



## Text für HospizhelferInnen über Buddhismus

### Altern, Krankheit, Sterben, Tod als die Ur-Themen des Buddhismus Umgang mit buddhistisch Praktizierenden in Krankenhaus und Hospiz anhand meines Werdegangs: Hinweise und Tipps -

Bonn, 19.12.2021

---

#### Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Ich möchte davon absehen, Dir etwas zum Thema Buddhismus zu erzählen, das Du nachschlagen oder googeln und dann lesen kannst, wenn Du dafür wirklich offen bist. Darum geht es uns – glaube ich – bei dieser Gelegenheit eines ersten Trainings zu einer Hospiz-Helferin/Begleiterin nicht. Erlaube mir bitte ein paar Worte zu meinem spirituellen Werdegang, der, wie ich hoffe, dazu beitragen wird, mich in meiner Glaubwürdigkeit, vielleicht auch Erfahrung einzuschätzen und Schlüsse daraus zu ziehen, wie Du bzw. Dein buddhistischer „Schützling“ in Bonn und Umgebung Unterstützung finden kannst.

An aus dem asiatischen Raum stammenden Heilungswegen bin ich seit vierzig Jahren interessiert, habe mit Transzendentaler Meditation in Hamburg begonnen, mir Yoga anfangs selber beigebracht und bin nach und nach, dann schon in Bonn lebend als Alleinerziehende, auf in mir wachsendes Interesse am Religiösen/Spirituellen aufmerksam geworden: Ein paar Jahre in der evangelischen Gemeinde Beuel aktiv, auch als Flüchtlingshelferin, habe ich das Cafe International mitgegründet, das heute noch existiert, aber schon lange ohne mein Zutun. - Ich versuchte, alleine zu meditieren, nach einem Buch von Graf Dürkheim - die Umstände legten es nahe, mich zu erden und Halt und Trost zu finden -, und so stieß ich erst auf das Albert Schweitzer Haus, wo wöchentlich meditiert wurde, und später dann, als es fertig renoviert war, auf **Haus Siddharta in Bad Godesberg (Leitung: Dr. Paul Köppler)**. Mein aktiver Meditations- und Achtsamkeitsweg sollte dort einen Ort finden: Ort der Anleitung, der Gemeinschaft, des Übens. Glückliche Umstände brachten es mit sich, dass der bekannte vietnamesische Mönch, Friedens- und Umweltaktivist, Dichter Thich Nhat Hanh in der Welt bekannt wurde und viele aus meiner Gruppe nach Frankreich (Plum Village) führen, wo der Zen Meister lebte, lehrte und schrieb. Er kam auch einmal ins Haus Siddharta und segnete Haus, Garten und Gemeinschaft. Am nächsten Tag leitete er einen Tag der Achtsamkeit in Köln, und wir halfen bei den Vorbereitungen in Bonn und Köln mit. Das war sehr bedeutsam für mich.

Man kann sagen, seit dieser intensiven Zeit des Übens nach der Lehre dieses Mönches – nach den Stille-Übungen oft im Kreis sitzen, sich austauschen in achtsamer Weise, Frieden lernen – habe ich nicht mehr aufgehört, Gelegenheiten zu suchen und selbst zu schaffen, zu meditieren, im Sitzen, Gehen und auch bei Tätigkeiten. Da Thay (so ließ er sich von seinen Schülern nennen, das heißt „altehrwürdiger Lehrer“) auch schon ein Pionier in Nachhaltigkeit war, in Friedensarbeit und in



friedvoller Kommunikation, sind er, seine Lehre und die von ihm ausgebildeten Nonnen und Mönche eine Quelle der Inspiration bis zum heutigen Tag für viele.

Aus einem anderen geschundenen Land kommt seine Heiligkeit, der Dalai Lama. Ein weiteres Musterbeispiel für viele an Frieden und Toleranz; sein Umgang zum Beispiel mit nicht wenigen chinesischen Staatsbürgern, die sein Volk unterdrückten, schikanierten und mehr, ist etwas, von dem ich lernen möchte. Wenn man sich also für tibetischen Buddhismus interessiert, ist man im **Paramita-Zentrum in Poppelsdorf (Leitung: Yesche Udo Regel; MBSR: Angelika Wild-Regel)** gut aufgehoben. Ein unermüdlicher Botschafter von Freundlichkeit, Humor, („Meine Religion ist Freundlichkeit“), Einfachheit und wie sein vietnamesischer Freund Friedensbotschafter, Schriftsteller und Lehrer, wo immer er auch ist. Der Dialog mit den Wissenschaften liegt dem Dalai Lama außerordentlich am Herzen. Um die Ökumene, das heißt, um Dialog und Kooperation zwischen den Religionen, auch den Naturreligionen und mit Atheisten, Humanisten, Säkularen ging es beiden großen Friedensstiftern immer, und mir auch. (Vielleicht ist es noch interessant zu wissen, dass ich zwei Laien-Ordinationen habe: Als Zen Peacemaker und als Zen-Praktizierende, die implizieren, dass man die Gelübde genommen hat.) Die genannten Traditionen nach Thich Nhat Hanh, Dalai Lama und Zen Meistern (Bernie Glassman, Joan Halifax, Michel Dubois) gehören dem sog. Mahayana-Buddhismus an, der als gemeinsames Kennzeichen ein ausgeprägtes soziales Bewusstsein bzw. Engagement kultiviert, das übrigens weit über den eigenen Tod hinaus reicht.

