

Praktizierende an der Schwelle des Todes



Jens Nagels

Altern, Krankheit und Tod sind die unausweichlichen Leiden der Menschen. *Tibet und Buddhismus* sprach mit zwei Praktizierenden, die aufgrund einer schweren Krankheit plötzlich ihrem Tod ins Auge sehen mussten. Ihre Erfahrungen machen Mut und zeigen, wie durch Dharma-Praxis Leiden transformiert werden kann.

„Es ist nichts mehr, wie es war.“

CHRISTA ROBERZ ist Psychiaterin und lebt in Bonn. Sie nahm am Lehrgang II des Systematischen Studiums des Buddhismus teil und am zweijährigen Meditationskurs zu „Buddhas Weg zum Glück“ in Semkye Ling. Sie ist 59 Jahre alt. Im September 2002 traf sie die Diagnose Magenkrebs wie ein Blitz aus heiterem Himmel, in Form des Satzes: „Sie haben noch sechs bis acht Monate zu leben.“ Dagmar Winkler führte im Mai 2003 ein Interview mit ihr.

„Auf einmal ist alles anders“, sagt Christa, „Es ist nichts

mehr, wie es war. Du gehst anders durch die Stadt, schaut die Leute anders an. Und manchmal denke ich: Sie gehen so und wissen es einfach nur noch nicht.“ Das Haften an der Beständigkeit ist eine so starke Täuschung, die alle erfasst.

Seit September 2002 weiß Christa, dass sie unheilbar krank ist: Sie hat Magenkrebs und wird seit Dezember nur noch künstlich ernährt. Jeden Tag kommt der Pflegedienst. Zu Hause zu sein, dort wo ihre Freunde sind, ist ihr wichtig. Für die allerletzte Zeit hat sie einen Platz im Hospiz. Ihr Bruder ist Arzt und wird sie betreuen. Gleich nach der Diagnose hat sie alles geregelt, machte ein Testament und eine Patientenverfügung und weiß auch schon, wo sie begraben sein wird. Dafür brauchte sie eineinhalb Wochen. Sie machte kein Geheimnis aus ihrer Situation. „Isoliert war ich überhaupt nicht. Ich glaube, weil ich offen mit der Krankheit umgegangen bin, konnten es die Leute auch.“

„Ich nehme es, wie es kommt“ sagt die 59-Jährige in ihrem trockenen rheinländischen Humor. „So was wie Hader: ‚Warum ich?‘ Oder: ‚Es ist alles so furchtbar‘, habe ich nicht gehabt.“ Depressiv oder verzweifelt ist sie nicht. Manchmal hat sie Angst, dass Schmerzen, Übel-

keit und Erbrechen ihr die ganze Kraft rauben. Die gebürtige Rheinländerin möchte Ruhe und Gelassenheit aufrechterhalten können, wenn der Tod kommt. Darum bittet sie in ihrer täglichen Praxis.

Trauer überkommt Christa manchmal bei dem Gedanken an die Dinge, die sie hinter sich lassen muss. Sie ist eine begeisterte Tante und wird die Kinder ihrer Geschwister nicht mehr wachsen sehen. Gern wäre sie 100 Jahre alt geworden. Das ist schon ein wunder Punkt. Ganz unerwartet bekam sie kürzlich ein Stückchen mehr Zeit, denn die Chemotherapie zeigte Wirkung. Anfangs konnte sie mit der Verlängerung nicht umgehen; es brachte sie regelrecht aus dem Konzept. „Auf einmal ist alles wieder offen, und man kriegt Hoffnungen, die man vielleicht nicht haben sollte.“ Aber sie überwand diese Hürde und sträubt sich nun nicht mehr gegen Veränderungen, auch nicht gegen positive.

Klar ist, dass ihr die Krankheit viel vom normalen Leben nimmt und „irgendwann dann auch den Rest.“ Gleichzeitig hat ihr die Krankheit auch etwas gegeben: Nach dem abrupten Ausscheiden aus der Arbeit, teilweise über Jahrzehnte mit chronisch Kranken, hat sie viele Briefe von Patienten erhalten. Diese betonten, welche Hilfe sie durch Christa erfahren haben und wie sehr sie dazu beigetragen habe, dass sie mit ihren schweren Erkrankungen besser leben konnten. „Es ist gut, zurückblicken zu können mit dem Gefühl, etwas Positives für andere bewirkt zu haben,“ sagt Christa.

