

Interview mit Frank Ostaseski über
Hospiz-Arbeit in San Francisco

Tag für Tag dem Tod begegnen

von Birgit Stratmann

Frage: Sie gründeten das „Zen Hospice Project“ in San Francisco im Jahr 1987. Was war Ihre Motivation, Ihre Absicht?

Antwort: Das Zen-Zentrum in San Francisco hatte sich schon seit 25 Jahren um Sterbende gekümmert, vorwiegend um Mitglieder und Freunde der Gemeinschaft. Dann entstand die Idee, diese Betreuung auf andere Menschen in der Stadt auszudehnen, die sie benötigten. Ich dachte, es könnten natürliche Begegnungen zwischen Menschen zustande kommen, die den – wie ich es nenne – zuhörenden Geist mit Hilfe der Meditation entwickelten, und anderen, die einen Zuhörer benötigten, wenigstens einmal in ihrem Leben. Mehr haben wir nicht gemacht und alles sehr einfach gehalten. Wir meinten, daß die Vorstellung des gegenseitigen Nutzens eine wichtige Basis unserer Arbeit sein sollte: Indem wir anderen dienen, dienen wir auch uns selbst. Dies waren die Absichten, die unsere Arbeit lenkten, also sehr einfache Prinzipien. Jemand ist krank, und ein anderer kümmert sich um ihn.

Frage: Wie lief das praktisch ab? Gingen Sie zu den Leuten nach Hause?

Antwort: Anfangs kümmerten wir uns vor allem um Sterbende, die obdachlos waren oder in sehr ärmlichen Verhält-

nissen lebten. Wir suchten sie dort auf, wo sie wohnten. Für bestimmte Bevölkerungsgruppen gab es bereits Einrichtungen in San Francisco, aber nicht für Krebskranke ohne Familie oder Freunde. Sie waren es, die unsere Hilfe am meisten benötigten. Über das allgemeine Krankenhaus in der Stadt erfuhren wir von ihrem Schicksal: Wenn solche Patienten mit chronischen Krankheiten entlassen wurden, informierten uns die Sozialarbeiter, so daß wir uns ihrer annehmen konnten. Aber es funktionierte nicht, denn wir konnten die

*„Nur indem ich mich
mit meinem eigenen
Leiden auseinandersetze,
lernte ich,
mich wirklich um
sterbende Menschen
zu kümmern.“*

Kranken in ihrer Umgebung, den Hotels oder der Straße, wo sie lebten, nicht angemessen pflegen. Also tauchten sie kurze Zeit später wieder in der Klinik auf, wo sie dann oftmals starben. Oder

man verlegte sie in ein städtisches Pflegeheim zur Langzeitpflege. Und da waren sie verloren.

Aufgrund dieser Erfahrungen entschieden wir uns, uns mit unserer Arbeit auf stationäre Hospiz-Arbeit zu spezialisieren. Heute haben wir zwei Projekte: Das erste befindet sich in einem schönen viktorianischen Haus in San Francisco, in dem wir vier oder fünf Sterbende betreuen. Diese Pflege erfolgt in Zusammenarbeit mit einer anderen Gesundheitsorganisation. Das zweite ist einem riesigen Krankenhaus mit 1200 Betten angegliedert – einem Krankenhaus mit Pflegeheim. Unsere Einheit hat 30 Betten, wo die Menschen in Zusammenarbeit mit der Stadt, also mit Ärzten und Krankenschwestern, versorgt werden.

Frage: Und was war Ihre persönliche Motivation, als Sie mit dieser Arbeit anfangen?

Antwort: Ich hatte schon viele Jahre Sozialarbeit gemacht – in verschiedensten Formen. Ich hatte andere Hospize mit aufgebaut, mit Aidsgruppen gearbeitet und anderes mehr, bevor wir das „Zen Hospice Project“ gründeten. Wenn ich die Frage über meine Motivation ehrlich beantworte, ging es mir um den Versuch, mein eigenes Leiden zu vermeiden.

Frage: Wieso vermeiden, wurden Sie nicht gerade mit Ihrem eigenen Leiden konfrontiert, als Sie das Leiden der anderen sahen?

