

# Mitfühlen und teilhaben

## Interview zu Sterbebegleitung mit Qigong mit Isolde Schwarz

Obwohl wir alle wissen, dass wir sterben werden, sind Tod und Sterben in unserer Gesellschaft Tabuthemen. Isolde Schwarz hat eine buddhistisch geprägte Ausbildung zur Sterbebegleiterin durchlaufen und verbindet diese ehrenamtliche Arbeit mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen als Qigong- und Taijiquan-Lehrerin. Im Interview mit Almut Schmitz und Dietlind Zimmermann beschreibt sie ihre Sicht von Sterbebegleitung und die Rolle, die Qigong dabei spielen kann. Gerade wenn eine verbale Kommunikation schwierig ist, können positive Vorstellungsbilder Energie mobilisieren und von Angst, Schmerz und Unsicherheit entlasten.

### ABSTRACT

#### Empathy and sharing

##### Interview with Isolde Schwarz about end-of-life care

Although we all know that we will die, death and dying are taboo themes in our society. Isolde Schwarz has undergone a Buddhist-influenced training programme in terminal care and she connects this voluntary work with her knowledge and experience as a Qigong and Taijiquan teacher. In the interview with Almut Schmitz and Dietlind Zimmermann she describes her views on end-of-life care and the role that Qigong can play in this. Especially when verbal communication is difficult, positive imaginative images can mobilise energy and reduce fear, pain and insecurity.

**I**solde, was bedeutet Sterbebegleitung?

Sterbebegleitung bedeutet für mich, einen Menschen zu begleiten auf einem schweren Weg. Da zu sein – hauptsächlich da zu sein –, oftmals ohne Worte. Das bedeutet aushalten, bedeutet nicht mit *leiden*, sondern einfach mit *sein*, zusammen zu sein, nicht wegzugehen, nicht wegzusehen, sich anzuhören, was an Ängsten, an Unsicherheiten auftaucht: da zu sein, miteinander zu sein.

Spirituelle Sterbebegleitung bedeutet für mich, gemeinsam mit dem Menschen, der sterben wird – wobei auch ich natürlich sterben werde; das ist mir immer sehr präsent und auch ein Grund, warum ich Sterbebegleitung mache –, zu ergründen, was seine oder ihre Vorstellungen sind von dem, was bleiben wird über das Sterben hinaus. Und zu schauen, ob es etwas gibt, das bleiben wird, was der Vorstellung dieses Menschen entspricht, und dann herauszufinden, ob das durch diese Situation des Sterbens trägt und Trost gibt.

Das bedeutet, mit Meditation zu begleiten zum Beispiel, wenn jemand das möchte, und zu schau-

Die Tibeter sagen:  
»Man weiß nie, was als nächstes kommt, der nächste Morgen oder das nächste Leben.«

en, was für diese Person das ist, was über das Leben hinausgeht. Herauszufinden, was das ist, das größer ist als man selber. Das kann Gott sein, das kann die Natur sein, das kann der Himmel sein.

Ich finde das ganz spannend, was von den Menschen kommt, also was für Vorstellungen es dafür gibt, was das sein könnte, was man da so erlebt. Eine junge Frau, die ich begleitet habe, die wusste, dass sie bald sterben würde, hat mich viel nach meinen Vorstellungen gefragt. Was ich mir vorstelle, was denn von ihr bleiben würde. Was ich mir vorstelle, was von mir bleiben wird. Ich habe ihr von meinen Vorstellungen erzählt, aber hauptsächlich sie gefragt, was denn ihre Vorstellungen wären. Und sie hat geantwortet, dass sie sich vorstellt, der Wind zu sein, sich in Wind zu verwandeln. Sie habe jetzt eine besondere Beziehung zum Wind und oft das Gefühl, in Kommunikation mit dem Wind zu sein, wenn sie auf ihren Balkon geht. Und dass sie glaubte, dass sie sich in Wind verwandelt.

