame Handlungen zu eigen machen diesen unseren Geist zu zähmen, dass ist die Lehre des Buddha.“

„Eine der wunderbarsten Eigenschaften des Geistes ist, dass man ihn verwandeln kann. Durch viel Übung sind wir in der Lage in uns mehr Ruhe und Stabilität entstehen zu lassen. Für unseren eigenen inneren Frieden ist es wesentlich, dass wir uns um den Geist kümmern, um unsere Wahrnehmung, um unsere Blickrichtung oder unsere Haltung. Davon ist auch abhängig, wie wir die Welt erleben. Ist das Glas halbvoll oder halbleer für uns? Werden wir von Sorgen geschüttelt und können dann nichts anderes mehr sehen oder sind wir in der Lage eine größere Perspektive einzunehmen? Aus buddhistischer Sicht geht es in der Begleitung von Trauernden immer wieder darum, ihnen die Möglichkeit zu geben, den Verlust aus einem Abstand zu betrachten um so, alle Schattierungen wahrzunehmen und zu sehen. Denn wenn etwas direkt vor unserem Auge ist, können wir nichts mehr sehen. Probieren sie es aus: was immer gerade in Ihrer Nähe ist: wenn

Sie es direkt vor die Augen halten, sehen sie nichts. Deshalb ist es so wichtig den Abstand zu gewinnen.

Der Geist hat zwei Aspekte: Erscheinung, (Gedanken und Emotionen) und dahinter liegend gibt es die Natur des Geistes. In den moderenen Zeiten denken die Menschen, dass Gedanken und Emotionen der Geist sind, aber sie sind die Manifestation des Geistes, so wie die Strahlen der Sonne nicht die Sonne sind. Wir verlieren uns in den Erscheinungen des Geistes in den Gedanken und Emotionen weiter und weiter von uns selbst entfernt, darum sind wir wie verirrt, Aber wie kann man sich um sich selbst kümmern? Unser Geist ist immer nach außen gewandt: wir denken, sprechen, aber wir haben keine Ahnung von dem der da denkt und spricht. Wir sind verloren in Gedanken und Sprache und Handlung, wir machen das Leben immer komplizierter. Und wir alle, die wir Trauernde begleiten wissen, wie sehr Menschen nach einem Verlust unter ihren ständig wiederkehrenden Gedanken leiden.
Ein Junge von 12 Jahren in einer meiner

Gruppen für trauernde Kinder und Jugendliche hat dies einmal sehr schön auf den Punkt gebracht. Bei der Frage nach den Erwartungen bezüglich der Teilnahme an der Gruppe sagte er: „Ich will, dass du mir hilfst, dass das Denken aufhört, ich habe so viele Gedanken, ich habe Angst, das sie meinen Kopf platzen lassen.“
In der Begleitung geht es für mich auch immer darum, den Menschen behilflich zu sein, mehr Ruhe in sich selbst zu gewinnen und Stabilität, Möglichkeiten zu schaffen, Ruhe aushalten zu können und auch die Leere oder Lücke, die der andere hinterlassen hat.
Trauernden behilflich sein, in der Lage zu sein, wie es in einer berühmten Redewendung heißt: „Nicht nach außen schauen, sondern innerlich sehen.“

Wie können wir das machen? Wir können andere unterstützen, Techniken zu entwickeln, die ihnen helfen mehr Raum in sich selbst zu finden; wie z. B. die Übung der Meditation oder Achtsamkeit. Techniken, die helfen den Verlust aus einem Abstand zu betrachten um so alle Schattierungen wahrnehmen und sehen zu können. Probieren sie

es aus: was immer gerade in Ihrer Nähe ist: wenn Sie es direkt vor die Augen halten, sehen sie nichts. Deshalb ist es so wichtig den Abstand zu gewinnen.

Wenn wir erfahren, dass durch die Anwendung von geschickten Mittel wir unsern Emotionen und Gedanken nicht hilflos ausgeliefert sind, gibt uns dies Hoffnung und schafft Erleichterung.