Antwort: Nicht immer. Oftmals haben Leute, die Sozialarbeit leisten, die Vorstellung, daß sie ihrem eigenen Leiden entfliehen können, wenn sie sich mit dem Leiden der anderen beschäftigen, das manchmal viel schlimmer als ihr eigenes ist. So erging es mir anfangs auch, aber es funktionierte nicht, denn ich wurde immer wieder auf mein eigenes Leiden gestoßen. Nur indem ich mich mit meinem eigenen Leiden auseinandersetzte, lernte ich, mich wirklich um Menschen zu kümmern, die im Sterben lagen. Nur indem wir unser eigenes Verhältnis zum Leiden erforschen, können wir überhaupt einen Nutzen für andere bewirken – für Sterbende oder auch für andere Menschen, die unsere Hilfe brauchen. Mitgefühl ent-

steht in dem Maße, wie wir leiden. Wo es nicht viel Leiden oder ein Verständnis vom Leiden gibt, gibt es auch nicht viel Mitgefühl. Die Erforschung unserer eigenen Einstellung zum Leiden bildet die eigentliche Basis für Mitgefühl. Wir müssen wirklich Teil des Geschehens sein, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die leiden. Wir müssen uns am Sterbebett voll und ganz selbst einbringen, nicht nur unsere edlen Ideen und unser gutes Herz. Wir müssen auch unsere Wunden, Fehler und die Schwierigkeiten, die wir im Leben haben, mitbringen.

Frage: Welche Qualitäten benötigt man am meisten, wenn man Sterbende betreuen möchte?

Antwort: Die erste Qualität ist, vollkommen aufmerksam zu sein. Wir müssen wirklich in der Lage sein, zu bemerken, was vor sich geht – nicht nur, was den Sterbenden betrifft, sondern auch hinsichtlich unserer eigenen Person. So kann man sich immer wieder der eigenen Position und Motivation bewußt werden, ehe man zur nächsten Handlung ansetzt.

Frage: Können Sie ein Beispiel geben?

Antwort: Angenommen, ich sitze am Bett eines Sterbenden und die Person sagt mir, daß sie Angst hat. Falls ich in diesem Moment nicht zuerst auf mich selbst und meine eigenen Erfahrungen schaue oder falls ich zu einer anderen Gelegenheit mein Verhältnis zu meiner eigenen Angst nicht wirklich erforscht habe, und dennoch sage: „Ich verstehe“, wird diese Person meine Unaufrichtigkeit spüren. Sie wird sehen, daß meine Worte leeres Geschwätz sind. Möchte ich also der Angst des Sterbenden begegnen, muß ich selbst mit der Angst vertraut sein, ich muß die Angst kennen wie einen guten Freund. Dann kann ich dieser Person wirklich von Nutzen sein.

Frage: Das heißt, man muß sich seiner selbst vollkommen bewußt sein?

Antwort: Das wäre ideal. Die beste Voraussetzung für eine optimale Sterbebegleitung wäre es, wenn wir in jedem Moment in der Lage wären zu bemerken, was in uns selbst und um uns herum in Bezug zum Sterbenden geschieht.



Foto: Jens Nagels



Foto: Gisela Holle

FRANK OSTASESKI ist Gründer und Leiter des **ZEN HOSPICE PROJECT** in San Francisco, einer viel beachteten Einrichtung für die Betreuung Sterbender. Das Projekt wurde 1987 gegründet und ist das älteste und größte buddhistische Hospiz in den USA. Meistens kommen Menschen ohne festen Wohnsitz, die noch etwa drei bis sechs Monate zu leben haben, ins Hospiz. Es gibt das Gästehaus, in dem die Sterbenden rund um die Uhr betreut werden, und das Laguna Honda-Hospiz, das mit 28 Betten und einer AIDS-Abteilung dem größten Pflegeheim der Nation angegliedert ist.

Frage: Wie erlernt man diese Fähigkeit?

Antwort: Es gibt natürlich viele Wege zu lernen, aufmerksam zu sein. Eine ganz wichtige Methode ist sicherlich die Meditationspraxis. Wir können Meditation auf verschiedene Weisen beschreiben, aber eine Qualität der Meditation ist, daß wir lernen, uns selbst sehr nah zu sein und uns gut kennenzulernen. Meditation ist die Methode, uns vollständig kennenzulernen. Wenn wir in dieser Art der Vertrautheit und Freundschaft mit uns selbst leben, so daß unsere Dämonen nicht länger unsere Feinde sind, sondern unsere Freunde, dann können wir ausgeglichen, ruhig und menschlich reif am Bett eines Sterbenden sitzen.