Sie hat mich viel gefragt, ob das denn wohl okay sei, wenn sie sich das so vorstellt. Ich habe das

bestätigt, weil ich es sehr schön fand, dass sie so eine klare Vorstellung hatte, die es ihr ermöglicht hat, sich so mit dem Sterben zu beschäftigen, und die so konkret ist.

Das ist etwas, das diese Verbindung herstellt zwischen dem Moment, der jetzt ist, und dem Moment, der sein wird, wenn sie in dieser Form nicht mehr auf der Erde sein wird. Der Wind ist jetzt da und der Wind wird auch noch sein, wenn sie sich verwandelt hat.

*Konntest du auch erleben, dass dies eine tröstliche Vorstellung für sie war?*

Das ist für sie eine sehr tröstliche Vorstellung gewesen. Sie hat oft gesagt, sie kann gut mit dem Wind kommunizieren. Sie sagte, dass sie fühlt, wie der Wind sie berührt, und sie sich gut vorstellen kann, dass der Wind dann ihre Verwandten und ihre Freunde berührt und dass sie über den Wind kommuniziert, wenn sie sich verwandelt haben wird. Und sie hatte auch eine ziemlich genaue Vorstellung davon, welcher Wind sie sein wird. Nicht so ein laues Lüftchen, sondern ein heftiger, kräftiger Wind.

*Du verbindest das ja mit Qigong. Welche Rolle kann Qigong dabei einnehmen?*

Uli Olvedi beschreibt das in ihrem Buch wunderbar. Sie schreibt, dass Qigong das Handwerkszeug ist, das Qi das Material und die geistige Ausrichtung die Vision, das Lebenskunstwerk zu vollenden. Das schreibt sie im Zusammenhang mit Qigong in der Begleitung Sterbender. Das finde ich ganz wunderbar beschrieben. Für mich ist Qigong ein Handwerkszeug in einer Situation, wo Worte oft nicht mehr ausreichen, um zu kommunizieren, weil das, was passiert, überhaupt nicht mit Worten zu beschreiben ist.

Weder für den Menschen, der bald sterben wird, noch für mich, die ich diesen Menschen begleite. Und da ist es ganz großartig, so ein Handwerkszeug wie das Qigong zu haben, was ohne Worte auskommt, was es möglich macht, sich auf eine andere Ebene zu begeben, auf die Ebene des Herzens, und mit dem Qigong von Herz zu Herz zu kommunizieren – ohne Worte, mit Bildern, mit Energie, über Energie.

*Kannst du noch mal sagen, was Punkt zwei und drei für dich dann sind? Also das eine war das Werkzeug, Qigong als Werkzeug.*

Das Qi ist das Material, das sind in diesem Sinne für mich die Ressourcen, die jeder Mensch zur Verfügung hat, egal ob er oder sie sterbenskrank

auf dem Bett liegt, egal ob er oder sie noch reden, noch mit Worten kommunizieren kann. Es gibt immer noch Ressourcen und da ist Qigong eine Möglichkeit, diese Ressourcen zu aktivieren, sei es über den Atem, sei es über die Gedanken.

In der Regel ist es so, dass ein Mensch, der mit dem Tod konfrontiert ist, sich in großer Angst befindet und in großer Unsicherheit, weil wir alle überhaupt nicht wissen, was auf uns zukommt. Es muss eine ganz schreckliche, unsichere Situation sein.

Da ist es eine Möglichkeit, mit Qigong diese tausend Gedanken, die tausend umherschwirrenden unsicheren Gedanken auf einen positiven Gedanken zu bündeln, zu sammeln. Die tausend Gedanken durch einen Gedanken zu ersetzen, und wenn es nur ein Bruchteil einer Sekunde ist, verschafft Qigong eine Sekunde von Erleichterung, eine Sekunde ohne diese Angst, eine Sekunde in Kontakt mit dem Herzen. Das ist das Qi, das ist das Material, was aber fließend übergeht in den dritten Punkt, die geistige Ausrichtung, die die Vision ist, dieses Leben zu vollenden, den Abschied bewusst zu vollziehen.

