



## Handreichung zum Vortrag „Mein Buddhismus“

im Rahmen der Weiterbildung „Spiritual Care“ an der Akademie für Palliative Care in der Helios Klinik Bonn

### Geleitet von:

**Monika Müller** (Studium der Philosophie, Pädagogik und Literaturwissenschaft, Ausbildung in integrativer gestalterorientierter Therapie, Fachbuchautorin, eine der maßgeblichen Personen in der Entwicklung von Hospiz und Palliative Care in Deutschland) und

**Matthias Schnegg** (Pfarrer in der Kölner Altstadt, Buchautor, Dozent zu den Themen Trauerbegleitung und Spiritual Care)

Bonn, März 2022

Liebe Monika, lieber Matthias,  
liebe Teilnehmerinnen an der Weiterbildung,

ich sagte Euch bereits, dass ich gerne nach den jeweiligen Bildungsveranstaltungen schreibe, wenn es möglich ist, dass die Prozesse sich oft anderes entwickeln als geplant und vor allem, weil jede Gruppe komplett anders ist als jede andere. Mein Ziel ist dabei, dass Ihr wiedererkennt, wo Ihr gewesen seid und was Ihr gehört habt, sich jedoch Manches vertieft, Anderes finde ich jetzt der Erwähnung wert, einige Fragen wurden gestellt und gar nicht oder nicht befriedigend, für mich jedenfalls beantwortet. Aus der Rückschau kann ich gar nicht mehr nachvollziehen, warum ich Euch nicht mehr gefragt habe, um ein Bild zu bekommen, was Ihr möglicherweise erwarten könntet. Andererseits: Was will man erwarten, wenn man es nicht oder kaum kennt? Und so kommen wir jetzt noch einmal zusammen, vielleicht und hoffentlich in einer fruchtbaren Begegnung.

Was ich an offenen Fragen gehört habe bzw. erinnere, sind diese Fragen:

*Von mir an mich:*

0. Wie gehen wir mit dem „Geist der Niederlage“ um, und was sagt Buddha dazu?  
Was habe ich ausgelassen? Womit beginne ich sonst immer, konkret und praktisch?

*Von Ihnen oder Euch (darf ich wieder „Du“ sagen?) an mich:*

1. Wie bist Du, Monika, eigentlich zum Buddhismus gekommen?
2. Wie hilft Dir, Monika, der Buddhismus im Leben, bzw. wie hat er Dir schon geholfen?
3. Wie hängen Deine Auschwitz-Friedensfahrten bzw. die 5-tägigen Retreats (Einkehrtage) mit buddhistischer Übung und Hilfe im Alltag zusammen?
4. Wie gestaltet eine Buddhistin ihren Alltag?
5. Hast Du Angst vor der Wiedergeburt?



6. Ich habe mehr konkrete Informationen erwartet, Wissen über den Buddhismus. Kommt man ohne Wissen aus?
7. Ich mag gar nicht so viel von mir sagen oder zeigen. Ich habe nichts zu sagen.
8. Wie kann mir der Buddhismus helfen, ganz konkret mit einem sterbenden Menschen umzugehen?
9. Und noch einmal: Was sagt der Buddhismus zu Niederlagen? Was hat er mir gesagt, was sagt er zu mir heute, jetzt?

Dreimal drei Fragen: Das ist doch was! Lassen wir uns daran abarbeiten und zumindest in ein inneres Gespräch eintreten, zu dem Lesen ja einlädt.

Doch beginnen wir mit den Vor-Fragen:

0. Ich erinnere mich, wie begeistert ich von dem Thema gewesen bin und dass ich es am liebsten übernommen hätte. Es war ja ohnehin da. Ihr wart ganz schön aufgewühlt, wie ich dann von einigen auch hörte, und wir begannen auch etwas später. Ich fühlte mich dadurch leicht angesteckt und rätselnd, denn es war nicht der Rahmen, in dem wir hätten wie vorher weiter machen können. Doch Ihr erinnert Euch vielleicht, dass ich spontan sagte, vielleicht sei ja der „Geist der Niederlage“ derjenige Geist, den wir Menschen auf keinen Fall haben wollen, den aber die Religionen in den Mittelpunkt ihres Auftrags stellen. Vielleicht hat uns zusammengeführt: Wie gehen wir mit der Niederlage von Krankheit und Tod um, beides zu den Ur-Themen des Buddhismus gehörend? Mir scheint, dass die buddhistische Lehre (der Dharma) nichts anderes tut, als uns Hilfen an die Hand zu geben, wie wir geschickt („geschickte Mittel“ sind wichtige Werkzeuge, die wir lernen und üben), weise und mitfühlend den unausweichlichen Niederlagen des Lebens begegnen, ja, wie wir vielleicht sogar in all dem Platz nehmen, uns entspannen und froh (gelassen, heiter, ausdauernd, geduldig, einfühlsam ...) sein können! Zu den beiden genannten Niederlagen 'Krankheit' und 'Tod' gehören übrigens noch 'Altern' und 'Sterben'.

