

LISA FREUND

# Geborgen im Grenzenlosen

Neue Wege zum Umgang  
mit dem Sterben

O. W. BARTH

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ow-barth.de](http://www.ow-barth.de)



Originalausgabe 2012

© 2012 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

Umschlagabbildung: gettyimages / © Robert Van Der Hilst

Satz: Andrea Mogwitz, München

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-29212-9

*Für Siegi, der ich danken möchte.*

*Dieser Körper bin nicht ich;  
ich bin nicht an diesen Körper gebunden,  
ich bin Leben ohne Grenzen,  
ich bin niemals geboren worden und bin niemals  
gestorben. Jenes weite Meer dort und das  
Himmelsgewölbe mit seinen vielen Galaxien,  
alles manifestiert sich aufgrund von Bewusstsein.  
Seit anfangloser Zeit bin ich stets frei gewesen.  
Geburt und Tod sind lediglich eine Pforte,  
durch die wir ein- und ausgehen.*

Thich Nhat Hanh: Kein Werden, kein Vergehen



# INHALT

EINFÜHRUNG .....	11
Mein Leben mit Sterben und Tod .....	18
Danke .....	20
STERBEN IN DEUTSCHLAND .....	21
Wandel nach 1945 .....	21
Hospizbewegung heute .....	24
Wie hat es angefangen? .....	27
Die Alterspyramide .....	28
Es geht nicht ohne Ethik .....	32
Sterben ist teuer .....	33
Kontrolliert sterben? .....	34
Endzeitnomadentum .....	35
Tod ohne den Prozess des Sterbens? .....	37
Das Sterben dient dem Leben .....	38
Zu Hause leben und sterben .....	39
DER SCHWELLENPROZESS .....	43
Als Gast auf der Welt .....	44
Über das Leben nachdenken .....	45
Kontemplation über Vergänglichkeit .....	47
Themen des Schwellenprozesses .....	48
Aufbau des Schwellenprozesses .....	52
Materialien zum Schwellenprozess .....	55
Die letzte Lebensphase .....	57
Das Loslassen von Besitz .....	65
<i>Übung: Materielles loslassen</i> .....	66
Ein Testament verfassen .....	67
Die Patientenverfügung .....	68
<i>Meditation: Weit werden, wenn's eng wird</i> .....	70

Die Betreuungsverfügung .....	72
Die Vorsorgevollmacht .....	73
<i>Meditation: Verbundensein</i> .....	75
Organspende .....	77
Die Bestattungsverfügung .....	78
<i>Kontemplation: Meine Bestattung</i> .....	79
Das spirituelle Testament .....	81
<i>Meditation: Verbindung mit der Kraftquelle im Sterben</i> .....	82
<i>Fragebogen zum spirituellen Testament</i> .....	83
Die letzten Dinge regeln .....	87
BEZIEHUNGEN UND KONZEPTE LOSLASSEN .....	91
Unheilbar krank – emotionale Erfahrungen .....	92
Mit der Krankheit leben .....	96
Mit körperlichen Einschränkungen leben lernen .....	98
Der Selbstablehnung mit Freundlichkeit begegnen .....	100
<i>Meditation: Liebende Güte</i> .....	101
<i>Meditation: Die Schatten umarmen</i> .....	104
Zu den eigenen Bedürfnissen stehen .....	105
Jedes Leben ist ein Schatz .....	108
<i>Übung: Der Zeitstrahl</i> .....	109
Sich und anderen vergeben .....	111
<i>Übung: Selbstvergebung</i> .....	113
Anderen vergeben – Beziehungsknoten lösen .....	114
<i>Übung: Unerledigtes abschließen</i> .....	115
Klärende Begegnungen .....	116
Abschied vom Leben .....	117
Lösung der Beziehung zu Familienmitgliedern .....	118
Loslassen von Konzepten .....	122
Wertvolle Augenblicke .....	123
<i>Meditation: Die Wolkenmeditation</i> .....	129
<i>Übung: Schmetterlingsflügel</i> .....	130