Die geistige Ausrichtung ist – finde ich – auch der Aspekt des Spirituellen, also die Frage nach dem Wie. Wofür das Ganze? Wo führt es hin? Wie kann ich mich verwandeln? Wie werde ich mich verwandeln? Was bleibt? Was ist das, was größer ist als ich selbst? Das ist die geistige Ausrichtung, die vielleicht dazu führen kann, dem Sterbenden einen Sinn zu vermitteln in der Situation des Sterbens.

*Wie bist du denn selbst dazu gekommen, dich mit Sterbebegleitung zu beschäftigen?*

Ich habe 1994 das »Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben« von Sogyal Rinpoche bekommen. Das Buch hatte ich mir gewünscht, ich fand es einfach spannend, mich mit dem Sterben auseinanderzusetzen. Ich lebe und ich weiß, ich werde sterben, und alle Menschen um mich herum werden sterben. Und ich finde es in gewisser Weise absurd, dass in unserer Gesellschaft das Sterben so tabuisiert wird.

Im Buddhismus und in der tibetischen Tradition hingegen findet eine intensive Auseinandersetzung mit dem Tod statt, eigentlich eine spannende Erforschung des Sterbevorgangs und dessen, was



In der spirituellen Sterbebegleitung geht es auch darum zu erkunden, was über das Leben hinausweist, was das Leben mit der Zeit nach dem Tod verbindet.

Foto: I. Schwarz

»Die Übungen sind das Handwerkszeug, das Qi das Material und die geistige Orientierung ist die Vision, dieses Lebenskunstwerk zu bestimmen und zu vollenden.« aus Uli Olvedi »Das stille Qigong«, O.W. Barth 1994



### Lotusblüten Mudra

1. Beide Hände liegen auf Herzhöhe aneinander, rund und weich, als hielten sie etwas Zartes, Kostbares in ihrer Mitte: die Knospe einer Lotosblüte, bereit, sich zu entfalten.
2. Zeitlupenartig öffnen sich die Finger: Mittelfinger, Zeigefinger, Ringfinger bewegen sich langsam auseinander, während kleiner Finger, Daumen und Handwurzel verbunden bleiben.
3. In dieser Haltung weiten sich Finger und Handinnenflächen dem Himmel, der Sonne entgegen: Öffne dich mit jedem Atemzug mehr für die Energie der Sonne und die Weite des Himmels und lass sie in dich hineinströmen.
4. Erfüllt von den heilsamen Wellen des Lichts lege nach einer Weile die Fingerkuppen wieder sanft aneinander.

Fotos: Alfred Folkers

nach dem Sterben kommt. Dieses Buch hat mich sehr inspiriert und als ich es gelesen habe, wusste ich, dass ich mich irgendwann als Sterbebegleiterin engagieren möchte. Und wusste aber auch, dass es noch viel Zeit brauchen würde bis dahin. Dann sind noch mal viele Jahre vergangen. Ich habe mich immer weiter mit diesem Thema beschäftigt und vor zwei Jahren ist mir das Programm einer Ausbildung beim Bodhicharya-Hospiz in Berlin in die Hände gefallen. Ich habe gesehen, dass dabei viele Buddhismus-Lehrer und -Lehrerinnen unterrichten. Diese Fortbildung sprach mich sehr an, weil sie buddhistisch orientiert war, sehr viel Meditation einfluss, und da wusste ich, jetzt ist der Zeitpunkt, diese Ausbildung zu machen.

