

TOR ZUM TOD

VON DH. PARAMANANDA

Als ehrenamtlicher Helfer in einem Hospiz begleitete Paramananda Menschen in ihren letzten Wochen und Tagen. In seinen Reflexionen beschreibt er seine Gefühle dabei.

Es ist 10 Uhr an einem Dienstag morgen und ich stehe auf den Stufen eines eleganten viktorianischen Hauses in der Page Street von San Francisco. Todd braucht etwas länger als sonst, um die Tür zu öffnen. Auf der anderen Seite der Straße, nur ein Stück weiter, steht ein beeindruckendes zweistöckiges Backsteinhaus. Die meisten Häuser hier sind aus Holz gebaut, so dass dieses eine hervorsticht. Wenn man näher hinsieht, erkennt man den Davidstern in dem schmiedeeisernen Balkongeländer. Es ist das berühmte San Francisco Zen Zentrum, das in früheren Zeiten ein Wohnheim für junge jüdische Frauen war. Seine Berühmtheit verdankt es zum Teil seinem Gründer Shunryu Suzuki, dessen wunderbares Buch *Zengeist, Anfängergeist* von vielen als ein moderner Klassiker der Meditationsliteratur angesehen wird.

Das Zen Zentrum ist aber auch berühmt für Richard Baker, den ebenso charismatischen wie umstrittenen Nachfolger von Shunryu Suzuki. Ein großer Teil des Erfolges, den das Zen Zentrum hatte, war Bakers Tatkraft und Führung zu verdanken. Und es ist berühmt, weil es zur rechten Zeit am rechten Ort war. Seine Geschichte umfasst den Beat und die Hippies ebenso wie Staatenführer und Präsidentschaftshoffnungen.

Und es ist ein wichtiger Teil der Geschichte der Hospizbewegung in den Vereinigten Staaten. Das Haus, in dem ich mich drei Jahre lang jeden Dienstag einfand, war das ‚Zen-Gästehaus‘ – ein 4-Betten Hospiz, das aus den Erfahrungen des Zen Zentrums mit der Pflege der unheilbar kranken Menschen aus seiner eigenen Gemeinschaft entstanden war. Es ist ein Ort, um zu sterben.

Vor acht Jahren war ich nach San Francisco gezogen, zum Teil weil ich mich ausgelaugt fühlte durch die Jahre im Großbritannien unter Margret Thatcher. Sowohl das tatsächliche als auch das soziale Klima in England erschienen mir grau, ohne Hoffnung auf eine lichtere Zukunft. Nach 37 Jahren in London war es Zeit für eine Veränderung. Ich war nach San Francisco eingeladen worden, um beim Aufbau eines buddhistischen FWBO¹-Zentrums mitzuwirken, zusammen mit einer Gruppe von Amerikanern, die durch verschiedene unwahrscheinliche Zufälle

Interesse an den Lehren Sangharakshitas hatten. Ich selbst war 1985 durch diesen bemerkenswerten Engländer ordiniert worden.

Für mich war San Francisco eine Stadt, die ich in Kinofilmen gesehen hatte; es war die Stadt des Beat, einer neuen Art zu leben; die Stadt der Liebe, wo die Flower Power erstmals erblüht war. San Francisco zog viele an, die sich den bürgerlichen Grundwerten Amerikas entfremdet fühlten, und es wurde eine Zuflucht für die, die sich durch ihre Sexualität als Außenseiter fühlten in der Weite von Mittelamerika. Als ich ankam, waren die Blumen jedoch schon seit langem verwelkt. Aus dem radikalen Boden der 60iger war eine vibrierende Schwulen-Kultur erwachsen, aber AIDS hatte begonnen, diese Gemeinschaft zu dezimieren.

Es ist ein Verdienst der Stadt und insbesondere ihrer homosexuellen Bevölkerung, dass San Francisco auf diese „Schwulenseuche“ mit Mut, Mitgefühl und sogar Humor reagierte. Nachdem ich mich 6 Monate lang in San Francisco aufgehalten hatte, wollte ich meinen Teil zur Antwort der Stadt auf AIDS beitragen, und ich bewarb mich als Freiwilliger beim Zen-Hospiz.

