

## EINE REISE DURCH DIE TRAUER

Trauer zu erleben kann uns einen besonderen Zugang zu uns selbst eröffnen. Wenn wir diesen Erfahrungen mit Mitgefühl und Achtsamkeit begegnen, beginnen wir zu begreifen, dass wir viel mehr als die Trauer sind.

### **TRAUER- EIN PFAD ZUR GANZHEIT**

TRAUER kann die größte Erfahrung der Heilung in einem Leben sein. Sie ist gewiss das heißeste Feuer, auf das wir stoßen. Sie durchdringt die harten Schichten unseres Selbstschutzes, taucht uns in Schmerz, Angst und Verzweiflung, die wir so sehr zu vermeiden versuchten. Trauer ist unvorhersehbar, unkontrollierbar. Bei Trauer gibt es keine Abkürzungen. Der einzige Weg geht mitten hindurch. Manche sagen, dass die Zeit heile, aber das ist nur die halbe Wahrheit. Zeit alleine heilt nicht. Zeit und Achtsamkeit heilen.

In der Trauer erlangen wir Zugang zu Teilen von uns selbst, die irgendwie in der Vergangenheit für uns nicht erreichbar waren. Mit Achtsamkeit wird die Reise durch die Trauer ein Weg zur Ganzheit. Trauer kann uns zu einem tiefen Verständnis führen, das sich jenseits unseres individuellen Verlustes erstreckt. Sie öffnet uns der wesentlichsten Wahrheit unseres Lebens: der Wahrheit der Vergänglichkeit, den Ursachen des Leidens und der Illusion des Getrenntseins. Wenn wir diesen Erfahrungen mit Mitgefühl und Achtsamkeit begegnen, beginnen wir zu begreifen, dass wir mehr als die Trauer sind. Wir sind das, durch das sich die Trauer hindurch bewegt. Am Ende mögen wir den Tod immer noch fürchten, aber wir fürchten nicht mehr so sehr zu leben. In der Hingabe an unsere Trauer haben wir gelernt, uns vollständig dem Leben zu schenken.

### **VERLUST**

Verlust ist die erste Periode der Trauer und emotional. Es ist wie ein Faustschlag in den Magen. Es nimmt dir deinen Atem. Selbst wenn der Tod erwartet wird, kann unser Körper und Geist ihn anscheinend nicht in der richtigen Art annehmen. Wir wollen die Realität dieses Verlustes nicht akzeptieren, wir wollen nicht glauben, dass die Person, die wir lieben, gestorben ist. Und gleichzeitig ist das die Aufgabe in diesem Zeitraum.

Schock und Fassungslosigkeit lassen normalerweise Schuldgefühle und Bedauern entstehen. Wir verurteilen uns selbst gnadenlos. „Ich hätte ihn früher ins Krankenhaus bringen sollen. Wir hätten andere Behandlungsmethoden versuchen sollen. Ich wünsche, ich hätte mehr Zeit mit ihr verbracht. Ich wollte in dem Moment da sein, als sie starb.“ Unsere Fähigkeit, grausam zu uns selbst zu sein, erstaunt mich immer wieder. In der Zeit unserer größten Verletzlichkeit, wenn wir am meisten unsere Freundlichkeit benötigen, schlagen wir uns selbst mit unserer Selbstverurteilung. Wenn wir nur für einen Moment aufhören und dem Klang unserer Stimme lauschen könnten, würde sich unser Herz sicher öffnen, um diesen Schmerz zu umarmen.

