

3

AM BETT PRÄSENT

Charles, ein Mann in den Siebzigern, war einer meiner ersten Hospizpatienten. Ich hatte den Nachmittag über bei ihm gesessen und ging am Ende meiner Arbeitszeit nochmals zu ihm. Es war ein später Sommertag, und ich erinnere mich noch daran, wie die rötlichen Schatten der untergehenden Sonne das Zimmer ausfüllten und seine dunkle Haut berührten. Seine Augen waren geschlossen, und er sprach leise und machte immer wieder lange Pausen, um Luft zu kriegen. Ich saß still an seiner Seite und hörte zu. Ich kenne diesen alten Mann nicht, dachte ich. Ich hatte ihn lediglich ein paar Mal zuvor gesehen. Wir waren zwei Fremde, die in diesem vergänglichen Augenblick beieinander waren. Ich nahm seinen gebrechlichen Körper wahr und fühlte mich traurig, aber auch voller Zärtlichkeit.

Als ich versuchte, meine Hand sanft aus seiner zu lösen und mich auf meinem Stuhl in den Schatten des Raumes zurückzulehnen, um mein Gesicht und meine Gefühle zu verbergen, wandte er sich mir plötzlich zu und öffnete die Augen. Es fühlte sich an, als wäre ich geradewegs in ein loderndes Feuer gelaufen. *Nicht weglauen. Lauf einfach nicht weg. Bleib*, sagte eine innere Stimme. Wortlos zog er meine Hand auf sei-

ne Brust und hielt sie dort sanft fest. Ich konnte die Knochen unter seiner Haut spüren, seinen Herzschlag. In diesem Moment wurde mir klar: *Das ist es, was es bedeutet, präsent zu sein. Nicht weglaufen, sondern bleiben, auch im heftigsten Feuer.* Ich bewegte mich etwas nach vorne, weg aus dem Schatten, damit er mein Gesicht sehen konnte. Mein Herz brannte, aber in dessen Mitte war es unerwartet still. »Ich bin traurig. Ich bin hier«, sagte ich zu ihm. Er drückte sanft meine Hand und antwortete: »Gut. Gut.« Mit seiner kleinen Geste, meine Hand auf seine Brust zu legen, und seinen freundlichen, kurzen bestätigenden Worten – durch seine Präsenz also – lehrte mich Charles, wie ich für andere präsent sein kann. Er zeigte mir, dass es in Ordnung ist, sich verletzlich zu fühlen und trotzdem da zu sein. Er brachte mir bei, wie man bleibt, wenn man versucht ist, wegzulaufen, wie man offen bleibt, auch wenn man traurig oder ängstlich ist.

Leben und Sterben geschehen im gegenwärtigen Moment. An einem Sterbebett zu sitzen ist eine ständige Erinnerung daran, im Moment zu bleiben, sich zu entschleunigen und zu sein.

Sterbende Menschen verlieren ihre ganze Welt und können kräcker sein, als sie es je in ihrem Leben waren. Sie sind vielleicht nicht mehr in der Lage, klar zu denken, alltägliche Aufgaben zu erledigen, und sie können sich vielleicht nicht mehr selbst um ihre physischen Bedürfnisse kümmern. Ihre Kontakte zur Außenwelt reduzieren sich mehr und mehr, und sie erleben das Leben auf einer extrem langsam fahrenden Fahrspur. Auf ihr Bett beschränkt, haben sie nicht mehr die Kontrolle über ihr eigenes Leben, so wie sie es gewohnt waren. Was für

sie jetzt zählt, sind Kleinigkeiten. Die sogenannten Kleinigkeiten, die wir oft nicht beachten, weil wir auf der Überholspur unterwegs sind und immer schon planen, was als Nächstes kommt.

DENKEN SIE DARAN, LANGSAMER ZU WERDEN

Wenn wir lernen, uns zu entschleunigen, und langsamer werden, können wir uns besser auf die Bedürfnisse sterbender Menschen einstimmen. Wir fühlen uns auch mehr mit uns selbst verbunden. Haben wir nicht immer wieder das Gefühl, dass wir uns gegenseitig – und auch uns selbst – verpassen, weil wir durch unser Leben in einem zu hohen Tempo reisen?

Ein freundlicher Blick, eine sanfte Berührung, das Nachmittagslicht, das den Raum erfüllt, das Geräusch der Müllabfuhr auf der Straße, das Lachen der Kinder, die draußen spielen – das sind Dinge, die immer mehr an Bedeutung gewinnen. Während die physische Welt sterbender Menschen immer kleiner wird, kann ihre innere Welt sich vertiefen, öffnen und ungemein reich werden. Das mag überraschend klingen, aber das Sterben ist eine Chance zum Wachstum – eine Chance, nach innen zu wachsen.

