

»Auf Wolken gebettet«

Qigong für die Hospizarbeit
Von Isolde Schwarz

*»Hältst du Ausschau nach mir?
Ich habe den Platz neben Dir.
Meine Schultern berühren die Deinen.
Du findest mich weder in Stupas noch in
indischen Tempeln,
weder in Synagogen noch in Kathedralen,
nicht in Messen, nicht in Kirtans, nicht darin,
dass du ausschließlich vegetarisch lebst.
Wenn du wirklich nach mir Ausschau hältst,
wirst du mich sofort erblicken –
Du wirst mich finden im winzigsten Haus
der Zeit.
Kabir sagt: Schüler, sprich, was ist Gott?
Es ist der Atem im Innern des Atems.«
Kabir*

Die detaillierte Art, in der der tibetische Lehrer Tulku Thondup einen Menschen am Lebensende beschreibt, lässt erahnen, dass sanfte Energiearbeit zur unterstützenden Begleitung sterbender Menschen einen unermesslichen Schatz in sich birgt:

»Es ist wichtig zu verstehen, dass, wenn wir unsere nach außen gerichtete Wahrnehmung nach innen wenden und unserer ganze Aufmerksamkeit einsgerichtet auf die Veränderungen im Körper während des Sterbeprozesses lenken, unsere gesamte Welt zu diesem Ereignis wird. Das ganze Universum besteht dann für uns nur noch aus den Veränderungen, die sich in diesem Moment in unserem Körper vollziehen. Deshalb werden sich selbst Veränderungen, die sich in einem einzigen Tropfen Blut ereignen, so anfühlen, als ob sie die ganze Erde erschütterten. Ein einzelnes Haar auf unserem Kopf kann uns als riesiger Baum erscheinen.«

(Tulku Thondup: Friedliches Sterben, Glückliche Wiedergeburt, Windpferd 2008, S.86)

Vom Krankenzimmer zum »Gesundungszimmer«

Vor mehr als zehn Jahren, meine Qigong-Ausbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng war gerade beendet, lag mein Vater mit einer Lungenembolie im Krankenhaus. Mir war sehr unwohl angesichts des bevorstehenden Krankenbesuches: Zum einen hatte ich große Angst um meinen Vater, zum anderen schreckte mich die Situation, hilflos an seinem Krankbett zu sitzen und nicht zu wissen, was ich tun oder sagen sollte.

Ich überlegte, was ich ihm mitbringen könnte, um ihm eine wirkliche Freude zu machen. Nach einigem Nachdenken wurde mir schlagartig bewusst, dass ich doch mit dem Qigong einen kostbaren Schatz zur Verfügung hatte, aus dessen reichhaltigem Repertoire ich meinem Vater ein ganz persönliches Geschenk zusammenstellen könnte! Mein Vater – ohne jede Erfahrung in diesem »fernöstlichen Kram«, aber immer neugierig – war gerne bereit, sich auf eine geführte Reise ins Innere einzulassen.

Also bat ich ihn, es sich so bequem wie möglich zu machen und die Augen zu schließen. Ich leitete ihn langsam durch das »Innere Lächeln«, die Entspannung des Gesichtes und des ganzen Körpers auf vier Bahnen. Ich bat ihn »Entspannung zu schmecken« und seine Poren mit weit aufgerissenen Mündern atmen zu lassen, seine Hände Energie einsammelnd sanft auf dem Bauch zu kreisen und die Energie wie absichtslos durch den ganzen Körper strömen zu lassen. Sanft bettete ich meinen Vater von Kopf bis Fuß »auf Wolken« und bat ihn ab und zu tief ein- und auszuatmen, um zu schauen, ob er wohl eingeschlafen wäre. Er war jedoch hellwach und befolgte meine Vorschläge ganz genau!

Sein Zimmernachbar, der anfangs gelesen hatte, ließ Buch und Kopf während meiner Worte sinken und schlief ein. Die Atmosphäre des Krankenzimmers veränderte sich deutlich wahrnehmbar: Es war immer noch dasselbe sterile Krankenhauszimmer, nun jedoch von heilsamer, wohlthuender Energie erfüllt, ein »Gesundungszimmer«.

