

Mit Gelebtem in Verbindung bleiben

Die Anschauung des Christentums, in dem ich aufgewachsen bin, teile ich in seiner Tiefe darin, dass der körperliche Tod nicht das vollständige Auslöschen eines Menschen ist.

In der Beschäftigung mit alten Kulturen und der Liebe für altes Wissen stieß ich zwangsläufig auf die heiligen Schriften Indiens und damit auf die Upanishaden in den Veden.

Ich fand die Katha-Upanishad, die Upanishad von der letzten Weisheit, die Upanishad vom Tod. Es geht um die Unsterblichkeit.

Upa-nis-had heißt nichts anderes, platt formuliert, als: sich nahe sein, niedersetzen, wie der Schüler zu Füßen des Meisters, demütig, ruhig, verehrungsvoll, aufmerksam lauschend, geöffnet für mystische Erfahrung.

Lassen Sie mich eine bescheidene Kurzfassung mit meinen Worten geben:

Die Katha-Upanishad berichtet von einem sehr weit fortgeschrittenen Yogaschüler, namens Naciketas. Um die letzten Geheimnisse zu ergründen, sucht er Yama auf, den Tod. Naciketas bittet Yama, ihn seinen Yoga zu lehren.

Doch der Guru Yama lehnt ab, denn diesen Weg, so sagt er, sei noch kein Mensch gegangen. Naciketas, keineswegs entmutigt, spricht zu einer anderen Zeit und noch ein drittes Mal vor.

Yama bietet Naciketas alle Schätze der Welt. „Bitte mich um ein langes Leben, Reichtum und Ansehen. Ich will es dir gewähren. Aber lass ab, mein Geheimnis erfahren zu wollen.“

„All das begehre ich nicht. Lehre mich deinen Yoga.“ erwidert Naciketas. Mit dieser Antwort erkannte Yama die Ernsthaftigkeit des Schülers.

Er fand ihn als den ersten Menschen würdig, sein Geheimnis zu teilen:

„So höre:“ sprach er, „es gibt mich nicht.“

Diese Upanishad hat eine große Bedeutung für mich.

Was will ich mit dieser Upanishad sagen?

Da hat ein Mensch seinen Körper verlassen oder, wie es jemand ausgedrückt hat: er hat seine Kleider gewechselt.

Aber, lebt er nicht weiter in unseren gelebten Momenten mit ihm?!

Mit Gelebtem in Verbindung sein

Im Rahmen der Begleitung sterbender Menschen besuchen wir ehrenamtlichen Mitarbeiter Fort- und Weiterbildungen. Das Thema

Sterben können wir dabei tiefer und breiter für uns selbst bearbeiten. Dies dient unserer Weiterentwicklung für die Sterbebegleitungen. Aktuell habe ich einen fortlaufenden Kurs besucht, um mich zu sensibilisieren trauernde Menschen besser verstehen und, sofern erforderlich, begleiten zu können. Wir haben uns damit beschäftigt, auf welche unterschiedlich vielfältige Weisen Menschen trauern und ganz besonders, was Hilfe sein kann, diesen schweren Weg zu gehen. Manchmal waren die gegebenen Informationen gar nicht neu für mich, und ich konnte sie wieder ins Bewusstsein nehmen und näher beleuchten. Hier möchte ich keine Aufzählung beginnen, sondern mich auf zwei Beispiele begrenzen, die ich mit Eigenerleben gefüllt habe.

Da gibt es das „Loslassen“ mit dem wir uns beschäftigt haben. Ein sehr gängiger Begriff im Umgang mit trauernden Menschen. Vielleicht aus eigener Hilflosigkeit heraus wird einem trauernden Menschen, der schwer unter dem Verlust einer Partnerin oder eines Freundes leidet, empfohlen loszulassen. Das klingt innerlich bei mir an wie: fallen lassen, vergessen! Gemeint ist es aber im Sinne von „freigeben, gehen lassen“. Ja, es entsteht eine Lücke, eine schmerzliche Lücke, eine sehr schmerzliche Lücke, wenn ein Mensch seinen Leib verlassen hat, wenn er nicht mehr auf gewohnte Weise fassbar ist. Warum sollte ich mit einem Menschen nicht in innerer Verbindung bleiben?