Was ich ausgelassen habe? Na ja, ich habe es nicht ganz ausgelassen, aber ich habe die Reihenfolge außer Acht gelassen, vielleicht, weil ich nicht zu formal „rüberkommen“ wollte... Ich hätte die Kerze als erstes angezündet, in meinem Kleinen Tempel ein Räucherstäbchen dazu, mit respektvollen Verbeugungen, das „kleine Mönchs- oder Nonnengewand namens 'Rakusu'“ hätte ich mir vorher angelegt, mit einer Rezitation. Dann hätte ich dreimal die Glocke erklingen lassen (in manchen Traditionen ist es viermal) und Euch und mich in eine Sitz-Meditation hineingeführt. Für Viele ist dies das entspannendste Aha-Erlebnis: Was richtiges oder günstiges oder würdiges Sitzen für Dich ist und welche starke Kraft diese Form auf unseren Geist und dessen allmähliches Zur-Ruhe-Kommen, dessen Still-Werden (und manchmal gar nicht) ausübt. Man spricht auch davon, den Geist zu zähmen oder auch die Wirklichkeit, wie sie ist, wahrzunehmen und möglichst anzunehmen. Denn oft wollen wir sie nicht oder so nicht. - Nun habt Ihr schon erfahren, wohin der Weg uns führen möchte, und wie oft sind wir betrübt und ungehalten, weil nichts so ist, wie wir es uns gewünscht haben. Manchmal aber auch besser, viel segensreicher, als wir es uns je hätten vorstellen können.

1. Ich glaube, meine Antwort erschließt sich schon aus dem, was ich bis hierher versucht habe, darzulegen. Zur Ruhe kommen, befriedigende Erklärungen für Erscheinungen erhalten, glücklicher und stabiler wollen wir alle werden, oder? Ersatzbefriedigungen, Irrtümer, „falsche Freunde“ usw., davon hatte ich schon Einiges ausprobiert, und wie das



die Art von Drogen ist, auch nicht materiellen (Arbeitssucht, Romanzensucht, verschiedene Heilwege, zu viel Essen und Trinken, gut Geld verdienen, Liebesbeziehungen, zu viel von etwas, zu wenig von etwas..), sie befriedigen und beruhigen eben nicht, sondern ziehen einen letztlich runter. Ich aber wollte zu Gott, wusste das aber nicht. Ich wollte Ehrlichkeit und Freundlichkeit, auch mir selber gegenüber, zusammenbringen. Echtheit und Durchhaltevermögen, Respekt mit Tiefe, Liebe und Sexualität, überhaupt verstehen, was Liebe ist. 'Agape' hat mir stets am besten gefallen, am meisten gesagt. - Die lächelnde Buddha vor mir, statt den Gekreuzigten – das war mir Trost, Weg und Wahrheit. Heute könnte ich beides in einem anbeten, tue es wohl auch. Der Akzent ist dennoch anders. Ich habe keine Katastrophenängste mehr, die sich immer wieder subtil zeigen. Ich finde die Kunst der formalen Sitzpraxis, Geh-Praxis, Ess- und Arbeitspraxis genial. Schon Kinder können sich daran begeistern. Allerdings möchte ich – nicht immer! - öfter und regelmäßig eine interaktive Praxis sehen und pflegen, wo alle einer Gemeinschaft miteinander im Kreis sitzen und teilen, was zu teilen ist.

