

LISA FREUND

Das Unverwundbare

Wege der Heilung in Lebenskrisen

O. W. BARTH

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.
Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knauer.de



Originalausgabe 2011
Copyright © 2011 O. W. Barth Verlag.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ursula Richard
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-29191-7

2 4 5 3 1

Für Günter – gest. am 22. 6. 2000

*Die Natur kennt keine Vernichtung,
nur Verwandlung.*

Wernher von Braun

Inhalt

Teil I: INNERE RESSOURCEN

DAS AUF UND AB DES LEBENS	13
Unser unermessliches Potenzial	16
Glück und Leiden	17
Reiseführer für dieses Buch	19
Übung	21
<i>Höhen und Tiefen des Lebens</i>	21
DER LEBENSFLUSS	23
Mystisches Erleben	23
Der Mythos von Hades und Persephone	30
Der Ritus – die Mysterien von Eleusis	36
Der Blick zum anderen Ufer	38
Mythos und Ritus als Stoff für eine Reise in die Unterwelt	39
Wege in das Unverwundbare	39
Vom Kreislaufdenken zum unsterblichen Bewusstseinsstrom	41
Im Fluss sein	44
Meditationen und Übungen	50
<i>Stille Meditation (CD)</i>	51
<i>Reise in die Unterwelt</i>	53
<i>Im Fluss sein (CD)</i>	56
<i>Der Blick zum anderen Ufer</i>	58

KRAFTQUELLEN	62
Spiritualität im Wandel	62
Was ist eine Kraftquelle?	67
Äußere Kraftquellen	68
Innere Kraftquellen	73
Spirituelle Kraftquellen	79
Brücken bauen – vertrauen und sein lassen	89
Innehalten als Kraftquelle	92
Der Stimme des Herzens folgen	95
Hindernisse auf dem Weg	98
Meditationen und Übungen	99
<i>Die spirituelle Kraftquelle finden</i>	99
<i>Kraftquellenmeditation (CD)</i>	100
<i>Lebensfreude</i>	103
<i>Widmung</i>	105

Teil II: WEGE DURCH LEBENSKRISEN

UMGEHEN MIT ANGST	109
Der Drache, der den größten Schatz hütet	109
Die Angst als Hüterin der Schwelle	131
Leben ohne Angst?	146
Meditationen und Übungen	148
<i>Das Schatten-Ich umarmen (CD)</i>	148
<i>Dialog mit der Angst</i>	150

SCHULDGEFÜHLE – RAUS AUS DEM TEUFELSKREIS	153
Schuld und Schuldgefühle	154
Schuldvorwürfe und Lösungswege	166
Im Schlepptau das schlechte Gewissen	175
Die Kraft der Vergebung	177
Meditationen und Übungen	178
<i>Wolkenmeditation (CD)</i>	178
<i>Ich vergebe mir</i>	181
<i>Ich bin schuld – du bist schuld</i>	182
LEBENSBEDROHLICHE ERKRANKUNG –	
DIE GROSSE HERAUSFORDERUNG	186
Die Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung	186
Den Weg mit der Krankheit gehen	199
Die Kraftquellenmeditation als Weg zur Heilung	214
Hilfen für Begleiter	220
Mitfühlende Begleitung	224
Die Achterbahn der Gefühle	235
Meditationen und Übungen	238
<i>Den anderen Menschen verstehen</i>	238
<i>Expertenrunde: Diagnose Krebs</i>	239
MIT KÖRPERLICHEN SCHMERZEN UMGEHEN	243
Essentials im Umgang mit Schmerzen	243
Erfahrungen mit Schmerzen – Wege, Ängste, Erfolge	251
Schmerzbotschaften	258
Die innere Einstellung zum Schmerz	262
Medizin ist ein Heilmittel	268
Meditationen und Übungen	273
<i>Schmerzmeditation</i>	273
<i>Medizin einnehmen</i>	275
<i>Mit dem Schmerz sprechen</i>	276

