

Alt werden, alt sein

Wenn man alt wird, muss man lernen, sich helfen zu lassen. Als ich 2013 den Unfall hatte und mit zwei gebrochenen Armen eine Weile im Krankenhaus bleiben musste, bekam ich wie üblich Essen und Getränke hingestellt. Da aber meine beiden Arme eingegipst waren, konnte ich ohne Hilfe weder essen noch trinken. In dieser Zeit erfuhr ich große Unterstützung durch meine ehemaligen Schülerinnen aus der Sampada-Ausbildung. Sie sprachen sich untereinander ab, um mich täglich zu besuchen und mir bei allem zu helfen. Dafür bin ich ihnen heute noch sehr dankbar. Dann kam der Tag, an dem ich entlassen werden sollte. Eine direkt anschließende Reha gab es nicht, für zu Hause wurde nur eine Hilfe morgens und abends bewilligt. Aber ich konnte Arme und Hände immer noch nicht gebrauchen und hätte weder telefonieren noch die Tür öffnen oder auf die Toilette gehen können. Auch da haben sich meine Schülerinnen für mich eingesetzt. Eine von ihnen war leitende Physiotherapeutin im Sophienspital und betreute mich dort. Ich fühlte mich gut aufgehoben und gewann Schritt für Schritt meine Selbstständigkeit zurück.

Manches ist beim Altwerden sehr lästig, zum Beispiel dass man nicht mehr gut hört. Vor etwa zehn Jahren wurde ich zu einer internationalen Konferenz in das Schweizer Meditati-

onszentrum Beatenberg eingeladen. Das war eine große Ehre für mich, denn viele bekannte Dhammalehrende nahmen daran teil, die zum Teil von weit her kamen. Dort habe ich zum ersten Mal bemerkt, dass mein schlechter werdendes Gehör ein großes Hindernis ist und meine Teilnahme an solchen Veranstaltungen sich einfach nicht mehr lohnt. In den Seminaren stört es mich, wenn ich in Gesprächen mein Gegenüber schlecht verstehe und oft auch die Hörgeräte nicht mehr helfen. In Situationen, in denen eine Schwäche der Sinne und des Körpers auftritt, ist es wichtig zu wissen, was man tun kann. Wenn mir manchmal ein bisschen schwindelig wird und mein Sehen beeinträchtigt ist, schaue ich ganz ruhig auf einen Punkt und mache meinen Riesel-Atem: Ich atme tief ein und lasse in der Vorstellung den Atem vom Scheitel aus durch alle Kammern und Windungen des Gehirns langsam hindurchrieseln, als wollte ich sie reinigen. Ganz ruhig stehe ich da, atme, atme und mein Denken wird wieder klar. Außerdem hilft es mir, mich mit dem Blick und dem Denken auf etwas auszurichten. So gehe ich in der Regel ziemlich aufrecht, aber wenn ich müde bin, neige ich dazu, leicht gebeugt zu gehen und zuweilen auch ein wenig zu schwanken. Dann sage ich zu mir: „Ursula, gerade!“ Im Weitergehen schaue ich gezielt geradeaus und richte mich mit der Vorstellung „gerade“ und „ruhig“ ganz bewusst auf Klarheit aus. Atmen – gehen – bewusst sein, das hilft mir. Mich auszurichten hilft mir auch beim Denken. Früher war es für mich normal, zwischen Gedanken hin- und herzuspringen, aber heutzutage bin ich bewusst fokussiert und denke eine Sache klar zu Ende. Anders geht es in meinem Alter nicht.



Während eines Fluges vor etwa drei Jahren nach Berlin, wo ich zu einem Yoga-Ausbildungskurs eingeladen war, wurde mir plötzlich schummrig und ich dachte: „Oh, oh ... wenn du jetzt nachgibst, wirst du ohnmächtig.“ Ganz bewusst habe ich tief eingeatmet, den Atem angehalten und tief wieder ausgeatmet. Hätte ich dem Gefühl nicht gegengesteuert, wäre ich vielleicht bewusstlos geworden. In dieser Situation wurde mir bewusst, dass ich auch ganz plötzlich sterben könnte. Möglich wäre auch, dass ich während eines Seminars im Unterricht umkippe und sterbe. Beim Silvester-Retreat im Waldhaus 2017/18 war es fast soweit. Bei der Morgenmeditation saß ich auf dem Stuhl und spürte, wie mich vom Rücken her etwas wie ein Panzer zusammenschob, sodass es mir in der Brust eng und enger wurde. Ich konnte nicht mehr sitzen bleiben und habe mich ganz leise am Boden auf dem kleinen Teppich ausgestreckt. Da alle beim Meditieren die Augen geschlossen hatten, bemerkte niemand etwas. Ich hatte das Gefühl, dass dies mein Ende sein könnte, empfand das aber nicht als bedrohlich. Es war mir willkommen, es auf diese Weise zu erleben. Dank der verständnisvollen Hilfe einer anwesenden Ärztin, Rita, die mich mit homöopathischen Mitteln behandelte, erholte ich mich aber im Laufe des Tages. Ich bin ihr noch heute dankbar dafür. Am Abend fühlte ich mich wieder ganz in Ordnung, konnte die Silvester-Puja leiten und war bis Mitternacht dabei. Es ist erstaunlich, was mein Körper und auch mein Geist in diesem Alter noch leisten und wie viele Krisen ich heil überstanden habe. Seit diesem Ereignis im Waldhaus fühle ich mich kräftiger als zuvor. Was für ein Glück, kaum zu glauben!