2. Braucht dieser Punkt noch eine Antwort? Beziehungsweise: Wissen wir es eigentlich so genau? Ich bezweifle das. Zu wissen, gibt uns eine Schein-Sicherheit (ich komme später darauf zurück). Bin ich am Ende schon als Buddhistin, als Bodhisattva geboren? Als Dienende? Ich glaube, ja. Also gehen wir seltsame Wege, die uns helfen, prüfen, läutern, wir begegnen Menschen oder Wesen, und wissen plötzlich, wohin wir uns wenden sollen. Mit 28, also genau nach 4 x 7 Jahren, begann ich zu denken, legte nach Jahren einer schon chronischen Krankheit Geld hin für einen Heilpraktiker, belegte ein Wochenende mit TZM (Transzendentaler Meditation), erhielt einen Namen, der ganz ähnlich dem klingt, den ich nach weiteren 28 Jahren in der Linie von Bernie Glassman erhalten würde, übte alleine Yoga nach einem Buch und wendete mich deutlich nach innen. Weisheitstraditionen Asiens, durchaus neben feministischer Theologie, Befreiungstheologie, philosophia perennis... und noch viel mehr würde nach dem Umzug von dem säkularen Hamburg in das katholisch dominierten Bonn auf mich warten! Kaum einen Schritt ins wunderschöne Bonn gesetzt, und meine Begegnungen mit Religion würden bis heute nicht mehr aufhören.
3. Hier geht es um individuelle und systemische Schuld und Schuldgefühle, um kollektive Schuld und Schuldgefühle, um tiefe Scham auf allen Ebenen, um den Wunsch nach Verständnis und Verständigung, Trauer und Erleichterung, Erlösung, Begegnung mit der Wahrheit auf vielen Ebenen, dem „beredten Schweigen“ eine ehrliche Sprache entgegensetzen, den Seelen und dem Ort zuhören. Sich entschuldigen und um Verzeihung bitten. Was haben nun der jüdische Zenmeister, seine zweite Ehefrau und die zahlreichen Jubus (jüdische Buddhisten) dazu gebracht, nach Auschwitz zu reisen, und zwar wiederholt? Was haben sie selber beigetragen? Soviel zeremonielles Wissen, soviel Weisheit, soviel Ausdauer im Trauern. An den „unterversorgten Orten“ zu sitzen, mehrere Runden, unterbrochen durch Gehen oder was jedeR brauchte, Zeremonien (Namen feierlich lesen), beten, singen, über das riesige Gelände laufen, Augenzeugen zuhören, Geschichtliches erfahren...Buddhisten sind nicht zu schrecken, sie können Räume halten, durch Stille und bewusstes Atmen. Wenn man lange genug „sitzt“ (sich und dem, was ist, nicht ausweicht) wird man beschenkt mit Einsichten, Liebe, Sammlung, Gefasstheit. Sanftmut, Freude. Manchmal auch mit einer Tränenflut. Wer will beurteilen, was besser, heilsamer ist? Wir erfahren, was wirklich wichtig ist im Leben und im Sterben, und vielleicht auch im und nach dem Tod.



4. Ich hatte dann nur über den Morgen gesprochen. Natürlich gibt es Schlampigkeiten dabei. Vor allem, seit wir mehr zu Hause bleiben und unseren Aufgaben nachgehen. Aber insgesamt gesehen, sitze ich treu und meistens gerne, manchmal sehr gerne, auf meinem Kissen, gehe nach 25 Minuten, und sitze dann nochmal 20 Minuten, weil ich Zeit zum Chanten brauche. Mein Ziel habe ich jedoch nicht erreicht. Dreimal am Tag zu „sitzen“, wie wir sagen, macht mich richtig glücklich, auch wenn es eine Überwindung ist, etwas zu unterbrechen oder nicht tun zu können. Zweimal sitze ich oft, meistens sogar. Das würde jetzt zu weit führen. Außerdem studiere ich noch, damit ist aufmerksames Lesen gemeint, und schreibe und habe insgesamt eher zu viel als zu wenig zu tun. Mein Leben betrachte ich ganz ehrlich als erfüllt, glücklich und sehr privilegiert. Es wird immer besser...
5. Das hat mich noch niemand gefragt, auch ich selber nicht. Aber es ist eine gute Frage. Wer weiß, vielleicht beflügelt sie uns Buddhistinnen und Buddhisten. Ich jedenfalls mag diese Lehre, wenn sie nicht zu streng und eng aufgefasst wird, die uns nicht erlaubt, einen Geist „nach mir die Sintflut“ zu kultivieren, weil ja dann eh' alles vorbei ist. Diese letztere Haltung macht mir eher Angst, an Anderen, ich halte sie für grob egozentrisch und fahrlässig. Was mir einleuchtet, ist, dass Samen begossen werden können, in uns und in anderen. Und dass es darauf ankommt, welche haben wir begossen, um gute Früchte eines Tages ernten zu können, wir oder andere. Daran glaube ich, auch wenn die Rechnungen nicht so aufgehen, wie wir oft wollen. Aber ich finde ohnehin, dass Berechnungen nichts in Heiligen Räumen zu tun haben.
6. Ja, man kommt (fast) ohne Wissen aus, aber nicht ohne Weisheit. Es gibt eine Fülle von Geschichten im Zen und sicherlich auch im gesamten Buddhismus, in denen nicht der Klügste, die Gelehrteste oder Schnellste Dharma-Erbin oder -Erbe geworden ist, sondern ganz unerwartet, der Schlichteste. Da Einfachheit und Demut ganz oben auf der Liste stehen, und damit eher auf die Art geschaut wird, wie wir mit Niederlagen, Scheitern, Anschuldigungen (falschen oder richtigen), anderen Schwierigkeiten umgehen, spielen die Qualitäten der äußeren Welt des Business und des Wettbewerbs keine Rolle. Was zählt, ist vielmehr die aufrichtige Bemühung, immer wieder neu anzufangen. Vielleicht mehr als andere. Wenn Ihr Tipps braucht, fallen mir drei Wege ein:

1. Du lässt Dich selber von irgendetwas ansprechen.
2. Du suchst Dir eine Sangha bzw. eine Lehrerin/einen Lehrer.
3. Du schreibst mir eine E-Mail.