END-LICH LEBEN	279
Abschied nehmen	279
Wie gehen Sie mit Abschieden um?	282
Abschiede würdigen	285
Individuelle Ausdrucksformen für den Abschied finden ..	286
Ideenpool Abschied	291
Meditationen und Übungen	298
<i>Schwellenübung</i>	298
<i>Wie ein Blatt haben wir viele Stiele</i>	299
Das Sandmandala	301

ANHANG

Verwendete Literatur	305
Weiterführende Literatur	309
Wo finde ich Hilfe?	311
Widmung	317

Teil I

INNERE RESSOURCEN



DAS AUF UND AB DES LEBENS

Ich sitze im Meditationsraum eines buddhistischen Zentrums in Irland und übersehe den weiten Atlantik. Hoch oben auf einer Klippe steht der Tempel, und mein Blick ist auf die Horizontlinie gerichtet, dorthin, wo Himmel und Meer aufeinandertreffen. In diesem Moment spüre ich in mir eine unermessliche innere Weite. Alle Sorgen, Gedanken oder körperlichen Beeinträchtigungen sind in den Hintergrund getreten. Stille Freude und Glückseligkeit, ein tiefer Frieden, der mit Worten nicht zu beschreiben ist, erfüllen mich. Dieser Geisteszustand ist kraftvoll und unaufgeregt, fast schlicht. Alles kommt zur Ruhe, eine Balance stellt sich ein, die einfach ist, voller Energie. Mein Blick schweift erneut über das Meer, und ich denke über mein Leben nach.

Meine erste Begegnung mit dem Tod in einem Berliner Krankenhaus, in dem ein naher Verwandter in den achtziger Jahren in einer Abstellkammer, zwischen Putzeimern und Besen sowie vollgepumpt mit Beruhigungsmitteln, die letzten Stunden seines Lebens verbrachte, versetzte mir einen großen Schock, motivierte mich aber auch, das Mysterium des Todes näher zu erforschen und mich für ein menschenwürdiges Sterben in Deutschland einzusetzen. In dieser Situation und inmitten der Trennung von meinem langjährigen Lebenspartner traf ich 1988 in Berlin auf den tibetischen, buddhistischen Lehrer Sogyal Rinpoche. Er lehrte über das Sterben, den Tod und die Bardos, jene Zwischenzustände, die der Geist tibetischer Sicht zufolge nach dem Austritt aus dem Körper durchläuft. Seine Worte berührten mich sehr; der Funke sprang über, und meine Neugier auf den Buddhismus war geweckt. Sogyal Rinpoche wurde mein Lehrer. 1992 legte ich am Ende eines dreimonatigen Retreats mit ihm innerlich eine Art Gelübde ab. Ich wollte

in diesem Leben Sterbenskranken dienen und daran mitwirken, eine menschenwürdige Sterbe- und Trauerkultur in unserer Gesellschaft zu schaffen. Seither ist dies ein ganz zentraler Teil meines Lebensweges.

Das Unverwundbare

Auf diesem Weg bin ich oft einer Menschlichkeit begegnet, die das Unverwundbare beherbergt. Sie trägt keine Masken, ist ganz ungeschminkt und aufrichtig, und ihr zu begegnen trifft mitten ins Herz. In all dem großen Leiden, das im Sterben oft überwältigend ist, ist es besonders der Blick in die Augen eines sterbenskranken Menschen, der mich, wie mir in solchen Momenten scheint, bis auf den Grund seines Wesens schauen lässt, und in dieser zutiefst intimen Begegnung erkenne ich, dass wir beide die gleiche unsterbliche Natur in uns tragen. Wir sind miteinander auf eine tiefe, kaum fassbare Weise verbunden. Genau dann, wenn alles auseinanderbricht und sich auflöst, werden für mich Verbundenheit und Unverwundbarkeit sinnlich erfahrbar. Das sind heilige Momente, in denen mein Herz ganz in Liebe und Mitgefühl badet und unendlich viel Dankbarkeit mich erfüllt. Ich kann fühlen, dass es mitten in der Auflösung etwas gibt, das nicht vergeht, das nicht zerstörbar ist. Ich bezeichne es als das Unverwundbare. Für mich ist das Unverwundbare eine Qualität der Natur des Geistes, der nondualen Erfahrung in dem Raum, in dem alles mit allem verbunden ist. Der Mensch, der diese Welt bald verlässt, ist viel mehr als sein Körper. Ich weiß in diesem Moment, in einer Erfahrung, die bis in meine Zellen hineinreicht: Sein Geist wird mit aus dem Körper ausziehen und im unendlichen Bewusstseinsstrom weiter existieren. Das ist nicht nur eine tröstliche, sondern auch eine sehr beglückende Erfahrung.

