

Grundlagen des Buddhismus

Exkurs: Sterben und Tod

Heute verlassen wir für eine Sitzung die Vortragsvorlagen von Bhikkhu Bodhi, um uns stattdessen mit Fragen rund um die Themen Tod und Sterben zu beschäftigen, die in den letzten Kursterminen von Kursteilnehmern eingebracht wurden. Diese Fragen werden wir heute aus unterschiedlichen Perspektiven und buddhistischen Traditionen betrachten. Da wir uns zeitlich auf diesen einen Kurstermin für diese Themen beschränken, werden wir die Themen nur oberflächlich ansprechen können. Je nach Interesse kann man sich dann noch eigenständig genauer mit dem ein oder anderen Aspekt beschäftigen.

Wenn das Interesse da ist, kann es auch immer hilfreich sein zu schauen, ob man zur Zeit genug innerliche und zeitliche Kapazitäten hat für ein weiteres Buch oder ein weiteres Thema zum Vertiefen. Denn man will ja die Sachen auch ein bisschen sich setzen lassen. Ihr müsst also nicht immer direkt zu jedem Themenbereich oder Kursinhalt ein Buch nach dem anderen lesen. Man muss nicht sofort alles auf einmal machen / schaffen.

Beim Essen ist es ja genau so: Man isst etwas, um Nährstoffe und Energie aufzunehmen und braucht dann auch ein wenig Bewegung und Zeit für die Verdauung, damit der Körper und unsere Gesundheit auch profitieren können. Beim der Beschäftigung mit Buddhismus und innerer Arbeit ist es ähnlich: Man lernt und übt sich in Buddhismus, Dharma und Meditation, um für sein körperliches und geistiges Wohl zu Sorgen - da ist das rechte Maß an Input und Praxis ebenso wichtig wie beim Essen.

Im humorvoll übertragenen Sinne wollen wir ja keinen spirituellen Blähbauch oder besser gesagt keinen spirituellen Blähgeist bekommen. Und wir wollen erst recht keinen spirituellen Durchfall bekommen. ;) Daher schaut einfach, wie es bei euch gerade passt. Solange wir kontinuierlich - Tropfen für Tropfen und Schritt für Schritt - auf dem Weg der Befreiung unterwegs sind, ist ja alles in Ordnung.

Hilfe und Kontakt

Da wir uns heute auch mit dem Thema Suizid beschäftigen, möchte ich vor Beginn noch einige etablierte Kontaktmöglichkeiten nennen, an die man sich wenden kann, wenn man selbst, Freunde oder Verwandte von dem Thema betroffen sind. Wenn ihr euch in einer akuten Krisensituation befindet, wendet euch bitte an einen Arzt oder Psychotherapeuten, die Ambulanz der nächstgelegenen psychiatrischen Klinik oder die Telefonseelsorge:

Telefonseelsorge

Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Österreich: 142

Schweiz: 143

Webseiten

www.telefonseelsorge.de

www.suizidpraevention.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

www.irrsinnig-menschlich.de

Bardo - Zustände zwischen zwei Leben

Die Lehre von den Bardos ist vor allem durch den Vajrayana-Buddhismus bekannt geworden, den viele im Westen vereinfacht als den tibetischen Buddhismus kennen. Der Vajrayana-Buddhismus wird nicht nur in Tibet, sondern auch in vielen anderen Ländern der Himalaya-Region ausgeübt zB. in Nepal, Bhutan, Ladakh, Mongolei, Teile Chinas usw.

Wir werden heute nur einige oberflächige Aspekte der Bardo-Lehre ansprechen, um die grundsätzlichen Prinzipien der Zwischenzustände grob und vereinfacht kennen zu lernen.

Der Begriff Bardo

Bardo ist Tibetisch [Sanskrit: Antarabhāva] und wird oft als „Zwischenzustand“ übersetzt.

འཇེ = <i>bar</i> = <i>Intervall</i>	Wortwörtlich: Intervall / Raum zwischen zwei Zuständen Gängige Übersetzung: Zwischenzustand
ཏོ = <i>do</i> = <i>Zwei</i>	

Die meisten Menschen verbinden den Begriff Bardo mit dem Zwischenzustand, der zwischen einem vergangenen Leben und einer zukünftigen Existenz liegt. In diesem Zwischenzustand befindet sich der Bewusstseinsstrom in einer feinstofflichen Existenz, in der eine Vielzahl geistiger Erfahrungen gemacht werden können, die allesamt dem individuellen Karma und den emotionalen Gewohnheiten entsprechen. Am Ende dieses Zwischenzustandes ereignet sich dann die neue Wiedergeburt.

Üblicherweise aber bezeichnet das Wort Bardo nicht ausschließlich den Zwischenzustand zwischen zwei Leben / Existenzen. Es gibt auch andere Zwischenzustände, die ebenfalls als Bardo bezeichnet werden: z.B. der Bardo dieses Lebens, der Bardo der Meditation oder der Bardo des Träumens.

Der Ursprung der Bardo-Lehren

Bereits kurz nach dem Tod des Buddhas vertraten einige buddhistische Gruppierungen die Vorstellungen von Zwischenzuständen oder Übergängen, die ein vergangenes und ein zukünftiges Leben verbinden. In der Theravāda-Tradition - der bis heute überlieferten buddhistischen Schule, die sich auf die möglichst ursprünglichsten Lehren des Buddha beruft - wird allgemein *kein* Zwischenzustand gelehrt / akzeptiert.

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich einige buddhistische Schulen, die die Existenz eines Zwischenzustandes vertraten und lehrten. Bereits im 1. Jahrhundert sprach man im „Mahavibhasha“, dem „Großen Kommentar“ der buddhistischen Sarvastivada-Schule, davon, dass sich im Anschluss an den Moment des Todes „[...] das Wesen im *Zwischenzustand*, [...] sich den Weg von einer zur nächsten Existenz bahnt [...]“. Und der im 4. / 5. Jahrhundert wirkende große buddhistische Gelehrte Vasubandhu und die mit ihm eng verknüpften damaligen buddhistischen Schulen. Die Lehre eines Zwischenzustandes, der bis zu 49 Tage nach dem Tod eines Lebewesens andauern kann, hielt auch Einzug in den Mahayana-Buddhismus. Heute kann man daher grob vereinfacht sagen, dass die Vorstellungen der Bardos / Zwischen-Zustände vorrangig im Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus akzeptiert und gelehrt werden.

Die Bardo-Lehren sind besonders prominent im Vajrayana-Buddhismus [„tibetischer“ Buddhismus] vertreten und wurden dort im 8. Jahrhundert durch den buddhistischen Gelehrten und erleuchteten Meister Padmasambhava gelehrt. Padmasambhava wird in Tibet und allgemein im Himalaya-Raum im Bezug auf die Einführung und Begründung des Vajrayana-Buddhismus als die bedeutendste Persönlichkeit angesehen. Praktizierende des Vajrayana-Buddhismus verehren Padmasambhava oft als eine Art „Zweiten Buddha“.

