

WACH UND DEMENT

Die Autorin, deren Mutter an Alzheimer erkrankt ist, fragt, was geschieht, wenn der Geist verfällt, und welche buddhistischen Übungen hilfreich sein können.

VON NOELLE OXENHANDLER
ZEICHNUNGEN VON CLAUDIA BÜELER,
KOLORIERT VON DEMENZKRANKEN
BEIM ARTECURA-PROJEKT

Demenz – „Was bedeutet dieses Wort“, fragte meine Mutter meine Schwester kürzlich, als die Krankenschwester aus Versehen ihre Aufzeichnungen für alle sichtbar liegen ließ. „Ach, das ist der Name der Ärztin“, antwortete meine Schwester, „Frau Dr. Demenz.“

Puh! Nochmal gerettet – vielleicht... Meine Mutter mochte es nie, mit harten Fakten konfrontiert zu werden. Und seitdem vor drei Jahren Alzheimer bei ihr diagnostiziert wurde, mussten wir schnelle Antworten finden, uns geniale Ablenkungen ausdenken und uns Notlügen bedienen.

Demenz: Ein Wort, für mich so hässlich wie Krebs – nein, hässlicher! Wenn ich das schreckliche Spiel meiner Kindheit spiele „Was hättest Du lieber?“, dann hätte ich tausendmal lieber Krebs als Demenz. Denn ich bin tief davon überzeugt – auch wenn das ein Irrtum sein mag –, ich könnte immer noch Ich sein, wenn ich Krebs hätte, selbst wenn es ein sehr schnell fortschreitender tödlicher Krebs wäre – solange er keine Demenz hervorruft. Ist nicht gerade das der Schrecken der Demenz: die Art und Weise, wie sie von unserer Identität Besitz ergreift, wie sie das Wer unseres ‚Wer ich bin‘ verschlingt?

„Was wird passieren, wenn ich mein Selbst vergesse?“, fragte meine Mutter kürzlich. Ihre Worte trafen uns wie ein Schlag. Dennoch waren wir dankbar für diesen kurzen Moment der





EIN KUNSTPROJEKT FÜR DEMENZKRANKE



Das „Artecura Projekt mit Portraits“ für Seniorenheime ist ein kunsttherapeutisches Konzept für den Dialog mit Menschen mit Demenz. Hundertfach erprobt, zeichnet es sich dadurch aus, dass es in kurzer Zeit eine relativ hohe Anzahl an (demenzkranken) Bewohnern aktiviert. Beim Portraitzeichnen kommen wir in diesem Prozess auf eine tiefere Ebene, jenseits von Worten. Dabei helfen bestimmte Mantras und die Meditation des Austauschens von Selbst und anderen (tib. Tonglen). Wenn die Zeichnungen erstellt sind, werden sie von den Bewohnern koloriert. Die Grundstimmung der Teilnehmer verbessert sich. Das Projekt dient der Förderung der Bewohner im Heimalltag und der Aufklärung über Demenz in der Gesellschaft. Mehr dazu auf der Website: www.artecura.de

Klarheit, für den Moment, in dem sich das Selbst seiner schnell nachlassenden Fähigkeit, sich selbst gewahr zu sein, bewusst wurde. Dōgen sagt: „Das Selbst zu vergessen heißt, von allen Dingen erleuchtet zu sein“, doch er sprach nicht von der Selbst-Vergessenheit in der Demenz. Er dachte an das Vergessen des Selbst in der Erleuchtung.

Und dennoch – wenn, wie es im Zen heißt, der Regen gleichermaßen auf alle Dinge fällt, wenn des Meisters goldener Stab golden ist, egal wo man ihn bricht, und wenn der Hund vor dem Tempeltor gen Himmel pinkelt... – folgt daraus nicht, dass der Erleuchtungsgeist, der erwachte Geist, klar und weit genug ist, um den Nebel, die Verzweiflung und die Zerrüttung der Demenz zu umschließen?

