

Skript meiner Ansprache bei der Fachtagung **Palliative**
Care - Unterwegs in Grenzbereichen Mai.23 St. Gallen
Schweiz

Präsenz und Achtsamkeit als Voraussetzung für die Begleitung

Was verbindet uns alle im Sterben?

<https://music.youtube.com/watch?v=WwuftGSYJXk>

Liebe Freunde,

herzlichen Dank für eure nette Einladung, die ich mit grosser Freude angenommen habe.

Eigentlich wollte ich den Vortrag in Deutsch halten, hatte dann aber das Gefühl, dass mein Deutsch nicht genügend verständlich ist, damit sie verstehen, was ich ihnen hier sagen möchte. Deswegen habe ich Katharina vorgeschlagen den Vortrag in Englisch zu halten: Katharina hat mich aber ermutigt, den Vortrag auf Deutsch zu lesen. Dieser Bitte komme ich nun gerne nach. Mir ist bewusst, dass dies für Sie nicht so spannend ist, aber dafür können Sie mir hoffentlich alle folgen.

Was verbindet uns alle im Sterben?

Die einfachste Antwort ist: Der Tod ist der Horizont von uns

allen, wie im wunderschönen Samba von Ataulfo Alves
gesungen.

Einfach heisst aber nicht simpel. Wir werden uns an diese
Frage vertiefen.

Das sind unsere Ausgangspunkte:

ERSTENS: Unzufriedenheit ist die menschliche Natur:

Buddha nannte das *dukkha*, *Leiden*;

Wir glauben z.B., dass wir durch Essen, Trinken, Sex oder
andere Drogen Zufriedenheit erlangen können.

Aber tun sie nicht.

Die Erfüllung solcher Bedürfnisse wirken nur für Momente,
weil das Leiden allgegenwärtig ist.

ZWEITENS: Verzichten bedeutet die Realität zu akzeptieren,
also das Leiden und den Schmerz anzunehmen. Es ist natürlich
einfach das zu sagen, schwieriger ist es so zu handeln.

Wenn wir auf die scheinbare Zufriedenheit verzichten,
begegnen wir dem darunter liegenden Schmerz.

DRITTENS: Wenn wir dem Schmerz begegnen kommen
Abwehrmechanismen zum Vorschein, die sich in

disfunktionellem Benehmen oder disfunktionellen Gefühlen manifestieren können.

VIERTENS: Trauer ist eine Form, diese Unzufriedenheit an den Verlust einer Person oder von etwas zu binden.

Wir verbinden dieses schwierige Gefühl mit einem Objekt, im Sinne einer psychologischen Repräsentation.

In Wahrheit **waren** wir bereits unzufrieden - vorher, während und auch danach.

Wir haben die Gewohnheit uns an Menschen und Dinge zu klammern und leiden dann unter ihrem Verlust.

FÜNFTENS: Wir müssen uns als Begleitpersonen an wichtige Grenzen erinnern, die eventuell zu unüberwindbaren Hindernissen in der Pflege werden können:

- Identitäts-Grenzen

wenn ich mich vom anderen getrennt wahrnehme;

- Subjekt-Objekt-Grenzen

wenn ich den anderen als Objekt meiner Pflege betrachte;

- Historische Grenzen –

zwischen den Erzählungen, die wir “Kulturen” nennen;

- Geschlechts-Grenzen –

unser Glaube an Unterschiede;

- Religions-Grenzen –

- sind die Grundlage vieler Vorurteile;
- Stereotyps-Grenzen –
der Mythos der Pflegeperson als Held oder Märtyrer;
 - Klassen-Grenzen –
sie sind den sozialen Ungleichheiten proportional;
 - Glaubens-Grenzen –
unsere Anschauung der vermeintlichen Realität;
 - zuletzt,
alle Grenzen sind mentale Schöpfungen.

Was uns alle verbindet.

Wenn wir Sterbende begleiten wollen, ist die Kontemplation die Ausgangsübung. Sie ermöglicht vollkommene Präsenz und Achtsamkeit. Dadurch können wir unsere eigenen Ängste, Verteidigungsmechanismen, unsere Trauer und Grenzen besser erkennen, annehmen und mit ihnen umgehen.

Kontemplation war meine Hauptpraxis gegen Ende des vergangenen Jahres, als ich einige Familien in ihrem Trauerprozess begleitet habe. Vielleicht wurde die Komplementation zum Grund für meine bessere Wahrnehmung von der Trauer und den Ängsten, die ich normalerweise als "überwunden" ansehe, da ich als Psychiater, Zen-Mönch und Sterbebegleiter ja keine Schwierigkeiten mit diesen Gefühlen haben sollte.

Aber ist dem wirklich so?