Der heutzutage besonders bekannte Buch-Titel des „Tibetischen Totenbuches“ geht ebenfalls auf die Lehren von Padmasambhava zurück. Eine für Westler überarbeitete Version dieses Themas ist das ebenfalls sehr bekannte Buch „Das tibetische Buch vom Leben und Sterben“.¹ Wer Interesse am Thema der Bardos oder auch allgemein am Thema Tod, Sterben, Sterbebegleitung aus Sicht des Buddhismus hat, sollte lieber zu diesem überarbeiteten Werk greifen - denn Anfänger oder Neu-Interessierte können sich im Original-Text des „Tibetischen Totenbuches“ sehr leicht in den dort unerklärten Details und Fachbegriffen des Vajrayana-Buddhismus verlieren.

Zwischenzustände und Theravāda-Buddhismus

Zur Erinnerung: Wir haben ja bereits die Theravāda-Sicht kennengelernt, nach der am Ende des Sterbeprozess im unmittelbaren Anschluss an den *letzten* Bewusstseinsmoment des vergehenden Lebens [Sterbebewusstsein / cuti-citta] der *erste* Bewusstseinsmoment des neuen Lebens [Wiedergeburt- / Verbindungsbewusstsein / paṭisandhi-citta] anknüpft. Nach dieser Lehre findet der Übergang des Bewusstseinsstroms vom verstorbenen Körper des vergangenen Lebens auf die neue körperliche Basis [befruchtete Eizelle] des neuen Lebens unverzüglich statt - *ohne* einen dazwischenliegenden Zwischenzustand.

Doch es gibt auch einige Praktizierende des Theravāda-Buddhismus, welche das Vorhandensein eines Zwischenzustandes durchaus akzeptieren bzw. für möglich halten. Der moderne buddhistische Gelehrte Bhikkhu Sujato bspw. sieht in einigen Passagen und Begriffen des Theravāda Pali-Kanon durchaus die Möglichkeit, die Existenz eines Zwischenzustandes belegen zu können. Ebenfalls ist - Bhikkhu Sujato zufolge - die Existenz eines Zwischenzustandes in der Theravāda-Tradition Thailands eine weitgehend akzeptierte Ansicht.

Erinnern wir uns einmal an die 3 notwendigen Bedingungen für eine [Wieder-]Geburt: Die Vereinigung von weiblicher Eizelle und männlicher Spermie; die Frau muss fruchtbar sein, also ihren Eisprung haben; und als letztes muss der Bewusstseinsstrom eines verstorbenen Lebewesens [Pali: Gandhabba] anwesend sein. Theravāda-Gelehrte, die die Existenz bardo-ähnlicher Zustände akzeptieren, interpretieren diesen Aspekt des *Gandhabba* als einen möglichen Beleg für die Möglichkeit eines Zwischenzustandes.

Allgemein jedoch wird der Bardo / Zwischenzustand in der Theravāda-Tradition nicht anerkannt oder akzeptiert.

Bardos zwischen Tod und Wiedergeburt

Es gibt unterschiedliche Arten, die Erfahrungen zwischen Sterbeprozess und neuer Wiedergeburt zu beschreiben und zu unterteilen. Im Folgenden stelle ich nur die größten und wichtigsten Erfahrungen / Phänomene vor, die man im Laufe des Sterbe- und Wiedergeburtprozess der Bardo-Lehre nach erfahren werden können. Diese Prozesse sind ziemlich komplex und oft mit vielen buddhistischen Fachbegriffen und Sinnbildern verknüpft. Ich versuche hier nur einen groben Überblick zu geben, damit wir uns diese Prozesse etwas besser vorstellen oder begreiflich machen können.

- **Der Sterbeprozess**
- **Die Erfahrung der Natur des Geistes**
- **Der eigentliche Zwischenzustand und die Wiedergeburt**

¹ Rigpa / Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.

1. Der Sterbeprozess

Im Laufe des Sterbeprozesses - bspw. am Ende einer tödlichen Krankheit, im Falle eines natürlichen Todes im Alter usw. - ist der Bewusstseinsstrom noch mit dem sterbenden Körper verbunden. In diesem Prozess durchläuft der Sterbende zwei aufeinanderfolgende Phasen der „Auflösung“:

In der „Äußeren Auflösung“ hören schrittweise zunächst unsere Sinnesfähigkeiten und körperliche Funktionen auf zu funktionieren. Am Ende dieser körperlichen „Auflösung“ steht das Aussetzen der Atmung und der klinische Tod.

In der „Inneren Auflösung“ ist unser Bewusstsein zwar immer noch mit dem Körper verbunden, aber die gröberen Bewusstseinsformen wie Gedanken und Emotionen hören nach und nach vorübergehend auf zu funktionieren, da die dafür notwendige körperliche Grundlage am sterben ist. Dadurch wird das Bewusstsein immer subtiler. In diesem Prozess der „Inneren Auflösung“ kommen vorübergehend sogar die groben Aspekte von Gier, Hass und Verblendung zum Ruhen. Dieses schrittweise zur Ruhe kommen unseres Bewusstseins können wir grob vereinfacht vergleichen mit dem immer subtiler werdenden Bewusstsein im Prozess des Einschlafens: Es ist kaum möglich, im Übergang von Wachheit zu Schlaf klare Gedanken zu fassen oder grobe intensive Emotionen wie Gier oder Hass zu unterhalten.

2. Die Erfahrung der Natur des Geistes

Am Ende dieser inneren Auflösungen entfaltet sich für einen kurzen Moment etwas, was wir die „Natur des Geistes“ nennen können - unser Bewusstsein in seiner reinsten Form, im Rohzustand, in seiner Essenz. Spielerisch und grob vereinfachter gesagt: Wie ein Auto das auf seine Karosserie herunter gebrochen wurde, völlig frei von allen groben und oberflächigen Ablenkungen. Während dieser Erfahrung ist der Bewusstseinsstrom immer noch subtil mit dem verstorbenen Körper verbunden.

Geübte Meditierende, die sich mit diesen Abläufen bereits während des Lebens intensiv auseinandergesetzt haben, können u.U. diese Prozesse bewusst mitverfolgen. Sie sind dadurch in der Lage, den eigentlich kurzen Moment dieser Erfahrung zu ihrem Meditationsobjekt zu machen. So schaffen sie es, in dieser eigentlich sehr flüchtigen Erfahrung der Natur des Geistes zu verweilen und diese Erfahrung klar und bewusst für ihren spirituellen Weg zu nutzen. Dadurch werden sie immer vertrauter mit der grundlegenden Natur des Geistes und können hier im Idealfall sogar Stufen der Erleuchtung realisieren.

Es gibt belegte Fälle, in denen hoch kultivierte Meisterinnen und Meister tagelang in dieser Phase verweilten und deren Körper - die technisch als klinisch tot bezeichnet werden mussten - weder Leichenstarre noch Kälteerfahrungen vorweisen konnten. Im Gegenteil blieben Ihre Körper besonders im Brustkorb um das Herz herum sehr warm und auch Verwesungserscheinungen blieben für die Dauer dieser meditativen Erfahrung des „Verstorbenen“ aus. Dieser Zustand wird im Vajrayana-Buddhismus Thukdham genannt. Solange eine Person in diesem Zustand meditativ verweilt, bleibt die Ausstrahlung des Gesichts vital, die Haut bleibt weich und elastisch und die Temperatur um das Herz herum bleibt warm, während der Rest des Körpers langsam kühler wird. Personen, die in Thukdham verweilen, können Stunden, Tage, Wochen und sogar bis zu einem Monat in einem solchen Zustand verweilen. Der Körper ist klinisch tot und es findet keinerlei Atmung mehr statt, doch selbst in der heißesten Jahreszeit beginnt eine Person in der Zeit des Thukdham nicht an unangenehm zu riechen. Tatsächlich ist das Einsetzen von Verwesungsgeruch das klarste Zeichen dafür, dass der meditative Zustand von Thukdham nun beendet wurde und der Bewusstseinsstrom sich vom Körper getrennt hat.²

² Vgl.: Dalai Lama, XIV (2006). Kindness, Clarity, & Insight, ed. J. Hopkins, S.177-178.

