



Hans Korfmacher, Teilnehmer des Studiums im Tibetischen Zentrums, erlitt im Februar einen Herzinfarkt. Er beschreibt, wie sich sein Leben an der Schwelle des Todes komplett gedreht hat und die spirituelle Praxis zum Zentrum seines Lebens wurde.


von Hans Korfmacher

17. März 2010: Am 24. Februar 2010 erleide ich auf dem Rückflug von Barcelona nach Düsseldorf einen schweren Herzinfarkt. Eine halbe Stunde nach dem Start wird mir plötzlich sehr übel, ich bekomme Schweißausbrüche und spüre einen extremen Schmerz in der linken Brust und unter der linken Achsel.

Mir ist ziemlich schnell klar, dass ich einen Herzinfarkt habe. Spontan kommt mir der Gedanke an meinen Tod, und dass ich nicht in Panik und Angst sterben will. Daher beginne ich sofort zu meditieren. Ich rezitiere in meinem Geist den Mañjuśrī-Lobpreis und das Gebet „Sieben Zweige“, die ich aus meinen täglichen Meditationen kenne. Ich konzentriere mich auf Buddha Śākyamuni, und mein Geist entspannt sich vollständig. Im Gegensatz zu allen anderen Patienten, mit denen ich später im Krankenhaus sprechen konnte, hatte ich nicht einen Moment Angst oder Panik.

Nach einer halben Stunde rufe ich die Stewardess und erzähle ihr, dass ich vermutlich einen Herzinfarkt hätte. Mir wird Sauerstoff gegeben, was mir große Erleichterung bringt. Der Pilot bekommt von der Flugkontrolle die Genehmigung, schneller zu fliegen, so dass wir eine halbe Stunde früher in Düsseldorf landen. Dort steht schon ein Krankenwagen bereit, der mich ins Krankenhaus bringt.

Mein neues Leben nach dem Herzinfarkt



Kurz nach Mitternacht liege ich in einer Spezialklinik für Kardiologie auf dem Operationstisch. Die Ärzte stellen fest, dass die Hauptarterie für die Versorgung des vorderen Herzmuskels vollkommen verschlossen ist. Der Verschluss wird geöffnet und ein Stent (Gefäßstütze) eingesetzt.

Während der Operation bin ich bei vollem Bewusstsein und meditiere weiter, rezitiere und visualisiere Mañjuśrī und Buddha. Die Schmerzen nehme ich kaum wahr. Ich habe das Gefühl, dass mein Geist sich teilweise von meinem Körper getrennt hat. Ich höre zwischen durch, wie ein Arzt sagt: „Der geht weg, holt Atropin!“ Ich sehe ein gelb-oranges Licht und bleibe gelassen. Es ist ein sehr tiefes, schönes Gefühl. Und dann sagt der Arzt: „Er kommt wieder.“

Schon im Flieger habe ich die wesentliche Entscheidung getroffen: dass ich mein Leben, wie lange es auch noch sein möge, der buddhistischen Praxis widme. Dies gibt mir ein großes Glücksgefühl, das bis heute anhält.

Es gab glückliche Momente auf der Intensivstation

Die nächsten vier Tage verbringe ich auf der Intensivstation. Dort gelingt es mir, kontinuierlich zu meditieren, so dass die Schwestern mich fragen, warum ich nachts so wenig schlafe. Die Praxis gibt mir viel Kraft. Ich meditiere darüber, dass unser Leben eine Kette von entstehenden und vergehenden Momenten ist und die Liebe und das Mitgefühl für alle Wesen unsere eigentliche Glücksquelle sind.

Am Anfang bereite ich meine Beerdigung vor und bitte Freunde, sich um meine Familie zu kümmern, da ich nicht weiß, wie lange ich noch leben werde. Aufgrund der Schwere des Infarkts sterben 90 Prozent aller Menschen, die so etwas wie ich erlebt haben, in den ersten Tagen. Aber durch die Kraft der Meditation bin ich trotzdem glücklich. Die Ärzte fragen mich oft, wieso ich so fröhlich bin. Ich erkläre ihnen, dass mir Buddha und die Meditation Kraft geben. Das können sie zwar hören, aber nicht wirklich verstehen.