Wenn auch einige von uns der Tod plötzlich ereilen wird, so werden doch viele von uns irgendwann einmal einen Ort zum Sterben brauchen. Ein Hospiz ist ein solcher Ort, um zu sterben, wenn die medizinische Wissenschaft aufgegeben hat. Mit der Aufnahme stimmt der Klient zu, dass medizinische Intervention nur noch erfolgt, um vermeidbares Leiden zu lindern. Viele von denen, die in diesen Betten, hinter diesen Türen gelegen haben – für einige Tage, Wochen oder gar Monate – wären auf der Straße verreckt, wenn sie hier nicht Zuflucht gefunden hätten. Und die meisten der Gäste sind Männer, die an AIDS sterben.

Ich höre Todd, den Krankenpfleger, mit dem ich meine Schicht teile, die Treppen hinunterkommen. Er öffnet die Tür, begrüßt mich und erklärt mir, dass Keith gerade gestorben ist. Es war seltsam, jede Woche in dieses Haus des Todes zu kommen. Jedes Mal, wenn ich auf diesen Stufen stand und die Glocke läutete, spürte ich eine Spannung in meinem Bauch und ich fragte mich, wer wohl noch im Haus am Leben sein würde. Ich versuchte wohl diese Gefühle auf buddhistische Art und Weise zu rationalisieren, als eine Einsicht in die Vergänglichkeit, aber es wäre näher an

1 FWBO steht für „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“. Die FWBO haben sich 2010 umbenannt in „Buddhistische Gemeinschaft Triratna“, kurz „Triratna“

der Wahrheit gewesen, mir einzugestehen, dass es Angst war. Es tat mir gut, wenn ich aus meiner Angst vor dem Tod heraus und in das verwickelte Netz von Beziehungen hinein gezogen wurde, die sich immer wieder aufs Neue in diesem Haus bildeten und lösten.

Oft aber war ich nicht fähig in diesem Zustand der Gnade zu weilen. Die meiste Zeit fühlte ich mich unzulänglich und unbeholfen. Manchmal fühlte ich mich wie taub, als ob meine Gefühle sich zurückgezogen hätten. Es hat etwas Furcht einflößendes, sich um Sterbende zu kümmern. Wenn ich mich verunsichert und ängstlich fühlte, versuchte ich mich an Frank zu erinnern, den Direktor des Hospizes und an seine Antwort auf unsere besorgten Fragen während des Trainings: „Was ist das Schlimmste, was passieren kann – dass jemand stirbt?“ Das erste Mal, wenn jemand stirbt, zu dem du eine Verbindung hast, ist wie ein Initiationsritus. Du erkennst, dass du beim Sterben eines todkranken Menschen umso mehr trauerst, je mehr du dich auf eine Beziehung zu ihm eingelassen hast.

In meiner Zeit als ehrenamtlicher Helfer habe ich mich der Aufgabe, für Sterbende zu sorgen, nie wirklich gewachsen gefühlt. Ich war nicht gut darin „small talk“ zu machen. Ich habe nie die richtigen Worte gefunden. Die Gemeinplätze, die man von sich gibt, wenn man Freunde im Krankenhaus besucht – „mach dir keine Sorgen, du wirst bald wieder auf den Beinen sein“ – sind in einem Hospiz unangebracht. Am entspanntesten fühlte ich mich noch bei denen, die ganz nah am Tod waren. Sie befanden sich in einem Übergangsbereich zwischen Leben und Tod, drifteten zwischen Bewusstsein und Bewusstlosigkeit hin und her. Einfach da zu sitzen, eine ausgezehrte Hand zu halten, dem rasselnden Atem zu lauschen, war eine Situation, die mir leicht fiel.

Ich versuchte, mich in meinen eigenen Atem hinein zu entspannen, und mir bei jeder Ausatmung bewusst zu halten, dass ich nicht sicher damit rechnen konnte, wieder einzuatmen. Ich bemühte mich ein Gefühl liebevoller Güte aufrecht zu erhalten, den Menschen, bei dem ich mich befand, ganz und gar anzunehmen. Ich hatte das Gefühl, dass es, wenn es mir nur gelang beim Ausatmen völlig loszulassen, dem Menschen, dessen Hand ich hielt, irgendwie ein klein wenig leichter würde, zu sterben. Wenn ich auf solche Art und Weise bei Sterbenden saß, wusste ich immer, dass meine Erfahrung in hohem Maße subjektiv war. Es wurde mir immer wieder klar, dass selbst in solch unmittelbarer Nähe der Tod doch ganz und gar im Verborgenen blieb. Wie der Philosoph Martin Heidegger sagte: „Der Tod ist keine Erfahrung“.