Für ein sterbendes Familienmitglied, eine Freundin oder einen Patienten wird sich unsere innere Rastlosigkeit oder Schnelligkeit wie Ungeduld oder, noch schlimmer, Ablehnung und Aggression anfühlen. Wenn wir langsamer werden, wechseln wir vom Tun zum menschlichen Da-Sein. Das kann sehr entspannend und wertvoll sein, nicht nur für den sterbenden Menschen, sondern auch für uns. Es gibt so viele

kostbare und zarte Momente in unserem Leben, die wir verpassen, nur weil wir immerfort in Eile sind.

Wie können wir uns also entschleunigen, genau hier und jetzt?

ACHTSAMKEIT DES KÖRPERS

Sie können diese Übung jederzeit ausprobieren, wenn Sie das Gefühl haben, es sei gut, innezuhalten, sich zu entschleunigen, präsent zu werden. Sie können das für einige Augenblicke tun oder auch länger, um die Erfahrung zu vertiefen.

Finden Sie zunächst eine bequeme Position auf einem Stuhl oder Meditationskissen. Sitzen Sie aufrecht und entspannt. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und balancieren Sie Ihren Kopf gerade. Sie können diese Übung auch gerne im Liegen durchführen. Sie können Ihre Augen geschlossen halten, aber achten Sie darauf, während der Übung wachzubleiben.

Nehmen Sie Ihren Körper wahr und schenken Sie ihm Ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Nehmen Sie alles wahr und erlauben Sie allen Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken da zu sein.

Bringen Sie Ihr Gewahrsein zuerst zu Ihrem Gesicht.

Achten Sie auf Ihren Atem und spüren Sie den natürlichen Atemfluss.

Richten Sie Ihr achtsames Gewahrsein auf Ihren Hals und dann auf die Schultern, die Arme, die Brust und den Bauch.

Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers auf dem Stuhl oder Kissen, und richten Sie Ihre Achtsamkeit dann auf Beine und Füße.

Spüren Sie Ihren ganzen Körper. Nehmen Sie Ihren Körper wahr, innen und außen.

Nehmen Sie einfach wahr und seien Sie aufmerksam, ohne etwas zu beurteilen.

Diese achtsame Körperwahrnehmung wird Ihnen helfen, sich zu entschleunigen. Ihr Nervensystem wird sich beruhigen, sodass Sie mehr in Einklang mit sich selbst kommen und sich präsenter für die Person fühlen, um die Sie sich kümmern.

Heute werde ich atmen
wie der Baum vor dem Fenster,
egal, was geschieht.

Werde den Vögeln Zuflucht bieten,
auch jenen, die erst halbwegs flügge sind,
solche, die noch nach ihrer Stimme suchen,
und Käuzen aller Art.

Andrea Maria Keller

PRÄSENT SEIN

Präsent sein ist eine wesentliche Kunst in der Betreuung sterbender Menschen und eine Fähigkeit, die wir erlernen können und müssen.

Hier kommt die Meditationspraxis ins Spiel. Das Geheimnis der Meditation ist sehr einfach – präsent sein. In der Meditation lernen wir, unbequeme Gefühle wie innere Unruhe, Selbstkritik, geistige Zerstreutheit oder Unaufmerksamkeit

zu beruhigen und bei dem zu bleiben, *was in diesem Moment geschieht*. Wir lernen zu sein. Einfach zu sein. Und indem wir einfach präsent sind und weniger geschäftig, können wir feststellen, dass wir auf diese Weise oft mehr erreichen.

Achtsamkeit, Gewahrsein und innere Weite – drei Schlüsselqualitäten, die wir in Meditationsübungen kultivieren – sind für eine gute Betreuung und Begleitung unerlässlich. Achtsamkeit hilft uns, konzentriert und unabgelenkt bei etwas zu bleiben, ohne uns aber darauf zu fixieren. Gewahrsein ermöglicht es uns, das Gesamtbild im Auge zu behalten, ohne die Details aus den Augen zu verlieren. Wir werden uns unserer eigenen Gefühle bewusst, was uns dabei hilft, sie nicht nach außen zu projizieren. Die dritte Schlüsselqualität der Meditation – innere Weite – verleiht uns mehr Stabilität, und wir fühlen uns in gutem Sinne geerdet, was uns weniger hektisch, dafür offener und freundlicher macht.