Frage: Welche Rolle spielt der Buddhismus in Ihrer Arbeit?

Antwort: Unser Programm gründet in

den Prinzipien des Buddhismus und wird davon geleitet. Gleichzeitig versuchen wir, nicht noch mehr Trennung durch den Buddhismus zu erzeugen. Als ich anfang, mein Hospiz aufzubauen, fragte ich meinen Freund Steven Levine: „Ich wurde gebeten, im Rahmen des „Zen Centre“ ein Hospiz aufzubauen. Hältst Du das für eine gute Idee?“ Er dachte eine Weile nach und antwortete: „Wenn Du darauf achtest, daß es nicht zu buddhistisch ist, wird es gut klappen.“ Er erinnerte mich daran, daß es nicht darauf ankommt, Buddhist zu sein, sondern Buddha. In dieser Weise leitet und inspiriert die buddhistische Praxis unsere Arbeit, aber wir sind nicht daran interessiert, Dogmen zu verbreiten. Die meisten unserer Patienten interessieren sich nicht die Bohne für den Buddhismus. Dennoch

gibt der Buddhismus uns, die wir dort arbeiten, eine enorme Unterstützung.

Ich bin zu dem Schluß gekommen, daß Meditation essentiell für die Hospiz-Arbeit ist. Wir müssen Wege finden, um unsere Einstellung zu den verschiedenen Themen zu erforschen. Wir brauchen Methoden, um die Fähigkeit in uns zu entwickeln, aufmerksam zu sein, und Meditation ist eine exzellente Methode. Wir könnten es auch so herum sagen: Seit 2500 Jahren kontemplieren Buddhisten Altern, Krankheit und Tod, um vollständig lebendig zu sein. Ich glaube, daß unsere Hospiz-Arbeit eine zeitgenössische Form ist, diese Praxis fortzusetzen. Es ist eine Verschmelzung von spiritueller Einsicht und praktischem sozialen Handeln. Ein Mensch ist krank und stirbt, und ein anderer sorgt für ihn. Dies ist völlig natürlich, es ist nichts Besonderes. Du wechselst sein schmutziges Laken, badest ihn, kochst eine Suppe, siehst fern, hältst seine Hand, wenn er Angst hat, und hörst den Geschichten eines langen Lebens zu, das nun zu Ende geht. Dies sind die ganz gewöhnlichen, alltäglichen Aktivitäten, wie man sich um andere kümmert.

Frage: Aber es ist doch ein Unterschied, ob Sie diese Arbeit mit einem spirituellen Hintergrund tun oder nicht.

Antwort: Ja, aber gleichzeitig gilt: Je mehr wir über Meditation verstehen, um so mehr sehen wir die Phänomene dieser Welt als etwas ganz Normales an. Wir hören damit auf, alles immer zu etwas ganz Besonderem zu machen. Ich glaube schon, daß die Meditationspraxis unsere Perspektive enorm verändert. Ein Beispiel dafür ist die Motivation des Betreuers. Ich glaube, es gibt im Deutschen zwei Worte dafür: Mitleid und Mitgefühl. Mitleid ist dem englischen Wort „pity“ (Bedauern) ähnlich. Häufig wird die Arbeit im Hospiz oder anderen sozialen Einrichtungen von dieser Vorstellung geprägt: „Sie sind die Armen, die Hilfe brauchen, und ich bin der Glückliche, der ihnen hilft“. Mitgefühl ist etwas anderes, es ist verbunden mit der Einsicht: „Ihr Leiden ist auch mein Leiden“. Nun frage ich Dich: Vom wem läßt Du Dir lieber helfen: von einer Person, die Dein Leiden

aus der Distanz heraus betrachtet, oder von einer Person, die Dein Leiden als ihr eigenes Leiden sieht?