Mein Vater war sehr erfrischt nach der Übung und spürte sogar Erleichterung in seinem wegen des langen bewegungslosen Liegens schmerzenden Rücken. Auch ich fühlte mich gelöst, weil ich »etwas zu tun hatte« und ohne in Aktionismus zu verfallen die Situation für uns beide angenehmer gestalten konnte. Gleichzeitig boten mir die stillen Qigong-Übungen großen emotionalen Halt in dieser angstbeladenen Krankenhaussituation.

Die Entdeckung, dass Qigong so »einfach« ist

Während meiner buddhistisch orientierten Hospizschulung als ehrenamtliche Sterbebegleiterin erinnerte ich mich an dieses Erlebnis mit meinem Vater. Bei der Begleitung Sterbender bin ich mit ganz ähnlichen Situationen konfrontiert: Menschen, dem Tode sehr nahe, liegen hilflos, oft bewegungsunfähig und manchmal ohne Bewusstsein vor mir. Es sind Situationen, in denen verbale Kommunikation oft nicht mehr möglich ist oder Worte als Trost völlig unzureichend sind. Manchmal sind Angehörige anwesend, auch sie von Schmerz und Hilflosigkeit überwältigt und sprachlos.

Am Bett eines Menschen zu sitzen, dessen Leben dem Ende zu ging, weckte die Erinnerung an das Erlebnis mit meinem Vater: Auch wenn kein Gespräch mehr möglich ist, kann ich dennoch die Weite des blauen Himmels entstehen lassen, das Bett in sanft tragende Wolken verwandeln, den Menschen haltend und für einige Momente entspannend. Goldenes Licht kann Körper und Geist erfüllen, aufhellend, nährend. Mein Atem verbindet sich mit dem Atem des Liegenden und wir sind ein Atem – die Kommunikation ist fein, still und intensiv.



Das tiefe In-sich-Ruhen auch im Angesicht der Vergänglichkeit ist ein Geschenk, das Qigong in der Hospizarbeit machen kann.

Die Übungen des Stillen Qigong, daoistische Energiearbeit und die damit verbundenen Vorstellungsbilder sind so einfach beziehungsweise lassen sich so einfach gestalten, dass sie jeder Situation angepasst werden können, auch wenn die Konzentrationsfähigkeit sehr gering ist und es keine Vorkenntnisse gibt. Gerade in dieser Einfachheit der Bilder liegt der Schatz, der es ermöglicht, das Herz zu berühren, der Schatz, der es schafft, sich inmitten des Leidens vom Heilsamen berühren zu lassen!

Im Laufe der Zeit wurde mir bewusst, dass ich am Krankenbett eigentlich nichts anderes tue als im Qigong- oder Taiji-Unterricht: Ich gehe in Verbindung und lasse einen intensiven Kontakt von Herz zu Herz entstehen. Die Bewegung wird feiner und feiner und bewegt sich spiralförmig nach innen. Genau beobachten, die Situation erspüren und in Verbindung gehen mit dem Menschen. Aus der Situation heraus handeln oder nicht-handeln, Wuwei, da-sein, erkennen, was zu tun oder nicht zu tun ist.

In der Taiji- oder Qigong-Stunde sind die Bewegungen oft groß und ausladend, feurig und schnell. Oft kommen wir von der großen feu-

rigen Bewegung in die Stille, erspüren die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe. Im Laufe meiner 20-jährigen Übungspraxis sind meine eigenen Bewegungen kleiner und feiner geworden. Ich brauche nicht mehr die großen Bewegungen, um meine eigene Energie zu spüren. Auch in Ruhe bin ich im Kontakt mit meiner Lebenskraft und meiner Mitte.

Von dieser Mitte aus gehe ich in Kontakt zum anderen – im Unterricht sowie in der Begleitung sterbender Menschen. Dieser Prozess des Zentrierens, Ruhens in der Mitte und des Öffnens ist immer der gleiche, je zentrierter ich bin, um so deutlicher kann ich den Kontakt und die Verbindung zu anderen Menschen wahrnehmen und gestalten – unabhängig davon, ob die Bewegung groß ist oder klein, sichtbar oder unsichtbar, mit oder ohne Worte.