Sie bestätigt die tiefe Einsicht, dass Sterben und Tod nur ein Übergang sind. Weil das so ist, muss es eine Kontinuität ge-

ben, denn das, was übergeht, muss vorher auch schon da gewesen sein; es zieht nach dem Tod aus dem Körper aus und existiert weiter. Die Schlussfolgerung für mich ist: Es gibt eine unsterbliche Essenz in uns allen, und wir können mit ihr in Berührung kommen, Wege finden, ganz in ihr zu ruhen, mit ihr schon zu Lebzeiten in Verbindung treten und daraus große Kraft schöpfen.

Auf meinem buddhistischen Weg habe ich gelernt, wie ich meinen Geist zur Ruhe bringen kann: in der Meditation, beim Studium der Lehren, im Kontakt mit meinen Lehrern sowie im Alltag. Ich habe auf einer noch tieferen Ebene verstehen können, was mir in der Sterbebegleitung immer wieder begegnet ist. Das ermutigte mich, spirituelles und praktisches Wissen sowie Methoden, die im Umgang mit Lebenskrisen, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer relevant sind, zu studieren, zu erforschen und anzuwenden.

Mehr als zwanzig Jahre habe ich die buddhistischen Lehren in vielfältiger Weise und in verschiedenen Traditionen studiert, mich ebenso lange in der Hospizbewegung engagiert und in diesen Kontexten unzählige Stunden ehrenamtlich gearbeitet. Welten liegen für mich bis heute zwischen der theoretischen Beschäftigung mit dem Tod und dem konkreten Erleben des Sterbens eines Menschen, den ich begleite. Für mich ist beides wichtig: die Aneignung und Anwendung von Wissen und Methoden und der Erfahrungsprozess bei der Sterbebegleitung. Die Menschen, die mir erlaubt haben, im Sterben und im Tod bei ihnen zu sein, sind für mich große Lehrmeister. Sie zu begleiten war und ist für mich eine wichtige und sehr kostbare Lebensschule.

Ein großer Teil meiner gegenwärtigen Arbeit besteht darin, Sterbenskranke und ihre Angehörigen zu unterstützen sowie ehrenamtliche Betreuer und medizinisches Personal zu schulen. Es geht dabei immer wieder darum, sowohl praktisches Wissen als auch spirituelle Inhalte so zu vermitteln, dass sie hilfreich sind für Menschen, die gerade schwere Lebenskrisen

durchleiden ebenso wie für lebensbedrohlich Erkrankte, aber auch für Menschen, die sich um sie kümmern. Mit der Hospizbewegung verbindet mich der tiefe Wunsch, ein menschenwürdiges Leben bis zuletzt zu ermöglichen und dafür die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wider alle Anfeindungen zu schaffen.

Unser unermessliches Potenzial

Die Erfahrung der unsterblichen oder ursprünglichen Natur des Geistes wird in unterschiedlichen spirituellen Traditionen verschieden benannt, und damit sind immer Konzepte und Theorien verbunden. Die Erfahrung selbst ist nichts Theoretisches, sondern etwas sehr Persönliches und zugleich Universelles, und die spirituellen Lehren wollen uns in eine solche Erfahrung führen. In diesem Buch werden Sie unterschiedliche Begriffe für die Natur des Geistes finden wie Leerheit, Budhanatur, ursprüngliche Natur, ursprüngliche Vollkommenheit, das Wesen von allem, der Urgrund der Existenz, die unsterbliche Essenz, das unermessliche Potenzial, das Göttliche. Es sind Begriffe, Namen für Erfahrungen, die jenseits der Worte und des Denkens liegen. Ich gehe davon aus, dass uns die Suche nach Erfahrungen dieser Art zu spirituellen Erkenntnissen führt. Doch jeder Mensch hat ein anderes Karma, geht seinen persönlichen Entwicklungsweg. Menschen fühlen sich zu unterschiedlichen spirituellen Wegen hingezogen und damit zu verschiedenen Deutungen der letztendlichen Wahrheit. Ich lege mich bewusst nicht fest auf einen Begriff oder eine Definition, denn so bleibt ein Stück des Nicht-Greifbaren der ursprünglichen Vollkommenheit erhalten. Es entsteht Raum. Theorien und klare Definitionen fördern die Neigung, sie zu unanfechtbaren Richtlinien zu machen. So werden sie zum