Für eine ungeübte Person, die weder Kenntnis des Sterbeprozesses noch intensive Meditationserfahrung im Laufe des Lebens gesammelt hat, kann es jedoch passieren, dass man die Natur des Geistes im Sterbeprozess kaum als solche wahrnimmt und diese Phase nur als flüchtiger Augenblick an einem vorüber zieht.

Da der Sterbeprozess aus Sicht der Bardo-Lehren nicht mit dem Aufhören der körperlichen Atmung allein abgeschlossen ist, wird in vielen buddhistischen Traditionen der Körper eines Verstorbenen möglichst noch eine Weile in Ruhe liegen gelassen, wenn es die Umstände erlauben - in manchen Traditionen versucht man dem Verstorbenen mindestens ein paar Stunden oder sogar bis zu 3 Tage Ruhe zu schenken. Dadurch möchte man dem Verstorbenen es ermöglichen, die sich entfaltenden Prozesse des Sterbens ohne äußere Störungen möglichst ruhig und friedvoll durchlaufen zu können. In Krankenhäusern ist dies oft nicht so einfach, aber man kann individuell schauen, was möglich ist. Hierbei kann der Aufenthalt in einem Hospiz, welches die individuellen buddhistischen Sterberituale unterstützt, sehr hilfreich sein.

Der eigentliche Zwischenzustand und die Wiedergeburt

Viele Menschen nehmen das Auflösen der körperlichen Funktionen noch relativ klar wahr. Die Auflösung der geistigen Funktionen wird schon weniger deutlich wahrgenommen. Die Erfahrung der Natur des Geistes jedoch wird von Ungeübten so gut wie gar nicht bewusst wahrgenommen und zieht oft unbeachtet an ihnen vorüber.

Im Anschluss an die Erfahrung der Natur des Geistes löst sich der Bewusstseinsstrom vom verstorbenen Körper. Nun beginnt der sogenannte „Bardo des Werdens“ - der eigentliche Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt. Wenn man in den vorherigen Phasen des Sterbens bewusstlos geworden sein sollte, kommt man spätestens jetzt wieder zu Bewusstsein.

Dieser Zwischenzustand dauert nun bis zum ersten Bewusstseinsmoment der nächsten Geburt an. Nach menschlicher Zeitauffassung wird üblicherweise von bis zu 49 Tage gesprochen. In diesen 49 Tagen Zeit führen viele Buddhisten Gebete, Opfergaben und verdienstvolle Handlungen im Namen der verstorbenen Person aus und widmen ihr diese Verdienste und Gebete, um sie auf dem Weg durch den Bardo zu unterstützen. Das Bewusstsein im Bardo selbst jedoch nimmt Zeit unter Umständen völlig anderes wahr als im menschlichen Bewusstseinszustand.

Im Bardo des Werdens ist der Bewusstseinsstrom nicht mehr an einen groben, physischen Körper gebunden. Zu Lebzeiten wirkt unser Körper wie eine Art Anker für unseren Geist: Wir nehmen uns selbst, unseren Geist und die Welt über und durch unseren Körper wahr - die angenehmen und die unangenehmen Empfindungen. Die Wahrnehmungen und Reaktionen unseres Körpers sind ja im Vergleich zu unserem Geist eher langsam, grob und schwerfällig. Da nun dieser körperliche „Anker“ unseres Geistes nicht mehr vorhanden ist bestehen wir - vereinfacht gesagt - nur noch aus Geist / Bewusstsein.

Ohne den schwerfälligeren Mittler des Körpers wird jeder unserer Gedanken, jede Wahrnehmung, jede Emotion, jede geistige Tendenz nicht nur unmittelbar und äußerst intensiv wahrgenommen, sondern sie werden auch augenblicklich zu unserer gesamten geistigen Wirklichkeit - sie nehmen sofort unseren gesamten geistigen Raum, unsere geistige Welt ein. Hinzu kommt, dass unser gewohntes Empfinden von Raum, Zeit und Erfahrung sich verändert: Denken wir an einen Ort, sind wir sofort da. Steigt eine Emotion auf, nimmt sie unsere gesamte Wahrnehmung vollständig ein. Und all diese Erfahrungen laufen in ebenso hoher Geschwindigkeit ab, wie sich unsere geistigen Prozesse, Gedanken und Emotionen entfalten. Ungeübte Personen werden jede dieser im Geist entstehenden und vergehenden Phänomene und Eindrücke als Realität wahrnehmen.

Diese Erfahrungen im Bardo des Werdens verlaufen entsprechend dem eigenen Karma und den eigenen Gewohnheiten ab. Wenn diese nun mehrheitlich heilsamer, friedvoller und warmherziger Natur sind, werden wir entsprechend einen mehrheitlich friedvollen und angenehmen Bardo durchlaufen. Sind die Gewohnheiten und unser Karma mehrheitlich destruktiver Art, werden auch entsprechend unangenehme Erfahrungen den Bardo prägen. Wenn wir nun völlig ungeübt in diesen Zwischenzustand eintreten, so kann man vereinfacht sagen, dass wir mehrheitlich unseren karmischen Samen und Gewohnheiten ausgeliefert sein werden - ohne dass wir großartigen Einfluss haben. In diesem Fall können die Erfahrungen dieses Zwischenzustandes eine ganz schöne Achterbahn der Gefühle und Emotionen darstellen, je nach dem, welche karmischen Samen und Gewohnheiten in den Vordergrund treten. Wenn wir nicht darin geübt sind, geistige Erscheinungen als substanzlose, von Nicht-Selbst und Vergänglichkeit geprägte Phänomene zu erkennen, dann können uns die Erfahrungen dieser Phase ganz schön durcheinander wirbeln.

Wirklich gut geübte Meditierende jedoch versuchen nun selbst in diesem von Karma und Gewohnheit getriebenen Sturm der Gefühle und Wahrnehmungen die Klarheit des Geistes sowie innere Stabilität zu wahren und zu üben. Jedoch ist es hier um ein Vielfaches schwieriger, den Geist ruhig und klar zu halten. Selbst in einem intensiven und chaotischen Traum ist es ja äußerst schwierig, sich bewusst zu werden, dass es nur ein Traum ist. Noch schwieriger ist es, in einem solchen Traum bewusst sich auf seine spirituelle Praxis oder die Meditation zurück zu besinnen. Somit wird deutlich, dass es im Bardo des Werdens noch einmal um ein Vielfaches schwieriger ist, die spirituelle Praxis aufrecht zu erhalten. Man sagt daher auch, dass sich in dieser Phase die „gewöhnlichen“ Personen von den „erleuchteten“ Personen scheiden werden.