Mit Qigong gehalten werden

»Todesangst und Lebensfreude« – mit diesen Worten bringt die buddhistische Lehrerin Sylvia Wetzel auf den Punkt, was die Beschäftigung mit dem Sterben nährt: die Lebensfreude und der Blick auf die Kostbarkeit des Augenblicks. Aber wie kann man die Gewissheit des Sterbens aushalten, wenn sie plötzlich näher rückt? Wie mit der Angst umgehen, die der Reise ins Unge- wisse vorausgeht?

Ein Prozess kommt in Gang, auf den wir in unserer Gesellschaft nicht vorbereitet werden, Tod und Sterben werden gerne ausgeklammert, verdrängt. Und dennoch kommen wir unweigerlich alle dorthin, werden konfrontiert mit dem Tod unserer Lieben, Eltern, Freunde und früher oder später werden wir dem eigenen Tod ins Auge sehen müssen. Was gibt dann Halt, Trost oder gar Anleitung, wie damit umzugehen wäre?

Mit dem Stillen Qigong und daoistischen Energieübungen haben wir eine Kostbarkeit in der Hand, diesen Prozess zu begleiten. Wir haben eine Methode, uns selbst zu zentrieren, um Haltung zu bewahren ohne starr zu werden, ohne zu verzweifeln; wir lernen handlungsfähig zu bleiben. Nur so wird es uns möglich sein, den anderen zu leiten, ob mit oder ohne Worte, wir

können Angehörige in dem schwierigen Prozess unterstützen und den Sterbenden für Momente in die Lage versetzen, seine Situation anders zu erleben.

Kreativität, Intuition und Vertrauen

Am Anfang steht die Auswahl einer oder mehrerer geeigneter stiller Übungen aus dem eigenen Qigong-Repertoire, die sich für die Begleitung eignen. Hier einige Beispiele von Übungen, die sich gut sowohl im Liegen als auch im Sitzen (für mitübende Angehörige) ausführen lassen:

- »Inneres Lächeln«,
- »Lotosblüten-Meditation«,
- »Entspannen auf vier Bahnen«,
- »Körperatmung«,
- »Qi Sammeln und Verteilen«,
- »Goldenes Licht durch den Körper fließen lassen«.

Es ist hilfreich, mit den ausgewählten Übungen so vertraut zu sein, dass sie bei Bedarf spontan der Situation entsprechend verändert werden können: verkürzt, verlängert, phantasievoll abgewandelt und variiert, ohne dass die meditative Qualität leidet. Hierfür verlassen wir uns ganz auf unsere Kreativität, Intuition und unser Vertrauen: Sie zeigen den Weg zur »Übung« der jeweiligen Situation.

Mit der Vorstellungskraft wird die geistige, gedankliche Aktivität sanft in neue, positive Bahnen gelenkt. Manchmal werden dafür statt der speziell ausgewählten Übungen nur Elemente daraus angewendet, um durch Bilder und Symbole auf wohlthuende Weise in Verbindung mit durchaus noch vorhandenen Energien zu gehen und die Qualität der Situation umzuwandeln: Aus Bett und Kissen werden Wolken und Wasser, aus Schwere wird »gehalten werden«, Bewegungslosigkeit verwandelt sich in Ruhe und Stille wird zugelassen.

Selbst wenn dies nur für einen kurzen Moment möglich ist, ist es dieser einzelne Moment besonderer Ruhe, in dem das Gehirn sich regulieren und das Herz sich ausruhen kann. Schließlich können wir die Übung auch ganz verlassen, um uns auf die Arbeit mit meditativen, angenehme Empfindungen hervorrufenden Bildern zu kon-

zentrieren. Wir werden mehr und mehr in der Situation selbst erspüren, welches der richtige Weg ist.