Aber was bedeutet das eigentlich? Das ist keine müßige Frage, denn die harte Realität ist, dass, auch wenn die Demenz dein Leben noch nicht berührt hat, sie es könnte – und zwar früher, als du denkst. Bevor du dich versiehst, könnte jemand, den du liebst – ja, auch du selbst – den Pass in Händen halten für das

fremde neue Land, das du niemals besuchen wolltest. Da der Geist die Fähigkeit verloren hat, ein kohärentes Erfahrungsmuster zu schaffen, ist es ein Ort, an dem die Formen sich verändern und die Zahlen durcheinander wirbeln, ein Ort verwirrter Gedanken und baumelnder Sätze über verlorene Schlüssel, verlorene Autos, sich türmender Stapel unbezahlter Rechnungen und zielloser Streifzüge durch einst vertraute Straßen.

ACHTSAMKEIT – SICH IMMER WIEDER SELBST AUFWECKEN

Dann reicht es nicht aus, geistreiche Gedanken über die Weite des Erleuchtungsgeistes zu versprühen, sondern man muss wissen, was zu tun ist. Aber wie kann man wissen, was zu tun ist an einem Ort, an dem das Wissen sich auflöst? Während bei einigen Formen der Demenz, beispielsweise bei Alzheimer, nach-



weisbar ein genetischer Zusammenhang besteht, war es für mich tröstlich zu erfahren, dass es ein paar recht einfache und praktische Möglichkeiten gibt, die dabei helfen, die optimale Funktionstüchtigkeit des Gehirns zu erhalten.

Das Erste, an das ich dabei denke, ist die Achtsamkeit. Denn was ist Achtsamkeit, wenn nicht die Übung, den Geist an die Orte zu bringen, wo er sich verliert? Wieder und wieder wecken wir uns selbst auf, wenn Schläfrigkeit, Ablenkung und Tagträume auftreten. Dadurch schaffen wir eine Art Raum für das Chaos zwanghafter Gedanken, für Ängste und Wünsche und alte Verletzungen, die selbst im „normalsten“ Geist herumschwirren. Kann diese Praxis irgendeinen Schutz gegen die Auflösung des Geistes bieten?

Es gibt bereits heute triftige Beweise dafür, dass regelmäßige Meditationspraxis die frühen Symptome der Demenz mildern kann. Auf der Internationalen Konferenz zur Vorbeugung von Demenz 2007 in Washington D.C. wurden die Ergebnisse einer Studie der Universität von Pennsylvania vorgestellt.

Zwanzig Personen im Alter zwischen 52 und 70 Jahren, die alle an einer Form von Gedächtnisverlust litten, wurden aufgefordert, über einen Zeitraum von acht Wochen täglich zwölf Minuten Kirtan zu praktizieren, eine yogische Meditation, die Sprechgesang und Fingerbewegungen nutzt, um den Geist zu fokussieren. Nachfolgende Tests bestätigten, dass sich die Gedächtnisleistung der Teilnehmer signifikant verbessert hatte, und Gehirn-Scans zeigten eine deutliche erhöhte Durchblutung in genau dem Teil des Gehirns, der mit Lernen und Gedächtnis in Verbindung gebracht wird – und der bei Alzheimer als erster betroffen ist. Nach Aussage von Andrew Newberg, dem Leiter der Studie, war dies der erste wissenschaftliche Beweis dafür, dass Meditation das Gehirn befähigt, sich selbst zu stärken und die Prozesse zu bekämpfen, die es schwächen.

Wenn schon eine einfache Konzentrationspraxis solch klare Vorteile bringt, wie können dann andere Arten der Meditation möglicherweise das Gehirn gegen den Angriff der Demenz stärken? Bei dieser Frage fühle ich mich, als wäre ich aufgebrochen, ein riesiges, noch unberührtes Gebiet zu erkunden.