Ein Jahr nach dem Unfall mit den Armbrüchen bekam ich während eines Retreats in Scheibbs Rückenschmerzen auf der

Höhe der Lendenwirbel. Da es links wehtat, dachte ich an meine linke Niere. Die Schmerzen wurden so stark, dass ich nicht mehr schlafen und auch kaum noch sitzen konnte. Mathias, der Leiter des Zentrums Scheibbs, brachte mich ins Krankenhaus, dort schickte man mich sofort in ein Röntgeninstitut. Nach der Untersuchung mit Ultraschall meinte der Arzt, etwas käme ihm merkwürdig vor. Um es abzuklären, müsste ich wohl besser „in die Röhre“. Er druckste herum, ich merkte, dass etwas nicht stimmte, und sagte: „Herr Doktor, ich bin jetzt schon über achtzig, sagen Sie mir ruhig die Wahrheit. Ich möchte lieber genau Bescheid wissen.“ Er hatte in der Bauchspeicheldrüse einen Tumor entdeckt und meinte, das könnte Krebs sein. Ich war Mathias dankbar, dass er mich ins Krankenhaus gebracht hatte, denn nun kannte ich wenigstens die Ursache meiner Schmerzen. Da sie nachließen, war ich in der Lage, sogar ohne Schmerztabletten meinen Kurs zu Ende zu führen. Aber die Krebsdiagnose hatte mich natürlich aufgerüttelt, denn ich wusste, dass man mit Bauchspeicheldrüsenkrebs in der Regel nur noch ein halbes Jahr zu leben hat, selten länger. Ich sagte mir: „Jetzt schau einmal genau hin! Wie ist es für dich, bald zu sterben? Wie ist es, wenn du deine Kräfte verlierst?“ Mein Leben war konkret in Frage gestellt und das war bedrohlich. Es ist doch etwas anderes, grundsätzlich über das Sterben nachzudenken, als wenn das eigene Ende absehbar ist. Ich mag das Leben und freue mich sehr an vielen Dingen, an den Menschen und an der Natur. Abschied nehmen zu müssen von allem, was man liebt, tut weh und ruft noch intensiver als sonst Dankbarkeit und liebende Zuwendung hervor. In der mir verbleibenden Zeit wollte ich mich so intensiv wie möglich der Meditation und der Lehre widmen. Mir vorzustellen, wie

elendig Krebspatienten leiden, ließ ich nicht zu. Das Hier und Jetzt war mir wichtiger als die Zukunft und ich kam zu der Erkenntnis, dass für mich mehr als die Vergänglichkeit die Substanzlosigkeit zählte. Sie zeigt sich bei solch einer Krankheit ganz konkret, denn nach und nach verliert man an Kraft und an bestimmten Fähigkeiten.

Die Vergänglichkeit – *anicca* – begegnet uns ständig: im Entstehen und Vergehen der Jahreszeiten, in Tag und Nacht, in den Kindern, die geboren werden, und den Alten, die sterben. Dass es so ist, wissen wir alle, aber wir möchten das Vergehen nicht annehmen. Wir wollen immer gesund bleiben und unsere Gaben und Kräfte bis ins hohe Alter erhalten. Doch wir alle leiden an Krankheiten und im Alter am Rückgang von körperlicher Kraft und Fähigkeiten. Je enttäuschter und frustrierter wir über unser Schwächerwerden sind, umso größer werden Ärger, Schmerz und Leid. Natürlich sollen wir alle medizinischen Hilfen und Mittel einsetzen, um uns gesund zu erhalten und so lange wie möglich frisch und mobil zu bleiben. Aber gegen den natürlichen Verfall zu protestieren, verdoppelt das Leid.

Was wir Substanzlosigkeit – *anatta* – nennen, ist eigentlich nur eine andere Art, die Vergänglichkeit genau zu betrachten. Wie viele Teile und Teilchen müssen zusammenkommen, um z. B. einen Tisch zu bauen: nicht nur das Holz, das die Natur hat wachsen lassen, auch die Sägen und technischen Geräte, Leim, Schrauben und natürlich ein Fachmann, der alles zusammenbaut. Noch mehr einzelne Elemente kommen bei einem Hausbau zusammen und wer ein Haus besitzt, sorgt sich darum, es gut zu erhalten. Der Zerfall läuft unmerklich, aber unaufhaltsam ab.