Manchmal mag uns der Gedanke quälen, nicht gut genug zu sein, wodurch es für uns eine noch größere Herausforderung wird, für andere Menschen präsent zu sein. Wir fürchten unsere Verletzlichkeit und stellen extrem hohe Ansprüche an uns selbst. In einem Workshop, den ich vor einigen Jahren für junge Ärztinnen und Ärzte in einem großen Krankenhaus hielt, erzählten einige von ihnen, welch inneren Druck sie spüren und wie belastend es sei, wenn sie ihre eigenen Emotionen zu verbergen suchen, während sie sich um einen sterbenden Patienten kümmern. »Es ist oft einfacher, Mitgefühl und Zuhören vorzutäuschen, als wirklich da zu sein.« Ein anderer fügte hinzu: »Ich denke immer darüber nach, was ich als Nächstes tun muss, also bin ich nie wirklich vollständig

da.« Nach einer langen Pause wagte eine junge Ärztin zu sagen: »Es ist schwer, *einfach zu sein*, wenn man nicht weiß, was man *sagen* soll.« Als etliche der Anwesenden nickten, fuhr sie fort: »Es fällt mir schwer, mir zu vergeben und mich so zu akzeptieren, wie ich bin. Es ist im medizinischen Bereich so normal, sich nie als die zu akzeptieren, die man ist, und immer zu versuchen, ›noch besser zu sein.‹« Dieser Workshop gab den jungen Ärztinnen und Ärzten den Raum, ihre Bewältigungsstrategien zu erkennen und aus erster Hand zu erfahren, wie Meditations- und Achtsamkeitspraxis sie bei ihrer Betreuung von Patienten und in ihrer Präsenz zu unterstützen vermag.

Meditation ermutigt uns, uns mit uns selbst anzufreunden und sanfter zu werden. Es geht nicht darum, etwas Neues zu erwerben, was wir vorher nicht hatten, sondern darum, mit dem, was schon immer in uns war und zu dem wir vielleicht den Kontakt verloren haben, in Berührung zu kommen – mit unserer Fähigkeit, präsent, offen und wach zu sein.

Wenn wir uns mit uns selbst wohlfühlen, wenn wir zufrieden sind und in unserer fürsorglichen und authentischen Präsenz ruhen, werden die Menschen um uns herum das spüren. Es stärkt auf natürliche Weise unser Selbstvertrauen und unsere Fähigkeit, den Erfahrungen anderer Raum zu lassen.

Angela arbeitet als Kinderärztin in der Palliativmedizin und nahm an unserem Kurs zur kontemplativen Sterbebegleitung, »Authentische Präsenz«, teil. »Ich war erstaunt, als ich erkannte, dass Präsenz eigentlich eine Fähigkeit ist, die ich lernen und üben kann«, teilte sie ihrer Gruppe mit. »Meine Meditationspraxis hat mir geholfen, mich auf sanfte Weise mit

mir anzufreunden und meine Gefühle anzunehmen. Ich habe gelernt, auch in extrem schmerzhaften Situationen da zu sein, weil ich mehr mit mir selbst in Kontakt bin. Glaubt mir, diese Situationen sind nicht einfacher geworden, ich kann aber besser mit ihnen umgehen.«

Ein Meister verglich einmal das Glück mit einem Schmetterling. »Jag ihm nach, und er entwischt dir. Setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.« Daraufhin fragte ihn einer seiner Schüler: »Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?«. Der Meister lächelte sanft und antwortete ihm: »Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen – falls du das wagst!«

Eine einfache Meditationsmethode ist es, den natürlichen Atemfluss zu beobachten und sich auf diese Weise immer wieder zurück in den gegenwärtigen Moment führen zu lassen. Einfach beim Atem sein kann sehr heilend sein. Es ist auch eine wunderbare Sache, die wir am Bett einer sterbenden Person oder in Gegenwart eines trauernden Familienmitglieds tun können. Einfach bewusst ruhig atmen. Das Atmen ist verbunden mit dem Aspekt unseres Geistes, der ständig in Bewegung ist. Wenn wir unseren Atem sanft beobachten, beruhigen und befrieden wir damit unseren Geist. So wie wenn das Auto anhält, auch der Fahrer anhält. Der Geist beruhigt sich. Unsere Hoffnungen, Ängste und Unsicherheiten lösen sich auf. Es gibt nichts zu regeln, nichts zu beweisen. Die Dinge sind in Ordnung in diesem Moment, so wie sie sind.