*Der Tod deines Vaters hat dir bewusst gemacht, dass so ein persönliches Erleben, dass Sterbebegleitung etwas Kostbares sowohl für den Sterbenden wie auch für die trauernden Familienmitglieder ist.*

Genau. Als ich zu dieser Ausbildung schon angemeldet war, ist mein Vater gestorben, noch bevor die Schulung angefangen hatte. Da habe ich gemerkt, dass ich mich eigentlich völlig hilflos fühlte. Mein Vater ist sehr schnell gestorben. Es hat keine lange Krankheit gegeben, es hat auch keinen langen Sterbeprozess gegeben, aber ich habe trotzdem in dieser kurzen Zeit gemerkt, dass ich mich völlig allein fühlte mit dieser Situation. Und dann wusste ich ja schon, dass es Sterbebegleitung gibt, und habe gedacht, ich hätte eigentlich gern jetzt jemanden an meiner Seite, der oder die einfach da ist und mich unterstützt, mich als Angehörige. Sterbebegleitung ist nicht nur für die Menschen, die sterben, sondern auch sehr für die Angehörigen als Unterstützung, als Entlastung. Die Ausbildung hat nicht nur pflegerische Bereiche umfasst, sondern das Besondere an dieser Ausbildung im Bodhicharya Hospiz ist eben die spirituelle Ausrichtung, bei der es unter ande-

rem um Grundzüge des Buddhismus ging. Aber ein besonderer Schwerpunkt ist die Meditation gewesen, sowohl die Meditation als Ausrichtung mit Sterbenden als auch die Meditation für einen selbst, Kraftquellen-Meditation, die Erdung in einem selbst. Das war dort ein ganz wichtiges Thema.

*Das kann ich mir gut vorstellen, denn ich frage mich, wie man das lernt, sich so intensiv auf das Sterben und auf Sterbende einzulassen. In unserer Gesellschaft gibt es das eigentlich nicht. Wie lernt man das oder wie übt man das, wie kann man sich darauf vorbereiten?*

Also zum einen denke ich, dass man eigentlich nur dann eine solche Schulung anfängt, wenn man aus irgendeinem Grund dazu inspiriert ist. Sei es, dass man eine Erfahrung hatte, dass eine nahe Person, dass Angehörige gestorben sind, dass man auf diese Art und Weise mit dem Sterben in Verbindung gekommen ist, oder dass man – so wie das bei mir gewesen ist – das Gefühl hat, ich möchte mich mit dem Sterben beschäftigen, weil wir sterben werden. Das war so was wie eine innere Stimme, die mich dazu geführt hat und die mir auch gesagt hat, ich möchte Sterbebegleitung machen und ich kann das auch machen. Ich glaube nicht, dass man das so theoretisch lernen kann und sich sagen kann, ich möchte das jetzt lernen. In der Ausbildung selbst gab es dann Vorträge von Buddhisten, Schulung in Meditation, Vorträge in Psychologie. Es gab viel Rollenspiel, auch zu speziell solchen Momenten. Wie ist es, wenn ich dann einer sterbenden Person gegenüber trete? Wie verhalte ich mich? Wie stelle ich einen ersten Kontakt her? Es gab Seminare zur Gesprächsführung mit Sterbenden und Kranken. Es gab Seminare zur Gesprächsführung mit Angehörigen und dann auch immer die Erprobung dessen, was da in den Seminaren Thema war, in Rollenspielen.



*Ich stelle mir das eigenartig vor: Das bedeutet ja, dass ihr dann in solchen Rollenspielen auch die Sterbenden ward. Das ist sicher auch eine spezielle Erfahrung.*

Ja, das stimmt. Wir hatten zum Beispiel ein Rollenspiel zum Thema »Ritual«. Wie gestalte ich ein Ritual, wenn jemand gerade gestorben ist und es sind vielleicht die Angehörigen da. Es entsteht dann ein Moment der absoluten Leere und Ratlosigkeit, weil wir ja nicht gelernt haben, damit umzugehen. Wir sind es nicht mehr gewohnt, dass die Menschen zu Hause sterben oder wir dabei sind.

Wenn es dann zu Hause passiert oder im Krankenhaus und wir dabei sind, jemand ist gegangen, jemand ist gestorben, was dann eigentlich? In so einer Situation bin ich auch gewesen, als mein Vater gestorben ist. Wir durften zwar stundenlang an seinem Bett sitzen, was ich sehr schön fand, aber ich habe im Nachhinein gemerkt, dass ich gern ein Ritual gehabt hätte.