Obwohl die Menschen durch starke Gefühle der Trauer gehen, können sich Lücken zeigen, wo sie für Momente wieder mit der Freude, mit der Zuversicht im Kontakt sein können.

Was wir in der Trauerarbeit auch häufig antreffen ist das Bild oder Idee, wie man richtig trauert; Abhängig von der Kultur; Familie. Hier zeigt sich noch einmal unsere Tendenz uns nach den Erwartungen, die von Aussen auf uns zukommen zu entsprechen und die Trauerarbeit um so vieles schwerer machen.

uns selbst zur Ruhe kommen lassen und uns erkennen lassen, was unsere Essenz und was die Erscheinung davon ist, also was die Sonne ist und

~~was die Strahlen sind, ihnen behilflich sein, bei sich anzukommen. davon aus, dass wir nicht wissen wer wir wirklich sind. Der Geist hat zwei Aspekte: den Erscheinungsapekt und die Essenz. Das heisst: die Esssenz ist diese innere Gutheit, Weite, das was über unser gewöhnliches Denken hinausgeht. Der Erscheinungsaspekt ist das was aufscheint, all die Phänomene. Diese beiden Aspekte werden auch verglichen mit dem Bild der Sonne und ihren Strahlen. Was wir normalerweise machen, wir verbinden uns mit den Strahlen und vergessen die Essenz. Ist es nicht so: wenn wir „Geist“ hören, denken wir als erstes an Gedanken und Emotionen, sprich Erscheinungen und nicht an die Essenz. Oder anders gesagt: wenn wir negative Gedanken oder Emotionen haben, denken wir, wir sind schlecht; wenn wir gute Gedanken haben denken wir, wir sind gut. Wir identifizieren uns damit und werden schlussendlich zu dem was wir Denken. Auf diese Art und Weise verfestigen wir ein Bild von uns, und versuchen dieses Bild aufrecht zuhalten. Dies ist natürlich abhängig davon wie wir konditioniert sind durch unsere Umgebung,~~

~~Familie, Kultur. Wir versuchen angestrengt den Ansprüchen, die von Aussen kommen, sowie den eigenen zu entsprechen. Diese Handlungen verdichten sich dann immer mehr zu Gewohnheitsmustern, die dann zu unserem Charakter werden. Die Fähigkeit zu spontanem Handeln geht uns immer mehr verloren. Das Ergebnis ist der Verlust unserer Freiheit.~~ Anders gesagt, spricht Buddha hier in dieser zweiten Wahrheit von den Ursachen. Dies ist schon revolutionär, denn was Ursachen hat, ist weder Schicksal noch Zufall. Es ist schlicht und einfach Ergebnis, Wirkung. Das heißt, es ist veränderbar.

Ich habe dazu. Dazu habe ich eine für mich sehr berührende Geschichte im Hospiz erlebt: ein Ehemann, 55 Jahre begleitete seine Ehefrau bei uns, die an einem Hirntumor litt. Die Begleitung des Mannes stellte viele Mitarbeiter vor große Herausforderungen: er war unglücklich, oft misstrauisch, nichts war recht etc. Eines Tages brachte ihm sein Neffe eine Hör CD von Thich Nhat Hanh, einem vietnamesischen Zen Meister, der auf der CD in Achtsamkeit einführt. Diese CD

hatte für den Ehemann große Wirkung, „mit dem Achten auf meinen Atem komme ich endlich bei mir an“ sagte er Wochen später zu mir.

(Thich Nhat Hanh, Liebe heißt, mit wachem Herzen leben, Herder)

Die Möglichkeit der Gestaltung der eigenen Wirklichkeit liegt in den eigenen Händen, in der eigenen Verantwortung. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden – die Dritte Edle Wahrheit. Mit anderen Worten: Ist dieas von uns selbst erschaffene und im Laufe unseres Lebens immer weiter aufgebaute eigene Welt und Wirklichkeit ~~verstärkte Ich als Wahn~~, als künstliches Konstrukt, als nicht haltbare Sicherheit, erkannt, bricht das gesamte darauf errichtete Gebäude aus Konzepten, Vorstellungen, Vorlieben und Abneigungen zusammen, der Platz wird frei für ein anderes Erkennen oder Sehen, im Buddhismus würden wir sagen, es enthüllt sich die direkte Einsicht in die wahre Natur unseres Geistes, oder wir erkennen, wie die Dinge wirklich sind.