Ich glaube nicht, daß wir aus einer Distanz heraus heilen können. Heilung entsteht, wenn Nähe da ist. Diese Haltung, mit der wir sehen, daß das Leiden des anderen auch unser eigenes Leiden ist, ändert unsere Arbeit gewaltig. Wir könnten uns lange dar-

*Ich glaube nicht,
daß wir aus einer
Distanz heraus
heilen können.
Heilung entsteht,
wenn Nähe da ist.*

über unterhalten. Vielleicht ist es wichtig zu verstehen, daß Mitgefühl nicht nur eine Empfindung, ein gutes Gefühl einem anderen Lebewesen gegenüber ist. Mitgefühl ist die echte Bereitschaft, das Leiden des anderen zu umarmen. Dabei geht es nicht nur darum, das Leiden derjenigen zu umarmen, denen wir uns verbunden fühlen und deren Verhalten wir schätzen, sondern auch derjenigen, um die wir uns normalerweise nicht kümmern. In dieser Weise inspiriert und schult uns die spirituelle Praxis, wenn wir mit Sterbenden arbeiten.

Frage: Welchen Nutzen ziehen Sie selbst aus der Betreuung Sterbender?

Antwort: Es gibt einen wunderbaren Vers in der Bhagavadgita, in dem sinngemäß steht: Was ist das Verblüffendste in allen Welten? Das Verblüffendste in allen Welten ist, daß keine Frau und kein Mann jemals glaubt, daß sie oder er stirbt, obwohl sie um sich herum ständig Menschen sterben sehen.

Mir geht es ganz genau so. Obwohl ich diese Arbeit schon so viele Jahre mache, gibt es immer noch viele Tage, an denen ich denke: Ich werde nicht sterben. Die Gegenwart des Todes erinnert mich an die Zerbrechlichkeit des Lebens. Wenn wir mit der Zerbrechlichkeit des Lebens in Kontakt kommen, erkennen wir auch, wie kostbar es ist.

So ermutigt und inspiriert mich diese Arbeit, mein Leben vollständiger zu leben und nichts für selbstverständlich zu halten. Das ist für mich ein sehr direktes Resultat, das sich aus dem Zusammensein mit Sterbenden ergibt. Manchmal denke ich, daß ich den besseren Part habe.

Es gibt noch einen anderen Nutzen für mich: Jeder von uns ist von Natur aus großzügig. Es ist nicht nur gut, diese Großzügigkeit mit anderen zu teilen, es ist sogar dringend notwendig. Wir müssen unsere positiven Qualitäten mit anderen teilen, dies ist Teil unserer Natur, der wir zum Ausdruck verhelfen müssen. In meiner Arbeit habe ich dazu die Möglichkeit, und so ist auch dies eine Art, wie mir diese Arbeit nützt.

Frage: Und danken die Leute es Ihnen?

Antwort: Manchmal ja, manchmal nein. Es gab einen Mann, der seinem Tod schon sehr nahe war. Eines Tages sagte er zu mir: „Frank, ich möchte Dir danken. Ich bin glücklicher, als ich es jemals in meinem Leben war.“ Ich sagte: „Du mußt mir jetzt die Wahrheit sagen, denn noch vor ein paar Wochen wolltest Du Dich umbringen, weil Du nicht mehr in der Lage warst, im Park spazierenzugehen.“ Und er entgegnete: „Ach ja, aber da rannte ich nur dem Verlangen hinterher.“ Ich empfand dies als wunderbare Antwort von einem Menschen, der in einem Hotelzimmer lebte. Ich fragte nach: „Heißt das, daß Dir die Aktivitäten Deines Lebens nun nichts mehr bedeuten?“ Er antwortete: „Nein, nein, es sind nicht die Aktivitäten, die mir Freude bereiten, es ist die Aufmerksamkeit auf diese Aktivitäten. Nun erfreue ich mich an dem kühlen Lufthauch, der über die weichen Laken streicht.“ Wir haben diesem Mann nie das Meditieren beigebracht, wir haben einfach eine freundliche, offene Umgebung geschaffen, in der alles geschehen konnte, was zu geschehen hatte. Diejenigen, die ihn betreuten, haben versucht, ihm ihre ganze Aufmerksamkeit und ihr Mitgefühl zu schenken, und irgendwie hat diese Umgebung ihn unterstützt. Er war sehr dankbar.