Ich hätte gern gewusst, was ich da hätte tun können. Da im Krankenhaus wäre mir nur eingefallen, eine Kerze anzuzünden. Das durfte nicht sein, also war gar nichts möglich. In dieser Ausbildung habe ich in den Ritual-Seminaren gelernt, wie man ein Ritual erfindet oder wie man ein Ritual gestaltet in so einer Situation. Und das haben wir dann natürlich auch erprobt im Rollenspiel, in dem einer den »Gestorbenen« gespielt hat. Der hat in der Mitte gelegen, wurde mit einem durchsichtigen Tuch zugedeckt und wurde von uns anderen mit unseren Wünschen eingedeckt.

Die Seminarleiterin, Lisa Freund, hat vorher gesagt, dass es für denjenigen, der sich dafür entscheidet, eine ganz wunderbare Erfahrung wäre, eigentlich eine ganz meditative Erfahrung. Er würde da liegen und unsere Wünsche, die wir ihm mitgeben, würden ihm sehr gut tun. Es wäre nicht so eine schreckliche Erfahrung, wie man sich im ersten Moment vorstellt. Und derjenige, der das

dann gemacht hat, hat das auch bestätigt. Er hat gesagt, es war ganz wohltuend und ganz heilsam, da zu liegen und von all denen, die um ihn standen, gute Wünsche vermittelt zu bekommen.

*Inzwischen machst du das ja auch in der Praxis. Was bedeutet das für dich? Was für Erfahrungen machst du da?*

Ich mache die Erfahrung, dass es zum einen genau das Richtige ist. Ich bin meinem Herzen gefolgt, es war der richtige Weg und mein Herz hat mich da richtig geleitet. Und zum anderen ist eine ganz wichtige Erfahrung, die ich schon während der Schulung gemacht habe, dass das, was ich im Qigong gelernt habe, und das, was ich in dieser Schulung gelernt habe, sich wunderbar verbinden in dieser Begleitung. In der Begleitung mache ich eigentlich gar nichts anderes als das, was ich in den Taiji- und Qigong-Gruppen tue.

Die Bewegung in den Gruppen ist eine große Bewegung und in der Begleitung ist es eine ganz kleine, feine Bewegung. Als wenn sie sich spiralförmig ganz verdichtet. Es geht darum, in Kontakt zu sein mit jemandem, und in meinen Taiji- und Qigong-Gruppen geht es auch darum, in Kontakt mit den Menschen zu sein. Das ist eine ganz feine, energetische Verbindung und da stelle ich fest, dass es in der Begleitung mit jemandem – egal, ob wir sprechen können oder nicht sprechen – um diese Verbindung geht, eine Verbindung herzustellen und zu halten. Das ist das eine.

Und das andere ist, wenn ich davon erzähle, dass ich ehrenamtliche Sterbebegleiterin bin, ist es meistens so, dass dann die Gesichtszüge meines Gegenübers runtergehen, die Stimmung ganz ernst wird und meistens wird dann auch nicht mehr weiter gefragt. Dann wird irgendwie geschwiegen.

Es ist aber keine traurige Erfahrung, es ist auch keine Kräfte zehrende Erfahrung, sondern das Be-

5. Es beginnt der Weg der Blüte nach innen: Die Finger rollen sich ein, erst die Fingernägel der gegenüberliegenden Finger aneinander,

6. dann fließend die Fingerrücken und die Handrücken sich berührend.

7. In sinkender Bewegung kommen Hände und Arme im Schoß an, das Leuchten, die Wärme und das Licht in ihrem Inneren, in der Dunkelheit bewahrend.

Lass die Hände einen Moment ruhen, bis der Zyklus von Neuem beginnt.