### **FREI WERDEN**

Dies ist eine schmerzvolle Periode, die eine gewisse Zeit andauert, Monate, vielleicht sogar Jahre. Wenn jemand, den wir lieben, stirbt, ist dies nicht ein einmaliges Ereignis. Wir befreien uns fortwährend von dieser Person. In den Ferien, bei schwierigen Entscheidungen oder in persönlichen Momenten, die wir teilen möchten, werden wir schmerzhaft mit der Abwesenheit der Person, die wir lieben, konfrontiert. Wir sehen klar die Rollen, die die Person in unserem Leben gespielt hat, und wir trauern auch darum. Wir verlieren nicht einfach unsere Ehefrau, wenn sie stirbt. Sie ist die Person, die all die Kämpfe mit unseren Kindern ausgefochten oder das Geld verdient oder unseren Körper mit Liebe und Zärtlichkeit berührt hat. Wenn unsere Eltern sterben, fühlen wir uns vielleicht zerbrechlich. Sie waren der Puffer zwischen uns und dem Tod und plötzlich sind wir uns unserer eigenen Sterblichkeit bewusster. In dieser Periode fühlen wir uns sehr alleine. Freunde ziehen sich aus Erschöpfung zurück, andere erzählen uns, wir sollten beschäftigt bleiben oder mit unserem Leben weiter machen. Eine Frau erzählte mir, dass ihre Freunde ihr nach dem Tod ihres Ehemannes vorschlugen, sie

solle sich einen Hund zur Gesellschaft anschaffen! Dies ist unsere individuelle Angst vor Schmerz und unsere kulturelle Geneigtheit, alles Unerfreuliche zu vermeiden. Rat hilft nicht, jedoch zuhören.

**„Zeit alleine heilt nicht. Zeit und Achtsamkeit heilen.“**

Trauer ist wie ein Bach, der durch unser Leben fließt, und es ist wichtig zu verstehen, dass sie nicht vergeht. Unsere Trauer dauert eine Lebenszeit, aber unsere Beziehung ihr verändert sich. Das Sich-Lösen ist die Zeitspanne, in der der Knoten deiner Trauer aufgelöst wird. Es ist die Zeit der Erneuerung. Nicht eine Rückkehr zu dem Leben, wie es vor dem Tod war, den du erfahren hast. Du kannst nicht zurückkehren; du bist jetzt eine andere Person, verändert durch die Reise durch die Trauer. Aber du kannst damit beginnen, das Leben wieder zu umarmen und dich wieder lebendig zu fühlen. Die Intensität der Emotionen hat etwas nachgelassen. Du kannst dich an den Verlust erinnern, ohne dass du in den Klauen von schrecklichem Schmerz gefangen bist. Die Rüstung um unser Herz beginnt zu schmelzen und in dieser Periode des Sich-Lösens wird die Energie, die vom Widerstand verzehrt wurde, nun für das Leben verfügbar. Nun bewegen wir uns vorwärts, aber wir vernachlässigen nicht diejenigen, die wir lieben. Wir verstehen, dass - sogar wenn jemand stirbt - die Beziehung andauert. Nur die Person ist nicht mehr außerhalb von uns lokalisierbar. Wir entwickeln die Erkenntnis, dass wir eine innere Beziehung zu dieser Person halten könnten, was es uns erlaubt, wieder in unser Leben zu investieren. Wenn wir dem Pfad durch die Trauer zur Ganzheit folgen, so entdecken wir vielleicht eine unsterbliche Liebe.

### **MITGEFÜHL erlauben**

Aus einer bewussten Perspektive bedeutet die Pflege eines Menschen zu erkennen, dass das Leiden dieser Person auch mein Leiden ist. Sobald ich das sehe, muss ich dieser Unsicherheit ins Auge blicken, ob ich die Person im Bett bin oder diejenige, die das Bett macht. Bewusstseins-Praxis kann uns ungeheuer helfen, damit fort zu fahren, unsere Aufmerksamkeit dem zu widmen, was tatsächlich erscheint, statt im Gegensatz dazu von dem Drama des Prozesses mitgerissen zu werden.

Welche grundlegenden Haltungen können hilfreich sein, wenn man mit einem Sterbenden zusammen ist? Eine davon ist es, dass wir vollständig wir selbst sind. Das bedeutet, unsere Stärke und Verletzlichkeit ans Bett mitzubringen. Und zu erkennen, dass Menschen, die sterben, sehr vertraute und natürliche und ehrliche Beziehungen benötigen. Wir können nicht aus einer Distanz dienen, denn es ist eine enge Arbeit, und wir müssen Teil der Gleichung sein. Deshalb ist es absolut wesentlich, dass wir unser gesamtes Selbst zu der Erfahrung mitbringen.