Das Zusammensein mit Sterbenden ist außergewöhnlich eng. Du über-

schreitest Grenzen mit Menschen, die du niemals vorher überschritten hättest. Du hilfst anderen aus der Unterwäsche, wechselst ihre Windeln, und es gibt viele intime Gespräche – manchmal zu den merkwürdigsten und ungewöhnlichsten Gelegenheiten. Und Teil dieser Vertrautheit ist die Dankbarkeit.
Frage: Wie ist die Arbeit in Ihrem Hospiz organisiert? Gibt es medizinisches Personal? Arbeiten Sie mit freiwilligen Helfern?

Antwort: Als wir mit der Hospiz-Arbeit anfangen, haben wir nur mit freiwilligen Helfern gearbeitet. Wir kümmerten uns um Patienten, die kein Zuhause hatten oder in schlechten Verhältnissen lebten. Im Sozialsystem der USA braucht man eine Adresse, um die Krankenversicherung in Anspruch nehmen zu können. Außerdem verlangten viele Hospize damals, daß der Patient eine hauptsächliche Pflegekraft hatte, damit er überhaupt den ambulanten Hospiz-Dienst in Anspruch nehmen konnte. Uns wurde klar, daß wir mit der Schaffung eines Hospizes als festem Wohnsitz einen doppelt Nutzen erwirken konnten. So machten wir unser Hospiz zur Adresse des Patienten, denn damit kam er in den Genuß der staatlichen Versicherung. Unser Personal einschließlich der freiwilligen Helfer diente als „hauptsächliche Pflegekraft“, und damit war die ambulante Pflege mit finanzieller Unterstützung durch die staatliche Versicherung möglich. Gleichzeitig war diese Art von Betreuung effizienter und weniger kostspielig, denn es konnten mehrere Patienten am gleichen Ort behandelt werden. Auch heute arbeiten wir noch mit einem ambulanten Hospiz zusammen, das die medizinische Behandlung übernimmt und Krankenschwestern und Pfleger bereitstellt. Darüber hinaus haben wir einen Manager, der die Versorgung der Patienten überwacht und die Arbeit der freiwilligen Helfer koordiniert.

Frage: Wie wählen Sie die Freiwilligen aus?

Antwort: Sehr sorgfältig. Es ist sehr schwierig, bei uns als ehrenamtlicher Helfer aufgenommen zu werden. Die Kandidaten müssen sich für ein Jahr verpflichten und bereit erklären, zwi-



Foto: dpa

Wie fühlt es sich, jemanden zu füttern? Wie fühlt es sich an, gefüttert zu werden? Die Ausbildung der ehrenamtlichen Helfer im Zen Hospice ist erfahrungsorientiert.

schen fünf und zehn Stunden pro Woche zur Verfügung zu stehen. Zudem haben sie jeden Monat an zwei Gruppensitzungen teilzunehmen.

Zuerst richten sie eine ausführliche Bewerbung an uns, in der sie uns Fragen über ihre Motivation und ihr Verhältnis zum Sterben etc. beantworten. Dann haben sie ein einstündiges Interview mit mir oder einem anderen Mitglied des Personals, ein sehr intensives Interview. Danach werden die Kandidaten in das Trainingsprogramm aufgenommen, für das sie bezahlen müssen; es kostet 150 US-Dollar. Dieses Programm umfaßt eine dreiwöchige Schulung an sechs Abenden und einem Intensiv-Wochenende. Erst danach werden die Helfer ausgewählt, um mindestens ein Jahr im Hospiz zu arbeiten.

Sie sollten sehr motiviert sein. Die Arbeit muß eine Priorität in ihrem Leben haben. Wir bitten jeden Freiwilligen, eine kontinuierliche spirituelle Praxis aufrechtzuerhalten; das ist sehr

wichtig. Sie müssen keine Buddhisten sein, aber sie wissen natürlich, daß der Buddhismus die Basis unserer Arbeit ist, und sie sollten sich uns irgendwie verbunden fühlen.

Frage: Was beinhaltet das Schulungsprogramm?