Am 4. März kommt der nächste Schlag: In meinem Herzen hat sich ein Thrombus gebildet. Er sitzt in der Herzspitze, wo es aufgrund des Infarkts keine Herzbe-
wegung mehr gibt. Falls sich der Thrombus bewegt, würde ich vermutlich sterben. Bei den Ärzten herrscht große Nervosität. Sie hoffen, dass er sich in den nächsten Wochen auflöst. Ich weiß, dass er sich auflöst, vor allem durch die Meditation von Liebe und Mitgefühl.



Am 6. März abends bekomme ich an dem Stent einen zweiten Infarkt. Zum Glück dauert es nur eineinhalb Stunden, bis der Verschluss wieder geöffnet wird und zwei weitere Stents gesetzt werden können. Wie schon zuvor habe ich durch Meditation meinen Geist fokussiert und so auch diesen Infarkt ohne Angst überstanden. Wieder komme ich zwei Tage auf die Intensivstation und meditiere fast durchgängig. Trotzdem muss ich sagen: Es reicht jetzt mit den Infarkten.

Das größte Glück in meinem Leben ist, dass ich das Studium im Tibetischen Zentrum anfangen durfte. Ich habe schon in kurzer Zeit so viel gelernt und stehe doch erst am Anfang. Ich studiere auch im Krankenhaus weiter. Die Erkenntnisse und die Meditationen darüber machen mich einfach glücklich.

Ich war ein Adrenalin-Junky

27. April 2010: Nach den Operationen und vier Wochen im Krankenhaus steht nun eine vierwöchige Reha an. Anfangs kann ich keine 100 Meter gehen. Ich betrachte die Reha wie eine Klausur. Neben den physiotherapeutischen Anwendungen sind es die Meditationen und das Studium des Dharma, die Verbindung mit dem Heilsamen, die mich heilen und so schnell wieder auf die Beine bringen – im wahrsten Sinne des Wortes.

In meinen Meditationen sehe ich immer Mañjuśrī, und wie ich von ihm aus seinem Herz-Cakra den Nektar bekomme, der mein gutes, warmes Herz stärkt. Mein Herz ist dadurch wieder kräftiger geworden, obwohl immer noch deutlich geschwächt. Meine Lebensqualität nimmt langsam zu, so dass ich studieren, meditieren und schreiben kann. Auch kann ich wieder mit anderen Menschen zusammen sein.

„Ich meditiere viel über Mitgefühl und die Vergänglichkeit und meinen eigenen Tod. Bei Betrachtung des Leidens kommen mir oft die Tränen.

Mir wird bewusst, was sich die Menschen aufgrund ihrer unendlichen Blindheit selbst und anderen antun. “

Ich habe hier viel gelernt über Stress und wie ich mich früher selbst in Adrenalin-treibende Situationen gebracht habe: immer alles auf den letzten Termin machen usw. Ich war ein „Adrenalin-Junky“ und habe es nicht gesehen. Wie wohl die meisten Menschen dies nicht wahrnehmen, weil dieser Zustand auch angenehm ist – ein scheinbares Glück.

In der Reha beginne ich das Buch „Die Einheit von Weisheit und Mitgefühl. Erläuterungen zu den 37 Übungen eines Bodhisattvas“ zu lesen. Ich schlage die erste

Seite auf und denke, mich trifft ein Donnerschlag: „Namo Guru. Erkranken die Aggregate, mein Fata-Morgana-gleicher Körper und der anderer: Wie erfreulich ist ihre Erkrankung! In der Vergangenheit angesammeltes schlechtes Karma erschöpft sich dadurch. Die verschiedenen Aktivitäten der Dharmapraxis gibt es nur dazu, die zwei Verdunkelungen reinigen zu können.“ Genauso ist es: Ich habe schlechtes Karma durch den Infarkt bereinigt. Das ist ein großes Glück.