Die größte Hilfe erfuhr sie durch die Dharmapraxis, die es ihr ermöglicht, das Leiden anzunehmen, hauptsächlich durch das Nachdenken über Vergänglichkeit: „Du bist nie mehr im nächsten Moment wie vorher. Das macht alles leichter“, sagt sie „auch das Aufnehmen der Diagnose damals.“ Als sie im November letzten Jahres hörte, dass Geshe Thubten Ngawang ebenfalls Krebs hatte, fühlte sie sich mit ihm sehr verbunden. „Es klingt vielleicht ein bisschen vermessen, aber ich habe immer gedacht: wir zwei.“

Christa fühlte sich mit ihm durch die Krankheit viel stärker verbunden als früher. Das verlieh ihr Kraft, denn es gab einen Mitspieler. Manchmal hörte sie über Freunde des Tibetischen Zentrums von ihm. Irgendwie fühlte sie sich dadurch inspiriert, die ganze Sache ruhig anzugehen. Es lag auch ein Moment des Trostes darin:



Christa Roberz geht es trotz ihrer schweren Krankheit Anfang September zum Erstaunen der Ärzte relativ gut. Sie kann noch aus dem Haus gehen und macht vor allem Weiße-Tārā-Praxis.

„Geshe-la ist mir jetzt ein ganzes Stück voraus“, sagt sie, „und ich muss es halt noch durchkriegen“. Zu ihrer täglichen Praxis gehören Atemmeditation, Gebete der Weißen Tārā, der Bereinigung und die Rezitation des Vajrasattva-Mantras. Oft kann sie nachts nicht schlafen, dann findet sie die Rezitation von Mantras sehr hilfreich.

Christa denkt immer wieder über Karma nach; dieses grundlegende buddhistische Thema ist nicht so leicht zugänglich. Dennoch ist die 59-Jährige überzeugt, dass sie durch die Krankheit und das damit verbundene Leiden eine Menge negativer Eindrücke aus vergangenen Leben bereinigt. Das Stückchen mehr Lebenszeit, das sie kürzlich bekam, ist für sie keine angenehme Zeit, aber eine wichtige: „Je mehr Negatives ich jetzt abarbeite und durchleide, um so mehr räume ich aus dem Weg“, hofft sie.

Erstes Interesse am Buddhismus hatte sie durch Bücher und Reisen, aber schon bald reichte ihr die Lektüre nicht mehr aus. Sie hörte vom Tibetischen Zentrum in Hamburg und fing schließlich im Jahr 1991 mit dem Systematischen Studium des Buddhismus an. Sie fand ein in sich geschlossenes, stimmiges System vor, und irgendwann dachte sie: „Entweder mache ich das jetzt richtig oder ich lasse es ganz,“ was sie dazu brachte, Zuflucht zu nehmen und sich zum Buddhismus zu bekennen; das war 1993. Mit der Praxis ließ sie es langsam angehen. Sie hat ihre Zeit nicht so optimal genutzt, meint sie. Trotzdem blieb das, was sie spirituell eingeübt hat, nicht ohne Effekt. Ihre stabile Geisteshaltung heute muss darauf zurückzuführen sein.

Das nächste Leben kann Christa sich nicht so richtig vorstellen. Sie beschäftigt sich lieber mit dem jetzigen und bemüht sich um ein gutes Ende, denn das wird ihre nächste Existenz mit Sicherheit positiv beeinflussen. Wenn es so weit ist, geht sie in ein Hospiz, das von katholischen Nonnen geführt wird. Dort kann ihr Körper zwei Tage unangetastet liegen bleiben. Ihre 83-jährige Mutter, eine fromme katholische Frau, kann die Tochter nur schwer gehen lassen und würde sie lieber in Gottes als in Buddhas Händen sehen. Darüber tauschen sie sich oft miteinander aus und bleiben sich trotz der verschiedenen Standpunkte nah.

Durch den Dharma hat Christa innere Ruhe gefunden. Das Aufgeregte, womit sie früher manchmal kokettierte, wollte sie ablegen, und das hat sie geschafft. Früher hatte sie immer Angst vor einem gewaltsamen oder sehr schnellen Tod. Nun hat sie Zeit, sich einzustellen, was sie als eine gewisse Erleichterung empfindet. Das Sterben stellt sie sich als einen Prozess vor, in dem sie langsam näher darauf zugeht, immer schwächer wird und schließlich ein vollkommenes Einverständnis erreicht. Und zu guter Letzt wünscht sie sich, wieder zu Erde zu werden, welche die Pflanzen nährt, die in ihr wachsen. Ein schöner Gedanke.

Dagmar Winkler



Überflüssiges ablegen

MANFRED KRÜGER-SPIEß, 55, ist Friedhofsgärtner und lebt in Wiesbaden. Vermittelt durch die Teilnahme seiner Frau am Systematischen Studium des Buddhismus setzt er sich mit den buddhistischen Lehrmeinungen auseinander. Auch nimmt er an Achtsamkeitskursen im Meditationshaus teil. Obwohl er die Aussagen des Buddha für wahr hält, bekennt er sich nicht zu einer Religion. Im Frühjahr wurde bei ihm ein Tumor von der Größe eines Fußballs (5 Kilogramm) entfernt, den er nicht bemerkt hatte. Der Krebs, von dem er geheilt wurde, hat sein Leben verändert. Oliver Petersen fragte ihn nach seinen Erfahrungen.

