

Meditieren auf der Intensivstation

von Tineke Osterloh

Als ich das Krankenhaus durch die große Drehtür betrat, fiel mir ein junges Paar auf, das im selben Moment die Klinik verließ. Ein entzückendes, neugeborenes Baby schlief auf den Armen des stolzen Vaters. Sehr zierlich, zerbrechlich, noch ein wenig verknautscht und verknittert, aber selig entspannt schmiegte es sich in den liebevollen Halt seiner Arme. Die Mutter ging ebenfalls sehr dicht nebenher und lächelte ihrem Kinde zärtlich zu. Das Glück der drei war ansteckend. Was für ein kostbarer kurzer Moment der Freude an diesem Tag.

Mit dem Fahrstuhl fuhr ich in die dritte Etage. Lungenkrebszentrum, Intensivstation. Die Sicherheitstür war verschlossen. Unter einem roten Druckknopf las ich: *Anmeldung. Bitte klingeln. Vor dem Betreten Hände waschen.* Nach kurzer Zeit wurde ich eingelassen. Danach waren es nur noch wenige Schritte bis zu den offenen Patientenräumen. In einem der nummerierten Krankbetten lag mein Freund Paul¹. Ich erkannte ihn nur mit Mühe. Seine bleiche Pergamenthaut schimmerte im fahlen Neonlicht. Auf dem Brustkorb waren geklammerte Nähte unter der breitflächigen Wundversorgung zu sehen, mit der man die Operation abgeschlossen hatte. Pauls Körper war an verschiedene Schläuche und medizinisches Gerät angeschlossen worden, um kontinuierlich Schmerzmittel zu verabreichen und den Kreislauf zu stabilisieren. Eingerahmt von lautlos pulsierenden Digitalanzeigen schlief mein großväterlicher Freund. Sein Gesichtsausdruck war leer. Sein traumloser Geist war beunruhigend weit weg. Ein vollautomatisches Beatmungsgerät presste sich unsanft in seinem Mund.

¹ Name geändert

Mir schnürte es die Kehle zu, ihn so zu sehen. Schockiert erstarrte mein Atem für einen Moment. Umso heftiger schien mein Herz zu klopfen und meine Augen füllten sich mit Traurigkeit, die schließlich als leise Flut über die Ufer trat.

Paul erwachte genau in diesem Moment und bemerkte, dass mir eine Träne über die Wangen lief. Mit meinen warmen Händen nahm ich vorsichtig seine eiskalte Hand, in der eine Kanüle steckte. Wir sahen uns in die Augen und lächelten. Ein Moment voller Liebe.

Seither wurde Paul unzählige Male operiert. Auch erduldet er eine anstrengende Strahlentherapie und die Nebeneffekte der Chemotherapie. Früher ist Paul selber Arzt gewesen. Er hat sein halbes Leben in Krankenhäusern verbracht. Jetzt ist er ein alter, kranker Mann. Eine Klinik betritt er nur noch als Patient. Seit vielen Jahren sind wir Freunde. Wir waren uns nah, waren uns fern, haben manchmal einander enttäuscht – und doch immer wieder zueinander gefunden.

Als er krank wurde, begann auch für mich eine besondere Zeit, denn vieles, was ich in all den Jahren der buddhistischen Praxis und Meditation gelernt habe, steht auf dem Prüfstand: Kann ich im Angesicht seiner schweren Krankheit und den damit verbundenen Schmerzen und Leiden präsent sein? Halte ich das aus? Kann ich mich in dieser Situation fühlend öffnen, ohne von Emotionen weggespült zu werden? Wie kann ich helfen? Wie gehe ich mit meinem Freund, mir selbst und dieser Situation achtsam, mitfühlend und einigermaßen lebensklug um?

Schnell wurde mir klar, dass es nicht nur ein emotionales Kunststück sein würde, Paul zu helfen, sondern auch handfeste organisatorische Fähigkeiten erforderte. So haben wir gemeinsam die operationsvorbereitenden Gespräche mit dem Chirurgen geführt und verschiedene Fragen mit seiner Krankenversiche-

rung geklärt. Paul unterschrieb eine Patientenverfügung, die mir weitreichende Vollmachten übertrug. Lebensverlängernde Maßnahmen kann ich nun jederzeit untersagen. *Was für ein Vertrauen*, dachte ich. In dieser schwierigen Zeit der Ungewissheit vertraut er mir eine Entscheidung über sein Leben und Sterben an. Dieser ausgelebte Mensch, faltig, zerbrechlich, verletzlich, sterblich.

Als der Buddha noch nicht der Buddha war, sondern ein junger, gesunder und körperlich kräftiger Prinz, soll es ihn tief erschüttert haben, als ihm klar bewusst wurde, dass jeder Mensch in seinem Leben mit Krankheiten konfrontiert wird und der Tod unausweichlich ist. Die Erkenntnis traf ihn unvorbereitet. Erst wenige Wochen zuvor hatte seine geliebte Frau ein gesundes Baby zu Welt gebracht. Doch was zunächst wie eine Widersprüchlichkeit aussieht, passt genau zusammen.