Die Arbeit mit Bildern

Wir lassen uns zum Beispiel einen Lieblingsort sehr detailliert beschreiben oder einen Ort der Kindheit, der angenehme Erinnerungen wachruft. Wir fragen genau nach Stimmung, Licht!, Düften, Luft, Farben und Tönen, die mit dieser Erinnerung verbunden sind. Wenn der oder die Kranke nicht in der Lage ist, selbst zu erzählen, kann das auch ein Angehöriger tun. Und wenn es keine Informationen und keine Worte (mehr) gibt, verlassen wir uns auf die eigene Intuition und lassen die Wiese voller duftender Sommerblumen unter dem unendlich weiten blauen Himmel mit Hilfe der eigenen Phantasie erscheinen.

Sanft, liebevoll, ruhig und mit nicht zu vielen Worten führen wir den Kranken oder Sterbenden an den (für diesen Moment) heilsamen Platz: entweder an den uns zuvor geschilderten Ort, den wir gemeinsam »betreten«, oder wir führen sie oder ihn an einen Ort, ohne diesen zu kennen und vorher überhaupt geredet zu haben. Eventuell erfordert die Situation auch die Entwicklung einer meditativen Reise aus einzelnen Bildkomponenten.

Hierzu ein Beispiel aus meiner Praxis: Frau A. bittet beim Ambulanten Hospiz um Unterstützung bei der Begleitung ihres sterbenden Ehemannes, der nach einem Schlaganfall seit vier Jahren im Koma liegt. Seine Frau, gewohnt, ihn aktionsreich zu umsorgen, ist nun in großer Aufregung und Unruhe, ihr nicht endender Redeschwall lässt mich kaum zu Wort kommen. Und doch sind ihre Hilflosigkeit und Angst hinter der Fassade des pausenlosen Redens unübersehbar.

Ein Urlaubsfoto an der Wand des Pflegeheimzimmers zeigt das Ehepaar am Strand: Ich bitte Frau A., mir vom letzten Urlaub mit ihrem Mann zu erzählen, vom Rauschen des Meeres, dem weißen Sandstrand, der Wärme in der Luft, und besonders genau lasse ich sie die Weite und die



Die von Isolde Schwarz gestalteten Meditationskarten zum Daodejing können genutzt werden, um mit der eigenen Kraftquelle in Kontakt zu treten.

strahlende Farbe des Himmels schildern. Dann bitte ich sie, nun mir einmal für ein paar Minuten zuzuhören, während ich ihren Mann und sie auf eine kleine meditative Reise mitnehme. Herrn A. zugewandt sitzen wir einfach einen Moment in Stille, nur sein unruhiger Atem ist zu hören.

Ich beschreibe, wie er seinen Körper von oben nach unten auf den Kissen entspannen und loslassen kann, von den Kissen wie von Wolken sanft gehalten und getragen. Ich beschreibe dann das rhythmische Rauschen der Meereswellen, den unendlich weiten blauen Himmel und die Sonne über uns – da werde ich abrupt unterbrochen: »Aber S. durfte auf keinen Fall mehr in der Sonne liegen! Das hatte der Arzt dringend verboten!«

Ruhig fahre ich fort: »Herr A., Sie liegen wunderbar weich und geschützt im Schatten unter dem Dach am Strand. Von hier aus ist in der Ferne das Meer zu sehen und zu hören und Sie haben einen wunderbar freien Blick auf den weiten Himmel und die Sonne ...« Es gibt noch zwei weitere energische Unterbrechungen mit dem vehementen Hinweis auf das Sonnenverbot, immer lasse ich die Einwände in die Meditation einfließen und beschreibe, dass der Blick auf die Weite des Himmels von diesem schattigen Platz aus überhaupt nicht weniger großartig und befreiend wirkt.