An dem Morgen, als Keith gestorben war, befand ich mich gerade in einer kurzen Phase von Selbstvertrauen bei meiner Tätigkeit als Ehrenamtlicher. Keith war ein Schwuler Anfang 40, der an AIDS starb, und er

hatte sich schon einige Zeit in dem Haus aufgehalten. Ich hatte irgendwie wie Freundschaft mit ihm geschlossen. Alle mochten ihn, die Ehrenamtlichen wie das Stammpersonal. Im Hospiz werden nur Menschen aufgenommen, deren Prognose bei 6 Monaten oder weniger liegt. Manchmal überlebten die Menschen länger, aber die meisten, die zu uns kamen, starben innerhalb weniger Wochen. Ich ging die Treppe hoch in Keiths Zimmer. Vor dem Aufkommen der neuen Medikamentenkombinationen, schienen AIDS-Kranke eher dahin zu schwinden als zu sterben. Irgendwann verschwand die Fähigkeit oder der Wille zu essen und die Menschen hungerten sich langsam zu Tode.

Keith war schon lange unfähig gewesen zu essen, er hatte kein Gramm Körperfett mehr. Sein früher anziehendes Gesicht hatte das Aussehen eines Hungeropfers angenommen. Weil er ein Weißer war, weckte er eher Assoziationen an Naziopfer als an die Opfer von Naturkatastrophen. Die meisten Menschen hier sterben in den frühen Morgenstunden, wenn die Körperfunktionen an ihrem tiefsten Punkt sind. Es ist, als ob das Meer sich mit der Ebbe zurückzieht und nicht mehr zurückkehrt.

Es gibt viele Dinge zu tun, wenn jemand in einem Hospiz gestorben ist – sowohl in praktischer als auch in ritueller Hinsicht. Zunächst müssen Todd und ich Keiths erschreckend ausgemergelten Körper waschen. Wir nehmen uns Zeit; wir verabschieden uns. Ich bemühe mich, ganz dabei zu bleiben und nach einigen Minuten fühle ich, wie sich etwas in mir entspannt. Ich empfinde Zärtlichkeit. Für eine kurze Zeit verblasst der Rest der Welt und in meinem Geist ist nichts als dieser einfache Akt der Fürsorge. Es ist das erste Mal, dass ich einen Leichnam wasche.

Keith hat Anweisungen hinterlassen, wie er bekleidet sein möchte – Jeans, Cowboyhemd und Stiefel. Es liegt etwas Absurdes aber auch Anrührendes in der Art und Weise wie Todd und ich uns abmühen die hohen Lederstiefel an Keiths Körper zu bekommen. Nachdem wir ihn schließlich gewaschen und angezogen haben und Todd noch sein Haar gekämmt hat, sitzen wir eine Weile still im Raum und sehen zu, wie die Morgensonne hineinströmt.

Danach ziehe ich ich in die Treppennische zurück, die als Büro für die Ehrenamtlichen dient. Es gibt eine Liste all der ehrenamtlichen Helfer des Gästehauses und alle sollen angerufen werden. Es sind ungefähr 30 Personen. Es erinnert mich daran, wie ich vor vielen Jahren beim Tod meines Vaters Familie und Freunde anrief. Ein Anruf nach den anderen erreicht nur die Anrufbeantworter. Es ist eine Erleichterung, irgendwann einmal auch einen echten Menschen sprechen zu können. „Ich rufe an, um dich wissen zu lassen, dass Keith eben verstorben ist. Er wird noch bis heute Nacht hier sein, wenn du vorbei kommen möchtest, um dich zu verabschieden.“ Die Türglocke läutet – es ind

zwei Freunde von Keith, die ihn besuchen wollen. Ich kann hören, wie Todd ihnen erklärt, dass Keith tot ist. Sie gehen nach oben, um einige Zeit bei ihm zu verweilen. Den ganzen Tag über gibt es einen stetigen Strom von Besuchern, und auch einige Bemerkungen über Keiths Kleidung.