Je ruhiger, klarer, friedvoller und warmherziger wir im Bardo des Werdens verweilen können, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir in der uns bevorstehenden Geburt unter ruhigeren, friedvolleren Bedingungen geboren werden. Geübte Meditierende, die sich bereits zu Lebzeiten mit Meditation und sich selbst äußerst vertraut gemacht haben, können auch im Zwischenzustand ihre Meditation und Einsichten vertiefen sowie im Idealfall selbst hier Stufen der Erleuchtung / Befreiung realisieren.

Sind wir im Bardo des Werdens nun gänzlich unkontrolliert dem Einfluss unserer Gewohnheiten und unseres Karmas ausgeliefert, dann werden wir auch dementsprechend unbewusst und unseren Gewohnheiten nach in eine neue Wiedergeburt getrieben. Dies kann vereinfacht gesagt bedeuten, dass wir uns im Prozess der Wiedergeburt von Eltern und Lebensbedingungen angezogen fühlen werden, die unserem Karma und unseren emotionalen Gewohnheiten entsprechen und diese weiter bedienen können.

Wer sein vergangenes Leben lang ständige innere Anspannung, Stress und Rastlosigkeit gewohnt war, der wird sich eher von Eltern und Lebensbedingungen angezogen fühlen, in denen diese Gewohnheit weiter gelebt werden kann. Wer jedoch seinen Geist bereits zu Lebzeiten mit Qualitäten der inneren Ruhe, Mitgefühl und Bewusstheit durchdrungen hat, der wird sich mit höherer Wahrscheinlichkeit von Eltern und Lebensbedingungen angezogen fühlen, in denen er *diese* Qualitäten weiter erfahren und kultivieren kann. Aber auch hier müssen wir uns daran erinnern: Das sind nur die groben karmischen Prozesse und Abläufe - doch Karma selbst ist ja so komplex, dass wir nicht alles hundertprozentig voraussagen können. Gerade die intensive Erfahrung der Bardos macht hier keine Ausnahme.

Gegen Ende des Bardos des Werdens sehnt man sich verstärkt wieder nach dem Halt gebenden Anker eines materiellen Körpers. Der Bewusstseinsstrom sucht daher nach einer Möglichkeit, in einem Körper Wiedergeburt nehmen zu können. Das eigene Karma sowie die eigenen Emotionen treiben uns in Richtung der Geburt in einem bestimmten Daseins-Bereich. Das folgende Beispiel zeigt den Ablauf der Wiedergeburt als Mensch. Die Geburt in anderen Daseins-Bereichen kann anders ablaufen.

Hat unser Geist - getrieben von Karma und Emotionen - ein menschliches Elternpaar gefunden, das die notwendigen Bedingungen einer Empfängnis zusammen bringen, dann fühlen wir uns intensiv zu einem der beiden angezogen: Fühlen wir uns besonders stark von der jungen Frau angezogen, entwickeln wir ihr gegenüber starkes Verlangen, Anhaftung und Gefühle der Liebe, während wir gegenüber dem Mann Neid, Eifersucht und Abneigung empfinden - als Resultat wird sich üblicherweise eine Geburt in männlicher Form vollziehen. Fühlen wir uns hingegen besonders stark von dem jungen Mann angezogen, entwickeln wir ihm gegenüber starkes Verlangen, Anhaftung und Gefühle der Liebe, während wir gegenüber der Frau Neid, Eifersucht und Abneigung empfinden - als Resultat wird sich in diesem Fall üblicherweise eine Geburt in weiblicher Form vollziehen. C.G. Jung sah hier übrigens Erklärungen des bekannten Ödipus- bzw. Elektra-Komplexes - nur eben viele Jahrhunderte vor S. Freud.³

Unser Verlangen nach einem physischen Körper treibt uns also nun in eine erneute Wiedergeburt. Diese neue körperliche Grundlage unserer Existenz ist damit Ausdruck unseres Greifens und Sehns nach Existenz, Sicherheit und Gewohnheiten. Wenn ein geübter Praktizierender seinen Geist möglichst frei von Anhaftung / Verlangen sowie Abneigung / Hass halten kann und stattdessen in Geistesklarheit verweilt, kann man dadurch heilsamen Einfluss auf den nächsten Daseins-Bereich, die Eltern sowie die Lebensumstände der neuen Geburt nehmen. Auch die bereits zu Lebzeiten geübten intensiv heilsamen Absichten im Bezug auf den Weg der Befreiung können sich sehr positiv auf die neue Geburt auswirken, sodass mit einer höheren Wahrscheinlichkeit eine kostbare menschliche Wiedergeburt sich ergeben kann - mitsamt der für den Weg der Befreiung notwendigen Lebensbedingungen.

Mit der Verbindung von Bewusstseinsstrom und befruchteter Eizelle hat sich die neue Wiedergeburt vollzogen; der erste Bewusstseinsmoment der neuen Existenz entsteht und vergeht; ein neues Leben beginnt.

Vorbereitungen auf Tod und Bardo

Prinzipiell lässt sich sagen: Je ungeübter man im Umgang mit seinem eigenen Geist ist und je unvertrauter man mit der Realität der Dinge / des Geistes / sich selbst ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass wir den Sterbeprozess, die Natur des Geistes und den Zwischenzustand nicht nur wirklich bewusst wahrnehmen sondern auch heilsam beeinflussen können. In diesen Fällen sind wir quasi den zu Lebzeiten angesammelten Trieben, Gewohnheiten und karmischen Samen ausgeliefert - wie ein Same der Pustelblume im Wind: Unser Karma sowie unsere Gewohnheiten wirbeln uns mal hier, mal dorthin. Und am Ende manifestiert sich ebenfalls ganz unserem Karma und unseren Gewohnheiten nach eine neue Wiedergeburt.

Je geübter und erfahrener wir aber bereits zu Lebzeiten im Umgang mit unseren Emotionen und Gewohnheiten sind, desto leichter kann unser Geist auch in Krisen und emotional aufgewirbelten Situationen klar und stabil bleiben. Als Vorbereitung auf den Sterbeprozess raten deshalb die vielen buddhistischen Traditionen immer, sich bereits zu Lebzeiten mit Meditation und Geistesschulung auseinanderzusetzen.

³ C.G. Jung: Psyche and Symbol. A Selection from the Writings of C.G. Jung. 1958, S.321

Je stabiler unsere meditative Sammlung ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir auch im Zwischenzustand mit den rein geistigen Erfahrungen und Phänomenen gelassener und stabiler klarkommen können. Daher sind Krisen zu Lebzeiten eigentlich beste Übungsfelder, um zu lernen, unseren Geist auch in schwierigen Situationen halten und sogar heilsam lenken zu können - oder zumindest um zu erkennen, in wie weit wir unseren Geist auch unter schwierigen Bedingungen stabil halten können. Und jede destruktive Gewohnheit, die wir zu Lebzeiten bewältigt, transformiert oder aufgelöst haben, ist ein Hindernis weniger, welches uns ansonsten im Sterbeprozess zu schaffen machen gehabt hätte. Man sagt daher ja auch oft, dass man so stirbt, wie man gelebt hat. Sind wir also mit uns selbst bereits zu Lebzeiten mehr und mehr im Reinen, dann wird das unseren Sterbeprozess positiv beeinflussen. Und natürlich können wir auch zu Lebzeiten *andere* Personen in *ihrem* Sterbeprozess auf eine ganz andere Art und Weise begleiten, wenn wir mit uns selbst im Reinen sind. Das sind also weitere Vorteile, die sich aus der spirituellen Praxis des buddhistischen Weges ergeben können.