Seit 2007 fühle ich mich zum Zen-Buddhismus hingezogen, der u.a. viel Wert auf Stille, Absichtslosigkeit, Altruismus und ausdauernde Sitzmeditation (das ist eine sehr knappe und unvollständige Beschreibung) legt, und habe das große Glück gehabt, mit verschiedenen großartigen Lehrern und Lehrerinnen mehrtägige Rückziehungen (Retreats, Sesshins) mitzumachen, auch in den USA, Polen, Bosnien, Griechenland, Italien, Frankreich bzw. selbst Pilgerfahrten und -tage zu veranstalten und zu organisieren. „Unterversorgte Orte“, von denen die Rede bei Peacemakern ist, sind Orte, wie Friedhöfe (Strafanstalten, Hospize...) zum Beispiel, die unsere Aufmerksamkeit benötigen, auf denen schon der historische Buddha gerne allein oder mit seinem Sangha gesessen hat, weil er fand, dass diese die Lebenden etwas Wesentliches zu lehren hätten. (Und vielleicht könnte man dem einen oder anderen Verstorbenen auch noch etwas für ein friedvolles Geleit mitgeben).

**Bante Samiddhi im Buddhistischen Meditationszentrum in Bonn-Ippendorf** ist ein thailändischer Mönch, der sein großes Wohnzimmer als Meditationsraum und seine vielfachen Dienste anbietet. Man findet seine Kontaktdaten wie die von dem Ehepaar Regel und von Paul Köppler sehr leicht im Internet. Über mein vergangenes Jahrzehnt, und derzeit wieder häufiger, meditiere ich bei dem Kontemplationslehrer **Winfried Semmler-Koddenbrock**, der die interreligiöse Linie des „**Via Integrals – Leben aus der Quelle**“ vertritt (Ferdinand de Lassalle). Winfried ist pensionierter Seelsorger und würde mit Sicherheit ebenso behilflich sein, mit Rat und Tat.

Altern, Krankheit, Sterben, Tod sowie ethische Gelöbnisse sind die Ur-Themen des Buddhismus. Also gerade die Themen, die in modernen, westlichen Gesellschaften zunehmend ein Schattendasein fristen; auch wenn diese Problematik, die zu einer Menge von Illusionen und Fehleinschätzungen geführt hat und führt, vielen Menschen in Psychologie, Therapie, Psychiatrie, Kirche und Gesellschaft immer bewusster geworden ist. Deshalb gibt es Studienfächer wie zum Beispiel Gerontologie, palliative Medizin wie auch die Hospizbewegung, die Trauer- und



Bestattungskultur, so dass man doch von bemerkenswerten Fortschritten hin zu einer deutlichen Aufwertung der vier genannten menschlichen Stadien des Lebens sprechen kann.

**Warum diese langwierigen Ausführungen?** Ich nehme meinen Weg als Beispiel, um daran etwas deutlich werden zu lassen, was wahrscheinlich alle Menschen betrifft - wenn auch jeden anders -, die sich als Buddhisten oder buddhistisch Gläubige oder buddhistisch Praktizierende/Interessierte zu erkennen geben. Ich hoffe und wünsche mir, dass in Praxen, Krankenhäusern, Hospizen aktiv danach gefragt wird, denn gerade Buddhistinnen und Buddhisten finden großen Halt und Frieden in ihrer Praxis, die oft eine Sterbepaxis ist. (Hier spielt es auch eine Rolle, dass der Buddhismus noch nicht als Staatsreligion bei uns anerkannt ist; daher werden Zen-Priesterinnen und -Priester, Dharma-Lehrer nur zögernd beim Ethik-Unterricht oder Interreligiösen Gebet herangezogen (zum Beispiel in Schulen). Für Hospize, also Kranke und Sterbende gilt: Wenn wir hilflos und ohnmächtig sind, können wir Menschen schlecht für uns selbst einstehen, deshalb mein Einsatz an dieser Stelle.