Hindernis, das tiefere Erfahrungen und Einsichten blockiert. Sie können aber auch hilfreich sein, und zwar dann, wenn sie uns Richtungen weisen und Methoden an die Hand geben, die in unser unermessliches Potenzial führen.

Im buddhistischen Retreat-Zentrum in Irland war es der Blick über den Horizont, der mich mit der unermesslichen Weite und der Unverwundbarkeit als Qualitäten meiner ursprünglichen Natur in Verbindung brachte. Das war eine tiefe Erfahrung oder eine innere Schau, wie die Mystiker es nennen würden. Dadurch hat sich mein Leben noch einmal grundlegend geändert. Die Überzeugung, dass uns allen etwas Unverwundbares innewohnt, begleitet mich seither.

Glück und Leiden

Zu der Zeit, als ich in Irland den spektakulären Blick auf das Meer genieße, liegt Felice in einem deutschen Krankenhaus und wartet auf den Geburtstermin. Zwei Etagen über ihr ist ihr Vater, dessen Leben zu Ende geht. Felice gebiert einen kleinen Sohn und ist übergläücklich. Die Familie nimmt ihn mit ins Zimmer des Großvaters. Er kann seinen Enkel in den Armen halten, und Freudentränen stehen in seinen Augen. Am nächsten Morgen stirbt der Großvater in tiefem Frieden. Felice hat innerhalb weniger Stunden einen Sohn geboren und den Vater verloren. Ihre Mutter verlor den langjährigen Ehepartner und bekam zugleich ihren zweiten Enkel. So dicht liegen Geburt und Tod, Glück und Leiden oft beieinander.

Nicht immer geht es so extrem zu, jedoch wissen wir, wenn wir heute glücklich sind, heißt das nicht, dass es morgen genauso sein wird. Alles ist vergänglich. Glückliche Momente sind kostbar, doch wir können sie nicht festhalten. Zum Glück gehört, dass wir es irgendwann loslassen müssen. Das finden wir

meistens nicht gut. Wenn Leidvolles vergeht, sind wir froh, und wir hoffen auf ein neues Hoch nach dem Tief, das uns mit dem Abgründigen konfrontierte.

Die buddhistische Lehrerin Pema Chödrön sagt: »Wenn die Dinge über uns zusammenbrechen, dann ist das eine Prüfung und gleichzeitig ein Heilungsprozess. Wir glauben, es ginge darum, die Prüfung zu bestehen und das Problem zu überwinden, aber in Wirklichkeit gibt es gar keine Lösung. Die Dinge kommen zusammen und fallen wieder auseinander. So einfach ist es. Die Heilung stellt sich ein, wenn wir allem Geschehen Raum lassen: Raum für Trauer, Raum für Linderung, Raum für Elend, Raum für Freude.«* Oft liegen Glück und Leiden im Leben dicht beieinander, manchmal trennen uns nur Sekunden von einem Glückserleben mitten in einer Lebenskrise. Wie wir etwas empfinden, hängt von unserer Wahrnehmung ab. Es ist keine Qualität des Ereignisses an sich. Dieses ist immer neutral. Eine Neutralität, die es für uns verliert, wenn wir Emotionen und Wertungen daran knüpfen. Ihr heutiges Lieblingslied missfällt Ihnen einige Tage später. Das liegt nicht am Lied, sondern an der Bewertung, die Sie vornehmen, und die hängt oft von Stimmungen ab, die wiederum von äußeren Dingen und Umständen beeinflusst werden. Ihre Bewertung zusammen mit Ihren Gefühlen prägt Ihre Wahrnehmung. Und da alles sich fortwährend verändert, sind auch unsere Bewertungen nicht beständig. Glück ist nicht dauerhaft, Leiden auch nicht. Im Grunde geht es im Leben darum, im Glück und im Leiden die Mitte zu finden, eine feine Ausgewogenheit und Balance, in der wir den Herausforderungen mit größerer Gelassenheit begegnen.