Qigong-Übungen können nicht nur den Sterbenden Entlastung bieten, sondern auch Angehörige und BetreuerInnen stärken und schützen.  
Foto: A. Folkers

sondere ist, was mich auch selber überrascht hat, es ist eine Kraft gebende Arbeit, weil ein ganz intensiver Austausch stattfindet mit der Person, die mich so teilhaben lässt an dem, was bei ihr passiert. Das ist etwas, das man auch beschreiben kann in dem Unterschied zwischen Mitfühlen und Mitleid. Es geht nicht darum mit zu *leiden*, sondern mit zu *fühlen*, da zu sein, teilzuhaben. Dadurch passiert ein großer Energieaustausch, der gar nicht Kräfte zehrend ist. Der auch was ganz Freude Bringendes hat, weil durch diese Konfrontation mit dem Sterben mir mein eigenes Leben sehr viel bewusster wird und ich jeden Moment sehr viel bewusster genießen kann, weil ich völlig konfrontiert damit bin oder weil mir sehr bewusst ist, es könnte morgen vorbei sein. Dadurch wird jeder Moment sehr viel bewusster und sehr viel wertvoller.

*Kannst du bitte noch mal etwas dazu sagen, wie so eine Sterbebegleitung mit Qigong praktisch aussehen kann?*

Das kann praktisch so aussehen: Ich habe eine verhältnismäßig junge Frau begleitet, die sich eine Begleitung gewünscht hat, um Meditation zu praktizieren. Mit ihr habe ich zum einen meditiert, ich habe mit ihr eine Heilkraft-Meditation gemacht mit weißem Licht, zum anderen hat es aber auch Situationen gegeben, in denen sie gesagt hat, wenn ich gekommen bin: »Heute geht es mir so schlecht.« An diesen Tagen konnte sie überhaupt nicht meditieren, sie konnte sich gar nichts vorstellen, sie konnte sich nicht vorstellen, mit weißem Licht durchflutet zu werden, und sie wollte überhaupt gar nichts machen. Und dann habe ich ihr angeboten, ich könnte mit ihr die Lotusblüten-Meditation im Liegen machen. Da würde sie einfach liegen, die Augen schließen, und ich würde sie durch diese Qigong-Übung leiten, bei der sie sich vorstellt, sanft auf Wasser aufzuliegen.

Sie stellte sich vor, sich zu entspannen, ihr Gesicht wie Lotusblütenblätter sanft zu entfalten, von der Sonne beschienen, unter dem blauen Himmel, von Atem durchflutet, und ich habe ihr gesagt, dass sie nichts zu machen bräuchte, außer sich das vorzustellen. Das konnte sie so annehmen, sie wollte das ausprobieren. Hinterher hat sie gesagt, dass sie ganz angenehm überrascht war, dass es so einfach ging.

Sie konnte sich das alles gut vorstellen, sie konnte sich gut diese Blüten vorstellen, sie konnte sich gut den blauen Himmel vorstellen, das hat ihr sehr

gut getan, sich der Weite des blauen Himmels zu öffnen. Sie konnte sich gut die Sonnenstrahlen auf ihrem Gesicht vorstellen und sie konnte sich auch gut entspannen, so auf dem Wasser aufliegend, das hat sie sehr entlastet für die Zeit. Das hat ungefähr eine halbe Stunde gedauert und ihr viel Entlastung gegeben.

Ein anderes Beispiel ist noch, mit dem Herzen zu lächeln. Diese Qigong-Übung, bei der man sich vorstellt, ein Lächeln auf seinem Gesicht entstehen zu lassen, egal wie man sich fühlt. Du lässt das Lächeln auf deinem Gesicht entstehen und spürst, wie das Lächeln sich ausbreitet, wie es deine Augen erreicht, und wenn du spürst, dass das Lächeln sich auf dem Gesicht ausgebreitet hat, dann lässt du das Lächeln dein Herz berühren. Du kannst dir vorstellen, dass das Lächeln wie ein langer Finger ganz sanft das Herz berührt. Das ist eine Qigong-Übung, die ich mit dieser Frau auch schon mehrmals gemacht hatte. Das war ihr schon vertraut, dieses innere Lächeln. Wir haben das oft am Anfang der Meditation gemacht.