**MERKE:** Vorschriften gibt es VIEL weniger, als Du denkst. Du sollst/darfst ja vor allem DU SELBER werden/sein!

7. Ich habe Menschen kennengelernt, die im Buddhismus ihr Glück gefunden haben. Weil sie nicht gerne gesprochen, interagiert haben. Es gibt aber Nachteile, und das habe ich aus berufenem Mund gehört: Man lernt es auch nicht. Das heißt, man kommt zum Beispiel aus einer Drei-Jahres-Klausur, wie sie im Tibetischen Buddhismus irgendwann gefordert wird, sozial gestörter heraus als vorher. Ich traue mich, dies zu schreiben, weil es der O-Ton eines ehemaligen Mönches ist. Der war zum Beispiel nicht davon begeistert. - Ich neige eher einem anderen Zen-Meister mit Namen Katagiri Roshi zu, der sagte: Sprich. Man hat immer was zu sagen. Man muss nur manchmal dazu ermutigt werden, und auch nicht nur



einmal. Ich tue das mit meinen Schülern und Studentinnen auch. Auf Quantität kommt es ja schließlich nicht an.

8. Ich kann jetzt nicht sagen, dass ich oft am Bett oder Unglücksort eines sterbenden Menschen gesessen habe. Aber ich habe sehr oft unglückliche, tief verstörte, traumatisierte Menschen begleitet, oder war einfach mit ihnen zusammen, und zwar mit einer großen Bandbreite von verschiedensten Menschen an sehr unterschiedlichen Orten, wie Friedhöfen zum Beispiel. Daher habe ich kaum Angst, was überhaupt nicht heißt, dass ich nicht erkennen könnte, dass ich mir Hilfe holen sollte oder dass irgendetwas meine Kompetenzen überstiege.

Damit will ich sagen, dass aktives Sterben einfach „nur“ eine weitere Grenzerfahrung ist, die wir allerdings mit nichts vergleichen können, oder nur sehr ansatzweise. Wir mögen das Nicht-Wissen nicht, von dem Zen spricht. Daher üben wir es, wir Buddhistinnen. Wir möchten auch nicht den ständigen Wandel akzeptieren. Wenn wir „Sitzen“, nehmen wir ihn aber wahr, den Wandel. Das heißt, auf diese Weise sterben zu üben, macht uns jede Begleitung leichter. Wir sind offener, gläubiger, nicht-wissender, aushaltender, geduldiger... begegnungsfähiger, mit dem, was ist. Was ist, ist oft unangenehm. Vielleicht sind wir selber übermüdet, bewerten den Menschen vor uns. Im nicht-wertenden Gewahrsein zu sitzen, ihm oder ihr zur Seite, den Atem fühlend, unseren und den anderen, sich aufeinander einschwingend, vielleicht innerlich geliebte Mantren (OM MANI PADME OM) oder Gebete (Gegrüßet seist Du, Maria...) sprechend – es ist leicht vorstellbar, wie sich unser Gegenüber dort hinein entspannen kann – oder? MERKE: Mehr sein als tun, zumindest als Basis für unser Tun.

9. Lernen bedeutet ja auch, von Niederlage zu Niederlage zu hüpfen. Aber das ist es genau, was uns jung hält.

Ich danke von ganzem Herzen für Dein Zuhören und Lesen, für dein Kritisch-sein und Abschalten. Schließlich kommt doch alles darauf an, dass wir aufrichtig sind.

Viel Inspiration wünschend,

Eure  
Monika

### **Buch- und CD-Tipps:**

Ajan Brahm: Öffne die Tür zu Deinem Herzen.  
Wie hilft der Bär beim Glücklichein?

Thich Nhat Hanh: Liebe heißt, mit wachem Herzen leben  
Versöhnung mit dem inneren Kind



ZEN &  
PEACEMAKING

Bonn

Norman Fischer: Unseren Platz einnehmen –  
Der buddhistische Weg zum wirklichen Erwachsen-Sein

Jack Kornfield: Das Tor des Erwachens

**CDs:**

Pema Chödrön: Von Furcht zu Furchtlosigkeit

Dalai Lama: Das Buch der Menschlichkeit

Jack Kornfield: Das innere Licht entdecken

Monika Winkelmann  
Schreibtherapie, Meditation  
Krisen-Begleitung & mehr  
m.winkelmann-seminare@web.de  
[www.winkelmann-seminare.de](http://www.winkelmann-seminare.de)  
0163/2695423  
0228/443939