Obwohl noch Jahre sorgfältiger Forschung notwendig sein werden, um eine brauchbare ‚Landkarte‘ zu erstellen, ist es sinnvoll, Methoden zu erforschen, mit denen die Flamme der Aufmerksamkeit verstärkt und das Bewusstseinskontinuum tiefer und tiefer in die dunkleren und weniger ausgeformten Bewusstseinszustände geführt werden können.

Dabei werden neben den verschiedenen Arten der Achtsamkeitspraxis sicherlich auch Phänomene zu untersuchen sein wie z.B. das luzide Träumen, bei dem man den Geist trainiert, sich selbst während des Schlafs zu beobachten. Erwähnenswert sind auch die vielen Geschichten über berühmte Gurus, denen es gelang, ihren Geist ruhig und stabil zu halten, während sie unter dem Einfluss starker psychotroper Substanzen standen. Wie auch immer diese Geschichten zu deuten sind – sie weisen auf einen fernen Horizont hin, der uns ermutigt, unserem Nachdenken über die dem Geist innewohnende Widerstandsfähigkeit keine Grenzen zu setzen.

Während ich diesen fernen Horizont beschwöre, beschäftigen zwei gegensätzliche Fragen meinen Geist: Sind der erwachte Geist und der bewusste Geist ein und dasselbe? Und wenn ja, ist dieses Bewusstsein abhängig von der Gesundheit des individuellen Gehirns? Traditionellerweise wird es im Buddhismus als extrem glücklicher Umstand angesehen, als Mensch wiedergeboren zu werden, da es uns in die bestmögliche Lage versetzt, um Erleuchtung zu erlangen. Wenn dagegen unsere menschliche Intelligenz von Krankheit oder Verletzung beeinträchtigt wird, dann ist es, als wären wir in einen anderen Daseinsbereich übergetreten, der vielleicht dem tierischen Bereich näher ist. Von diesem relativen Standpunkt aus gesehen ist Demenz ganz klar eine unglückliche Herabstufung, eine Degradierung auf einen weniger Glück verheißenden Rang im Daseinskreislauf.

Doch es gibt noch eine andere Frage: Wird der erleuchtete Geist korrekter definiert als Zustand der Ichlosigkeit, der die Verfassung jedes individuellen Gehirns transzendiert? Das ist der absolute Standpunkt, der sich auch im Koan „Hat ein Hund die Buddhanatur?“ findet. Diese beiden Fragen sind für mich von grundlegender Bedeutung, um zu verstehen, wie der suchende Geist der Herausforderung der Demenz begegnet. Vom relativen Standpunkt aus müssen wir alles tun, um so lange wie möglich, so klar bewusst wie möglich zu bleiben. Nach dem absoluten Standpunkt müssen wir uns nolens volens mit der spezifischen Form identifizieren, die unsere Bewusstheit annimmt.

Sich dem Unbekannten anvertrauen

Im Tod, wenn sich unsere vertrauten Bewusstseinszustände auflösen, sind wir gefordert, uns dem Unbekannten auszuliefern. Für

diejenigen, die an Demenz leiden, findet diese Auflösung früher statt: Die Wahrnehmungen sind wirr, das Zeitgefühl ist grundlegend verändert und – vielleicht am radikalsten von allem – die persönliche Geschichte verschwindet nach und nach, bis die Betroffenen sich nicht einmal mehr an ihren eigenen Namen erinnern können. Da die größte Hürde für ein solches Sich-Hingeben die Angst ist, können wir uns Praktiken zuwenden, die uns Mut machen, unseren Identifikationsradius zu erweitern, uns ohne Angst in der Weite des Raums aufzulösen.