Sanfte Berührungen sind eine Möglichkeit zur wortlosen Kommunikation in Situationen, in denen uns »die Worte fehlen«. Fotos: I. Schwarz

Die meditative Reise dauert nicht länger als vielleicht zehn Minuten – und doch sind es Minuten der Ruhe und des Friedens, die vielleicht einen kurzen Fokuswechsel ermöglicht haben von einengenden zu weitenden, von Angst machenden zu tröstenden Bildern. Diese Annahme finde ich in einem Telefonat zwei Tage später bestätigt, als Frau A. mir mitteilt, dass ihr Mann gestorben ist. Sie erzählt, sie habe in den letzten Stunden noch mit meiner Wolke »gearbeitet« und zu ihrem Mann zum Abschied gesagt: »S., nun sitzt du schön auf deiner Wolke ...!«

Wo das Herz aufgeht, geht der Weg entlang

»Im Wortlosen greifen keine Worte«, beschreibt Monika Renz treffend die Situation der Wortlosigkeit (Monika Renz: Grenzerfahrung Gott, Herder 2003, S.45). Sie schildert den fließenden Wechsel der Ebenen im Kontakt mit dem Patienten je nach momentaner Befindlichkeit beziehungsweise Bewusstseinszustand. Es gilt die Ebene zu erspüren, auf der ich den Sterbenden erreiche und auf der ein Schritt getan werden kann, um Verzweiflung zu mildern, auszuhalten. Das Wort ist dem Bewusstsein am nächsten – und in dieser Situation voller Angst und Ungewissheit finden sich oftmals keine Worte, die das Unfassbare beschreiben.

Auf der Bild-, Symbol- und Trauebene jedoch geschieht Gestaltfindung und zuvor unfassbare

Energien werden bildhaft, sichtbar, gestalthaft konkret. Auch die Körper- und Berührungsebene ist oft leichter erreichbar und spürbar. Die Spiritualität »umkreist das Unfassbare an sich und gibt uns eine Ahnung über dessen Existenz«.

(Monika Renz)

Auch hierzu ein Beispiel aus meiner Begleitungspraxis: Seit vier Monaten besuche ich Frau B. regelmäßig einmal wöchentlich. Sie ist 49 Jahre alt und leidet an fortgeschrittenem Gebärmutterkrebs. Wir meditieren, praktizieren Stilles Qigong zusammen (Inneres Lächeln) und reden sehr viel über unsere Vorstellungen über das Sterben und den Tod. Frau B. ist eine mutige und ihrem Sterben bewusst entgegengehende Frau, die jede verbleibende Sekunde ihres Lebens in vollen Zügen genießt.

An diesem Nachmittag jedoch begrüßt sie mich mit den Worten: »Von nun an geht's bergab ...« Sie fügt noch hinzu, dass sie eigentlich immer lieber bergab gegangen sei, aber gestern habe der Arzt ihr mitgeteilt, ob sie ihren 50. Geburtstag in einigen Wochen noch erlebe, sei ungewiss ... Wir beide sind vollkommen sprachlos, machen einen sprachlosen Spaziergang unter blauem Himmel. Sie ist traurig und hat Angst, hatte nicht gedacht, dass es nun doch so schnell gehen würde. Wieder bei ihr zu Hause trinken wir Tee, sie erzählt, wie ihre Schwester nach dem Arztbesuch geweint habe und sie sie trösten musste.

Auch über die Trauer der Schwester sei sie unendlich traurig. Ich frage sie, wo sie die Traurigkeit wahrnimmt. Sie sagt: »Im Herzen. Das Herz fühlt sich brennend an und ganz klein. Und eine große Leere drumherum.« Ich bitte sie, zu versuchen dorthin zu spüren. Bitte sie ein Lächeln im Gesicht zu versuchen und das Lächeln zum Herzen zu schicken, ihr Herz vom Lächeln berühren zu lassen. Und das Herz zu spüren, seine Wärme, sein Strahlen. Und den Atem zu spüren.

Einen Moment lang dem nachspüren, was vielleicht als positive Empfindung entstanden ist, ich bitte sie sich sanft damit zu verbinden. Wir sind ganz still. Wir warten, bis sie von allein zurückkehren möchte. Ich habe dabei das Bild: »Zwiesgespräch mit der Seele ...« Frau B. sagt

nach einer langen Weile der Stille, sie spüre jetzt Weite, das Herz hat wieder mehr Raum eingenommen und sie kann durchatmen.