Es gibt kein Ausweichen mehr

18. Mai 2010: Seit zwei Wochen bin ich nun wieder zu Hause. Die Rückkehr aus der Reha ist wider Erwarten gut. Ich hatte Angst, dass ich in den alten Trott zurück fallen und die Vergangenheit mich in ihren Sog ziehen würde. Daher hatte ich in der Reha schon viel darüber meditiert und meinen Geist darauf vorbereitet.

Als ich dann zurückkomme, ist vieles einfacher als erwartet. Meine Frau und mein Sohn unterstützen mich in meinem Bestreben, nicht mehr die alten Pfade zu gehen. Als erstes habe ich alle alten Akten aus meinem Büro entfernt. Ich habe erkannt, dass die Vergangenheit abgeschlossen ist. Nur die Gegenwart zählt, der Moment, in dem ich den Geist auf Heilsames ausrichte.

Medizinisch geht es mir wieder recht gut. Der Thrombus ist schon mehr als 50 Prozent kleiner geworden. Der Rest klebt nun wie ein Kaugummi an der inneren Herzwand. Die Auswurfleistung des Herzens liegt nur bei ca. zwei Drittel der normalen Leistung. Das wird sich vermutlich nicht mehr viel ändern, so dass ich durch Muskeltraining und Physiotherapie diese Schwäche kompensiere.

Ich hatte in all den Wochen eine externe Defi-Weste an, da das größte Risiko ein plötzliches Kammerflimmern ist. Im Juni soll ich einen Defibrillator [Gerät zur Stabilisierung des Herzrhythmus, A.d.Red.] implantiert bekommen. Dann – so die Statistik – kann ich an solch einem Kammerflimmern mit 99,5 Prozent Wahrscheinlichkeit nicht mehr sterben.

Mittlerweile habe ich einen recht guten Lebensrhythmus gefunden. Ich schaffe es wieder, auf dem Kissen am Boden zu sitzen und jeweils eine Stunde am Morgen,



am Mittag und am Abend zu meditieren. Die Meditationen werden intensiver. Ich stelle fest, wie ich immer mehr in Kontakt komme und mehr mit dem Herzen verstehe. Abends bedanke ich mich bei Buddha, beim Dalai Lama, bei Geshe Rabten, Geshe Thubten Ngawang, Geshe Perma Samten, bei Oliver, Christof, Carola und Jens für die Möglichkeit, das Buddhismus-Studium im Tibetischen Zentrum machen zu können und so Buddhas Worte zu hören, zu studieren und zu meditieren. Dies gibt nun meinem Leben den eigentlichen Sinn und macht mich glücklich. Es ist die Vervollständigung der Freiheit meines menschlichen Daseins.

Ich meditiere viel über Mitgefühl und die Vergänglichkeit und meinen eigenen Tod. Bei Betrachtung des Leidens kommen mir oft die Tränen. Mir wird bewusst, was sich die Menschen aufgrund ihrer unendlichen Blindheit selbst und anderen antun. Dann reift in mir der Entschluss, dass der Weg der Meditation und das Verstehen von Buddhas Worten der eigentliche Weg ist, wie ich tätig sein kann, damit alle fühlenden Wesen glücklich und frei von Leid sind.

In dieser Zeit kommen mir zehn Tage zu Hause wie ein ganzer Monat vor. So viel Zeit zu haben, um zu studieren, nachzudenken und zu meditieren, ist wunderbar. Aus meinen Erfahrungen sehe ich, dass es wesentlich ist, seinen Geist und sein Leben auf den Dharma auszurichten. Das bedeutet aber in der Konsequenz auch ein Entsagen von vielen Dingen, die wir sonst in unserem Leben tun und wichtig finden. Es ist notwendig, Anhaftungen aufzugeben, bis hin zur der Anhaftung an das eigene Leben. Das ist wohl der schwerste Schritt und erfordert wohl die meiste Kraft.