Sonderfall: Plötzlicher Tod

Tritt der Tod allerdings urplötzlich ein - bspw. in Form eines heftigen Unfalles - dann werden mit großer Wahrscheinlichkeit der Sterbeprozess sowie die Erfahrung der Natur des Geistes in ebenso rasantem Tempo ablaufen: Der Bewusstseinsstrom kann in einem solchen Fall urplötzlich vom Körper getrennt und in den Bardo des Werdens katapultiert werden. Da man nicht weiß, unter welchen Umständen man stirbt, legen uns die vielen buddhistischen Meisterinnen und Meister daher immer wieder ans Herz, zu Lebzeiten den Geist kennen zu lernen, heilsam auszurichten, stabile meditative Sammlung zu kultivieren und verdienstvolle Handlungen und Gewohnheiten zu kultivieren. Dann sind wir in jedem Fall vorbereitet so gut wir konnten - unabhängig davon, in welcher Form das Ende unseres Lebens sich dann gestalten mag.

Weitere Details der Bardos würden den zeitlichen Rahmen dieses Abends sprengen.

Wer sich interessiert, kann das „Tibetische Buch vom Leben und Sterben“ zu Rate ziehen. Hinweis: Dieses Buch stellt neben den Bardos auch weitere grundlegende Aspekte der buddhistischen Lehre dar - allerdings aus Sicht des Vajrayana-Buddhismus. Für Teilnehmer dieses Online-Kurses, die bislang hauptsächlich die Theravāda-Sicht auf den Buddhismus kennen gelernt haben, kann da also auch sehr viel Neues dazu kommen. Oft sprechen die unterschiedlichen Traditionen zwar von ähnlichen Erfahrungen und Aspekten des Dharma - benutzen aber sehr unterschiedliche Begriffe und bedienen sich auch in unterschiedlichem Maße bildhafter Darstellungen, Rituale und Zeremonien. Ich selbst bin sehr interessiert an allen buddhistischen Traditionen und denke, man kann von ihnen allen wichtige Aspekte des Weges der Befreiung lernen. Anfangs mag es jedoch gut sein, erst einmal die Grundlagen der Lehre Buddhas kennen zu lernen - wie zB die Vier Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfache Pfad usw. Diese werden nämlich in allen buddhistischen Traditionen gleichermaßen gelehrt.

Suizid

Wichtiger Hinweis: Bevor wir uns mit den Themen Suizid, Sterbehilfe und Co. auseinandersetzen, möchte ich noch klarstellen: Buddhismus und Meditation können eine notwendige therapeutische Hilfe und Begleitung nicht ersetzen!

Wenn uns der persönlich Buddha gegenüber stehen würde, könnte er uns vielleicht auch in den schwierigsten Situationen wirklich gekonnt und geschickt den Ausweg aus der Misere aufzeigen. Doch heutzutage sind erleuchtete Meisterinnen und Meister rar, die uns in unseren Krisen direkt und begleitend zur Seite stehen.

In einer intensiven Situation, wie es kurz vor einem Suizid der Fall ist, muss daher immer professionelle und kompetente Unterstützung und Hilfe gesucht / angeboten werden, um der betroffenen Person erst einmal Abhilfe bezüglich des gegenwärtig emotionalen und körperlichen Schmerzes zu schaffen. Die buddhistische Lehren soll hier also nicht als Therapie-Ersatz angepriesen werden.

Ich denke zwar, dass die Lehren Buddhas sehr großes Potential habe, auch wirklich äußerst verzweifelte Personen einen neuen, heilsameren Blick auf ihre Situation zu ermöglichen. ABER: Damit man für einen neuen Blick auf eine Situation überhaupt genügend inneren Raum oder Bereitschaft haben kann, braucht es immer auch professionelle therapeutische Hilfe. Meditation und buddhistische Sichtweisen können sicherlich unterstützend und begleitend von Vorteil sein - sie werden ja auch immer mehr in medizinischen und therapeutischen Fachbereichen unterstützend angewendet. Aber Buddhismus und Meditation können in dringenden und intensiven Situationen keinen Ersatz für kompetente therapeutische Hilfe bieten.

Allerdings gibt es mittlerweile auch einige Therapeuten, die Aspekte der buddhistischen Psychologie mit in ihre therapeutische Arbeit einfließen lassen. Auf diese Weise gibt es zumindest förderliche Verknüpfungen zwischen der Weisheit des Buddha und den fachlichen Kompetenzen ausgebildeter Psychologen, Psychiater und Therapeuten.

Suizid aus buddhistischer Perspektive

Jeder Suizid ist zwar immer etwas sehr individuelles mit individuellen Hintergründen, Umständen, biografischen Ursprüngen usw. Die klare Mehrheit von Suizid[-versuchen] werden aber eines gemeinsam haben: Die betroffene Person ist von so starkem körperlichen und/oder geistig-emotionalen Leid durchdrungen, dass Suizid als tatsächliche Handlungsoption überhaupt in Frage kommt.

Der Buddha verurteilte niemanden, der sich zu einem Suizid entschied - stattdessen schaut er mit tiefem Verständnis und Mitgefühl in die Ursachen und Bedingungen hinein, durch die die betroffene Person in die schwierige Situation gekommen ist. Der Buddha machte immer einen klaren Unterschied zwischen einer Person und ihren Handlungen. Denn es sind unsere Handlungen und die dahinter liegenden Absichten, die unsere Zukunft und zukünftigen Leben bestimmen und beeinflussen können. Aus buddhistischer Sicht nun kann Suizid nicht zur Befreiung oder Auflösung von inneren oder äußeren Problemen oder Schwierigkeiten führen. Denn die Absichten, die einen Suizid antreiben, bewirken nach der Gesetzmäßigkeit von Karma und seinen Resultaten immer unangenehme / unerfreuliche / nicht-wünschenswerte / leidvolle Resultate - im Bezug auf dieses gegenwärtige sowie im Bezug auf zukünftige Leben. Der Sonderfall aktiver Sterbehilfe bei unheilbaren & schmerzhaften Krankheiten wird unten gesondert behandelt.

Der Buddha lehrte, dass einige Absichten und die mit ihnen verknüpften Handlungen immer zu unangenehmen Resultaten führen. Diese sind die sogenannten „3 Unheilsamen Wurzeln“ und deren Unterkategorien. Die 3 Unheilsamen Wurzeln sind Gier / Verlangen - Hass / Abneigung / Ablehnung - Verblendung / Unwissenheit / Unklarheit des Geistes.

Übt man eine Handlung mit habgieriger, hasserfüllter oder verblendeter Absicht aus, werden aus buddhistischer Sicht die Resultate dieser Handlung *immer* unangenehme Resultate mit sich bringen - sei es in diesem oder in zukünftigen Leben. Die willentlichen Absichten / Qualitäten, die im Falle eines Suizids beteiligt sind, haben in den meisten Fällen zu einem großen Teil ihre Wurzeln in den Aspekten Hass / Abneigung sowie Unklarheit / Verblendung des Geistes.