Die eigene Kraftquelle

»Die wahre Heilquelle ist die Kraft unseres eigenen Geistes. Wahre Heilkraft kommt weder von irgendjemandem oder irgendetwas außerhalb unserer selbst noch aus heiterem Himmel ... Es ist nicht die Macht der Bilder und Worte selbst, durch die geistige Objekte unsere Heilung begünstigen, sondern die Kraft unseres Geistes, diese Bilder und Worte als positiv zu betrachten.« (Tulku Thondup: Heilung grenzenlos, Goldmann Arkana 2001, S. 94)

Für die Arbeit mit Sterbenden ist es unerlässlich, innere Kraftquellen zu erschließen, um in Balance zu bleiben und nicht auszubrennen. Für den individuellen Kontakt mit dieser Kraftquelle nutze ich speziell für diese Arbeit von mir gestaltete Karten mit meditativen Bildern und Texten, um den zerstreuten Geist zu konzentrieren und die Achtsamkeit auf die eigene Mitte, das Herz zu lenken. Spielerisch bekommen wir Zugang zu unseren inneren Bildern und unserem innersten Empfinden. Wir entdecken die stärkende Verbindung zu unserer Kraftquelle, um uns auf ihre Energie und Präsenz auch in schwierigen Situationen zuverlässig stützen zu können. Für diesen Prozess wählen wir intuitiv ein Bild unter einer bestimmten Fragestellung zum Thema Kraftquelle aus.

- Welches Bild symbolisiert für mich eine Kraftquelle?
- Woraus schöpfe ich Kraft?
- Was verbindet mich mit meiner inneren Kraft?
- Welches Bild verkörpert meinen Wunsch nach Ruhe?
- Welches Bild berührt mein Herz?

Wir versenken uns in das ausgewählte Bild lange und genau, bis wir es mit geschlossenen Au-

gen deutlich vor uns sehen. Wie durch ein goldenes Tor betreten wir dann die Situation des Bildes: Wir sehen, riechen, hören, schmecken, fühlen, was uns umfängt, und lassen es unser Herz berühren. Wir tauchen ein in die Erfahrung der gegenwärtigen Wahrnehmung, wie sie sich wohligh in unserem Körper ausbreitet, bis sie jede einzelne Zelle erfüllt.

Ohne zu analysieren verweilen wir in der Erfahrung des Einsseins mit dieser Empfindung – wir werden zu dem, was wir sehen, hören, riechen, fühlen – so wie ein Wassertropfen sich auflöst im Wasser. Zum Ende der Meditation umkreisen wir mit den Händen unsere körperliche Kraftquelle Bauchnabel oder Dantian, spiralförmig verteilen wir goldenes Licht um sie herum, spiralförmig kleiner werdend sammeln wir das Licht wieder ein und verdichten es zur kostbaren goldenen Perle im Bauchnabel.

»Mach deinen Geist völlig gedankenleer.

Stimm dein Herz auf Frieden ein.

Sieh dem Getümmel der Wesen zu, aber sinne nach über ihre Rückkehr.

Jedes einzelne Wesen im Universum kehrt zur gemeinsamen Quelle zurück.

Zur Quelle zurückkehren – das ist heitere Gelassenheit.

Wenn du die Quelle nicht klar erkennst, irrst du dahin in Verwirrung und Leid.

Wenn du klar erkennst, woher du kommst, kannst du ganz natürlich duldsam werden und unvoreingenommen, belustigt, gutherzig wie eine Großmutter, würdevoll wie ein König.

Ins Wunder des Tao versenkt, kannst du alles bewältigen, was das Leben dir bringt, und wenn der Tod kommt, bist du bereit.«

Laози: Daodejing, Vers 16 in der Übersetzung von Stephen Mitchell, deutsch von Peter Kobbe

Isolde Schwarz

leitet seit 20 Jahren die Schule »Taiji-Weg, Bewegung – Meditation – Philosophie«. Sie ist Autorin von »Tao Te King-Meditationskarten« und arbeitet mit dem Schwerpunkt Entwicklung schöpferischer Kraft mit Qigong-Bildern und -prinzipien. www.taiji-weg-berlin.de und www.bewegte-philosophie.de