**Einfache Hilfen, wenn Du erfährst, dass Du einen buddhistisch Meditierenden vor Dir hast:**

- Ein aussagefähiges Foto so aufhängen/aufstellen, dass es kontempliert werden kann. (Vom einfachen Lotus bis zu einer Buddhastatue, bis zu einem einfachen Sonnenuntergang oder -aufgang, einer einzigen Blume...)
- Wenn Du erfährst, welcher Meister/welche Meisterin verehrt wird, kann eventuell ein Foto besorgt werden. Ein künstliches Teelicht vor dem Foto auch nur einer Buddhastatue kann große Freude auslösen. (Mit S.H. Dalai Lama kann man zum Beispiel nicht viel falsch machen)
- Gib' das alles ab und in die Hände einer/eines Berufenen: Rufe in einem der genannten Zentren an und bitte um Rückruf bei Tabita und um Besuch. Der Buddhist, der kommen wird, weiß, was er oder sie zu tun hat, ggf. atmet er/sie lediglich mit dem/der Sterbenden. Auch ich traue mir diesen Dienst zu und habe einen erfahrenen Lehrer im Hintergrund (Norman Fischer).
- Der Punkt ist, Buddhismus ist ein Begriff für viele Richtungen in vielen Ländern und Kontinenten. (Die katholischen Klöster mit ihren Heiligen können da durchaus mithalten.)
- Vielleicht schafft die Hospizhelferin sich mit der Zeit ein kleines „Köfferchen“ an, mit Symbolen für verschiedene Gelegenheiten/Menschen/Glaubensrichtungen. Ich würde vielleicht eine Gebetskette dabei haben, die bei Katholiken und Buddhisten, sicherlich auch Hinduisten, sehr ähnlich aussehen kann. Ich habe auch einen Rosenkranz, vielleicht nehme ich den irgendwann mit. Es gibt ganz kleine Buddhastatuen, die man gut in der Hand halten kann. Ich glaube fest daran, dass wir bemerken werden, ob etwas das Richtige ist oder nicht.
- Hilfreich wäre es sicherlich, (einfache) Mantren miteinander zu rezitieren, die dann innerlich weiterwirken. In Krisensituationen - und Sterben ist die unvergleichlich größte in unserem Leben - müssen wir manchmal erinnert werden an unsere Ressourcen, an unsere Güte, an die Güte anderer Menschen, auch an die religiösen, spirituellen Ressourcen, die wir vielleicht noch aus Kindertagen in unserem Herzen tragen.



- Einfach zu lesende und zu hörende Texte (genauso wie bekannte Gebete und Lieder) würden mir sicherlich einfallen, die ich mitnehmen und eventuell vortragen könnte oder wir gemeinsam summen oder singen könnten. Das wird sich alles ergeben.

Doch hierzu kann sicherlich jede und jeder von uns etwas ganz Eigenes beitragen, und es wird Zeit für mich zu schließen. Ich hatte überlegt, ob ich eine geführte Meditation hier noch anschließe. Wirksamer ist es jedoch, selbst regelmäßig zu meditieren und langsam einen Schatz von wirksamen Meditationen entstehen zu lassen – das macht es einfacher, flexibel und bescheiden auf jede Situation zu reagieren. Du kannst mich aber bei Interesse ansprechen.

Was sagt der bekannte und beliebte Lehrer für Bewusstes Sterben Ram Dass zum Altern, er, der nicht wenige seiner letzten Jahre im Rollstuhl verbracht hat? (Diese Zitate sind für uns selbst gedacht, denn wir müssen uns gut nähren, um angemessen geben zu können)

„Solange wir uns nur mit Dingen identifizieren,  
die dem Wandel unterworfen sind  
wie unser Körper,  
besitzen wir keine Perspektive,  
die uns von unserer Angst  
vor dem Altern befreien kann.“

„Altern verschafft uns die Gelegenheit,  
die Schatten als unser Weckinstrument  
zu nutzen – und der größte aller Schatten  
ist der Tod.“

Seine Heiligkeit Dalai Lama, in „Das Buch der Menschlichkeit“:  
„Man muss in Erinnerung behalten, dass es entscheidend ist, dass der ganze Zweck einer Religion darin besteht, Liebe und Mitgefühl, Geduld, Toleranz, Demut, Vergebung und weitere gute Eigenschaften zu fördern.“

Thich Nhat Hanh in „Ein Lotus erblüht im Herzen“:  
„Meditation bedeutet, jeden Moment des Lebens tief zu leben.“

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden kennen. Mögen die Kranken und Einsamen, mögen deren Angehörige und deren Pflegekräfte, sich von unserer Liebe berührt fühlen.

Danke für Dein Zuhören, Lesen und für Deine Hingabe.

© Monika Winkelmann  
Schreibtherapie, Meditation  
Krisen-Begleitung & mehr  
m.winkelmann-seminare@web.de  
[www.winkelmann-seminare.de](http://www.winkelmann-seminare.de)  
0163/2695423