STERBENSKRANKE BEGLEITEN –	
BASISWISSEN FÜR ANGEHÖRIGE UND HELFENDE . . . .	135
Abschied . . . . .	135
Geschäftigkeit am Lebensende . . . . .	139
Rat einholen . . . . .	141
Das private Netzwerk . . . . .	143
Das professionelle Netzwerk . . . . .	151
Ambulante Hospize • Stationäre Hospize • Palliativ-	
stationen • Das Akutkrankenhaus • Die Intensivstation •	
Pflegeheime und Wohngemeinschaften	
<i>Exkurs: Sterbehilfe</i> . . . . .	161
Hilfen für Begleiter . . . . .	162
Warum will ich helfen? • Entschleunigung • Emotionale	
Achtsamkeit • Kraftquellen • Zuhören • Aufrichtigkeit •	
Atmosphärisches • Humor • Dankbarkeit • Ekel	
Letzte Wunscherfüllung . . . . .	189
Außergewöhnliche Bewusstseinszustände . . . . .	193
Verwirrung • Koma	
SPIRITUELLE BEGLEITUNG . . . . .	203
Was ist Spiritualität? . . . . .	203
Der Tod als Übergang . . . . .	205
Der Tod als Wandlung . . . . .	207
Der Tod als das Ende von allem . . . . .	209
Paradigmenwechsel? . . . . .	210
Spirituelle Begleitung oder Seelsorge? . . . . .	210
Spirituelle Begleitung in Einrichtungen . . . . .	213
Spirituelle Bedürfnisse Sterbenskranker . . . . .	216
Spiritualität der Begleiter . . . . .	218
Vorbereitungen auf den Besuch • Mitgefühl	
<i>Meditation: Tonglen</i> . . . . .	228
Die spirituelle Kraftquelle . . . . .	233
Auf der Suche nach der Kraftquelle – Mira • Symptom-	
kontrolle mit der Kraftquelle – Mira	

Die Übertragung des Bewusstseins .....	240
<i>Übung: Essenzielle Phowa-Praxis</i> .....	242
Das Namensgebet .....	244
Mantras .....	247
Jenseitsvorstellungen .....	250
Nach dem Tod .....	252
Gebete aus der Ferne .....	255
Praktische Spiritualität .....	256
URALTES WISSEN – DAS TIBETISCHE TOTENBUCH ...	259
Auf den Spuren Padmasambhavas .....	259
Padmasambhava und sein Vermächtnis .....	263
Entstehung und Verbreitung des Tibetischen Totenbuchs	265
Spirituelle Führung durch Leben und Tod .....	267
Woraus besteht die Person? • Überwindung des dualis-	
tischen Denkens • Der Weisheitsgeist • Der Sterbeprozess •	
Die Auflösung der Elemente und Hilfestellungen	
<i>Exkurs: Sterben in der westlichen Medizin</i> .....	288
IMPRESSIONEN EINER NEUEN STERBE- UND	
TRAUERKULTUR .....	293
Gemeinschaften gründen .....	293
Sterben gehört zum Leben .....	296
Sterben und die virtuelle Welt .....	297
Sabines Abschied von Helma .....	299
Hinweis zur beiliegenden CD .....	309
<i>Gedicht: Am Ende meines Weges</i> .....	310
ANHANG .....	311
Verwendete Literatur .....	311
Weiterführende Literatur .....	316
Wo finde ich Hilfe? .....	319
Anmerkungen .....	327

## EINFÜHRUNG

Es ist ein frühlingshafter Morgen. Leo und ich schlendern an Tulpenbeeten vorbei auf einem Weg, der zum See führt. Leo schaut auf seine Schuhe, ein wenig nachdenklich. In den ausgewaschenen Jeans und mit seinem bunten Ringelshirt wirkt er grazil, fast zerbrechlich. Er wird bald elf Jahre alt. Diesmal wird sein Geburtstag ohne Oma Lillys leckere Himbeertorte stattfinden. Oma Lilly liegt im Bett in einem hellen Einzelzimmer mit weißen Gardinen vor den Fenstern. Sie ist vor einigen Stunden gestorben. Leos Eltern sind noch bei ihr, sitzen am Tisch neben dem Bett. Sie wollen mit der Verstorbenen innerlich Zwiesprache halten. Leo und ich haben uns zugewinkt, dann sind wir gegangen.

Obwohl die Sonne scheint und die Natur um uns herum explodiert, fühlen wir uns von einer Wolke der Traurigkeit umhüllt. Die Aufbruchstimmung der Natur dringt nicht zu uns durch.

