

Zwischen Zeit und Ewigkeit

In Memoriam E.M.B.

Lisa Freund / Gretas letzte Stunden. Ich fahre zu einem Möbelmarkt mitten ins Zentrum von Berlin auf der Suche nach einigen Einrichtungsgegenständen. Es ist Samstag; ein heißer Septembertag. Ich quäle mich durch das Straßengewirr, die Knäuels an den Ampeln, die hetzenden Menschen mit Einkaufstüten und -taschen, bin misslaunig. Da sehe ich Greta vor meinem geistigen Auge, als ich gerade in den Möbelhof einbiege, und eine innere Stimme sagt mir: Geh zu ihr! So lenke ich mein Auto ohne nachzudenken um und fahre zu einem großen Berliner Krankenhaus. Mein Ziel ist die Palliativstation.

Greta liegt dort seit wenigen Tagen. Es war nicht mehr möglich, ihre Pflege zu Hause rund um die Uhr zu gewährleisten. Tapfer hatte sie sich acht Jahre lang mit ihrem Brustkrebs herumgeschlagen, etliche Chemotherapien hinter sich gebracht und mit unerschütterlicher Überzeugung bis kurz vor ihrem Tod noch eine Strahlenbehandlung über sich ergehen lassen. Das letzte Lebensjahr ist ihr schwerstes. Nicht alle körperlichen Schmerzsymptome sind kontrollierbar. Der Abschied von dieser Welt ist nicht leicht: die geliebte Katze kommt zu einer Freundin, persönliche Unterlagen sortiert sie mit exzessiver Gründlichkeit, alles Überflüssige wandert in den Reißwolf: blaue Müllsäcke voller systematisch zerschnittelter Lebensgeschichte. Am Ende ihres Lebens sind die Akten- und Bücherregale kaum noch belegt. Sie verschenkt Haus-

haltsgeräte, bereitet die Menschen, die ihr nahe stehen, einfühlsam darauf vor, dass sie bald nicht mehr da sein wird. Sie behält bis kurz vor ihrem Tod das Heft in der Hand. Die letzten Wochen braucht sie ein Sauerstoffgerät, das hilft beim Atmen. Dennoch, das Rauchen gibt sie erst wenige Tage vor ihrem Lebensende auf. In diesem Jahr feierte sie ihren 50. Geburtstag – es war ihr letzter.

Ich öffne die Tür zu ihrem Kran-

kenzimmer, da liegt sie entspannt und sehr schwach, in einem Körper der abgemagert ist, die Wangen sind eingefallen, das Gesicht ist ein wenig wächsern, sie ist sehr blass. Die großen braunen Augen schauen unendlich liebevoll in diese Welt. Ihre Zartheit und die Atmosphäre von vollkommenem Geborgensein in ihrer Nähe berühren mich tief. Allein liegt sie da. Aus dünnen Schläuchen tropft Nährflüssigkeit in die Venen. Hinter

dichten weißen Gardinen vor einer großen Fensterfront liegt eine kleine Terrasse mit Rasenstreifen, von Büschen umsäumt. Üppig ist das Grün. Still ist der Raum. Ein Einzelzimmer, wie es in Palliativstationen üblich ist. Es ist geräumig und schön gestaltet, dennoch herrscht Krankenhausatmosphäre. Du wolltest zu Hause sterben, nicht hier, denke ich. Greta sagt mit schwacher Stimme: „Es ist o.k., dass ich hier bin.“ Sie kann meine Gedanken lesen.

Es ist unendlich anstrengend für sie, einen Satz zu formulieren. Dazu muss sie den Geist ordnen, sammeln, Gedachtes in Sprache übersetzen und in Worte formen, die Klang haben.

Am Ende meines Weges

Am Ende meines Weges ist ein tiefes Tal.
Ich werde nicht weiter wissen.
Ich werde mich niedersetzen und
verzweifelt sein.

Ein Vogel wird kommen und über das Tal
fliegen, und ich werde wünschen,
ein Vogel zu sein.

Eine Blume wird leuchten jenseits
des Abgrundes, und ich werde wünschen,
eine Blume zu sein.