Todesangst umwandeln

11. Juni 2010: Vor zwei Wochen hatte ich eine tiefe Krise: In meinen Meditationen hatte ich immer stärker das Gefühl, dass ich bei der geplanten Operation zur Implantierung des Defis Mitte Juni sterben würde. Ich fühlte dies so intensiv, dass ich keinen ruhigen Gedanken mehr fassen konnte. Nachdem ich mit meinem Freund und Heilpraktiker darüber gesprochen hatte, habe ich zunächst den OP-Termin abgesagt. Ich begann, Informationen über den Eingriff zu sammeln, und hatte dann letzte Woche auch ein Gespräch mit dem operierenden Arzt. Der bestätigte schließlich, dass bei mir ein besonderes Risiko vorliegt. Denn bei dieser Art von OP entsteht häufig Herzrasen, was dazu führen kann, dass sich der Thrombus bewegt.

Nach diesem Gespräch und meinen folgenden Meditationen habe ich nun entschieden, den Defi erst zum Herbst hin einbauen zu lassen. Die Angst vor dem Tod bei der OP hat mich zunächst in tiefe Verzweiflung gestürzt. Wie bei allen starken Emotionen werden nur noch die

Informationen verarbeitet, die diese Emotionen bestätigen. Doch nachdem ich Gewissheit erlangte, dass es nicht nur Emotionen sind, sondern dass ein echtes Risiko vorliegt, konnte ich auch über die Angst selber meditieren. Dies hat mich noch näher an das Bewusstsein über meinen Tod geführt.

In den Meditationen entstand eine Erfahrung, dass ich wirklich sterben werde. Vor dem Infarkt war die Vergänglichkeit ein intellektuelles Konzept, etwas, das ich als „logisch“ bezeichnet habe. Während des Infarktes habe ich nicht viel darüber nachgedacht, sondern spontan nur Zuflucht zum Dharma genommen und meditiert. Denn nur dies konnte meinen Geist beruhigen, ich wollte nicht mit einem verwirrten Geist sterben. Jetzt, nach dem Infarkt, muss und kann ich mich mit meinem Tod auseinandersetzen.

Ich spüre diese Realität des Todes, die kein intellektuelles Gedankenspiel mehr ist. Mir ist deutlich geworden, dass es keinen faktischen Unterschied zur Situation vor dem Infarkt gibt: Zu jedem Zeitpunkt vorher hätte ich sterben können. Auch weiß ich nicht, ob ich nun früher oder später sterben werde. Andere Lebewesen sterben täglich vor mir. Aber heute habe ich die Erfahrung mit Verstand und Gefühl, dass ich sterben werde. Daraus ist der tiefe Wunsch entstanden, meine Lebenszeit sinnvoll zu nutzen, d.h. so tätig zu sein, dass alle fühlenden Wesen glücklich und frei von Leid sind. Mein Mantra am Anfang und Ende jeder Meditation lautet nun: „Möge ich tätig sein, damit alle fühlenden Wesen glücklich und frei von Leid sind.“

Mit der Veröffentlichung meiner Erfahrungen verbinde ich die Hoffnung, dass Menschen motiviert werden, über ihren Tod nachzudenken und dass Buddhisten intensiv Zuflucht zu Buddha, Dharma und Saṅgha nehmen. Es ist das einzige, was wirklich hilft in der Stunde des Todes, um den Geist nicht in tiefe Verwirrung fallen zu lassen. ▀



Hans Korfmacher, geboren am 23.1.1959, war Umweltmanager bei 3M, Gillette, P&G; Mitbegründer und Geschäftsführer der „European Recycling Platform“. Er ist dem Buddhismus seit vielen Jahren zugewandt und nahm im Winter 2007 das Systematische Studium des Buddhismus im Tibetischen Zentrum auf.