Und dann hat es eine Situation gegeben, als sie morgens bei ihrem Arzt gewesen war und von ihrem Arzt gehört hatte, dass sie jetzt nicht mehr lange zu leben haben würde. Das wusste sie zwar vorher auch schon, aber in diesem Moment ist es einfach sehr deutlich geworden. Er hat ihr gesagt, dass sie ihren nächsten Geburtstag nicht erleben würde, und der wäre in vier, fünf Wochen gewesen. Das hat sie sehr fertig gemacht, das hat sie sehr schockiert und als sie mir das erzählt hat, ist es mir genauso gegangen wie ihr. Ich hatte eigentlich überhaupt keine Worte. Ich bin ziemlich sprachlos gewesen.

Wir sind dann ganz sprachlos spazieren gegangen, einmal um den See. Und als wir wieder zurückkamen, hat sie gesagt, sie sei so traurig, sie sei so sprachlos. Ich habe sie gefragt, wo sie diese Traurigkeit fühlt. Sie fühlte die Traurigkeit in ihrem Herzen. Ich habe sie dann gebeten, dieses innere Lächeln entstehen zu lassen und das Lächeln sich zu ihrem Herzen ausbreiten zu lassen und einfach genau hinzuspüren, wie ihr Herz sich anfühlt in diesem Moment. Und es entstand aus diesem Gespräch eine Meditation, ohne dass wir das so genannt haben.

Sie hat dann genau beschrieben, wie sich ihr Herz anfühlte. Sie hat probiert, ihrem Herzen zuzulächeln, und im Laufe dieser Meditation, dieses Gespräches – wir hatten beide die Augen geschlossen – hat sie sich ein bisschen entspannen können. Ich habe sie weitergeleitet, habe zu ihr gesagt, sie sollte mit ihrer Aufmerksamkeit weiter bei ihrem Herzen bleiben, dorthin spüren, dorthin lächeln und langsam die Augen wieder aufmachen, wenn das für sie okay sei.

## Mitfühlen und teilhaben

Und nach einer ganzen Zeit hat sie die Augen wieder aufgemacht und als ich sie dann gefragt habe, wie sich ihr Herz jetzt anfühlte, hat sie gesagt, dass es sich jetzt wärmer anfühlte und es mehr Raum eingenommen habe und eigentlich wäre es gerade so ganz okay. Da hatten wir beide – nach dieser Meditation – das Gefühl, es wäre eine Kommunikation mit der Seele gewesen. Das war so eine Kommunikation von Herz zu Herz.

*Du hast eben gesagt, diese Frau hat sich das sozusagen gewünscht, Meditation zu lernen. Ich kann mir vorstellen, dass es andere Menschen gibt, denen das sehr fremd ist. Wie geht es da? Geht es da auch? Können sie sich dafür öffnen oder machst du da eher etwas anderes?*

Das ist unterschiedlich. Manche können sich dafür öffnen. Wichtig ist, nicht so ein vorgefertigtes Konzept zu haben. Also weder in der Meditation noch in der Qigong-Übung ein Konzept zu haben und zu sagen, diese Übung mache ich jetzt und die geht so und so, und dann muss man mir folgen, sondern so was wie einen roten Faden zu haben, der ganz beweglich ist. Mit diesem roten Faden kann man sich so schlängelnd durch die Situation begeben und gucken, wie die Situation ist.

Wenn sich jemand Meditation wünscht und ich leite eine Meditation, bei der er sich vorstellen soll, auf dem Wasser aufzuliegen, und derjenige mag Wasser überhaupt gar nicht, dann muss ich in der Lage sein, sofort dieses Bild zu wechseln und vom Wasser zum Beispiel zu Wolken zu gehen. Das muss dann auch in der Situation passieren können, fließend.