Antwort: Es gibt einige didaktische Informationen über Krankheiten wie Aids, Krebs sowie über Schmerztherapie, Hospiztechniken etc. Das Programm ist sehr erfahrungsorientiert angelegt. In Übungen können die Kandidaten ihr eigenes Verhältnis zum Leiden, zum Sterben und Verlieren erforschen. Auch Meditation ist ein wesentlicher Teil des Trainings und wird in den ganzen drei Wochen geübt. Dabei benutzen wir die verschiedensten Meditationstechniken: Im Kern wenden wir Atemmeditation und Vipassana an. Ergänzend kommen die Übung der liebenden Güte, die Praxis des Vergebens und Meditationen über Tod und Sterben hinzu, die sehr hilfreich sind.

Wir sind sehr praktisch. Wir lehren die Kandidaten beispielsweise, wie sie einen Patienten im Bett umdrehen, wie es sich anfühlt, selbst als Patient im Bett zu liegen und eine Windel umgelegt zu bekommen. Wie fühlt es sich an, im Rollstuhl zu sitzen? Wie ist es, jemanden zu füttern, und wie ist es, gefüttert zu werden? So können sie beide Seiten

„Mich persönlich interessiert die Frage, wie wir die buddhistische Praxis in alle Lebensbereiche hineinbringen können, nicht nur in die Meditationshalle.“

besser verstehen, die Seite des Gebenden und des Nehmenden. Das ist ein sehr wichtiger Teil der Ausbildung. All dies ist erst der Anfang, so daß die Volontäre den Mut gewinnen, das Zimmer eines Patienten zu betreten. Das eigentliche Training dauert ein ganzes Jahr. Nach diesem Jahr gibt es regelmäßige Fortbildungskurse, Unterstützung und Supervision durch die Koordinatoren.

Frage: Was ist Ihre Rolle im Hospiz?

Antwort: Als Direktor ist es u.a. mein Job, einen Gesamtüberblick über die Aktivitäten im Hospiz zu haben und die Verbindung zu denjenigen aufrechtzuerhalten, mit denen wir kooperieren. Wir arbeiten ausschließlich auf Spendenbasis, und so müssen wir dafür sorgen, die nötigen Gelder zu bekommen. Vor kurzem haben wir ein drittes Projekt gestartet, ein Ausbildungsprogramm für zukünftige ehrenamtliche Helfer im Hospiz. Wir möchten das, was wir in den letzten zehn Jahren gelernt haben, mit anderen teilen. Meine Zeit hier in Deutschland ist ein Beispiel dafür. Wir hatten zu Beginn unserer Arbeit ausgemacht, daß wir anderen nicht eher etwas vermitteln, ehe wir nicht selbst genügend Erfahrungen gesammelt haben. Nun, nach zehn Jahren haben wir das Gefühl, daß wir et-

was mitzuteilen und anzubieten haben. Und die Menschen scheinen hungrig danach zu sein. Wir bieten Seminare und Workshops nicht nur in den USA, sondern auch in Europa an. Auch haben wir eine Reihe von Programmen bei uns in San Francisco.

Frage: Wie könnten buddhistische Zentren eine Art Hospizarbeit aufbauen?

Antwort: Ich weiß gar nicht, ob ich buddhistischen Zentren raten sollte, dies zu tun. Ehrlich gesagt, am Anfang unseres „Zen Centres“ war ich ein bißchen übereifrig. Ich dachte, daß die Arbeit mit Sterbenden die wichtigste Praxis überhaupt wäre. Aber das stimmt nicht, sie ist einfach eine Praxis unter anderen. Am Anfang hatte ich die Idee, daß Leute, die in unserem Zentrum lebten, in der Küche, im Büro und im Krankenzimmer arbeiteten. Aber wir lernten dazu. Erstens wollte nicht jeder Hospizarbeit machen. Zweitens: Manchmal kommen Menschen in Dharmazentren, weil sie sich in einem emotionalen Übergangsstadium befinden. Und ein großer Dienst, den Dharma-Zentren normalerweise leisten, ist, daß sie den Menschen erlauben, auseinanderzufallen. In der Arbeit mit Sterbenden jedoch brauchen wir Leute, die sehr stabil und emotional reif sind. Ich sage also nicht, daß alle buddhistischen Zentren Hospize haben sollten. Ich glaube jedoch, daß sich Dharma-Zentren darüber Gedanken machen müssen, wie sie sich zumindest um Mitglieder der eigenen Gemeinschaft kümmern, wenn sie sterben.