• An Stelle der Unwissenheit tritt Weisheit. An Stelle des Nicht-Erkennens tritt Erkennen. Aus der Sicht der Begleitung von Trauernden und Sterbenden würde ich sagen, wir sind in der Lage

mit unserem Herzen zu sehen. Verletzlichkeit führt zu einer Offenheit Damit dieses Erkennen aber wirklich zum Aufhören des Leidens führen kann, muss es uns bis in unsere tiefsten Tiefen erschüttern. Eine nur intellektuelle Einsicht reicht da nicht aus.

Oft sind es Schicksalsschläge, in unserm Leben, Situationen in denen all unserer Glaubenssätze von uns und dem Leben aus einander fallen, die uns in unserer tiefsten Tiefen führen, wo eine Transformation in unserem Wesen stattfinden kann, dass ist die spirituelle Dimension der Trauer, die Möglichkeit der Verwandlung. So können wir: In uns einen Raum finden, den wir bis dahin noch nicht gekannt haben; zu dem wir immer gehen können; ein unerschütterliches Vertrauen, unabhängig von der Aussenwelt. Ein Meister sagte: „Finde immer einen Himmel in dir“.

Im Rückblick auf unser Leben entdecken wir oft, wie diese so genannten schwierigen Zeiten in unserem Leben uns auf einen Weg gebracht haben; wir setzten andere Prioritäten, andere Werte; wir leben unsere Beziehungen anders.

Das können wir bei uns erkennen, genau so bei Menschen die einen Verlust erlebt haben und durch den Trauerprozess gegangen sind. Die vierte Wahrheit erschließt uns den Weg zum Ende von Leiden. Die Methoden lassen sich unter dem Begriff ethisches Leben und Meditation zusammenfassen. Erst dieses enge Zusammenwirken macht es nach buddhistischem Verständnis möglich, dass wir zu einem freien, erwachten Menschen werden. Durch die äußeren Faktoren stellen wir Harmonie in uns selbst und in unserer Umwelt her und sorgen so für die förderlichen Bedingungen, um mit Hilfe der inneren Faktoren in die tiefsten Schichten unseres Geistes vorzudringen und so zu erkennen.

Für Trauernde ist es immer wieder wichtig, zu sehen, dass sie nicht allein von dem Leid durch Veränderung betroffen sind. Dazu gibt es eine Geschichte, in der zugleich die 4 edlen Wahrheiten wieder zu erkennen sind und die den heilenden Prozess der Trauer zeigt:
Krishna Gotami lebte zur Zeit des Buddha. Als ihr

einziges Kind ein Jahr alt war, wurde es krank und starb. Von Trauer geschüttelt lief sie mit dem Kind auf dem Arm durch die Straßen und bat jeden ihr Kind wieder zum Leben zu erwecken. Schließlich traf sie einen Weisen, der ihr sagte, dass der Buddha der einzige sei, der ihr helfen könnte. Also ging sie zum Buddha und bat ihn um Hilfe. Er hörte ihr mit unendlichem Mitgefühl zu und sagte dann: „ Es gibt nur ein Mittel gegen Dein Leid. Geh hinunter in die Stadt und bring mir ein Senfkorn aus einem Haus, wo es noch nie einen Todesfall gegeben hat.“

Krishna Gotami machte sich auf und fragte an jedem Haus, aber überall hatte es Todesfälle gegeben und sie erkannte, dass sie den Auftrag des Buddha nicht erfüllen konnte. Da brachte sie den Körper ihres Kindes zum Friedhof, nahm endlich Abschied und kehrte zum Buddha zurück und erklärte ihm, dass Trauer sie geblendet hatte und sie geglaubt hatte, dass nur sie allein unter dem Zugriff des Todes zu leiden hätte.