Eine Wolke wird über den Himmel ziehen,
und ich werde eine Wolke sein wollen.

Ich werde mich selbst vergessen.
Dann wird mein Herz leicht werden
wie eine Feder, zart wie eine Margerite,
durchsichtig wie der Himmel.

Und wenn ich dann aufblicke,
wird das Tal nur ein kleiner Sprung sein
zwischen Zeit und Ewigkeit.

Indianische Weisheit



Das ist ein diffiziles Unterfangen, wenn Geist und Körper sich gerade auflösen. Dazu gehört viel Willenskraft und Disziplin. Beides hatte sie immer in diesem Leben: Greta, eine starke Frau, die das, was andere als Stärke bewundern, als selbstverständlich ansieht. Sie sinkt in ihr Kissen, schließt die Augen, atmet, schöpft Kraft. Ihr Bewusstsein gleitet davon, dann öffnet sie die Augen und für einen Moment ist sie wieder da.

Ich nehme ihre Hand und streichle sanft ihr Gesicht, küsse sie, neige meinen Kopf zu ihr, um Wange an Wange in Innigkeit mit ihr zu verschmelzen. Wir sind uns nahe, und das tut gut. Später löse ich mich von Greta und setze mich auf den Stuhl neben das Bett. „Du rauchst nicht mehr.“, sage ich scherzhaft. „Ja, so weit ist es mit mir schon gekommen.“, antwortet sie mit einem Schuss Sarkasmus in der gebrochenen Stimme. Ich sitze schweigend, mit lächelndem Herzen an ihrer Seite in Ruhe, innerlich versunken in die Stimmung von Leichtigkeit und Frieden im Raum. „Ich habe keine Angst vorm Sterben“, sagt sie leise. Sie sieht zufrieden aus. Es folgen wieder Momente geistiger Abwesenheit. Dann hält sie mir etwas hin, ein zerrissenes Foto, und sagt, „Ich habe es ge-

schaft“. Tränen füllen meine Augen. Ich frage: „Hast Du vergeben können?“ Mit dem Anflug eines schalkhaften Lächelns antwortet sie: „Ja.“ In dieser Handlung hat sie erlöst, was sie ein Leben lang gequält hat, sozusagen im letzten Moment. Sie wird in der kommenden Nacht sterben. Klarheit wechselt mit langen Phasen geistiger Zurückgezogenheit. Sie steht an der Schwelle zwischen den Welten und dies mit großer Würde. Es ist nichts dabei, was Angst macht, sie ist mitten im Sterbeprozess, hat ihr Schicksal angenommen, eingehüllt in ein Energiefeld aus Mitgefühl, Liebe und Frieden. Es ist ein Geschenk, wertvolle Augenblicke mit ihr teilen zu dürfen.

Ich werde eine meiner besten Freundinnen verlieren, das tut weh. Zugleich ist in meinem Herzen die Botschaft: „Es ist in Ordnung, dass Du gehst. Du bist Teil meines Lebens, hast Spuren in mir hinterlassen. Mir bleibt die Erinnerung an all den inneren Reichtum, den du hinterlässt, an das Zusammensein mit Dir in guten und in schweren Zeiten, an die Kraft in deinem Sein, an das Lernen mit dir, besonders in den letzten Monaten. Du hast mich gereift.“

Alles ist vergänglich, Greta geht, auch ich werde gehen. Dennoch, es

geht nicht alles. Der Körper verfällt, er löst sich auf, so wie bei Greta, jetzt. Der Körper löst sich auf und gibt den Geist frei. Dafür durchwandern wir leidhafte Erfahrungen, die nötig sind, damit die Seele Flügel bekommen kann.