Keine Schwierigkeit mit diesen Gefühlen zu haben, ist oft ein Stereotyp, oder eine Idealisierung, die viele Sterbebegleiter von sich selbst oder ihren KollegInnen haben.

Diese Selbstidealisierung kann zu einem mächtigen Hindernis werden für die Begleitung.

Wie können wir wahrhaftig präsent sein, wenn wir nicht bereit sind in die Tiefe von uns selbst zu schauen?

Wie können wir auf jemanden achten, wenn wir nicht bereit sind uns selbst genügend Achtsamkeit zu schenken, aus Angst vor unseren eigenen Gefühlen?

Das heisst, wir müssen auf uns selbst aufpassen.

Wir können sogar behaupten, dass wir zuallererst für uns selbst sorgen müssen, und das bedeutet, dass wir eine kontemplative Praxis brauchen.

Jede Meditation, die Präsenz und Achtsamkeit zum Ziel hat, ist hier angebracht.

Aber es ist auch wichtig hervorzuheben, dass Kontemplation kein Ersatz für eine Therapie sein kann.

Zum Beispiel, alt zu werden ist für nicht unbedingt eine angenehme Vorstellung.

Alt werden und dabei gesund zu sein ist jedoch ein Privileg, und das ist meiner Meinung nach - besser als zu sterben.

Es ist ein bisschen wie mit einem alten Haus, das langsam schimmelig und morsch wird. Wenn ich mich nun einer alten und sterbenden Person nähere, bringe ich diese und andere Vorurteile über das Alter und das Sterben in meinem Gepäck mit. Durch die die Kontemplation und Therapie werden mir diese Vorurteile bekannt. Diese Hürden verschwinden nun nicht einfach, aber ich erkenne sie und somit können wir sie vermeiden, wie ein Schiff ein Riff umschiffen kann, weil dort ein Leuchtturm steht.

Achtsamkeit macht Präsenz möglich.

Wenn wir uns darin üben, können wir uns von vorübergehenden Identitäten lösen, die wir zwar annehmen und respektieren, aber nicht kultivieren sollten.

Um selber in Frieden sterben zu können, ist es wichtig sich von geschaffenen Identitäten und dem was sie repräsentieren zu lösen.

Um Sterbende zu begleiten, ist es ebenfalls wichtig das zu tun.

Wenn wir lernen uns selbst zu beobachten und zu akzeptieren, bereiten wir uns darauf vor den Anderen, der vor unseren Augen stirbt, ganz zu akzeptieren. Der Sterbende kann unser Wegweiser und Lehrmeister bei

unserer Aufgabe als Begleiter werden und wir sollten dessen Rolle schätzen, denn es ist ein Privileg diese Menschen begleiten zu dürfen.

Selbst wenn eine Krankheit oder der geistige Verfall eine bewusste Kommunikation erschweren oder unmöglich machen, so ist unsere solide Präsenz eine Bestätigung des Menschlichen in dieser Beziehung. In diesem Moment manifestieren sich einfach zwei Menschen; einer als Lebender und einer als Sterbender – in ihren Rollen.

Unsere Gefühle von Kompetenz werden in dieser Beziehung, oder bei diesem Tanz, oft dekonstruiert und dann auch wieder neu aufgebaut.

Gebrechlich, verletzlich, fehlbar, schön und schrecklich, wie wir sind, manifestieren wir uns in diesem fortlaufenden Prozess; diese des Lebens und Sterbens manifestiert sich immer in uns.

Nach und nach gestaltet sich in meinem Verstand ein Konzept von "Orten der Identität". Identitätsorte sind Plätze aus der Sicht des Subjekts oder Beobachters. Wenn ich hingegen aus der Sicht des Objekts schaue, dann sprechen wir von Identifizierungsorten.

Das Wissen über diese Orte ist für uns Pflegepersonen wichtig:

ERSTENS: der Ort des "Gefühls von Ablehnung":

die Identifizierung mit dem Gefühl *verlassen und zurückgelassen zu werden*;

die Identifizierung mit dem Gefühl, von denen verlassen zu werden, die sich von mir trennen oder die sterben.

Aus der Sicht von der Identität betrachtet, ist es der Ort des schutzlosen Kindes;

ZWEITENS: der Ort des "Gefühls von Trauer" –

die Identifizierung mit dem Fluss der Traurigkeit durch den Verlust einer Person, Sache oder Situation, was man bis dahin als Bindung oder als Besitz erlebt hat, in Anbetracht des charakteristischen Schmerzes der menschlichen Existenz.

Diese Identitäten und Identifizierungen sind, je nach Sicht die wir einnehmen, austauschbar.

Sie werden von Abwehrmechanismen aufrechterhalten.

Solche Abwehrmechanismen sind wichtig und können dazu beitragen uns unsere Grenzen zu zeigen um einen möglichen Existenzort inmitten des Schmerzes aufzubauen und leben zu können.