Warum bist Du zurückgekehrt?“ fragte der Buddha. Sie erwiderte: „Um euch zu bitten, mich die Wahrheit zu lehren – über den Tod und was

jenseits des Todes liegt, und ob es etwas in mir gibt, das nicht stirbt.

(„Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ von Sogyal Rinpoche; Kapitel 3 / Seite 49)

Buddha hat sich da wirklich als wunderbarer Begleiter gezeigt: er hat Krishna Gotami nicht belehrt, sondern ihr die Möglichkeit gegeben, ihre eigene Erfahrung zu machen. Durch die direkte Erfahrung wirklich zu begreifen. Über Vergänglichkeit nachzudenken, so wie es Krishna Gotami getan hatte, bedeutet auch zu erkennen wie die Welt, die wir oft für so solide halten, beschaffen ist. Dies ist jedoch auch ein langwieriger Prozess, wirklich zu erkennen. Wie leicht lassen wir uns doch von Gewohnheiten und eingefahrenen Verhaltensweisen und Vorstellungen einfangen. Dennoch kann uns Reflexion langsam zur Weisheit und zum Verstehen bringen. Natürlich werden wir zu Anfang immer wieder in alte Verhaltensweisen zurück fallen, aber mit der Zeit und mit Geduld können wir uns langsam von ihnen lösen und uns ändern. Dazu gibt es ein sehr schönes Gedicht, was wir hier vorstellen möchten. Es heißt:

„Autobiographie in fünf Kapiteln“

(„Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ von Sogyal Rinpoche;
Kapitel 3 / Seite 53)

1.

Ich gehe die Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren...Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein

Ich kann es nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich sehe es.

Ich falle immer noch hinein...aus Gewohnheit.

Meine augen sind offen.

Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine eigenen Schuld.

Ich komme sofort heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Straße.

Dieses Gedicht/Geschichte zeigt sehr schön, dass es möglich ist, alte Gewohnheiten aufzugeben. Aus der Gewohnheit heraus wird uns auch oft der Blick verstellt:

Beim Tod meines Vaters hat es mich sehr

beeindruckt, wie meine Mutter erkannte, wie viele ihrer Freundinnen schon ihren Mann verloren haben. Und genauso ihre Auseinandersetzung mit den Gefühlen, die diese Frauen und Männer beim Verlust ihres Partners hatten. Erstaunlich war dieses Erkennen, dass es allen Menschen ähnlich geht. Ich bin nicht allein von diesem Schicksal betroffen. [Das sich gleichsetzen mit anderen gibt ihr noch heute viel Kraft für die Verarbeitung ihrer Trauer.](#)

Die stetige Beschäftigung mit Vergänglichkeit im Buddhismus ist auch dann für Trauernde eine große Hilfe oder Unterstützung, wenn sie die Gewissheit haben, dass wenn nichts bleibt wie es ist, sich auch ihr Gefühlszustand ändern wird, es wird nicht so bleiben wie es ihnen heute geht. Auch der momentane Zustand wird sich wieder ändern und birgt durchaus die Chance, dass es sich zum positiven ändern wird, [oder wie einer meiner Lehrer immer zu sagen pflegte: Vergänglichkeit bedeutet auch, dass wenn Du immer ein Fahrrad gefahren hast, fährst Du vielleicht morgen einen Mercedes.:-](#)