Greta befand sich im Auflösungsprozess kurz vor ihrem Tod. Besonders deutlich war, dass ihr Bewusstsein mehr und mehr nach innen kippte und die Orientierung an der Außenwelt ihr schwer fiel. Da sie eine Frau war, gewohnt auch in schwierigsten Situationen diszipliniert und kontrolliert zu sein, gelang es ihr unter den Umständen ihrer Krankheit – trotz einer Gehirnmastase – noch mit mir zu kommunizieren. Sie mobilisierte dazu ihre ganze Lebenskraft. Während ihr Geist und ihre Sinne zwischen den Welten pendelten, gab es Momente von Klarheit. Später versank sie mehr und mehr in ihrer Erfahrungswelt, der sie flüsternd Gestalt gab. Was sie innerlich sah, war jetzt ihre Wirklichkeit. Ich verstand sie nicht mehr.

Wir etikettieren dies als Verwirrung, weil die Ordnung der Dinge im Rahmen der strukturgebenden Konstruktion von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf der Zeitschiene

für uns durcheinander gerät. Ich glaube, die inneren Prozesse haben ihre eigene Logik. Es findet auf der psychischen Ebene Verarbeitung statt, vielleicht auch Er-

lösung von Leiden. Was wie ein Persönlichkeitsverlust aussieht, kann ein Selbstfindungsprozess sein. Der Geist macht sich bereit, reinigt sich für die große Reise in eine körperlose Dimension. So gesehen, ist die Sterbende in einem Heilungsprozess. Während der Körper verfällt, strebt der Geist, die feinstoffliche Energie, nach der Verschmelzung mit seiner/ihrer ureigensten Natur. Damit dies möglich ist, will der Geist die Verdunklungen, die wie Schatten über dem eigentlichen Kern liegen, auflösen. Dies drückt sich äußerlich oft in Form von Verwirrung aus und beinhaltet eigentlich das Streben nach Klarheit.

Gretas innerster Kern ist unberührt von den äußeren Prozessen des Verfalls. Er ist unsterblich, genauso wie meine innerste Natur und die aller fühlenden Wesen.

Mit offenem Herzen können wir uns in diesem Raum, in dem alles mit allem verbunden ist, begegnen. Genau hier betreten wir die Brücke in die Unsterblichkeit. In diesem Raum



Trost durch Nähe

erfährt der Schmerz des Verlustes eine Transformation in Liebe, und zwar in der Präsenz des Todes. In diesem Sinne ist der Tod ein Spiegel unserer Vergänglichkeit und unserer Unsterblichkeit. Die eine Seite ist mit Leiden verbunden, die andere Seite verkündet eine Botschaft von unermesslicher Liebe, Freude und grenzenlosem Mitgefühl auf der Grundlage einer feinen Ausgewogenheit, die aus dem Ruhen in der Mitte kommt.

So betrachtet, verliert der Tod etwas von seinem Schrecken. Es wird spürbar, dass er eine grandiose Möglichkeit zur Wandlung bietet. Wir können ihm jetzt mit Würde, vielleicht mit Staunen, Neugierde begegnen und die Lernchance nutzen. Wenn wir Widerstand gegen Sterben und Tod zunächst liebevoll als Teil unserer persönlichen Angst annehmen, dann entsteht der Raum, die Abwehrhaltung umzuwandeln in eine Haltung des Respekts bis hin zur Annahme des Unvermeidlichen, auch

des Leidens im Sterben. Gelingt dies, finden wir im Tod Frieden, weil wir das Potenzial unserer Unsterblichkeit erfahren. Ich möchte

abschließen mit einer humorvollen Weisheit:

*Grabinschrift auf einen Floh
Hier liegt der springende Punkt
[Anfried Astel]*

Lisa Freund ist praktizierende Buddhistin und ist seit 10 Jahren in der Berliner Hospizbewegung engagiert. Sie begleitet Sterbenskranken und leitet Fortbildungen zum Thema emotionale und spirituelle Sterbebegleitung.

**Empfehlenswerte
Bücher:**

***Sogyal Rinpoche,
Das tibetische Buch vom
Leben und vom Sterben,
Barth Verlag***

***Geshe Thubten Nagwang,
Glücklich leben – friedlich sterben,
hg. vom Tibetischen Zentrum
Hamburg e.V., dharma edition***

***Christine Longaker,
Dem Tod begegnen und Hoffnung
finden, Piper-Verlag***