Ich spüre, wie Leo meine Finger berührt, bevor er sehr sanft seine Hand in meine legt. Wir halten einander fest, gehen still an noblen Villen vorbei, biegen dann ab zum See. Dort lösen wir uns voneinander, lehnen uns an ein Holzgeländer, schauen den Entenfamilien zu.

Als Leo aufblickt, sagt er zu mir: »Wenn man den Geist auf den Tod vorbereitet, ist Sterben kein Problem.« Er schaut mir durchdringend in die Augen. Ich bin erstaunt über diesen Satz aus dem Mund eines Jugendlichen. »Meinst du, Oma Lilly war vorbereitet?«, frage ich. Er nickt mit dem Kopf und formuliert ein klares »Ja«. »Woher weißt du das?« Leo antwortet: »Sie hat es mir gesagt: ›Hab keine Angst. Ich geh bald auf die Reise und passe vom Himmel aus auf dich auf.«

Ich frage Leo nach einer Weile: »Was, glaubst du, geschieht, wenn ein Mensch stirbt?« Ohne zu zögern, antwortet er: »Der

Geist reitet auf dem Wind aus dem Körper heraus und fliegt so schnell wie eine Rakete hoch in den Himmel. Dann sucht er sich einen Platz und wird ein Stern.«

Ich bleibe still und denke nach »Wenn man den Geist auf den Tod vorbereitet, ist Sterben kein Problem ...« Leo sagt später, er habe diesen Satz in einem seiner Harry-Potter-Bücher gelesen und er sei überzeugt davon, dass er wahr ist. Er meint, die Erwachsenen bereiten sich nicht auf den Tod vor. Sie tun immer so, als gebe es nur das Leben in dieser Welt. Leo findet das nicht nur merkwürdig sondern auch richtig dumm. Er möchte sich vorbereiten, denn der Flug in den Himmel, der sei ein Abenteuer, meint er, und betont: »Ich liebe Abenteuer ... bei denen braucht man Mut, denn man weiß nie genau, was kommt ... Das Leben hört doch nicht auf. Es geht weiter, nur anders. Ich wünsche Oma Lilly, dass sie es gut hat und für uns alle als Stern leuchtet, wenn es dunkel ist.«

Dieses Buch knüpft an Leos Erkenntnis an: »Wenn der Geist vorbereitet ist, ist das Sterben kein Problem.« Ob und wie wir uns auf den Tod vorbereiten, das entscheidet jeder Mensch für sich auf dem Hintergrund seiner Einstellungen und Überzeugungen. Wir können eine kreative und produktive Umgangsweise mit dem Sterben entwickeln, die auch das Leben erleichtert, indem wir uns immer wieder mit dem Thema Loslassen beschäftigen, dem Loslassen von materiellen Dingen, von Beziehungen ebenso wie unseren Konzepten. Das seit Jahren zum Unwort verkommene Loslassen gebrauche ich in diesem Buch immer wieder, da es mir für die Beschreibung eines Prozesses hilfreich erscheint, bei dem wir aufgefordert sind, Hände und Geist ins Ungewisse hinein zu öffnen und zu entspannen. Spüren Sie einmal den Unterschied, wenn Sie einen Stein in der Hand halten und fest zupacken, und wie es ist, den Stein frei in der geöffneten Hand liegen zu lassen. Sie können ihn in der Hand halten und den Stein zur gleichen Zeit loslassen. Drehen Sie die Hand nach unten, entgleitet Ihnen der Stein, und Sie haben die Kontrolle über ihn verloren. Er rollt davon.

Im Leben wie im Sterben sind wir oft herausgefordert, Liebgewonnenes aufzugeben und loszulassen. Wenn wir den klammernden Griff, unser Greifen, lockern, können wir der Liebe in aller Tiefe begegnen. Wir lassen sie auf der Hand liegen. Sie darf sein, ohne dass ich sie mit den Fingern umschließe oder zerdrücke, und sie darf aus der Hand rollen, ohne dass ich sie wirklich verliere. Das erfahre ich, wenn sich die Liebe von ihrem Objekt löst, wenn sie frei von Begehren ist. Mit jedem Loslassen in diesem Sinne wächst ein Stück Freiheit, Unabhängigkeit und Leichtigkeit in mir.