Vergänglichkeit- die Unbeständigkeit aller Dinge- ist ein natürliches Phänomen. Dies anzusprechen und zu thematisieren mit Trauernden rückt manches Mal den Verlust in ein anderes Licht: die quälenden Fragen „Warum?“ werden dadurch entschärft und die Trauer wird sicher nicht geringer, aber die Verzweiflung nimmt nicht so sehr die Überhand. Das Wissen um Vergänglichkeit führt zu einer anderen Haltung und wie wir die Wellen von Leid erleben, hängt stark von unserer inneren Haltung ab. [Trauende haben mir in Begleitungen oftmals bestätigt, dass die Gedanken der Vergänglichkeit etwas Tröstendes für sie haben.](#) Jeder Mensch erlebt den Tod eines geliebten Menschen, und infolgedessen ist auch niemand in seiner Trauer wirklich allein. [Meines Erachtens zeigt sich dies auch sehr schön in Trauergruppen und ist häufig der Grund für die große Solidarität, die es dort trotz aller Unterschiedlichkeit immer gibt.](#) Auch für uns, wenn wir uns vorbereiten auf die leidvollen Ereignisse die uns irgendwann treffen werden, wie Alter, Krankheit und Tod schaffen

wir es vielleicht auch bei tiefer Trauer ein Gefühl von innerer Ruhe zu bewahren, dies hilft uns dann wieder Kraft zu schöpfen.

In der Begleitung von Trauernden kann diese Haltung, dieser innere Reichtum erarbeitet werden.

Als Begleiter können wir den anderen darin unterstützen seine Wahrnehmung zu ändern und durch geduldiges Bemühen können Menschen zu einem inneren Frieden finden.

Die Geschichte der 5 Stufen würde mir auch hier gefallen

Als Begleiter sehen wir die trauernde Person immer als ganzen Menschen: das heißt wir sehen nicht nur den durch die Trauer leidenden, verzweifelten Aspekt, sondern sehen auch den sich selbst heilenden, klaren Aspekt. Wir begleiten, aber übernehmen nicht. Wir halten die Zuversicht und das Vertrauen aufrecht, im Wissen, dass jedes Wesen die „wahre Natur“, „Liebe“ oder „einen Himmel in sich hat.“

Und wir halten das Eingeständnis aufrecht, dass wir im gleichen Boot sitzen: - die Erfahrung von Geburt, Alter, Krankheit und Tod gemeinsam

haben und die unterschwellige Angst vor diesen Dingen-, bringt jedoch eine gewisse Demut. Das ist der Anfang einer guten Begleitung.

~~(eventuell eine Geschichte aus der Trauerbegleitung)~~

In der Begleitung geht es darum, das Bild größer zu zeichnen, was soviel bedeutet, wie Menschen an gute Situationen zu erinnern, da wo sie Wohlbefinden erlebt haben. Ihnen behilflich sein, sich selbst auch in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Zu fragen nach den Dingen, die ihnen gut tun, den Blick auch auf diesen Aspekt ihres Seins zu richten.

Unterstützung zu bieten dabei, ein gewisses Maß an innerem Wohlbefinden zu entwickeln durch Achtsamkeit und Mitgefühl.

Leid ist natürlich nie erstrebenswert. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir Leid, wenn es denn unvermeidbar ist, nicht für unsere spirituelle und menschliche Weiterentwicklung nutzen können. Jeder Trauernde weiß, dass die leidvolle Erfahrung des Verlustes uns auch bewusst macht, wie oberflächlich viele unserer

Alltagsaktivitäten sind, wie zerbrechlich unser Leben ist und dadurch auch so kostbar, und worauf es wirklich ankommt.

Leidvolle Erfahrungen können ein Lehrmeister sein und wenn wir sie nutzen, kann es durch sie die Möglichkeit der Veränderung geben und das Leid führt nicht unbedingt in Niedergeschlagenheit oder Depression.

Trauerzeit ist eine wichtige Lebenszeit, die eine hohe Qualität hat.

Was können wir nun selbst dafür tun?

Im Buddhismus arbeiten wir sehr stark mit Visualisierungen, mit inneren Bildern. Für Trauernde kann es sehr wirkungsvoll sein, sich einen Lichtverströmenden, wärmenden und nährenden Buddha, [Bilder aus der Natur](#) oder eine andere Verkörperung ihrer eigenen Wahrheit vorzustellen.