Hingegen werden sie dann pathologisch und erhöhen den Schmerz, wenn wir die Realität verdrängen wollen.

Grundlegende Abwehrmechanismen von imaginären, oder konstruierten Identitäten, die ich -

Die "Ich-Pflegeperson"

oder

die "Ich-Begleitperson"

nenne,

sind:

ERSTENS: Wenn wir zu einer Art von Maschine werden, welche ihre Wahrnehmungen und Gefühle so handhabt, dass ihr die Begleitung von Sterbenden selber einen Lebenssinn vermittelt.

Diese Konstruktion vermittelt uns dann ein Gefühl von Zufriedenheit und Frieden.

ZWEITENS:

Wenn wir durch zwanghaftes Handeln versuchen, unsere narzisstische Vollkommenheit wiederherzustellen.

Das kann durch Essen, Trinken, Sex, oder anderes Verhalten geschehen, womit den tiefer in uns liegenden Schmerz auflösen wollen.

Dabei handelt es sich jedoch um untaugliche Lösungen. Um dem "Ich-Selbst" für dieses Verhalten keine Rechenschaft leisten zu müssen, leugnet man die physischen und psychologischen Folgen dieses Verhaltens.

Dieser zweite Mechanismus kann noch schneller in eine Pathologie abgleiten als der erste.

Das *sich um sich selbst kümmern*, indem Sie ihrem

"Sich-Selbst"

jene liebevolle Fürsorge schenkt, ist deshalb die erste Orientierungsart einer Pflegeperson.

Wenn sie sich dann um andere kümmert, kann sie in diesem Netz von Beziehungen, das wir Realität nennen ihrer Pflegefunktion wirklich nachkommen.

Trauererfahrungen, die jede Pflegeperson in ihrer Arbeit immer wieder erlebt, können Jahre dauern um verarbeitet zu werden. "Verarbeiten" bedeutet nicht "lösen" und auch nicht "beseitigen".

Es bedeutet, diese Erfahrungen zu fühlen und in dieses Webegeflecht, das ich ein integriertes "Sich-Selbst" nennen will, einzubeziehen.

Zusammengefasst:

ich habe mich bis hierhin mit den Fragen der Identifizierung und Identität zwischen Pflegepersonen, Sterbenden und Hinterbliebenen befasst;

auf die Bedeutung der Achtsamkeit und der Beobachtung des "Sich-Selbst" und des Anderen - im Sterbeprozess - und um das nötige sich um sich selbst kümmern hingewiesen.

Und ich habe von der Wichtigkeit der Integrierung unserer persönlichen Trauererfahrungen, die bei jedem Tod durch die Pflegepersonen oder Begleiter immer wieder neu gemacht werden, gesprochen.

Kommen wir nun zum Titel dieses Vortrages zurück:

Was uns alle im Sterben verbindet.

Zunächst muss ich sagen, dass es für mich wichtig war, einige Tage allein zu sein, um an diesem Vortrag zu arbeiten. So konnte ich mehr auf mich selbst achten.

Mit Menschen um mich herum kann ich sehen, was zwischen mir und dem anderen passiert, aber selten kann ich ordentlich darüber reflektieren was ich erlebe und beobachte - ungeachtet meiner Ausbildung in der Beobachtung und Achtsamkeit.

Beziehungswellen bewegen immer das Boot der Existenz. Boot und Wellen sind Aspekte des Lebens, die sich in diesen momentanen Identitäten manifestieren.

Wenn ich alleine und in der Stille bin, kann ich z.B. meine Traurigkeit, meine Trauer wirklich schmecken. Die Fülle von Gefühlen, die sich - wenn ich ihnen den Raum gebe - und sie nicht mit Gesprächen und dem Mobilephone überdecke, bringen mich in Beziehung mit diesem Schmerz. Alles, was dann passiert, gibt mir das Gefühl, ein Mensch zu sein.

Deshalb ist regelmässiges Alleinsein grundlegend wichtig, damit wir als Pflegepersonen immer wieder unsere Achtsamkeit und Präsenz kultivieren und entwickeln können.

Ich habe am letzten Abend vor dem Schreiben dieser Notizen von meinem Zen Meister Tokuda geträumt. Er war sehr glücklich und wir besuchten im Traum zusammen eine andere Gruppe seiner Schüler. Sie waren viel religiöser als ich und er. Wir trugen keine Zen-, sondern westliche Kleider. Er sagte mir, dass er immer noch um die Welt wandere, als ein "vagamondo".

Das bedeutet, ein ganz freier Mensch zu sein.

Ich fühle mich in letzter Zeit immer freier in meinem Wesen, so wie es Meister Tokuda in meinem Traum war:

Es ist die Freiheit von mir selbst.