Es ist wichtig, dass wir die Qualität der Empathie ans Bett mitbringen. Das ist möglicherweise das größte Geschenk, das wir einem anderen menschlichen Wesen zuteil werden lassen können - unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Zuzuhören ohne Urteil oder Meinung oder Tagesordnung. Einmal beschrieb der Psychologe Carl Rogers Empathie als „... mit neuen und unerschrockenen Augen schauen.“ Ich denke, dies ist eine wunderbare Haltung, wie man mit jemandem zusammen sein kann.

Auclt einfache menschliche Verletzlichkeit. Wenn Menschen krank sind, kommt es auf Kleinigkeiten an. Die Art, wie wir jemanden pflegen, die Weise, wie wir dem nachkommen, unseren Dienst anzubieten, ist unglaublich wichtig. Wie können wir mit den einfachen Kleinigkeiten beistehen? Ein kühles Tuch auf eine schwitzende Stirn legen, die Hand eines verängstigten Patienten halten, die Wäsche waschen, jemandem dabei helfen, die Formulare für die Versicherung auszufüllen. Wenn die einfachen alltäglichen Tätigkeiten mit liebender Aufmerksamkeit angeboten werden, so baut dies Vertrauen auf und verbessert die Selbstachtung. Dieser Aufstellung an hilfreichen Haltungen würde ich noch „Nichtstun“ hinzufügen. Und wirklich das Vertrauen in unsere menschliche Anwesenheit zu haben. Verlangsame in den letzten Tagen und gib viel Raum für Stille, verringere die Ablenkungen. Verpasse diesen Moment nicht, indem du auf ein zukünftiges Ereignis wartest, selbst den Moment des Sterbens.

Ein Teil meiner Aufgabe besteht darin zu versuchen, eine Bewusstseins- Praxis den Menschen nützlich und zugänglich zu machen, die darin nicht erfahren sind; eine Sprache zu verwenden, die nicht noch mehr Barrieren errichtet. Über das bewusste Sterben gibt es eine Menge auszusprechen. Aber wir reden nicht so viel über das bewusste Pflegen. Beim Sterben ist jegliche spirituelle Unterstützung genauso wichtig wie eine gute Schmerzkontrolle. Aber selten erweitern wir diese Art der Unterstützung auf sinnvolle Weise. Und als Resultat sterben zu viele Menschen in Verzweiflung und Angst.

### **„Trauer kann die größte Erfahrung der Heilung in einem Leben sein.“**

Wie kann man diese Unterstützung bereitstellen? Indem man sich nicht abwendet, wenn es unangenehm wird, dass man präsent bleibt auf dem Gebiet des Mysteriums und der unwiderlegbaren Fragen. Es bedeutet manchmal -abhängig von der Tradition des Menschen -, dass man einen Priester ruft, um die letzten Rituale auszuführen oder eine Gebetsfahne zu erhalten oder um bei Briefen der Versöhnung zu helfen. Selten geht es darum, existenzielle Diskussionen zu führen. Oder sogar formale Praktiken einzuführen. Es hilft den Menschen, sich direkt dem zu stellen, was geschieht, mit den Paradoxen zu arbeiten, denen sie begegnen.

Wahrscheinlich ist es am wichtigsten, dass wir uns unseres Körpers und Geistes bewusst werden. Lasst uns das nicht unterschätzen. Es ist die wesentlichste aller Praktiken - die eigene Verpflichtung, Aufmerksamkeit für den eigenen Geist, den Körper und das Herz in der Mitte davon zu bewahren. Wenn wir jemanden pflegen, der krank ist, leihen wir ihm unseren Körper. Wir benutzen die Kraft unserer Arme, um ihn vom Bett zum Toilettensstuhl zu bewegen, und wir können ihm auch die Kraft unseres Geistes leihen. Wir können eine ruhige und angstfreie empfängliche Umgebung erschaffen helfen. Wenn eine ruhige Person im Raum ist - nur eine Person - erleichtert es die ganze Erfahrung für jeden.