Ich habe mich oft gefragt, wie Todd diese Arbeit Tag für Tag bewältigt. Um ehrlich zu sein, einmal die Woche hat mir gereicht. Todd hat einen erfolgreichen Beruf aufgegeben, um sich als Krankenpfleger auszubilden und so denen helfen zu können, die an AIDS leiden und sterben, eine Krankheit, die ihm viele seiner Freunde geraubt hatte. In der Zeit, in der ich als Freiwilliger im Gästehaus arbeitete, fühlte ich mich Todd zunehmend verbunden. Ich mochte ihn – er war liebevoll und effektiv und verstärkte nie das Gefühl von Unzulänglichkeit, unter dem ich so oft litt. Er schien unerschütterlich im Angesicht des Todes.

Nur einmal sah ich ihn von einer Aufgabe überfordert. Ein Amerikaner indianischer Abstammung war nach meiner letzten Schicht aufgenommen worden. Drei der vier Betten, die wir hatten, waren für AIDS-Kranke reserviert, aber ich glaube, dieser Mann starb an Krebs. Todd bat mich, ihm das Frühstück hinaufzubringen, es widerstrebte ihm offensichtlich es selbst zu tun. Er warnte mich, ich solle mich auf einen Schock vorbereiten. Ich habe weder davor noch danach jemals wieder ein Gesicht gesehen wie das dieses Indianers. Die dunkle Haut war unvorstellbar fest über die hohen Wangenknochen gezogen, die schwarzen Augen waren so tief eingesunken, dass sie fast unsichtbar waren und das Licht im Raum zu absorbieren schienen. Das Gesicht sah nicht aus wie das eines Sterbenden, woran sowohl Todd als auch ich gewöhnt waren, sondern wie das Gesicht des Todes selbst. In den wenigen Tagen, die ihm blieben, war der Mann von den Mitgliedern seiner Familie und seines Stammes umgeben, die singend und manchmal mit Klappern rasselnd um sein Bett saßen. Ich habe mich nie an dieses Gesicht gewöhnen können, dass die Allgemeingültigkeit des Todes zu verkünden schien und nicht nur das Verschenden eines einzigen Mannes.

Ein wichtiger Teil des Hospizes sind die Beziehungen zwischen denen, die dort arbeiten, egal ob angestellt oder ehrenamtlich. Um diese Arbeit zu ertragen, ist es unerlässlich jemanden zu haben, der dich mal in den Arm nimmt, deinen Ängsten zuhört und, vielleicht das Wichtigste, mit dir über einen Witz lacht (auch solche, die einem Außenstehenden vielleicht geschmacklos erscheinen würden). Das Zen Hospiz-Projekt bildet ungefähr 70 Freiwillige im Jahr aus, von denen die meisten auf der Hospizstation des Laguna Honda Hospitals arbeiten. Andere, wie ich, entschließen sich im Gästehaus zu arbeiten. Die Notwendigkeit eines Gemeinschaftsgefühles wird immer betont, damit die Sterbenden, die hinzukommen, für diese kurze Zeit Teil einer Gemeinschaft werden können.

Damit ein Hospiz wirksam funktionieren kann, muss Aufmerksamkeit und Fürsorge nicht nur den Sterbenden gelten, sondern auch den Helfern selbst. Um ein Ehrenamtlicher zu werden, nimmt man an einem kurzen, aber intensiven Training teil. Es wird von allen Freiwilligen erwartet, dass sie irgendeine Form der spirituellen Praxis ausüben, wobei sie keine Buddhisten sein müssen. Die Menschen kommen aus unterschiedlichen Gründen zur Hospizarbeit, oft nachdem sie selbst einen Freund oder Verwandten verloren haben. Mit der Aufnahme des Trainings erklärt man sich damit einverstanden, dass man jederzeit zum Gehen aufgefordert werden kann und es gibt einige, die die Ausbildung nicht zu Ende bringen. Manchmal sind die Freiwilligen einfach zu unerfahren im Umgang mit Schmerz und Trauer, um andere unterstützen zu können.