Hass / Abneigung / Ablehnung: Hinter der Handlung des Selbstmordes / der Selbst-Tötung liegt eventuell eine Absicht von Abneigung / Ablehnung. Diese Abneigung kann sich gegen den eigenen Körper und mit ihm verbundene Schmerzen richten; es kann Abneigung gegen bestimmte emotionale Geisteszustände sein, die man erlebt; es kann auch Abneigung sein gegen das eigene Selbstbild oder die eigene Persönlichkeit; und die Abneigung kann sich auch gegen eine bestimmte Lebenssituation richten, aus der man keinen Ausweg sieht.

Verblendung / Unwissenheit / Unklarheit: Wie bereits gesagt ist der Geist im Falle eines Suizids in den meisten Fällen von starken körperlichen und/oder geistig-emotionalen Schmerzen durchdrungen und eingenommen. Selbst wenn es noch viele alternative Möglichkeiten geben sollte, mit der leidvollen, schwierigen Situation umzugehen - wenn der Geist wirklich völlig von schmerzvollen, destruktiven und leidvollen Emotionen wie Angst, Schuldgefühlen, Hass u.ä. eingenommen ist, dann sieht man weder sich selbst, noch die Welt um sich herum mit klaren Augen. Dadurch können selbst hilfsbereite Personen / Freunde, Chancen der Veränderung und mögliche Lösungsansätze übersehen / nicht als solche erkannt werden. Aus buddhistischer Sicht betrachtet hat der Aspekt der Verblendung / Unwissenheit aber auch noch tiefere Bedeutungen, als nur „mangelnde geistige Klarheit / Gewahrsein“: Aus buddhistischer Perspektive bezieht sich der Begriff „Unwissenheit“ auch auf die Unwissenheit oder das Nicht-Verstehen spezifischer Gesetzmäßigkeiten, die der Buddha gelehrt hat. So bezieht sich Unwissenheit unter Anderem auf das Nicht-Wissen von:

Die Vier Edlen Wahrheiten: die ultimativen Ursachen für leidvolle Erfahrungen sind die Faktoren Gier, Hass und Verblendung. Möchte man ein Problem mithilfe von Gier, Hass und Verblendung lösen, wird man auf lange Sicht keine Zufriedenheit finden können und erntet unter Umständen nur noch mehr Leid und Unzufriedenheit. Der Buddha sagte: Hass kann niemals durch Hass überwunden werden - nur durch Liebe / Warmherzigkeit / Mitgefühl kann Hass wirklich transformiert werden.

Die Gesetzmäßigkeit von Karma und dessen Resultaten: destruktive / unheilsame Absichten bringen niemals angenehme Resultate mit sich, sondern werden in diesem oder zukünftigen Leben *unangenehme* Resultate heranreifen lassen. Nach dieser Gesetzmäßigkeit wird ein Suizid, der von Hass und Unklarheit des Geistes getrieben ist, keine angenehmen Resultate hervorbringen können. Aus buddhistischer Sicht ist unsere menschliche Existenz eine äußerst kostbare - auch wenn sie zwischenzeitlich mit enormen Leiderfahrungen verbunden sein kann. Als Mensch hat man die Möglichkeiten, geistige Veränderungen zu bewirken, die uns zu einem heilsameren Umgang mit äußerem und inneren Leid verhelfen. Wir sind also in der Lage, destruktive / unheilsame Absichten / Gewohnheiten zu transformieren, indem wir sie verstehen. Der Suizid zerschlägt alle weiteren Möglichkeiten, noch in diesem gegenwärtigen Leben heilsame Veränderungen herbeizurufen - auch wenn diese Veränderungen „nur“ innere Veränderungen sein sollten, die uns helfen, mit dem Leid besser umgehen zu können. Aus buddhistischer Perspektive sind geistige heilsame Veränderungen und Einsichten der Ausgangspunkt für Veränderungen im Außen - entweder in diesem oder in zukünftigen Leben.

Die Unwissenheit im Bezug auf den Kreislauf der Wiedergeburten: selbst wenn man durch Suizid *dieses gegenwärtige* Leben mit seinen gegenwärtig leidvollen und aussichtslosen Lebensumständen beenden kann, stehen uns - solange man nicht Erleuchtung realisiert hat - im Anschluss an ein jedes Leben immer wieder eine weitere Geburt / Existenz bevor. Der Knackpunkt ist: Gemäß der Gesetzmäßigkeit von Karma und dessen Resultaten, haben unsere Handlungen und Gewohnheiten direkten Einfluss auf unsere zukünftigen Leben.

Besonders intensive Gewohnheiten, die sich über einen langen Zeitraum hin aufbauen und verfestigen, können wir durch einen Suizid weder zu einem Ende bringen noch mit dem sterbenden Körper hinter uns lassen. Unsere Gewohnheiten fließen in unserem Bewusstseinsstrom so lange weiter, bis wir sie verändert oder aufgelöst haben. Vereinfacht gesagt: Ungelöste Probleme begegnen uns immer wieder, bis wir sie verstanden, transformiert und an ihrer Wurzel aufgelöst haben. Wirkliche Veränderung kann hier nur durch Verständnis, Mitgefühl, Liebe und Weisheit für sich selbst entfaltet werden. Und wie wir bereits wissen: Unsere zukünftigen Geburten werden durch unsere Handlungen bestimmt - zum einen was den Daseins-Bereich angeht und auch was die Lebensbedingungen und geistigen Tendenzen betrifft. Wir müssen uns hier wirklich klar machen: Der Suizid ist nur das Endresultat einer sehr langen Kette von Bedingungen, Entscheidungen, Gewohnheiten und Umständen. Und wenn man sich nun tatsächlich *für* den Suizid entscheidet, nährt man aus buddhistischer Sicht auch das Fortbestehen dieser Kette von Bedingungen, Entscheidungen und Gewohnheiten - und dies wird uns früher oder später erneut mit ähnlichen Lebenssituationen wie die gegenwärtigen konfrontieren.

Gewaltlosigkeit und Mitgefühl

Innerhalb der buddhistischen Lehre gibt es viele hilfreiche Sichtweisen, Reflektionen, Meditationen und Möglichkeiten, sich selbst besser kennen und verstehen zu lernen. Dadurch können wir nach und nach unsere destruktiven Gewohnheiten und Denkmuster durch Verständnis transformieren und verändern. Entlang des buddhistischen Weges sind zwei Qualitäten ganz besonders wichtig: Gewaltlosigkeit und Mitgefühl. Diese beiden Qualitäten sind zu allererst sich selbst gegenüber zu kultivieren, damit man sie auch nach außen hin leben und teilen kann. Gewaltlosigkeit und Mitgefühl sind Herzensqualitäten, die uns wie zwei sehr gute Freundinnen / Freunde auf unserem Weg begleiten, beratschlagen und beschützen können. Im Zweifel können diese beiden Qualitäten uns als ein verlässlicher, ethischer Kompass zur Seite stehen.