Wir Buddhisten im Westen müssen das Gebiet des Dienens erforschen. Nach 50 oder mehr Jahren wird der Buddhismus im Westen langsam reifer. So ist es nur natürlich, daß wir uns vom Meditationskissen erheben und uns der Welt zuwenden. Ich möchte damit noch etwas anderes betonen: Es ist eine Praxis des Mitgefühls, auf dem Meditationskissen zu sitzen. Am Bett eines Sterbenden zu sein, ist nicht wichtiger, als in Meditation zu sitzen. Es sind einfach unterschiedliche Arten zu dienen. Mich persönlich interessiert die Frage, wie wir die buddhistische Praxis in alle

Lebensbereiche hineinbringen können, nicht nur in die Meditationshalle.

Frage: Wenn Dharma-Zentren eine Art von Hospiz-Arbeit aufbauen möchten, wie könnten sie beginnen?

Antwort: Sie könnten sich an uns wenden. Wir würden uns freuen, ihnen dabei zu helfen. Wir sehen es als Teil unserer Aufgabe, das, was wir gelernt haben, mit anderen zu teilen. Ich habe schon einige Workshops über spirituelle Sterbebegleitung in verschiedenen Dharma-Zentren in den USA und in Europa gegeben. Wir würden gern mit anderen Dharma-Zentren zusammenarbeiten und uns über ihre Einladung freuen.

Frage: Jeder wird irgendwann mit dem Tod konfrontiert. Wie können wir uns auf den Tod vorbereiten?

Antwort: Die einfachste Antwort lautet: hier und jetzt vollständig leben. Dies ist zwar eine einfache Antwort, aber keine einfache Praxis. Ich glaube, daß wir uns immer wieder an die Ver-

„Es ein absurdes Spiel zu warten, bis die Stunde unseres Todes oder der Tod eines Menschen, den wir lieben, kommt. ‘Praktiziere jetzt sofort’, sagte der Buddha.“

gänglichkeit aller Dinge erinnern müssen. Zuerst mag es eine Art von Dringlichkeit, vielleicht sogar Panik in uns erzeugen, wenn wir die Vergänglichkeit wirklich sehen. Erforschen wir dieses Gebiet näher, diese Zerbrechlichkeit des Lebens, erkennen wir, daß wir leiden, wenn wir zu sehr festhalten. Auf diese Weise entfaltet die Vergegenwärtigung der Vergänglichkeit in uns die Bereitschaft, loszulassen, uns nicht so an unsere Ideen anzuklammern und auch uns selbst nicht ganz so ernstzunehmen. So entsteht in uns eine Art Großzügigkeit und Güte. Es klingt paradox, aber es ist wahr: Die Reflexion über den Tod erzeugt eine Art von Mut und Güte in uns – beides brauchen wir

in dieser Welt. Wir müssen den Tod wirklich studieren, wir müssen seine Natur erforschen – in unserem eigenen Leben. Wir müssen dem Tod in unserem Leben Tag für Tag begegnen: dem Tod unserer Beziehungen, dem Tod unserer Träume, aber auch den Bedürfnissen, die unerfüllt blieben, den Verlusten in unserem Leben. Oft denken wir an Trauer nur im Zusammenhang mit Dingen, die wir verloren haben. Ich meine, daß wir auch um Dinge trauern, die wir noch nicht gehabt haben. All dieses müssen wir mit Barmherzigkeit und Zartheit berühren. Dies bereitet uns auf den Tod vor.

Frage: Was benötigt man im Prozeß des Sterbens am meisten?

Antwort: Mitgefühl, das der Weisheit entspringt. Als ich vor kurzem an einem Text schrieb, dachte ich über das Wort „Betreuer“ nach. Mir fiel auf, daß ich dieses Wort nicht sehr gern mochte, weil es zu eindimensional ist. Ich ziehe das Wort „mitfühlender Gefährte“ vor. Mitgefühl heißt, „mit jemandem leiden“. Das „mit“ ist sehr wichtig, denn es impliziert eine gewisse Vertrautheit und Verbundenheit. Es drückt aus, daß das Leid einer Person auch mein eigenes Leid ist. „Gefährte“ ist ein gutes Wort, denn es heißt so viel wie „mit einem anderen reisen“. Genau das tun wir, wenn wir mit Sterbenden zusammen sind. Wir leiten sie nicht an, wir folgen ihnen eher, wir begleiten sie. Ein Freund sagte einmal: „Wir gehen



Mit seinen letzten Worten ermahnte der Buddha seine Schüler, stets die Vergänglichkeit des Lebens zu bedenken: „Alle Gestaltungen sind vergänglich. Strebt daher unermüdlich nach der Befreiung“.