In diesem Buch möchte ich Ihnen Hilfsmittel zur Verfügung stellen, die Sie wieder in die Balance führen, wenn in schweren Zeiten des Lebens die Wogen über Ihnen zusammenschlagen. So kann Ihr Geist frei werden, Sie können die Situation analy-

* Pema Chödrön, S. 25

sieren und möglicherweise Auswege entdecken, aber auch die Chancen zur inneren Reifung sehen, die in jeder Krise liegen. In der kleinen Übung am Ende dieses Kapitels können Sie erforschen, welche Rolle Glück und Leiden in Ihrem Leben spielen. Die Übung ermöglicht Ihnen auch eine Betrachtung Ihres Lebensweges bis heute und lädt Sie dazu ein, Ihre Zukunftsvisionen auszudrücken. Sie bildet einen guten Einstieg in die Inhalte dieses Buches. Sie benötigen nur ein Blatt Papier, einen Stift und ein wenig Zeit, in der Sie ungestört sind.

Reiseführer für dieses Buch

Das Vergängliche, das, was sich verändert, sich auflöst, vergeht, und das Unverwundbare, das, was bleibt, unsterblich, unzerstörbar ist – dies sind die beiden zentralen Säulen dieses Buches. Im Allgemeinen ist Vergänglichkeit der größte Krisenauslöser, den wir kennen. In den folgenden Kapiteln werde ich näher beschreiben, wie Sie im Vergänglichen, im Wandel immer wieder auch dem Unverwundbaren begegnen und daraus Kraft und Zuversicht schöpfen können.

Dieses Buch enthält vielfältige Hilfestellungen für den Umgang mit Lebenssituationen, in denen Sie mit dem Vergänglichen zu kämpfen haben, z. B. wenn Sie erkranken, mit Schmerzen konfrontiert sind, Abschied nehmen, sich Ängsten stellen müssen und Schuldgefühle Sie plagen. Es zeigt Wege auf, wie Sie dabei innere und äußere Hindernisse beseitigen können, die sich besonders in Krisenzeiten zwischen Sie und Ihr unbegrenztes Potenzial stellen. Drei ineinandergreifende Ebenen der Krisenbewältigung werden näher beleuchtet: die Regelung lebenspraktischer Angelegenheiten, die Klärung emotionaler und gedanklicher Verwicklungen sowie die Verbindung zu unserem innersten Potenzial.

Ich beschäftige mich mittlerweile mehr als zwanzig Jahre mit den hier vorgestellten Themen und habe innerhalb dieser Zeit eine Seminarreihe mit dem Thema »Wege der Heilung« entwickelt, die ich seither regelmäßig in Deutschland, aber auch in Österreich durchführe. Dieses Buch enthält vielfach erprobte, ausgereifte und immer wieder verbesserte Übungen und Meditationen aus diesen Seminaren. Sie können diese jeweils so miteinander verknüpfen, dass ein individueller Prozess der Krisenbewältigung und Heilung entsteht, dessen Intensität und Richtung Sie selbst bestimmen. Auf diesem Weg können Sie Ihre Krisenerfahrung in einen Lernprozess verwandeln. So befreien Sie ehemals gebundene Energien, finden wieder in den Fluss des Lebens zurück und können Ihren speziellen Zugang zu Ihrem unermesslichen Potenzial und dem Unverwundbaren in Ihnen entdecken.