Therapie ist kein Zeichen von Schwäche

Wir Buddhisten beten / meditieren regelmäßig über den Wunsch „Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein“ - Wir sollten uns auch immer wieder daran erinnern, dass wir selbst *auch* ein solches fühlendes Wesen sind, das Glück sucht und Leid vermeiden möchte. Selbst Buddhisten, die bereits Jahre lang sich mit Buddhismus und Meditation auseinandersetzen, können in Krisensituationen oder Depressionen geraten, die sie mit ihren bisher geübten buddhistischen Sichtweisen und Werkzeugen nicht gut genug bewältigen können.

Wir sollten in solchen Fällen auch als Buddhisten nicht denken, es sei ein Zeichen von Schwäche, sich auch durch therapeutische Hilfe mit solchen Krisen oder verhärteten emotionalen Problemen auseinanderzusetzen. Wenn uns eine therapeutische Begleitung auch auf dem buddhistischen Weg für eine Weile oder für eine spezifische Thematik hilfreich sein kann, sollte man die Möglichkeiten ruhig wahrnehmen. Dagya Rinpoche sagte einmal im Bezug auf geistig-psychische Hindernisse: „[...] so mancher „Yogi“ wäre vielleicht zunächst beim Psychotherapeuten besser aufgehoben als in Belehrungen, Einweihungen oder Retreats.“⁴

⁴ <https://buddhismus-aktuell.de/online-artikel/die-entwicklung-des-tibetischen-buddhismus-im-westen-probleme-und-gefahren.html>

Sonderfall: Sterbehilfe

Der Bereich der aktiven Sterbehilfe ist ein Sonderfall. Zwar entscheidet sich auch hier eine Person dazu, ihrem Leben ein frühzeitiges Ende zu machen. Die Herangehensweise ist aber eine deutlich andere: Es ist viel mehr Klarheit und Umsicht vorhanden. Die betroffene Person bespricht mit ihren Familienangehörigen, Freundinnen und Freunden, worum es ihr geht. Dadurch können auch noch einmal alle gemeinsam versuchen, alternative Lösungswege ausfindig zu machen. Und entscheidet sich die Person tatsächlich für die aktive Sterbehilfe, dann kann ein angemessener Abschied getätigt und umgesetzt werden, durch den es allen Beteiligten leichter fallen kann, die Situation und Konsequenzen zu akzeptieren und zu verarbeiten. Dennoch muss auch hier gesagt werden, dass aus buddhistischer Sicht auch im Falle der Sterbehilfe immer die innere Absicht der ausschlaggebende Faktor für die karmischen Resultate ist.

Sonderfall: Seinen Körper für das Wohl Anderer aufgeben

Ein weiterer Sonderfall sind Fälle, in denen ein Mensch seinen Körper für das Wohl Anderer hergibt / schenkt / aufopfert. Auch hier entscheidet sich eine Person für einen frühzeitigen Tod. Doch die Absicht ist hier nicht auf das eigene Wohl bezogen, frei von körperlichem oder emotionalem Schmerz zu sein. Hier ist es eine altruistische Motivation, durchdrungen von Mitgefühl und Selbstlosigkeit - man schenkt sein eigenes Leben / Körper für das Wohl Anderer.

Aus buddhistischer Perspektive denkt man hier an die Vorherigen Leben des Buddha, in denen er in unterschiedlichen Leben seinen menschlichen Körper für hungernde Tiere hergab und im Falle von Wiedergeburten als Tier seinen Tierkörper hungernden Menschen opferte. Ebenfalls gibt es Erzählungen von tibetischen Meistern, die von chinesischen Soldaten hingerichtet werden sollten. Kurz vor der Hinrichtung lösten sie ihren Bewusstseinsstrom willentlich von ihrem Körper, der leblos / tot zurück blieb. Sie taten dies, um den Soldaten das heftig unheilsame Karma zu ersparen, einen buddhistischen Meister hinzurichten. Ebenfalls können wir an viele christliche Heilige denken, die selbstlos ihren Körper für das Wohl anderer gegeben haben.

Solch selbstlose Taten finden sich auch in unserer heutigen Zeit ab und an wieder: Denken wir an Menschen, die ihr eigenes Leben klar aufs Spiel setzen, um anderen Lebewesen in Katastrophensituationen zu helfen, sie zu beschützen - selbst wenn voraussehbar ist, dass das eigene Überleben mehr als unsicher ist.

Um solche oder ähnliche Handlungen jedoch wirklich aus heilsamen Absichten heraus und frei von Angst umsetzen zu können, bedarf es allerdings einen hohen Grad an Weisheit und Mitgefühl - nur dann kann man auch klar genug sehen, ob in einer Situation das Opfer des eigenen Körpers wirklich von heilsamem Nutzen sein kann.

Egal ob Suizid, Sterbehilfe oder altruistisches Aufgeben des eigenen Körpers - aus buddhistischer Sicht ist die innere Absicht immer der entscheidende Faktor über die karmischen Resultate unserer Handlung. Ein aufgewühlter, unklarer, destruktiver Geisteszustand beeinflusst dementsprechend unsere Absichten. Und destruktive Absichten nähren leidvolle Gewohnheiten, Emotionen und Gedankenmuster, die ihrerseits in der Zukunft unangenehme Resultate mit sich bringen.

Sterbebegleitung

Zum Thema der Sterbebegleitung möchte ich an dieser Stelle nur ein paar Aspekte ansprechen und dann vor allem auf Literatur oder Seminare verweisen.

Prinzipiell haben wir jetzt ja kennen gelernt, dass nach der Lehre der Bardos ein bewusster Sterbeprozess im Grunde sehr wichtig ist - nur durch unsere Bewusstheit und Geistesklarheit können wir es schaffen, unter Umständen heilsamen Einfluss auf die Erfahrungen Zwischenzustände und die anstehende Wiedergeburt zu nehmen.

Da der Sterbeprozess jedoch auch mit starken Schmerzen oder Ängsten verbunden sein kann, ist eine warmherzige und kompetente Sterbebegleitung wirklich sehr hilfreich. - nicht nur seitens der eigenen Familie, sondern auch in Form von professioneller Palliativ-Pflege. Besonders was die Schmerzlinderung angeht gibt es mittlerweile in der Palliativ-Pflege sowie durch die Erfahrung in Hospizen viele Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern, ohne den Geist völlig bewusstlos oder dumpf werden zu lassen. Ebenfalls gibt es mittlerweile auch langsam einige buddhistische Angebote der Sterbebegleitung und auch bereits erste buddhistische Hospiz-Angebote.

Hierzu im Folgenden ein Auszug von Links, Buchtiteln und Seminaren, vorwiegend aus Ursula Richard: „[Vom Leben und Sterben](#)“, Buddhismus Aktuell 2016/3.