Langsam erkenne ich jene Momente, in denen ich mich frei fühle, befreit aus jenem Gefängnis, das meine imaginäre Identität aufgebaut hatte.

Meine Vorurteile und Stereotypen von mir selbst lösen sich nun manchmal auf, und erlauben mir einen Moment der liebevollen Fürsorge und Zuneigung. Ermöglicht werden solche Momente durch die Abwesenheit von selbstbezogenen Absichten und Interessen, damit das pure Leben selbst, das durch unsere einzigartige Existenz atmet, sich manifestieren

kann.

In einer Sitzung letzte Woche mit einem meiner Patienten mit Pankreas-Adenokarzinom, der noch sehr lebendig und intellektuell aktiv ist, sprachen wir zufällig von dem, was uns gegenüber dem Tod verbindet.

*

Er erinnerte sich an Artikel von Gilles Deleuze: "Immanenz: ein Leben...", geschrieben zwei Monate vor seinem Selbstmord (1995). Deleuze zitiert die Geschichte von Dickens, "Unser gemeinsamer Freund". Er beschreibt eine Szene, in der ein Obdachloser auf der Straße im Sterben liegt und wie die Leute um ihn herum ihn mit einer bisher unbekanntem Ehrfurcht ansehen. Bis dahin war er ein verabscheuungswürdiges Wesen, ein kleiner Gauner. Das Sterben machte ihnen **die Würde des Menschen** - in diesem bisher verachteten Wesen - sichtbar.

*

Deleuze sagt, jedes Leben ist eine einzigartige Manifestation der Immanenz.

Immanenz bedeutet für mich das **allem** Innewohnende im Hier und Jetzt.

Jeder Tod ist ebenso die einzigartige Manifestation unserer Immanenz.

Diese tiefgreifende Erfahrung war der Grund für den Respekt

der Umstehenden.

Der durch die Anwesenden bezeugte Tod, repräsentiert jenen Tod, den jeder von uns in sich trägt.

Dieses Erlebnis machte **das unsichtbare Immanente, allem Innewohnende** - vorübergehend greifbar.

Die Wahrnehmung des Immanenten ist in der Regel durch unserem Blick auf unsere individualistische Sichtweise getrübt.

Deshalb sind wir von der Erkenntnis der Besonderheit unserer geheimnisvollen Existenz oft weit entfernt.

*

Leben und Tod ist in allem immanent was existiert. Leben und Tod sind nicht individuell, können aber nur in der Einzigartigkeit jedes fühlende Wesen erlebt werden. Dazu gehören auch alle Teilchen, Atome, Moleküle, Steine, Pflanzen und die komplexesten Wesen.

Wenn wir die Erfahrung dessen, was uns mit dem Leben und dem Tod verbindet, durch unsere Präsenz und Achtsamkeit - jenseits unseres kleinen "Ich-Selbst" - zum Ausdruck bringen können, dann handeln wir in Verbindung mit unserer wahren Natur als mit allem verbundenen Wesen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir von großen Autoren oft mehr lernen können als von Selbsthilfebüchern.

Erleuchtung bedeutet dann, sich durch die contemplative Praxis und der liebevollen Fürsorge von dem "Ich-Selbst" zu befreien. Liebevolles Umsorgen bedeutet jedoch nicht einfach nett zu sein oder die neurotischen Erwartungen unserer Mitmenschen zu erfüllen. Es bedeutet dem Leben zu erlauben, sich um das Leben und um den Tod zu kümmern, durch uns und trotz uns.

Das bedeutet, die Idealisierung vom "Ich-Selbst" und von anderen aufzugeben,
das Bedürfnis, anerkannt und geliebt zu werden aufzugeben,

den Konsum von Drogen, Ablenkungen, Abhängigkeiten und Zwängen aufzugeben;
und zu entdecken, dass aus diesem Aufgeben eine liebevolle Fürsorge für sich und die Welt entsteht.

Krankheit, Alter und Tod sind Manifestationen der Realität.

Wenn wir dies akzeptieren, können wir
ein Kanal für dieses eine Leben, diese Krankheit, dieses einen
Alters, diesen einen Schmerzens und dieses einen Todes
werden.

Es braucht nicht notwendigerweise die Möglichkeit eines
tröstendes "Danachs":

Der Tod ist eins in sich selbst, das sich manifestiert,
eine potente Verwirklichung der Immanenz.

Wenn du an ein Danach glaubst, okay, das ist jedoch nicht
meine Sache als dein Begleiter.

Ich respektiere, was du mir als deinen Glauben zeigst – zu
deinem Leben, deinem Sterben.

Aber ich teile die Ansicht, dass
"das Leben ein sich Selbst ist",
und dass der Tod ein weiteres sich Selbst ist;

es gibt keine Umwandlung von einem zum anderen."*

Vielen Dank für Ihre grosszügige Aufmerksamkeit!