Wenn wir uns auf das Sterben vorbereiten, kann das ein Heilungsprozess sein. Ich möchte Sie teilhaben lassen an Erfahrungen, Momenten, in denen das geschieht, Augenblicken, in denen der unermessliche Reichtum unserer wahren Natur hervorblitzt, oft mitten im Chaos des Untergangs.

Leo hat etwas davon ganz tief in seinem Herzen verstanden, ohne viel Worte darum zu machen. Auf dem Weg zurück vom See zu Oma Lilly will ich ihn darauf vorbereiten, dass ihr Körper am Abend von einem Bestatter in einen Sarg gelegt wird und wir dann alle gemeinsam Abschied nehmen, bevor Oma Lilly hinausgetragen wird. Ich mache Leo Vorschläge. »Wenn du magst, kannst du der Omi etwas mit auf den Weg geben, einen Edelstein, ein Foto, ein Stofftier, ein selbstgemaltes Bild, einen Abschiedsbrief, eben etwas, was dir wichtig ist, was sie begleiten soll. Das kannst du auch selbst in den Sarg legen.« Leo überlegt nicht eine Sekunde, er ist ein bisschen aufgeregt, und ich spüre Empörung in seiner Stimme: »Wozu?« Er schaut mich herausfordernd an. »Sie kann nichts mitnehmen, die Omi. Im Sarg, da liegt jetzt ihr Körper. Ihre Seele ist vielleicht schon ein Stern. Wieso sollte ich sie mit meinen Dingen belasten? Ich denke an sie und sag ihr, dass ich sie liebe und sie keine Angst haben soll. Das tut ihr sicher gut.« Leo findet Abschiedsgeschenke albern. »Der Omi helfen sie nicht wirklich, höchstens den Menschen, die sie mitbringen. Wenn die sich mehr mit dem Sterben beschäftigen würden, wären solche Geschenke

nicht nötig.« Leo denkt da ein bisschen weiter. So beschreibt er mit seinen Worten spirituelle Begleitung.

Sterben und Tod gehören seit Jahrtausenden zu den spirituellsten Themen der Menschheit. Der Tod galt immer als Brücke zu einer anderen Welt, wurde als Übergang oder Wandlung verstanden und war und ist bis heute ein Mysterium. Um ihn ranken sich eine Vielzahl von Jenseitsvorstellungen und Kulte. Einige der bedeutendsten Kulturdenkmäler sind Grabmale. Die Begegnung mit Sterben und Tod hat Menschen die Augen für Vanitas, die Vergänglichkeit des Lebens, geöffnet und ist ein Türöffner für den spirituellen Weg. Daran möchte ich in diesem Buch erinnern und dabei die optimistische Sicht des Lebensendes als neuen Anfang in den Vordergrund stellen. Angesichts der Fortschritte in der Medizin und der Möglichkeiten der palliativen Medizin sowie der modernen Pflege könnten wir den Eindruck gewinnen, beim Sterben gehe es überwiegend um eine Symptomkontrolle, die die Palliativmedizin immer besser bewältigen kann. Das nährt die Hoffnung, Sterben sei ein kontrollierbarer physiologischer Akt. Wir haben zwar vielfältige Möglichkeiten, das Sterben kompetent zu begleiten, und Wahlmöglichkeiten, was Therapien und Sterbeorte anbetrifft, sowie ein ausgeprägtes Vorsorgeszenario, dennoch ist das Sterben ein zutiefst persönlicher und unberechenbarer Prozess, der einfühlsame menschliche und spirituelle Begleitung benötigt. Beim Sterben geht es um etwas ganz Besonderes, ganz Großes: die Lösung des Bewusstseins vom Körper. Spirituelle Begleitung, die in eine optimale palliativmedizinische Versorgung sowie kompetente und liebevolle Pflege eingebettet sein sollte, kann Sterbende in diesem Wandlungsprozess sanft unterstützen.

Wohin genau die Reise am Ende des Lebens geht, darüber können wir nur spekulieren. Es bleibt ein Mysterium.