Oder ein anderes Beispiel: Eine Meditation, die ich angeleitet habe, bei der der Mann, der im Sterben lag, sich vorstellen sollte, unter dem blauen Himmel in der Sonne zu liegen und sich dem blauen Himmel zu öffnen. Der Mann hat im Koma gelegen, aber seine Frau hat gesagt, er durfte überhaupt niemals in der Sonne liegen. Sie hat immer dazwischengeredet, während ich diese Meditation angeleitet habe: »Blauer Himmel ist schön, aber Sonne durfte er nicht. Sonne geht gar nicht.«

Dann habe ich gesagt: »Gut, wir liegen im Schatten, er liegt im Schatten und vom Schatten aus kann der Blick auch in den blauen Himmel gehen und auch vom Schatten aus sehen wir die Weite des Himmels.« Deswegen muss man einfach immer in der Lage sein, die Übung sofort umzuwandeln, ohne dass es der meditativen Situation schadet oder ohne dass man aus dieser meditativen Situation herausgeht.

Dass ist das Gute, eine Grundlage an Übungen oder eine Grundlage an Bildern zu haben und diese Bilder dann der Situation gemäß einzusetzen, zu variieren.

*Du bietest ja auch Fortbildung in diesem Bereich an. An wen richtet die sich oder für wen – würdest du sagen – kann das sinnvoll sein?*

Das kann sinnvoll sein für alle Menschen, die mit Sterbenden zu tun haben oder mit Kranken.

Es müssen ja nicht Sterbende sein, sondern auch kranke Menschen, die liegen müssen, vielleicht sich nicht so sehr bewegen können. Ich biete das an zum einen für Mitarbeiter, ehrenamtliche Mitarbeiter von Hospizdiensten, für Menschen, die in der Pflege arbeiten, oder für Ärzte und Ärztinnen. Einerseits, um das einzusetzen in der Arbeit mit den Sterbenden, und andererseits – was genauso wichtig ist –, um das einzusetzen, um sich selber zu stärken, um nicht auszubrennen, um sich zu schützen. Da gibt es die Schutz-Meditation, da gibt es die Kraftquellen-Meditation. In erster Linie sind die für einen selber. Andererseits biete ich die Fortbildung für Qigong-Lehrende und -Praktizierende an, die mehr über diese Arbeit wissen möchten und die selbst Kranke und Sterbende begleiten wollen.

*Das heißt also, im Wesentlichen bewegt sich das alles im meditativen, also im stillen Qigong?*

Das bewegt sich in dem Bereich von Qigong, der schwerpunktmäßig mit Vorstellungskraft arbeitet, ohne äußere Bewegung. Man kann Mudras einsetzen – die Hände zu bewegen ist ganz schön, vielmehr für mich, die ich am Bett sitze von einem Sterbenden oder einer Sterbenden.

Eine Frau habe ich mal begleitet, die einen Schlaganfall hatte, die gar nicht mehr reden konnte, die sich nicht bewegen konnte, und ihr habe ich das Lotusblüten-Mudra gezeigt und das hat sie sehr interessiert angeschaut. Ich weiß nicht, wie sie das fand, aber sie hat mit großen Augen meine Hände beobachtet, während ich geredet habe dazu, während ich diese Meditation gesprochen habe.

Aber in erster Linie geht es um Vorstellungsbilder. Positive Vorstellungsbilder zu erzeugen, um die Angst machenden, Kraft raubenden Gedanken zu verändern. Das Negative in Positives umwandeln. Das Positive stützen, so heißt das.

Was mir wichtig ist: dass es wirklich eine Kraft gebende Arbeit ist. Natürlich zehrt es auch an den Kräften, aber es ist nicht nur so. In erster Linie ist es wirklich ein Energieaustausch, es ist ein Austausch. Es ist nichts Einseitiges.

*Herzlichen Dank für dieses Gespräch.*



**Isolde Schwarz** ist Sozialpädagogin und praktiziert seit 1989 Taijiquan, seit 1995 Qigong Yangsheng, seit 2004 Vipassana-Meditation, Innere Alchemie seit 2008. Sie leitet die Schule »Taiji-Weg« für Bewegung, Meditation und Philosophie in Berlin.