Und in Erinnerungen lebt er weiter: seine Gesten, seine innere und äußere Haltung bleiben uns vertraut, seine Bewegungen, seine Missgeschicke, seine Vorlieben und Abneigungen, sein Lachen und Weinen ...

Die Bedeutung meines Gelebten und meine Beziehung dazu hat sich durch diese Sensibilisierung geändert. Stimmt, der Schmerz wird dadurch nicht genommen, wohl aber kann ich mit dem geliebten Menschen in anderer Verbindung weiterleben.

Ich erinnere noch sehr gut, dass ein kleines Menschenkind, noch bevor es das Licht der Welt erblickte, im Mutterleib verstarb. Ich versuche nicht, den tiefgreifenden Schmerz der betroffenen befreundeten Familie und deren Freundeskreis zu beschreiben, dem ich auch nicht im Ansatz gerecht werden könnte. Ich benenne die Begebenheit, weil mich der Weg, den die Familie gewählt hat, den Schmerz „etwas“ zu lindern, tief beeindruckt hat. Ein Teil des äußeren Weges bestand darin, sich mit unserer Familie am Todestag des kleinen Menschenkindes zu treffen und gemeinsam mit einem Strauß Luftballons an dessen Grab zu begeben. Dort zündeten wir eine Kerze an, räucherten duftenden Weihrauch, verweilten in Stille, sangen vom kleinen Senfkorn (kleines Senfkorn Hoffnung, mir umsonst geschenkt ...), ließen die Luftballons steigen, die mit gemalten Bildern der Kinder bestückt waren für das Kind im Himmel

und ließen unsere Tränen zurück. Danach gab es für die Runde noch Kaffee und Kuchen. Dabei ließen wir uns wieder vom Alltag der Kinder einnehmen – und das Himmelskind hatte auch seinen Platz.

Dies haben wir zehn Jahre gepflegt, bis die befreundete Familie in eine andere Qualität des Erlebens mit ihrem Himmelskind eingetreten war, und sich dieser Teil der äußeren Form erübrigte.

Fels in der Brandung

Ich sitze wieder im Kurs. Wir bearbeiten, was sich ein trauernder Mensch von seinem Umfeld, von seinen Mitmenschen wünscht. Gibt es eigene Erfahrungen? Was war Kraftquelle in einer Zeit der Überforderung? Was tat gut? Ich brauche nicht lange zu überlegen. Eigentlich sofort fällt mir eine Situation ein, die lange zurück liegt.

Damals, es ist einige Jahrzehnte her, war ich Referent für Behindertenarbeit der DPSG (Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg) einer Norddeutschen Diözese. In der erinnerten Situation war ich innerhalb eines Teams als Lagerleiter für ein Zeltlager in Tirol verantwortlich. Von allen Kindern war etwa ein Drittel in unterschiedlicher Weise behindert, geistig oder/und körperlich. Einige davon mussten in Rollstühlen bewegt werden. Es gab Leute, die uns für verrückt hielten, als sie Kenntnis von unserem Vorhaben erhielten. Wir haben Bedenken gut abgewogen und ließen uns nicht entmutigen. Erfahrene Lagerfachleute waren mit im Team. Natürlich: die Tiroler Berge sind nicht das heimische Wohnzimmer! Eine kompetente Vorhut reiste nach der Vorplanung vor, um einen geeigneten Lagerplatz ausfindig zu machen, die Erlaubnis einzuholen dort zelten zu dürfen und weitere Details ins Auge zu fassen. Irgendwann war es dann soweit, alles war in trockenen Tüchern. Besagte Vorhut reiste einige Tage voraus, um das Zeltlager soweit aufzubauen, dass eine angemessene Ankunft möglich war.

Endlich ging es los, und alles kam anders als geplant. Handys gab es damals noch nicht. So mussten wir erst einmal am Ziel ankommen, das heißt, wir wurden kurz davor abgefangen, um annähernd das Ausmaß einer Beinahe-Katastrophe gewahr zu werden. In der Nacht davor war diese Gegend von einem gewaltigen Unwetter heimgesucht worden. Zwei Tage später habe ich mir das Gelände angesehen. Der Schock sitzt mir heute noch in den Knochen! Improvisation ist bei einem Zeltlager Tagesgeschäft. Aber das war eine andere Nummer!