Sterben heute ist kostspielig und damit auch gewinnbringend. Wie der Ist-Stand ist, welche gesellschaftlichen Entwicklungen sich abzeichnen, darüber informiere ich Sie zu Beginn dieses Buchs. Große Fortschritte, aber auch gravierende Miss-

stände zeige ich ebenso auf wie neue Wege im Umgang mit Sterben und Tod, die vor allem die Hospizbewegung und die Palliativmedizin beschritten haben. Nach dieser Bilanz richte ich den Blick darauf, wie wir uns auf das Lebensende vorbereiten und dabei lernen können, endlich zu leben, und zugleich einen Zuwachs an Lebensqualität zu erhalten. Dafür habe ich den Schwellenprozess entwickelt, der im zweiten Kapitel dieses Buchs beschrieben wird. Im Brennpunkt des Schwellenprozesses steht das Loslassen der materiellen Dinge. Er beinhaltet sowohl die Erstellung des Testamentes, einer Patientenverfügung und dazugehöriger Vollmachten, einer Bestattungsverfügung und eines spirituellen Testamentes sowie das Nachdenken über Organspenden. Der Prozess holt Sterben und Tod aus der Tabuzone, regt Sie zur Reflexion an, stärkt Ihr Vertrauen sowie die Fähigkeit, Althergebrachtes loszulassen, und fördert Flexibilität. Mit Hilfe von Kontemplationen und Meditationen können Sie Ängste abbauen. Ermutigende kleine Geschichten regen zum Nachdenken an. Das Loslassen von Beziehungen erläutere ich im sich anschließenden Kapitel u. a. anhand des Phasenmodells von Dr. Elisabeth Kübler-Ross. Ich zeige Wege, wie Sie Unerledigtes abschließen und Abschied nehmen können. Im Loslassen von Konzepten spielt der Umgang mit der Zeit eine große Rolle. Auch in diesem Kapitel finden Sie vielfältige Anregungen zum Nachdenken und Kontemplieren sowie Geschichten aus meiner langjährigen Begleitungspraxis, die Mut machen können.

Für Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleiter habe ich Hinweise für den Umgang mit Gefühlen und Übungen, die Selbstwertschätzung und Vertrauen fördern, zusammengestellt sowie Geschichten, die das Leben schreibt, aus denen man viel lernen kann, ebenso wie Anregungen zur Burn-out-Prävention und etliches mehr. Nach diesem Klärungsprozess können Sie Vereinbarungen treffen, die für Sie realistisch sind. Sie finden auch Hinweise, wie Sie Ihren persönlichen Weg durch den Informationsdschungel finden können.

Ein weiteres Kapitel ist dem Thema spirituelle Begleitung gewidmet. Es enthält eine Vielzahl hilfreicher Anregungen und Praktiken für Helferinnen, Angehörige und professionelle Begleitende, die einen spirituellen Weg gehen. Die multispirituellen Orientierung dieses Kapitels basiert auf der Einschätzung, dass Spiritualität und Religion in der westlichen Welt nicht mehr identisch sind, das hat Konsequenzen für die Ausbildung von Hospizhelfern, die heute multireligiös und multispirituell sowie lebenspraktisch und wissenschaftlich fundiert sein muss. Das spirituelle Selbstverständnis, das Begleitende mitbringen, spürt der Sterbensranke, und das hilft ihm, mit seinen eigenen spirituellen Bedürfnissen in Resonanz zu gehen. Beide können ganz unterschiedliche Wege gehen und dennoch miteinander kommunizieren. Zum Handwerkszeug spiritueller Begleiter gehören vielfältige Methoden und Inhalte aus unterschiedlichen spirituellen Kontexten, von denen ich einige vorstelle, die sich bewährt haben: die Arbeit mit Kraftquellen, Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz, Gebete, die Öffnung des Herzens mit Hilfe des Namensgebets und heilenden Klängen wie Mantras sowie Praktiken zur Übertragung des Bewusstseins im Tod und mehr.