Im folgenden Kapitel geht es zunächst um einen für uns ungewohnten Umgang mit der Vergänglichkeit, wie er z. B. im alten griechischen Mythos von Hades und Persephone deutlich wird. Die darin enthaltene Sicht von Wandel und Vergänglichkeit, von Leben und Tod ist auch für uns moderne Menschen noch zutiefst inspirierend. Ich stelle Ihnen eine Visualisierung und eine Übung vor, mit deren Hilfe Sie an die Bilder und Archetypen dieses Mythos anknüpfen können.

Das anschließende Kapitel über Kraftquellen ist das Herzstück dieses Buches. Äußere, innere und spirituelle Kraftquellen für sich zu entdecken und zu nutzen, das ist ein unschätzbar wirkungsvoller Weg, mit Lebenskrisen umzugehen, Angst in Vertrauen umzuwandeln, Leidvolles in Heilsames. Heute, wo religiöse Bindungen sich mehr und mehr auflösen und die Verbindung zu religiösen Symbolen zunehmend schwindet, kommt diesem Weg meines Erachtens eine immer größere Bedeutung zu. Die kreative und heilsame Arbeit mit Kraftquellen wird Ihnen auch in allen weiteren Kapiteln dieses Buches begegnen, ebenso finden Sie Meditationen, die vielfältige Aspekte geisti-

ger Heilung enthalten. Gerade in den schwierigen Zeiten des Lebens inspirieren die hier vorgestellten Visualisierungen innere Weite und Leichtigkeit.

Die beiliegende CD enthält die wichtigsten Meditationen dieses Buches. Alle Anleitungen sind so gestaltet, dass Menschen unterschiedlichster spiritueller Orientierungen sie nutzen können.

Übung



Höhen und Tiefen des Lebens

Sie können in dieser Übung auf Ihr Leben schauen und betrachten, wie dicht Glück und Leiden beisammenliegen. Die Anregung hierzu habe ich in einem Seminar von Christine Longaker erhalten.

Nehmen Sie ein großes Blatt Papier, etwa im DIN-A3-Format, falten Sie dieses Blatt in der Mitte und ziehen Sie dann mit einem Stift eine Linie in der Falzung von dem einen zum anderen Ende des Blattes. Nun legen Sie das Blatt waagrecht vor sich auf den Tisch. An einem Ende der Mittellinie zeichnen Sie eine Pfeilspitze auf das Blatt. Vom Anfang der Linie bis zur Pfeilspitze tragen Sie mit senkrechten Strichen, so, als fertigten Sie eine Skala an, für jedes Lebensjahrzehnt einen senkrechten Strich ein. Achten Sie darauf, etwas mehr Platz zwischen dem letzten senkrechten Strich und der Pfeilspitze zu lassen. Tragen Sie jetzt in die Hälfte des Blattes oberhalb der Linie mit dem Pfeil die Highlights in Ihrem Leben ein. In die untere Hälfte des Blattes (unterhalb der Pfeillinie) notieren Sie die großen Tiefpunkte Ihres Lebens mit wenigen Stichpunkten.

Ordnen Sie Höhe- und Tiefpunkte dem jeweiligen Lebensjahrzehnt zu. Tragen Sie nicht zu viel ein, nur die wichtigsten Höhe- und Tiefpunkte. Wenn Sie fertig sind, notieren Sie rund um die Pfeilspitze Ihre Vision oder Ideen für die Zukunft. Wenn Sie sich nicht festlegen wollen, dann lassen Sie den Platz leer. Jetzt überlegen Sie, ob es Lebensthemen für bestimmte Lebensphasen gibt oder gar einen roten Faden oder ein Kernthema, das Sie schon immer begleitet. Notieren Sie die Themen.

Wenn alles fertig ist, betrachten Sie Ihre Aufzeichnungen. Was fällt Ihnen auf? Gibt es Erkenntnisse über Glück und Leiden in Ihrem Leben? Wie erfahren Sie den Reichtum Ihres Lebens? Wo stehen Sie gerade auf Ihrem Lebensweg? Denken Sie über Ihre Erkenntnisse nach. Vielleicht notieren Sie einige Stichpunkte.

Lassen Sie die Übung nachklingen, z. B. in einer stillen Meditation.