Wider alle wiehernden Amtsschimmel (in Einzelheiten will ich mich nicht verlieren) belagerten wir sozusagen ungebeten mitten im Dorf den

Sportplatz mit Großraum-Zelten, Klassenzimmer im gegenüber liegenden Schulhaus usw. Eine unfreiwillige Herausforderung für uns alle, für die Dorfbewohner, für uns im gesamten Mitarbeiterkreis und an erster Stelle für die Kinder - in vielfältiger Hinsicht. Gerade war der Himmel noch strahlend blau, im nächsten Moment kam ein Regenguss. Alle und alles waren nass! Die Zelte mussten entwässert werden, Abflussrinnen um die Zelte mussten gezogen werden (was den Einheimischen gar nicht passte, sie sahen schon den ganzen Sportplatz verwüstet ...), Krisensitzungen, Programmänderung usw. Die Kinder in den Rollstühlen mussten vom Zeltplatz zum Schlafraum, auf die Toilette usw. über die Straße circa 50 Meter hochgeschoben werden. Für einige Kinder brauchte man zwei Erwachsene dazu; die Rollstühle mussten immer 100prozentig gesichert sein usw.

Dann wurde der Unmut der Bevölkerung an uns herangetragen; eine Lehrerin betrat nichts ahnend „ihr“ Klassenzimmer, das wir belegt hatten, schaute sich um und verließ wutschnaubend das Gelände.

In meiner Verzweiflung rief ich meinen Vorsitzenden an, um mir Rat zu holen. Er wies mich in die Rolle des Schönwettermachers ein. Also ging ich zum Beispiel in das Gasthaus, setzte mich zu der Stammtischrunde, erklärte unsere Situation, bat um Verständnis und lobte ihren Edelmut uns zu dulden mit dem Versprechen, alles so zu hinterlassen, wie wir es vorgefunden hatten. Die Lehrerin machte ich ausfindig und überreichte ihr einen Blumenstrauß. Auch hier gelang ein gutes Einvernehmen, nachdem ich ihre Kaffeeeinladung angenommen hatte. Sie entließ mich sehr freundlich. Das war eine weitere Entlastung.

Aber kaum war das eine Loch gestopft, tat sich ein anderes auf. In meiner Not, wenn es ganz besonders schlimm war, ließ ich für ein paar Minuten alles liegen und stehen und ging zu meiner Oase, besser gesagt zu meinem Fels in der Brandung. Dort habe ich mich wieder mit „Gutem“ anreichern können für die nächsten anstehenden Schritte. Ich ging zu einem Jungen, der im Rollstuhl saß, zu einem bestimmten Jungen. Ich will ihn hier Josef nennen. Josef war mehrfachbehindert. Egal ob Josef gerade vom Regen durchnässt war, vielleicht der brennenden Sonne ausgesetzt oder ähnliches, er war der Fels in der Brandung für mich. Wenn ich mich ihm näherte, sagte er immer nur einen Satz. Diesen wiederholte er bei jeder Gelegenheit, ob er beim Essen war, über holprige Wege gekarrt wurde, beim Spielen, gerade vom nächsten Regenschauer bis auf die Knochen nass war. Sein ganzer Körper sprach mit, ungelentk sich bewegend, leicht lispelnd den Satz: „Das ist ja so schön.“

„Das ist ja so schön“ sagte er, der kleine Junge. Er, der im Rollstuhl saß, Arme und Kopf nur grobmotorisch bewegen konnte, der auf jede Hilfe angewiesen war, beim Essen, Anziehen, Waschen, Toilettengang ... Ich ging zu ihm, und sein einfacher Satz hat mich wieder mit der Freude

erfüllt, mit der ich dieses Zeltlager angetreten hatte, mich in der Haltung bestärkt, mit der ich dieses Projekt mit zu planen begonnen hatte. Er hat mein Herz warm gehalten. Er war der Fels in der Brandung. Nichts konnte ihm etwas anhaben. Er war einfach da. Er war an seinem Platz, behielt unverrückbar seine Position. So konnte ich meinen Platz wieder kraftvoller einnehmen.

Danke Josef.

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,
was ist dein Fels in der Brandung?