Im Kapitel über das Tibetische Totenbuch erläutere ich die Herkunft dieses Weisheitstextes und stelle ihn vor. Daran schließt sich eine Darstellung des Sterbeprozesses im Sinne der Auflösung der Elemente kurz vor dem Tod an, wie er im Tibetischen Totenbuch beschrieben wird. Begleiter können mit Hilfe der dargestellten Abläufe den nahenden Tod erkennen und mehr Verständnis für Sterbende entwickeln. Ich habe praktische Hilfestellungen für die Betreuung von Sterbenden im Prozess der Auflösung des Körpers hinzugefügt, die auf meiner langjährigen Erfahrung beruhen. Und ich skizziere kurz die Zeichen nahenden Todes, wie sie gegenwärtig in der westlichen Medizin beschrieben werden. Die optimistische Sicht des Tibetischen Totenbuchs, das den Tod als Chance zur Weiterentwicklung des Bewusstseins sieht und dem Sterben-

den vorschlägt, die Aufmerksamkeit weg vom körperlichen Auflösungsprozess hin zum Geistesfrieden zu lenken, ist im gesamten Buch Leitgedanke für alle Kapitel.

Dieses Buch endet mit einem knappen Ausblick auf eine neue Sterbekultur, bei der die Übernahme von Verantwortung für das Sterben in generationsübergreifenden Lebens- und Hausgemeinschaften eine große Rolle spielt. Der Trend geht weg von Anonymität und Isolation hin zu einer lebendigen Nachbarschaft, in der gegenseitige Hilfe selbstverständlich wird und von kompetenter, ambulanter palliativer Versorgung ergänzt wird. Einem Einblick in neue Formen der Trauerbewältigung in der virtuellen Welt folgt die Beschreibung eines letzten Abschieds in Berlin. Diese Geschichte soll Mut machen, mit dem Thema Tod und der wertvollen Zeit zwischen Tod und Bestattung kreativ und individuell umzugehen. Im Anhang finden Sie ein weiterführendes Literaturverzeichnis ebenso wie kommentierte Hinweise auf Hilfsangebote und Netzwerke.

Dieses Buch ist zugleich handfest und spirituell. Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln an die Hand, wie Sie die letzten Dinge anpacken und bewältigen können. Sie finden darin etliche Meditations- und Kontemplationsanleitungen sowie einige sehr wirkungsvolle Übungen, die sie alleine oder mit einer Gruppe durchführen können. Die beiliegende CD habe ich selbst mit Meditations- und Visualisierungsanleitungen aus diesem Buch besprochen. *Geborgen im Grenzenlosen* knüpft an mein erstes Buch *Das Unverwundbare* (mit CD) an, das 2011 erschienen ist.

## Mein Leben mit Sterben und Tod

Von 1990 bis heute habe ich etliche Menschen am Lebensende begleiten dürfen, und zwar in unterschiedlichen Einrichtungen oder auch bei den Menschen zu Hause. Die wertvollen Erfahrungen, die ich in den Begegnungen mit Sterbenden erleben durfte, sind in dieses Buch eingeflossen. Ich bin unendlich dankbar für das Vertrauen dieser Menschen und ihrer Angehörigen, die ich beraten oder in der Trauer begleitet habe. Ohne sie wäre dieses Buch undenkbar. Seit Ende der 80er Jahre widme ich mich den Themen Sterben, Tod und Trauer, vor allem als ehrenamtliche Sterbebegleiterin. Ich habe nach einigen Praktika und angeregt durch einen Kurs bei Christine Longaker in den 90er Jahren in Berlin ein ambulantes Hospiz mit aufgebaut, dessen Vorsitzende ich einige Jahre war. Das Hospiz löste sich wieder auf, und ich begab mich in die Obhut des Ricam-Hospizes, des ersten stationären Hospizes in Berlin, dem ich bis heute eng verbunden bin. Seit der Gründung von Ricam bin ich dort in der Ausbildung von Hospizhelfern und in jüngster Zeit auch als Supervisorin tätig. Die Grundlagen der Begleitung erlernte ich im Elisabeth-Hospiz in Lohmar-Deesem von meinen Freunden Sibilla und Josef Brombach, die mich bis heute sehr inspirieren, und ich absolvierte eine Ausbildung zur Hospizhelferin im buddhistischen Zen-Hospice in San Francisco bei Frank Ostaseski. Bei Rigpa, der Organisation des tibetischen Lehrers Sogyal Rinpoche, war ich in den 90er Jahre im Bereich spirituelle Begleitung aktiv, organisierte 1996 einen großen Internationalen Kongress zum Thema Sterben, Tod und Leben in München mit, ging dann aber, was die Hospizarbeit betrifft, eigene Wege. Ein buddhistisches ambulantes Hospiz gründete ich zusammen mit einer Ärztin und anderen Interessierten im Jahr 2004. Es ist das ambulante Hospiz von Bodhicharya, dessen spiritueller Leiter ein tibetischer Lama aus Sikkim, Ringu Tulku, ist. In diesem Hospiz arbeite