Folgende einfache Übung können Sie jederzeit und überall durchführen, wann immer Sie sich zerstreut, unruhig oder abgelenkt fühlen. Versuchen Sie in dieser Meditation, Ihre Augen offen zu halten. Das hilft besonders dann, wenn Sie sich schlaftrig fühlen. Aber ein weitaus wichtigerer Grund für die geöffneten Augen ist, dass es uns trainiert, in unserer Mitte zu bleiben und gleichzeitig offen für die uns umgebende Welt zu sein. Versuchen Sie bei Ihrer nächsten Begegnung mit einem Menschen, wenn es nichts anderes zu tun gibt, als für ihn präsent zu sein, ganz bewusst bei Ihrem natürlichen Atemfluss zu bleiben. Lassen Sie so Ihren Geist zur Ruhe kommen und sich entspannen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Atemzug Ihren unruhigen Geist heimbringen und mehr und mehr bei sich selbst ankommen.

AUF DEN ATEM ACHTEN

Sitzen Sie entspannt und bequem. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken aufrecht ist. Ein aufgerichteter Rücken hilft Ihnen, zentriert und stark zu bleiben, und gleichzeitig macht ein entspannter Körper Sie offen, weich und sanft.

Lassen Sie Ihre Augen geöffnet und richten Sie Ihren Blick entspannt etwas nach unten.

Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit, ganz leicht und sanft, zu der einfachen Tatsache, dass Sie atmen.

Wenn Sie Ihren Atem anfangs nicht finden können, versuchen Sie, ein oder zwei bewusste Atemzüge zu machen, und lassen Sie dann den Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen.

Folgen Sie achtsam Ihrer Atmung, ohne etwas verändern oder kontrollieren zu wollen. Alles darf sein, alles hat Raum.

Wenn Ablenkungen auftauchen, ist das in Ordnung. Bemerken Sie sie einfach, kehren Sie zum Atem zurück und fangen Sie neu an. Das kann immer und immer wieder passieren, und auch das ist in Ordnung.

Seien Sie achtsam für Ihren Atem und gleichzeitig gewahr und innerlich weit.

Nehmen Sie Ihre Umgebung, die Anwesenheit des anderen Menschen und das Geräusch seines Atmens wahr. Halten Sie Ihre Sinne offen. Bleiben Sie innerlich weit und präsent.

ZUHÖREN LERNEN

»Ich weiß nicht, was ich sagen soll!«

Dies ist eine der häufigsten Sorgen. Es gibt kein »richtiges« Wort, das eine Situation auf magische Weise besser machen könnte. Was aber das Leiden erträglicher machen kann, ist, wenn der Mensch die Schwere seiner Situation mit einem anderen Menschen teilen kann, seine innere Welt, seine Gedanken und Gefühle offenbaren kann und weiß, dass er nicht allein ist. Zuhören spielt eine große Rolle bei der Begleitung eines sterbenden Menschen. Tiefes Zuhören – frei von jeglichem Urteil, frei von Vorstellungen oder der Anspannung ständigen Tuns – ist eine der machtvollsten Gaben, die Sie anbieten können.

Eines meiner Lieblingsbücher als Kind war *Momo* von Michael Ende. Das Mädchen Momo konnte so wunderbar

zuhören, dass sie ihr Gegenüber dadurch völlig verwandelte. Sie konnte so zuhören, dass ratlose Menschen auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten, oder schüchterne Menschen sich plötzlich frei fühlten. Sie gab allen das Gefühl, dass sie auf ihre besondere Weise für die Welt wichtig waren.

Es ist überraschend, wie selten Menschen gut zuhören können. In den meisten Fällen sehen wir Zuhören nur als eine Art Zwangspause, in der wir abwarten, bis wir wieder mit Reden an der Reihe sind, anstatt als eine wertvolle Gelegenheit, den anderen Menschen besser zu verstehen und ihm das Gefühl zu geben, wahrhaftig gehört zu werden.

Wenn wir wirklich zuhören, wissen wir auch, wann es wichtig ist, etwas zu sagen. Wir sprechen dann von einem ruhigen Ort in uns, und was wir sagen, kommt aus einem tieferen Verständnis. Wenn wir jemandem zuhören, hören wir uns selbst. Versuchen Sie Ihr Möglichstes, um dem Menschen vor Ihnen mit Ihrem ganzen Wesen und Sein zuzuhören. Hören Sie auf das, was gesagt wird, und auch auf das, was ungesagt bleibt. Wenn wir mit dieser Art echten Zuhörens dem anderen unsere volle Aufmerksamkeit schenken, kann ein Mensch, der sein Gefühl von Integrität und Ganzheit verloren hat, seine Verbundenheit mit sich selbst, sein Gefühl von Stärke, Bedeutung und Hoffnung wiederentdecken.

Rosamund Oliver, eine langjährige gute Kollegin von mir, unterrichtet Pflegekräfte in »Deep Listening« oder »Tiefem Zuhören«. Sie beschreibt, dass der Akt des Zuhörens selbst oft schon die Atmosphäre schafft, in der eine Art Transformation