„Erst spürte ich nur ein Seitenstechen, dann brach mein Kreislauf zusammen. Ich hatte eine Todesahnung: Wenn ich jetzt nichts unternehme, ist es vorbei.“ Manfred Krüger-Spieß kam in die Notaufnahme. Nach einer Computertomografie wurde ihm die Diagnose eröffnet, dass ein großes Krebsgeschwulst bereits seine inneren Organe zur Seite gedrückt hatte. Er blieb gelassen und hatte das Gefühl, dass schon alles gut gehen würde, auch wenn er zunächst sein Testament machte und seine persönlichen Dinge regelte. In den Tagen vor der Operation meinte er, die Natur noch bewusster wahrzunehmen.

Sehr wichtig wurde für ihn die enge Beziehung zu seinem Chirurgen, den er als „eine Lichtgestalt“ beschreibt. Der Arzt wandte sich den Kranken intensiv zu und schien die Angelegenheiten anderer zu seinen eigenen zu machen wie ein Bodhisattva. Manfred empfindet den Medizinbetrieb sonst oft als ein Geschäft und betrachtet es deshalb als heilend und beglückend, von einem Arzt freundschaftlich begleitet zu werden. Als Manfred ihm für die Mühen der siebeneinhalbstündigen Operation mit einem Geschenk danken will, antwortet er: „Ich will nur Ihre Freundschaft.“

Diese menschliche Begleitung, vor allem auch die Unterstützung seiner Frau, die Anteilnahme vieler Freunde und die Gebete im Tibetischen Zentrum gaben Man-



Manfred Krüger-Spieß hat es geschafft: Er wurde von Krebs geheilt.

fred neuen Lebensmut. Er sieht einen Sinn darin, wenn sich günstige Konstellationen zeigen, auch wenn er nicht gleich mit dem Begriff Karma alles erklären kann. Seine positive Grundstimmung half ihm im Heilungsprozess. Zunehmend spürt er, wie sich seine Lebenshaltung nach dieser Grenzerfahrung verändert hat. Die Veränderung zeigt sich eher unauffällig: „Ich beschäftigte mich früher mit vielem, aber mehr mit äußeren Dingen. Ich ging dabei nicht in die Tiefe, und es blieb intellektuell. Vielleicht war die Krankheit ein Wink des Schicksals, mir mehr meiner Gefühle bewusst zu werden und Oberflächliches und Überflüssiges abzulegen“. Entsprechend arbeitet Manfred zwar weiter und möchte auch nicht in die Einsamkeit oder in fremde Länder flüchten, aber er beschränkt sich auf wesentliche Tätigkeiten und verzichtet auf eine Expansion seines Geschäfts.

Das Wochenende hält er sich frei, um zu kontemplieren, Dharma-Kassetten zu hören, zu lesen und vor allem achtsam zu sein, die Natur und die Tiere zu beobachten. In dem Bewusstseinszustand des bloßen aufmerksamen Betrachtens fühlt er sich glücklich, sensibel, voller Freude am Leben und wie vereint mit allem. „Sieh‘, das Gute liegt so nah,“ zitiert er. Wenn seine Gedanken zur Ruhe kommen und er nicht urteilend beobachtet, spürt er den Sinn in allem, was geschieht. Er braucht keine speziellen Anreize, sondern sieht in den alltäglichen Dingen durch die Schleier der Erscheinungen hindurch auf ihr Wesen, ohne dabei aber für sich eine Erleuchtungserfahrung zu beanspruchen. „Ich strebe keine Erleuchtung an. Wenn sie einfach kommt, ist es gut.“

Manfred nimmt seit seiner Krankheit auch mehr Anteil an dem Schicksal anderer. Er möchte anderen offen, ohne Maske begegnen und seine Gefühle zeigen. Ohne diesen Kontakt von Herz zu Herz hält er heute keine spirituelle Entwicklung für möglich und geht mehr und ohne Reserve auf andere zu. Anderenfalls „bleibt drinnen drinnen und draußen draußen. Wir sind aber keine Inseln“, ist seine Überzeugung. Ein Leben ohne echte menschliche Begegnung erscheint ihm heute als der eigentliche Tod, der „Tod der toten Augen“. Er meint heute wahrzunehmen, ob ein Mensch wirklich lebendig ist. Wichtiger als die Worte werden ihm dabei die nonverbalen Begegnungen, und er meint auch zu bemerken, wie Menschen mehr Vertrauen zu ihm fassen als früher. Manfred erlebt alles intensiver und spürt dabei die „Schwingungen der Wechselwirkung aller Dinge“, von der im Buddhismus-Studium die Rede ist. Die Krankheit scheint ihm im Rückblick auch in der Erfahrung offenbart zu haben, dass „wir uns nicht an diese Existenz oder den Besitz klammern können, sondern lernen müssen, alles loszulassen.“ Vielleicht brauchen wir nicht erst auf eine schwere Krankheit warten, um uns dem Leben und den Mitmenschen so zu öffnen, wie Manfred es getan hat.

Oliver Petersen