„Was können wir mehr tun, als unseren Körper gesund zu erhalten und uns jeden Moment so furchtlos wie möglich unseres Geistes bewusst zu sein?“

Eine hilfreiche Methode empfiehlt Olivia Ames Hoblitzelle in ihrem Buch *The Majesty of Your Loving*: die ‚Meditation des Klaren Lichts‘, mit der ein Zustand von Frieden und Akzeptanz erreicht werden soll, ganz gleich was passiert: „Es gibt überall Licht, klares, strahlendes Licht... Es gibt Licht oben, es gibt Licht unten... Sich ins Licht fallen lassen, ins Licht atmen... Überall Licht.“ Diese einfach durchzuführende Praxis kommt von der Clear Light Society, die in den 1970er Jahren in Massachusetts gegründet wurde. Ihre Wurzeln gehen auf sehr alte tibetisch-buddhistische Praktiken zurück, die den Menschen auf die veränderten Bewusstseinszustände nach dem Tod vorbereiten sollen. Grundprinzip des Tibetischen Totenbuchs ist es, so lange man noch bewusst ist, auf vertraute Art und in vertrauter Umgebung die Kunst zu erlernen, seinen Geist durch völlig fremdartige Bereiche zu lenken.

Auf dem Weg durch den Bardo, die Zwischenzone des „Werdens“, stellt man sich ganz plastisch ein Spektrum möglicher Erfahrungen vor – entweder einen Zustand schrecklicher Angst oder eine lähmende Anhaftung an die körperliche Form – und übt damit geistig die eigene Transformation vom Leben durch den Tod in die nächste Geburt. Ich habe mir geschworen, diese Bardopraxis für mich selbst weiter zu ergründen als

möglichen Weg, mit meiner Angst vor der Demenz umzugehen, indem ich den Geist trainiere, sich mit Gleichmut durch beängstigende und unbekannte Zustände zu bewegen. Klug scheint es auch, wieder einmal zu einer einfacheren und weniger esoterischen Methode zurückzukehren: zur Praxis der liebenden Güte.

Eine Meditationslehrerin erzählte mir von einem langjährigen Freund der Familie, der an Demenz litt. Vor seiner Krankheit war dieser Freund ein hochintelligenter und erfolgreicher Mann, und er war immer sehr liebenswürdig. Als die Lehrerin und ihr Mann zu einem Besuch kamen, riss er die Tür auf und rief: „Ich habe keine Ahnung, wer ihr seid, aber kommt herein und fühlt euch wie zu Hause!“ Sowohl wörtlich als auch metaphorisch geht es in dieser Geschichte darum, mit einem vertrauensvollen und einladenden Herzen die Tür zum Unbekannten zu öffnen. Um sich selbst darin zu üben, in dieser Weise zu handeln, bedarf es, wie es scheint, keiner aufwendigen Praxis, die über die der liebenden Güte hinausginge.

Ein häufiges Merkmal der Demenz ist Verfolgungswahn, denn wenn Menschen zunehmend hilflos werden in einer Welt, die zunehmend chaotisch ist, fallen sie leicht dem Glauben anheim, dass andere ihre Verzweiflung verursachen, indem sie ihre Sachen stehlen, das Essen verderben oder ihre Uhren und Kalender aus dem Takt bringen. Wenn eine eingeübte Praxis der liebenden Güte uns resistenter gegen den Verfolgungswahn machen kann, so wäre dies allein schon ein sehr starker Trost.

Wenn ich mich in meinem eigenen kleinen Kreis umschaue, so sehe ich noch andere Versionen dieser Geschichte: In den letzten beiden Jahren wurde bei den Ehemännern meiner beiden besten Freundinnen Alzheimer diagnostiziert. Beide sind Anfang 50 und haben die meiste Zeit ihres Erwachsenenlebens der spirituellen Praxis gewidmet. Obwohl die Situation außerordentlich schmerzvoll und schwierig für alle Beteiligten ist, berichten ihre Frauen, dass sie sehr freundlich geblieben sind. Solche Freundlichkeit hilft, die beängstigende Aufgabe des Pflegens zu erleichtern, und könnte durchaus medizinische Auswirkungen haben.

Wie jeder bestätigen kann, der jemals eine gewisse Zeit in einer medizinischen Einrichtung verbracht hat, kann es, wenn Patienten streitsüchtig sind, zu einer negativen Spirale führen: Freunde und Familienangehörige kommen weniger gern zu Besuch, das medizinische Personal geht auf Abstand, und der Patient bleibt verletzlich und isoliert zurück.