Ich habe mich bei meiner Tätigkeit nie wirklich unbefangen gefühlt. Was sagst du jemandem, der jedes Mal, wenn du ihn siehst, dem Tod etwas näher gerückt ist? Und das nicht nur in der allgemeinen, abstrakten Weise, wie wir alle uns auf den Tod zu bewegen, sondern ganz unmittelbar – dass er die Kontrolle über seinen Körper verliert und erleben muss, dass seine Lebenskraft von Tag zu Tag schwindet. Nur wenige Klienten schienen über ihren Tod reden zu wollen, jedenfalls nicht mit mir. Meist wollten sie über ihr Leben sprechen. Und viel zu häufig hatten sie schlechte und schmerzliche Gefühle gegenüber Familienangehörigen oder anderen, von denen sie sich in der einen oder anderen Weise im Stich gelassen fühlten.

Es stimmt, dass einige Menschen im Tod an Schönheit gewinnen – aber das ist nicht so häufig, wie es die jüngste Literatur über Sterben und die Hospizbewegung vermuten lässt. Freiwillige und angestelltes Personal wünschten sich von Herzen, dass die Sterbenden den bestmöglichen Tod finden sollten. In den meisten Fällen, die ich erlebte, ist dies gelungen, da das Hospiz ein fürsorglicher und warmer Ort war. Dennoch erlebte ich nicht oft eine spirituelle Transformation. Es ist kaum nachzuvollziehen, was in jemandem vor sich geht, wenn er sich dem Tode nähert: Viele sind stark unter Medikamenteneinfluss und verwirrt. Ich war oft erstaunt, wie gleichmütig der Tod erwartet wurde, aber ich frage mich, ob dies nicht das Ergebnis einer natürlichen, angelegten Reaktion auf den Prozess des Sterbens ist.

Unter den Freiwilligen sah ich oft das Bedürfnis diese Hinnahme des Todes einer spirituellen Einsicht zuzuschreiben, aber ich glaube, dass dies mehr mit den Bedürfnissen der Helfer zu tun hatte als mit den Erfahrungen der Sterbenden. Ich fühlte mich zunehmend unbehaglich mit dem New Age Image eines guten, ja sogar erlösenden Todes. Wir alle haben ein Bedürfnis, den Tod irgendwie akzeptabel erscheinen zu lassen.

Ein Jahr, nachdem ich aufgehört hatte, im Hospiz zu arbeiten, wurde ich gebeten, an einem Übungstag für derzeitige und frühere Freiwillige teilzunehmen. Ich bekam einen Zeitabschnitt zugewiesen, um etwas zu sagen und eine kurze Meditation zu leiten. Ich habe mich über dieses Angebot gefreut, da ich Ehrenamtlichen wie Festangestellten große Bewunderung entgegenbringe. Ich ging auf zwei Punkte ein. Erstens: Ganz gleich, wie eng man mit dem Tod in Kontakt gekommen ist, indem man Sterbende unterstützt und begleitet hat, bleibt der Tod doch ein Geheimnis – etwas Unbegreifbares – und vielleicht gilt dies sogar für unseren eigenen Tod. Zweitens, und dies halte ich für noch wichtiger: Auch ein „guter Tod“ kann nicht und sollte nicht als etwas betrachtet werden, das ein unglückliches oder selbstsüchtiges Leben aufwiegen könnte. Er macht nicht die erschreckende Gleichgültigkeit der Gesellschaft gegenüber ihren

benachteiligten Mitbürgern wieder gut (viele der Menschen, die zum Hospiz kamen, waren obdachlos oder lebten in schrecklichen Umständen). Er entschädigt auch nicht für ein Leben, das nicht gut gelebt wurde.

Rückblickend glaube ich, dass ich ein Freiwilliger im Hospiz wurde, weil ich der Realität des Todes ins Gesicht sehen wollte, und der Tatsache, dass ich selber sterben werde. Als ich diese Arbeit verließ, war ich, was das Wesen des Todes betraf, kein bisschen weiser geworden. Aber vielleicht habe ich mehr Entschlossenheit gewonnen, mein Leben liebevoll und mutig zu leben.

Dieser Beitrag erschien ursprünglich in Dharma Life. © Dh. Paramananda.