Übung:

Versuchen Sie sich beim Auftreten starker Emotionen eine Situation vorzustellen, die inneren Frieden begünstigt. Versetzen sie sich zum Beispiel

geistig an das Ufer eines ruhigen Bergsees oder auf den Gipfel eines Berges. Stellen Sie sich vor, wie sie innerlich ruhig und gelassen dasitzen und sie so offen, weit und klar wie ein wolkenloser Himmel werden. Spüren sie dieser Ruhe nach. Beobachten sie, wie der innere Aufruhr nachlässt und lassen sie wieder Frieden in ihren Geist einkehren.

Ein starkes Bedürfnis von vielen Trauernden ist es noch etwas für den geliebten Verstorbenen tun zu können, und zu gleich ist es ein Trost zu wissen, dass sie immer etwas für ihn tun können. Wir können den Verstorbenen unsere spirituelle Praxis widmen, also Gebete und ihnen so all unsere Liebe schicken mit den Gedanken: mögen sie Frieden und Ruhe finden. Diese Widmung können wir auch ausdehnen auf alle Menschen, die gerade jemanden verlieren.

Wenn Tibeter an einen Verstorbenen denken, oder an einer Stelle vorbeikommen, wo jemand gestorben ist, rezitieren sie das Mantra des Buddhas des Mitgefühls, Avalokiteshvara: Om mani padme Hum. Das Mantra erweckt die

Gegenwart des Buddha und die Strahlkraft seiner Weisheit und seines Mitgeföhls. Wenn wir dieses Mantra sagen, bringen wir diese heilige und mitföhrende Präsenz direkt in den Geist und das Herz desjenigen, für den wir praktizieren, und helfen so, sein Leid aufzulösen. Wir stellen uns vor, dass von dem Buddha grenzenloses weißes Licht zu dem Verstorbenen fließt und ihn von allen seinen Schleiern befreit. Wir wünschen ihm, dass es wirklich von allem Leid befreit und von Freude und Glück erfüllt ist.

Es tut gut zu wissen, dass wir zu jeder Zeit etwas für unsere Verstorbenen tun können.

Sich in Mitgeföh zu üben, ist eine weitere hilfreiche Methode, um mit emotionalen Erfahrungen von Leid besser umgehen zu können. In Gedanken sagen wir uns: „Andere Menschen machen Ähnliches durch wie ich – und manchmal noch viel Schlimmeres. Ach, könnten sie doch ebenfalls von ihrem Schmerz und ihrem Leid befreit werden.“ Das eigene Leid öffnet das Herz und kann zu einer Brücke zu anderen Menschen werden, die im Moment Leid erleben,

oder in der Vergangenheit Leid durch einen Verlust erlebt haben. Dies zeigt sich ja sehr schön auch in Trauergruppen: zu Beginn einer Gruppe denke ich oft, was die Menschen sich in ihrer Unterschiedlichkeit wohl geben können und bin dann immer wieder ganz erstaunt von der Solidarität und Verbundenheit, die in diesen Gruppen entsteht.

Wir fangen an vom Herzen zu verstehen, dass es nichts anderes ist, als die uns inne wohnende Liebe zu erfahren. Oft sind die Menschen traurig und zugleich erfüllt sie ein reiches Geföh. Sie fühlen sich verbunden mit dem Menschen, die ähnliches Leid erfahren wie sie und zugleich auch mit der von ihnen so geliebten Person, die verstorben ist.

Wenn wir so denken, ist der eigene Schmerz nicht mehr so bedrückend. Außerdem werden wir leicht zum Opfer der Verwirrung, Angst und Hilflosigkeit wenn wir einzig nur um uns selbst kreisen. Nehmen wir hingegen am Leid des anderen Anteil kann Depression Platz machen für Liebe und Engherzigkeit wandelt sich zu mitmenschlicher Offenheit.