Hand in Hand durch Geburt und Tod.“

Unser größtes Geschenk an ein Lebewesen ist unsere volle Aufmerksamkeit. Falls wir diese Aufmerksamkeit schenken können und wir nicht von Furcht beherrscht sind, ist dies eine enorme Unterstützung für die Person, die stirbt. Es heißt nicht, daß wir keine Furcht haben, sondern daß wir nicht ausschließlich von ihr gelenkt werden, daß wir auf sie eingehen statt sie zu bekämpfen. Für einen Sterbenden ist es ein großes Geschenk, von einem Menschen begleitet zu werden, der nicht von Furcht beherrscht ist. Wir können diese Furchtlosigkeit durch unsere Meditationspraxis entwickeln.

Frage: Was ist die wichtigste Unterweisung des Buddha in diesem Zusammenhang?

Antwort: Ich glaube, im Parinirvāṇa-Sūtra sagt der Buddha sinngemäß: Alle Dinge, ob bewegt oder unbewegt, sind gekennzeichnet von Verschwinden und Instabilität – nichts ist sicher. Und weiter: Zerstöre die Dunkelheit der Unwissenheit im Licht der Weisheit, suche den Weg zur Befreiung jetzt sofort. Es heißt „jetzt sofort“ und nicht „nächste Woche“ oder „wenn ich mehr Zeit habe“ oder „nächsten Sommer, wenn ich eine Klausur mache“, sondern jetzt. Es ein absurdes Spiel zu warten, bis die Stunde unseres Todes oder der Tod eines Menschen, den wir lieben, kommt. „Praktiziere jetzt sofort“, sagte der Buddha, und ich glaube, dies ist sein bester Rat in diesem Zusammenhang.

Es gibt eine wunderschöne Geschichte vom Buddha, als er sich um

Kranke kümmerte. Sie ähnelt den Gleichnissen Jesu. Es gab einen Schüler des Buddha, der sehr krank war. Die übrigen Mönche wollten ihn aus der Gemeinschaft ausschließen. Der Buddha entdeckte es und fragte sie, warum sie das tun wollten. Sie antworteten, der Mann habe keinen Nutzen mehr für die Gemeinschaft, er könne nicht mehr bei ihnen bleiben. Der Buddha kniete vor dem Kranken nieder, wusch und pflegte ihn. Das erinnert sehr an Geschichten aus dem Leben Jesu, und es zeigt das große Mitgefühl des Buddha. Ich glaube, der Buddhismus hat viele Geschichten und Parabeln über diese Art der Fürsorge.

Frage: Fühlen Sie sich auf den Tod vorbereitet?

Antwort: An manchen Tagen ja.

Frage: Was würden Sie tun, wenn Sie wüßten, daß Sie nur noch 24 Stunden zu leben hätten?

Antwort: Zuerst würde ich den Menschen, die ich liebe, meine große Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Ich würde ihnen meine Liebe angedeihen lassen, ohne etwas zurückzuhalten. Dies wäre für mich das Wichtigste, daß ich meine Liebe wirklich mit meiner Familie – meiner Frau, meinen Kindern – und allen Menschen teile, die mir nahestehen. Dann würde ich mir wünschen, daß ich den Kreis dieser Liebe schrittweise auf alle fühlenden Wesen ausdehnen könnte. Mein großer Traum ist es, alle Wesen, vor allem jene, die klein und ängstlich sind, wieder und wieder mit Segen zu erfüllen. Dann würde ich einfach in meinem Atem ruhen.



Foto: Giséla Holle

Frank Ostaseski vermittelt seine Erfahrungen weiter – hier auf einem Workshop in München, den die Hospizgruppe „Dasein“ im November 1997 organisiert hatte.