Im Wesentlichen erweckt die Bardo-Praxis und die Kultivierung liebender Güte das, was mit dem neurowissenschaftlichen Begriff der ‚geschmierten Nervenbahnen‘ bezeichnet wird. Ob es Spanisch ist oder Squash, wann immer wir eine neue Fertigkeit erlernen, schaffen wir neue Nervenverbindungen in unserem Gehirn. Zunächst sind diese Verbindungen noch unbeständig und können leicht unterbrochen werden, sobald sie jedoch durch Wiederholung gefestigt – geschmiert – werden,

wird ein vormals mühseliger Prozess mühelos und erfordert weniger bewusste Kontrolle. Wenn wir immer wieder eine gewisse geistige Gewohnheit entwickeln, wird sie mit großer Wahrscheinlichkeit automatisiert und dann aktiviert, wenn wir sie am dringendsten benötigen – dann zum Beispiel, wenn wir mit dem Bardo der Demenz konfrontiert werden.

Kürzlich rief meine Freundin Anne an, deren Mann Jake letztes Jahr die Diagnose Alzheimer erhielt. In ihrer Stimme war Freude und Erleichterung: Ein Ausflug mit Jake entwickelte sich ganz natürlich mit einer glücklichen Aktivität nach der anderen. Dies stand in starkem Gegensatz zu vielen Tagen, an denen sie sich fragte: „Was wird Jake heute tun?“ Wie will man seinen Tag organisieren, wenn der Geist der Entropie unterliegt? Dann nahm ihr Mann das Telefon, und die Worte kamen schwerfällig und begeistert zugleich heraus. „Es ist einfach...“, es folgte eine Pause. „Es ist einfach unglaublich hier! Unglaublich schön!“ – Seine Worte erinnerten mich daran, dass das Wort „savor“ (genießen) mit dem lateinischen Verb *sapere* (wissen) verbunden ist. Es ist ein Trost zu erkennen, dass, selbst wenn unsere Gehirne den Großteil ihrer Fähigkeit, folgerichtig zu denken, verlieren, wir dennoch in der Lage sind, die Weisheit des Genießens zu erfahren.

Für meine Familie war das eine der großen und unerwarteten Segnungen bei der Krankheit meiner Mutter. Dadurch, dass sie nicht länger in der Lage war, sich mit bangem Planen für die Zukunft zu beschäftigen oder über die Vergangenheit zu grübeln, entwickelte sie eine Gelassenheit, die wir selten zuvor bei ihr gesehen hatten. Sie liebt es, Bäume und Vögel anzuschauen und Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Obwohl ihre schlimme Lage meine Familie in einen Sumpf von medizinischen, logistischen und finanziellen Sorgen gezogen hat, fühle ich mich oft erfrischt, wenn ich von einem Besuch bei ihr zurückkomme.

Was können wir mehr tun, als uns zu verpflichten, unseren Körper gesund zu erhalten und uns in jedem Moment so furchtlos wie möglich unseres Geistes bewusst zu sein? Ein Zen-Koan heißt: „Wie geht der hölzerne Buddha durch das Feuer?“ Die Antwort lautet: Er verbrennt, zur Gänze. Nicht nur sein Körper, sondern auch sein Geist. Denn dies ist Wer und Was wir sind: Konstellation von Materie, verletzlich, unbeständig und – für Momente?, für Lebensspannen? – erleuchtet durch das Wunder der Bewusstheit. Ob vergänglich oder ewig, es ist ein Wunder, das wir niemals als selbstverständlich ansehen dürfen.

Aus dem Englischen übersetzt von Antje Becker

NOELLE OXENHANDLER lebt in Kalifornien, USA, und unterrichtet kreatives Schreiben an der Sonoma State University. Veröffentlichung dieses Artikels mit freundlicher Genehmigung von Tricycle, Herbst 2009. Mehr über diese amerikanische Zeitschrift unter www.tricycle.com/