Wir können auch für den Verstorbenen stellvertretend lebensbejahende Handlungen durchführen. Wir können Trauernde anregen Menschen zu helfen, die in Not sind, wir können Menschen Essen und Kleidung gewähren, oftmals ja auch die Kleidung des Verstorbenen einem guten Zweck übergeben. Wir können Teile des Nachlasses für wohltätige Zwecke spenden. Oft wird auch die Gabe des Lebens aufgeführt, indem man fische oder andere Tiere die getötet werden sollen, befreit. Was zählt ist die Ausrichtung mit der wir all dieses tun. Welche positiven Handlungen wir auch ausführen, in den buddhistischen Lehren gehen wir davon aus, dass sie gute Auswirkungen auf den Verstorbenen haben wenn wir ihnen den Verdienst der Handlung widmen.

Ein plötzlicher Tod eines Kindes kommt Eltern so sinnlos vor, was den Schmerz des Verlustes unerträglich macht. Immer wieder kommt es vor, dass Eltern daher die Organe des toten Körpers freigeben, um so einen Sinn im Tod ihres Kindes sehen zu können.

Eine schöne Praxis für die Toten, die es in allen Religionen gibt, ist das Darbringen von Licht. Beim Entzünden einer Kerze können Trauernde ein Wunschgebet sagen: „Möge dieses Licht dem Verstorbenen seinen/ihren Weg erleuchten.“
Sich aktiv zum Nutzen anderer zu betätigen, nimmt auch viel von der Hilflosigkeit, die Hinterbliebene normalerweise verspüren. Wenn es noch viele unerledigte Angelegenheiten mit dem Verstorbenen gibt, die eine große Belastung in dem Durcharbeiten der Trauer sind, kann man Trauernde anleiten, die Methode zum Beenden unerledigter Angelegenheiten anzuwenden.

Trauernde können den Verstorbenen ihre Gebete widmen. In allen Religionen werden die ersten 48 Tage für die Verstorbenen Gebete gesprochen, dies ist natürlich auch noch länger möglich.

~~Als zur letzten Jahreswende mein Vater auf der Intensivstation lag und um sein Leben kämpfte, war dies etwas was ich bei mir und auch meiner Familie beobachten konnte: die Wahrnehmung des Leids der anderen machte alle weiter und offener. (wenn möglich eine konkrete~~

Situation/Begegnung beschreiben)

Die traditionellen buddhistischen Lehren sprechen davon, dass unser Jammern und Weinen, besonders zum Zeitpunkt des Todes, einen Sterbenden quälen und ihn zurückhalten kann. Darum ist es wichtig, dass sich die Familie schon früh mit dem Tod auseinandersetzt, dass sie ihre Tränen miteinander teilt und sich einer vom anderen verabschiedet, damit der Zeitpunkt des Todes dann friedlich verlaufen kann.

Als zur letzten Jahreswende mein Vater auf der Intensivstation lag und um sein Leben kämpfte, war dies etwas was ich auch bei mir und auch bei meiner Familie beobachten konnte: die Wahrnehmung des Leids der anderen machte alle weiter und offener. Plötzlich gelang uns eine offene Kommunikation, jeder zeigte sich in seiner/ihrer Verletzlichkeit und Trauer und der Kontakt untereinander war aufrichtig und authentisch. Dies ist auch eine Erfahrung, die ich häufig im Hospiz beobachte.

Im anschließenden Trauerprozess ist es nur natürlich, dass wir unsere Trauer fühlen und

unsere Tränen auch zulassen.

Das Problem sind nicht unsere Tränen oder die Gefühle der Trauer, das Problem ist unser Anhaften an diesen Gefühlen, der anschließende Film, der dann in unserem Kopf entsteht und uns mitnimmt.

Immer und immer wieder ist es wichtig, dies zu sehen und dann die Gefühle auch vorbeiziehen zu lassen wie Wolken am Herbsthimmel. Nichts wird zurückgehalten, kein Gefühl ist tabu, aber wir betrachten alles was geschieht, aus einer gewissen Distanz.