ich bis heute in der Fortbildung und als Supervisorin. Aus ihm sind andere Projekte entstanden. Ein Praktikum bei einem Bestatter in Berlin hat meinen Horizont erweitert und mir Einblicke in all das, was nach dem Tod wichtig ist, gewährt. Bis heute leite ich kleine Trauerrituale auf Wunsch am Totenbett an, gestalte manchmal Trauerfeiern und berate zu den Themen Sterbebegleitung, Ritualgestaltung, Abschieds- und Trauerbewältigung. Der Schwerpunkt meiner Arbeit in all den Jahren liegt auf der spirituellen Begleitung.

Die Begleitung Sterbenskranker, egal wo und wie lange, leiste ich immer als ehrenamtliche Arbeit, daher bin ich jahrelang für meinen Lebensunterhalt einem Lehrberuf nachgegangen. Ich habe ein eigenes Curriculum zum Thema Umgehen mit Sterben, Tod und Trauer entwickelt, das ich stets erweitert habe und bis heute lehre. Auf diesem Hintergrund bin ich als Seminarleiterin und Vortragende in allen möglichen Einrichtungen und Akademien und auch in buddhistischen Zentren tätig.

Auch von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Kurse sowie den Menschen, die zu mir in eine Beratung kamen oder mir in meiner Arbeit assistiert haben, durfte ich viel lernen. Ihnen bin ich sehr dankbar. Ihre Impulse sind in dieses Buch mit eingeflossen ebenso wie Erfahrungen mit der Krankheit und dem Sterben meines Vaters, meiner Großmutter und einiger Freundinnen.

Sterbenskranke und ihre Angehörigen habe ich immer gerne und mit ganzem Herzen unterstützt. Ich bin fest davon überzeugt, das Bewusstsein überlebt den Tod.

Ich möchte mit einer Widmung abschließen, die in meiner buddhistischen Tradition gesprochen wird. Sie verdeutlicht, dass der Sinn all dessen, was hier entstanden ist, dem Wohle aller fühlenden Wesen dienen soll. Mit dieser Widmung schliesse ich gemeinhin meine Meditationen ab. Das möchte ich auch Ihnen empfehlen, für den Fall, dass Sie den Text mögen.

Mögen durch die Kraft und die Wahrheit unseres Tuns  
alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück.  
Mögen Sie frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.  
Mögen alle niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit,  
die frei ist von Leid.  
Und mögen Sie in Gleichmut leben,  
ohne Anhaftung und ohne Abneigung  
sowie im Wissen um die Gleichheit von allem, was lebt.

## Danke

An dieser Stelle möchte ich allen Menschen danken, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben, die ich auf ihrem Weg begleiten durfte, von denen ich gelernt habe, dazu gehören auch Hospizmitarbeiter und Seminarteilnehmer, Therapeuten und Ärzte, Familienmitglieder und Menschen, die mich als Beraterin aufgesucht haben, und all denen, die mich unterstützt haben. Ganz besonders bedanke ich mich bei meinen spirituellen Lehrern Sogyal Rinpoche, Ringu Tulku, Dzogchen Ponlop Rinpoche und allen anderen sowie bei Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten durfte, in Seminaren, bei Vorträgen, in der Veranstaltungsplanung, der Öffentlichkeitsarbeit, in unterschiedlichen Projekten. Sie haben mich geprägt und in mir Spuren hinterlassen, die in dieses Buch einfließen. Meiner Lektorin Ursula Richard danke ich für ihren klaren Blick, die gute Zusammenarbeit, ihre Kompetenz, dem Verlag für die freundliche, gute und produktive Kooperation. Meiner Mutter und meinem Lebenspartner danke ich besonders für ihr Verständnis sowie die großzügige und liebevolle Unterstützung.