Hospiz und Palliativmedizin

- www.dhvp.de Der Deutsche Hospiz- und PalliativVerband e.V. fördert die Verbreitung und gesellschaftliche Verankerung der Hospizidee als ein Gesamtkonzept der Hospiz- und Palliativversorgung und setzt sich für eine flächendeckende Hospiz- und Palliativversorgung in Deutschland ein.
- www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de Adress-Suchmaschine für Palliativeinrichtungen je nach Region
- **Sukhavati** Sukhavati in Bad Saarow ist das erste buddhistische Zentrum für Spiritual Care in Deutschland – ein Haus des Lebens und der Gemeinschaft, das die Lehre und Anwendung von Spiritual Care erstmals zusammenführt. www.sukhavati.eu/home/
- **Spirituelle Begleitung von Rigpa e. V.** Diese internationale buddhistische Organisation hat ein überkonfessionelles Programm zum Thema spirituelle Begleitung entwickelt, bietet weltweit Fortbildungen an, unterhält Zentren für spirituelle Begleitung in Irland und in Bad Saarow in Deutschland sowie eine Website. www.spcare.org
- www.bodhibaum.net Eine sehr umfangreiche und informative Seite zum Thema Tod und Sterben aus buddhistischer Sicht, auf der auch die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Traditionen deutlich werden.

Buddhistische Hospize

- www.bodhibaum.net/hospiz/hospiz.htm Infoseite buddhistischer Hospizarbeit
- **Da-Sein e.V., München** www.hospiz-da-sein.de
- **Hospizdienst Horizont Bodhicharya Deutschland e.V.** www.hospiz-horizont.de
- **Hospizdienst Mandala e.V.** www.hospizdienst-mandala-ev.de
- **Buddhistische Gemeinschaft Triratna (Essen) e.V.** www.triratna-buddhismus.de/triratna/soziales/hospizverein/

Unterstützung im Trauerprozess

- www.veid.de Hilfe und Unterstützungsangebote für Menschen, die den Tod eines Kindes – gleich welchen Alters – erlebt haben.
- www.gute-trauer.de Diese Website hilft bei der wachsenden Fülle an Angeboten der Trauerbegleitung, -beratung und -therapie, die geeigneten Möglichkeiten herauszufinden. Das Projekt wurde von der Verbraucherinitiative Aeternitas e.V. initiiert.
- www.allesistanders.de Online-Projekt der Hospizgruppe Freiburg im Bereich Kinder-und Jugendtrauer

Literatur

Bundesministerium für Justiz

- **Betreuungsrecht**, mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht (Broschüre und [Download](#)), Stand 07/2015
- **Patientenautonomie am Lebensende: Ethische, rechtliche und medizinische Aspekte zur Bewertung von Patientenverfügungen**, Stand 06/2004
- [Patientenverfügung, Leiden – Krankheit – Sterben](#), Stand 07/2015

Über das Leben, das Sterben und den Tod

- Dalai Lama *Der Weg zum sinnvollen Leben: Das Buch vom Leben und Sterben*, München 2009.
- Dzogchen Ponlop Rinpoche *Der Geist überwindet den Tod*, Stuttgart 2009.
- Halifax, J. *Im Sterben dem Leben begegnen*, Bielefeld 2011.
- Ngawang, Geshe Thubten *Glücklich leben – friedlich sterben*, Hamburg 2001.
- Padmasambhava *Das Tibetische Totenbuch*, München 2008.
- Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, München, 20. Aufl. 1997.
- Varela, F. J. Traum, *Schlaf und Tod – Der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen Wissenschaftlern*, München, 2. Aufl. 2001.
- Chödrön, P. *Wenn alles zusammenbricht*, 8. Aufl., München 2001.
- Khema, A. *Das Geheimnis von Leben und Tod*, Uttenbühl 2014.
- Kübler-Ross, E. *Was können wir noch tun?*, Freiburg 2001.

Seminare und Buchtitel zum Thema von Dorothea Mihm:

- **Seminare:** *Spirituelle Patientenverfügung*
Spirituelle Sterbebegleitung aus Sicht des tibetischen Buddhismus
Basale Stimulation in der Sterbebegleitung
Termine: <https://praxis-adarsha.de/termine/>
 - **Bücher:** *Mit dem Sterben leben*
Die sieben Geheimnisse guten Sterbens
Anleitung zum guten Sterben
-

Teilnehmerfragen, die im Laufe des Kurses gestellt wurden, aber aus zeitlichen Gründen nicht behandelt werden konnten:**1. Ist es möglich schlechtes Karma während seinem Leben aufzulösen?**

Hierzu kann man sich nochmal den Themenbereich „Wiedergeburt und Karma“ anschauen / anhören. Dort haben wir unterschiedliche Formen von Karma besprochen sowie auch die Möglichkeiten, karmische Resultate in ihrer Intensität zu lindern oder aufzulösen. Hier nochmal ein Auszug aus einer damaligen Präsentation:

Die Intensität unheilsamen Karmas ist durchaus beeinflussbar. Die Möglichkeit, durch Praxis und Einsicht unheilbares Karma tatsächlich vollständig aufzulösen, wird nur in einigen buddhistischen Traditionen als Möglichkeit in Betracht gezogen. Da wir keine vollständige Einsicht in das komplexe Thema von Karma und seinen Resultaten haben - diese hat nur der Buddha - ist es einfacher, sich mehr und mehr auf heilsames Tun zu fokussieren und destruktive Gewohnheiten nach und nach aufzulösen.

Faktoren, die Einfluss auf die Intensität karmischer Resultate haben können:

- Weisheit, Einsicht, Verständnis
- Innerer & äußerer Umgang mit unheilbarem Tun / Handlungen
- Verhältnis von angesammeltem unheilbarem und heilsamem Karma / Potential
- Intensität des unheilsamen Karmas
- Bereut / Bedauert man eine unheilbare Handlung?

2. Wie sollte der Umgang mit Krisen aus buddhistischer Sicht sein?

Hierzu werden sicherlich in den nächsten Themenbereiche immer wieder Methoden und Betrachtungsweisen auftreten. Auch sind in den vergangenen Themenbereichen zu Wiedergeburt und Karma schon Dinge gesagt worden, die uns allgemein dabei helfen können, Krisen geschickter begegnen zu können.

Bei Interesse gibt es hier einen Artikel zum Thema Vertrauen und Umgang mit dem Auf und Ab des Lebens: <https://buddhismus-aktuell.de/artikel/ausgaben/20171/vertrauen-in-guten-und-in-schlechten-zeiten.html>

3. Wie werden hier psychische Erkrankungen eingeordnet?

Psychische Erkrankungen sind genau wie alle anderen Krankheiten, Krisen oder Phänomene, die uns im Laufe unseres Lebens begegnen, die Resultate unserer eigenen vergangenen Handlungen [Karma]. Wir können nicht immer voraussehen, welche Krisen oder Krankheiten unser Karma für uns noch bereit hält. Aber unser gegenwärtige Umgang mit ihnen bestimmt, in welcher Weise sich unsere Zukunft bzw. auch unsere zukünftigen Leben sich gestalten werden. Buddhismus und Meditation können im Bezug auf manch geistiges Leid [Depression, Sucht, Zwangsstörungen, Angst usw.] eine Therapie unterstützend begleiten. Mittlerweile gibt es viele medizinische und therapeutische Bereiche, die Meditation und buddhistische Psychologie mit in ihren Behandlungsverlauf mit einfließen lassen. Aber genau wie beim Thema Suizid muss man ganz klar und deutlich sagen: Buddhismus und Meditation können keine kompetente, fachliche Therapie ersetzen - je intensiver das körperliche oder geistig/emotionale Leid ist, desto wichtiger ist es, wirklich kompetente therapeutische Hilfe zu kontaktieren.