Wir stellen zum Beispiel das Gefühl der Trauer bildlich vor uns, erwärmen es und betrachten es von allen Seiten, untersuchen es. Wir versuchen direkt in die Trauer zu schauen, in das momentane Gefühl, ohne Ablenkung, versuchen das Gefühl „Trauer“ zu analysieren. –Anstelle das Objekt unserer Trauer zu betrachten, der verstorbene Mensch, oder zum Beispiel die veränderten Lebensumstände, betrachten wir direkt die Trauer. Das Hauptanliegen dieser Methoden ist es, den Kampf gegen etwas aufzulösen, gegen das, was uns entgegenkommt

oder in uns selbst geschieht, anzukämpfen. Wenn wir meditieren (und meditieren heißt ja nichts anderes als im gegenwärtigen Moment zu sein) schauen wir alles, was in unserem Geist erscheint, einfach direkt an, bezeichnen es als „Denken“ und kehren zur Einfachheit und Unmittelbarkeit des Atems zurück. Wieder und Wieder können wir dies probieren. Trauernde Menschen haben mir erstaunliche Entdeckungen berichtet, die sie damit gemacht haben. Das ist die primäre Methode zum Umgang mit schmerzlichen Situationen. Wir können aufhören mit dem was erscheint zu hadern und zu kämpfen und es zum Feind hochstilisieren; stattdessen können wir sein wahres Gesicht sehen. Schließlich geht es ja nicht darum irgendetwas zu erreichen, es geht nicht um Gewinn und Verlust – sondern darum mit dem Kämpfen aufzuhören und uns zu entspannen. Das genau tun wir, wenn wir uns zur Meditation hinsetzen. Es kann sehr schwierig sein zu Anfang, Gedanken und Gefühle, die mit unangenehmen Erfahrungen in Zusammenhang gebracht

werden, zu betrachten. Dann ruhen wir einfach für eine Zeit, konzentrieren uns auf den Fluss unseres Atems und probieren es dann erneut. Wieder und wieder! Der Atem hilft uns wieder in die Gegenwart zu kommen, in den Körper zu kommen; oder anders gesagt uns zu erden. Bei einer Begleitung, einer Mutter die ihr Kind verloren hat, habe ich oft die Füße massiert. Das hat der Mutter geholfen aus der momentanen Blockade herauszukommen. Sie konnte weinen und manchmal folgte ein Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang oder sie konnte einfach ihre Aufgabe als Mutter für ihr anderes Kind wieder wahrnehmen und nachgehen.

Kurze angeleitete Meditation:
Körperwahrnehmung /; Atem beobachten

;~~(Praxis, die hilft uns in das Hier und Jetzt zu bringen~~

Tibeter und Menschen, die ausführlich den tibetischen Buddhismus praktizieren und leben werden am Ende des Lebens sowohl für sich selbst wie auch für ihre Angehörigen beruhigt

und getröstet sein. War der Sterbende ein ernstlich Praktizierender macht sich niemand Sorgen um ihn. Das Leben ist eingebettet in Gesetzmäßigkeiten und letztendlich wird das momentane Leben „wie die Bewegung eines Tanzes oder wie ein Sturzbach, der vorbei rauscht.“ beschrieben. Es gibt etwas, was auf den Tod folgt.

Da gibt es eine sehr schöne Geschichte aus einer tibetischen Familie: ein Nonne, die in dieser Familie lebte, lag im Sterben. Während ihres ganzen Lebens hatte sie eine enge Beziehung zu Apa Pand, dem Koch und Haushälter. Am Todestag ging er in ihr Zimmer und sagte: „so, ich gehe jetzt zum Markt, wenn ich zurück komme, wirst Du gestorben sein, also erinnere Dich an alles was Du an spiritueller Praxis in Deinem Leben erfahren hast und mach es gut.“

Daraus fließt soviel Vertrauen und Zuversicht.

(„Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ von Sogyal Rinpoche; Kapitel 14 / Seite 273)

~~Die Dichterin Mary Oliver schrieb:
Um in dieser Welt zu leben
Musst Du dreier Dinge fähig sein:~~

~~Musst lieben, was sterblich ist;
Musst es so innig halten, als hinge Dein Leben
davon ab,
und wenn es an der Zeit ist, es wieder loszulassen,
musst du es lassen.~~

-
-