### **RUHE IN LIEBE**

Wenn wir jemanden pflegen, der krank ist, leihen wir ihm unseren Körper. Wir benutzen die Kraft unserer Arme, um ihn vom Bett zum Toilettensstuhl zu bewegen, und wir können ihm auch die Kraft unseres Geistes leihen. Wir können eine ruhige und empfängliche Umgebung erschaffen helfen. Wir können ein Hinweis sein für Stabilität und Konzentration. Wir können unser Herz in der Art ausdehnen, dass es den einzelnen Sterbenden dazu inspiriert, es ebenso zu tun.

Wir benutzen die Praxis der Achtsamkeit als einen Weg, der Menschen hilft, ihrem Schmerz zu erforschen und ihre Beziehung zum Schmerz in den Wochen und Monaten vor ihrem Tod zu verändern. Manchmal richtet sich die Achtsamkeit wie ein Laserstrahl genau auf das Herz einer Empfindung. Aber nicht immer. Hier folgt ein Beispiel. In unserem Hospiz gab es einen Kumpel namens Carl. Er erinnerte mich an meinen Vater. Ich empfand große Zuneigung zu ihm. Er untersuchte die Praxis der Achtsamkeit. Und eines Tages hatte er einen riesengroßen Schmerz in seinem Bauch und ich benutzte eine geführte Meditation, um ihm zu helfen, die Empfindung im Bereich des Schmerzes zu untersuchen. Es war einfach zu viel für ihn, der Schmerz war zu schlimm. Er konnte seine Aufmerksamkeit nicht dort halten. So legte ich meine Hände auf seinen Bauch und sagte: „Carl, wie wäre es, wenn ich meine Hände hier ein wenig liegen ließe. Wie wäre das?“ Er meinte, dass es in Ordnung sei, aber es schmerze. So nahm ich meine Hände ein wenig von seinem Bauch weg und fragte: Wie ist das?“ Er sagte, dass es etwas besser sei. Und ich nahm meine Hände noch weiter von seinem Bauch weg und er sagte: „Oh, das ist wunderbar.“ Ich fragte, ob er so für eine Weile nur ruhen könne. Dann kam aus seinem Mund, nicht aus meinem: „Ruhe einfach in Liebe, ruhe in Liebe.“ Wann immer Carl von da an so viel Schmerz empfand, betätigte er seine Morphiumpumpe, um sich eine Extradosis an Morphium zu geben, und er sagte: „Ruhe in Liebe, ruhe in Liebe.“ Bei dieser Meditation geschah es, dass er nicht in die direkte Empfindung eindringen konnte, jedoch konnte er etwas mehr Raum um ihn finden. So wurde seine Beziehung zu seinem Schmerz verändert. Als seine Frau am nächsten Tag kam - und sie war sehr besorgt um sein Sterben, drehte er sich nur zu ihr um und sagte: „Ruhe nur in Liebe.“ Es wurde seine Art Mantra. Auf die Art könnten wir die Praxis der Achtsamkeit verwenden - um den Schmerz zu untersuchen oder um eine Veränderung in der Beziehung, die wir zum Schmerz haben, herbeizuführen.

Und das ist Teil unserer Herausforderung: diese Praktiken zu nehmen und ihnen ein zeitgenössisches Leben zu geben.

Wenn Menschen wirklich krank sind, dann verlangsame in den letzten Stunden und bewege dich weniger. Werde ruhig. Beobachte deinen eigenen Atem. Hilf eine Atmosphäre in dem Raum zu erschaffen, die von angstfreier Empfänglichkeit charakterisiert wird und gewillt ist, allem, was entsteht, zu begegnen. Erledige einfache Dinge mit großer Aufmerksamkeit. Betrachte die Atmosphäre im Raum. Ist sie friedlich und beruhigend? Oder ist sie chaotisch? Gibt es eine Art Ordnung, die es dieser Person erlaubt auseinander zu fallen, wenn sie stirbt (weil das Teil des Sterbeprozesses ist, diese Art von großem Chaos, dem Menschen begegnen.) Schau dir das an. Achte auf die einfachen Dinge - Wasser oder Eiswürfel; was auch immer du benötigst, um es der Person angenehm zu machen. Aber interveniere minimal. Beobachte den Zustand deines eigenen Geistes.