Ich schaue Paul an, nehme seine Hand und spüre seine Gebrechlichkeit. Dabei versuche ich achtsam und feinfühlig zu sein. Es hilft mir, wenn ich mich nicht sträube gegen das, was ich erlebe: nicht gegen die Emotionen, und auch nicht gegen die körperlichen Reaktionen, die mit ihnen verbunden sind, oder gegen die Tatsache, dass meine Möglichkeiten, ihm zu helfen, begrenzt sind. Ich bin nicht allmächtig.

Achtsamkeit ist für mich eine grundlegende, ja notwendige Übung, um mit Paul in Kontakt zu sein: nicht nur körperlich, sondern auch geistig anwesend zu sein, wenn ich ihn besuche. Mich nicht zu verlieren in der oft befremdlichen Atmosphäre des Krankenhauses. Mich zu öffnen und ihm aufmerksam zuzuhören: wie sieht er heute aus? Wie spricht er, was sagt er? Wie fühlt sich sein Körper an, wenn ich seine Hände nehme? Die feine, konzentrierte Verbindung meines Geistes mit dem Rhythmus meines Atems im Hintergrund ist dabei für mich so

wichtig wie das verlässliche Sicherheitssystem für die tollkühnen Kletterer im Hochseilgarten.

Mitgefühl gibt mir die Kraft, der Tatsache seiner schweren Krankheit nicht auszuweichen. Paul weiß selber, wie es um ihn steht und reagiert manchmal sehr ungeduldig, wenn ihm jemand das Gegenteil weißmachen und Aufbruchsstimmung verbreiten will.

Mitgefühl gibt Mut. Das Besondere an dieser Haltung ist vielleicht, dass sie das Herz öffnet, ohne selbst eine Emotion zu sein. Mitgefühl als Haltung ist unabhängig meiner momentanen Gefühlslage. Die Meditationsübungen zur Entfaltung von Mitgefühl und Wohlwollen haben eine tiefgehende Wirkung. Noch effektiver sind sie, wenn Geist und Herz durch die introspektive Auseinandersetzung und Achtsamkeitspraxis vorbereitet sind.

Mich hat die Mitgefühlsmeditation feinfühler und mutiger gemacht. Nicht, dass sämtliche Ängste und Unsicherheiten sich gänzlich aufgelöst haben, aber ich habe mehr Möglichkeiten, damit umzugehen. Wenn ich an Paul denke, habe ich sehr selten einen Gedanken wie *Oh, Mann, hoffentlich überlebt er dieses Jahr*. Eher sind es Gedanken wie... nein, nicht Worte, eher innere Bilder, auf denen ich Paul abwechselnd krank und kraftlos sehe und dann wieder glücklich und entspannt. Manche Gedanken erscheinen eben in Bildern, nicht in Worten. Meine innere Ausrichtung fokussiert sich auf den Wunsch *Möge es dir gut gehen. Mögest du in Frieden sein*, verbunden mit der Frage *Wie kann ich helfen?* Diese Art des Denkens und der inneren Ausrichtung sind für mich hilfreich. Sie geben mir ein großes Stück Gelassenheit, wenn es Paul schlecht geht und bewahren mich an den guten Tagen vor Euphorie. Geübt und verinnerlicht in vielen Jahren der Meditation ermöglichen sie es mir, Paul so nah zu bleiben, ohne mich völlig erschöpft zu fühlen. Unsere Begegnungen sind manchmal emotions-

reich, ja, aber die Gefühle durchlaufen mich vor dem stillen Hintergrund des Mitgefühls (und Selbstmitgefühls). Für mich braucht er nicht positiv gestimmt zu sein. Die Meditationspraxis erlaubt mir meistens genügend inneren Raum. Häufig übe ich mich dann in einer Praxis, die Tonglen genannt wird und im Wesentlichen darauf ausgerichtet ist, unangenehmen Erfahrungen und Emotionen keinen Widerstand mehr entgegenzusetzen. Diese Meditation erlaubt es mir, in schwierigen Momenten die archaische Kampfhaltung unseres neuronalen Gefahrenabwehr-Systems loszulassen, die wir oft im Angesicht von Problemen einnehmen. Im Tonglen findet ein großer emotionaler Umsatz statt. Es ist eine spezielle Meditationspraxis zur Entwicklung von Mitgefühl. Dabei wird auch der Atem bewusst eingesetzt. Man stellt sich während dieser Meditation vor, dass die unangenehme Erfahrung oder das unangenehme Gefühl in das starke, mitfühlende Herz eingeatmet und gewandelt werden. Wohlwollen und Frieden werden ausgeatmet. Und das tut Paul und mir gut.

Über die Autorin:

Tineke Osterloh ist Meditations- und Dharmalehrerin und praktiziert seit vielen Jahren in buddhistischen Theravada- und Zen-Traditionen. Mit ihrem Beitrag „Meditieren auf der Intensivstation“ gibt sie diesmal einen sehr persönlichen Erfahrungsbericht über die Begleitung eines krebskranken Freundes.