

Sterben aus buddhistischer Sicht*

Andreas Löffel

Zen-Mönch, Theaterregisseur
und Leiter der Arbeitsgruppe Sterbe-
begleitung der SBU

Der Tod ein Mysterium

Was genau passiert mit uns, wenn wir sterben? Wir wissenschaftlich geschulten Menschen glauben zu wissen, was während des Sterbens passiert, aber wenn es den Lebenspartner oder die Lebenspartnerin, ein geliebtes Kind oder einen selbst betrifft, sind wir fast alle dem Tod und dem Sterben gegenüber fassungslos. Das heisst, unser persönliches Verhältnis zum Tod hat sehr viel mit dem Unerklärlichen, Mysteriösen, Nicht-intellektuell-Verstehbaren zu tun. Auf die tiefen

Fragen, die damit zusammenhängen, haben die Religionen, die Poesie oft befriedigendere, mehr Trost spendende Antworten als die Wissenschaften.

Einheit von Wissenschaft und Weisheit

Unser Verhältnis zum Sterben hat vor allem auch mit unserer Vorstellung davon zu tun, was danach passiert. Wenn wir annehmen, dass nach dem Tod auf geistiger Ebene etwas weitergeht, verlassen wir die objektive, messbare Welt der

La mort vue du point de vue du bouddhisme

Résultat du groupe de travail «Accompagnement des mourants» de l'Union suisse des bouddhistes (USB) concernant les attentes vis-à-vis du personnel médical et des médecins en face de mourants bouddhistes.

Pendant la phase précédant la mort

- Les bouddhistes accordent une grande importance à une atmosphère paisible pendant la phase précédant la mort.
- Créer un climat agréable, positif, donnant confiance en ce qui va suivre: un voyage vers l'inconnu.
- Respecter les souhaits du mourant, p. ex. rendre possibles des pauses de méditation, laisser à portée de vue les objets aidant la méditation tels que images, statues, sur demande asseoir le patient ou le coucher sur le côté droit (facilite le courant d'énergie dans le corps).
- Lors de signes de mort prochaine, informer le plus vite possible le ou la (ou les) bouddhiste(s) responsable(s).
- Lors de décisions prises de stopper les mesures de survie artificielle, il est bon de le faire à la pleine ou à la nouvelle lune.

Après la mort

- Laisser la personne décédée si possible couchée ou assise au moins une demi-heure sans la tou-

cher ni la déranger, également si possible avec la fenêtre ouverte, afin que le processus de mort interne puisse se dérouler paisiblement. Quelques traditions bouddhiques vont encore plus loin: «Après la mort, le corps ne doit être autant que possible ni bougé, ni touché pendant trois jours et plus. 24 heures sont le minimum absolu» (tradition tibétaine de l'école Guélougpa du Mont Pèlerin).

- Lorsque le corps est touché pour la première fois, d'abord toucher le sommet du crâne (ancienne fontanelle).
- Au cas où cela n'a pas encore été fait, informer immédiatement les bouddhistes responsables. La possibilité devrait être donnée à un maître bouddhique ou à un ami (une amie) de veiller la personne décédée.
- Des autopsies ne doivent être pratiquées que dans des cas exceptionnels. Les ablations d'organes ne peuvent être faites que si mentionnées dans une déclaration officielle du ou de la patient(e).
- Laisser la personne décédée aussi longtemps que possible dans la chambre mortuaire. Donner aux parents et amis la possibilité de faire leurs adieux en toute tranquillité.

Traduction: Colette Bodmer,
présidente de l'USB

* Resultate der «Arbeitsgruppe Sterbebegleitung» der Schweizerischen Buddhistischen Union (SBU) zu den Erwartungen an die Ärzteschaft im Zusammenhang mit buddhistisch orientierten Sterbenden.

Korrespondenz:
Andreas Löffel
Hasenbergstrasse 11
CH-8953 Dietikon
andreaslo@bluewin.ch

Wissenschaft und geraten in die subjektive Welt der Intuition. So beschränkt, anzunehmen, dass alles, was sich von der Wissenschaft (noch) nicht beweisen lässt, deswegen nicht wahr sein soll, ist wohl kaum jemand mehr. Umgekehrt ist hoffentlich auch die beschränkte Sicht der Religionen vorbei, die Dogmen wiederholt, die wissenschaftlich offensichtlich widerlegt sind. So haben wir die Möglichkeit, durch ein gegenseitiges Sichöffnen zu einer Einheit von Wissenschaft und Weisheit zu gelangen, die beiden ihren Platz je nach den jeweiligen Anforderungen zugesteht. Der Dalai Lama z. B. hat gesagt: «Wenn die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse dem Buddhismus widersprechen, müssen wir den Buddhismus revidieren» («Tages-Anzeiger Magazin» vom 8.10.2006).

Gemeinsame Grundsätze

Eine einheitliche Doktrin darüber, was nach dem Tod passiert, gibt es im Buddhismus nicht, da es mehrere buddhistische Richtungen gibt, die historisch eigenständig gewachsen sind. Es gibt jedoch einige Punkte, in denen sich alle Buddhisten einig sind. Die Schweizerische Buddhistische Union, der Dachverband der in der Schweiz lebenden Buddhistinnen und Buddhisten, hat eine Informationsschrift mit Richtlinien erarbeitet, die von Ärztinnen und Ärzten, die mit buddhistisch orientierten Sterbenden zu tun haben, berücksichtigt werden sollten (www.sbu.net → Für Spitäler).

Im folgenden werden diese Punkte aufgeführt und kommentiert:

1. Während des Sterbens

1.1 Buddhistinnen und Buddhisten legen besonders in der Sterbephase grossen Wert auf Ruhe

Aus buddhistischer Sicht geht das *Karma* (die Handlung und die Früchte all unserer Handlungen) nach dem Tod weiter. Sowohl im Materiel- len als auch im Geistigen. Das Bewusstsein sucht sich nach einer gewissen Zeit einen neuen Körper, eine neue Möglichkeit der physischen Existenz auf dieser Welt. Die Qualität dieser Existenz hängt von der spirituellen Reife ab. Dem Moment des Sterbens kommt eine ausserordentliche Bedeutung dafür zu, was danach geschehen wird. Deshalb ist der geistige Zustand während des Sterbens eminent wichtig. Ein ruhiger, gelassener Geist ist die beste Voraussetzung für den Antritt der «Reise», die nun beginnt. Eine ruhige Umgebung kann dabei helfen.

** Einige buddhistische Traditionen gehen noch weiter: «Nach dem Tod sollte der Körper während drei Tagen oder mehr, wenn immer möglich, weder bewegt noch berührt werden. 24 Stunden sind das absolute Minimum» (tibetische Gelugpa-Tradition Mont Pélerin).

1.2 Eine angenehme, positive Atmosphäre schaffen, Zuversicht geben, was die Reise ins Unbekannte angeht

Ärztinnen und Ärzte, Patientinnen und Patienten sollten aus buddhistischer Sicht den Tod nicht als eine Niederlage ansehen. Sterben ist nicht etwas Negatives, sondern ein Übergang von einer Daseinsform in eine andere. Das ganze Leben ist unbeständig, veränderlich, der Tod ist die natürliche Folge des Lebens. Angstfrei sterben ist möglich und sinnvoll.

1.3 Wünsche des Sterbenden respektieren, z. B. Ruhepausen für Meditation ermöglichen, Meditationshilfen wie Bilder, Statuen in Sichtweite belassen, auf Wunsch eine sitzende Haltung oder eine rechte Seitenlage ermöglichen (erleichtert den Energiefluss im Körper)

Alles, was während des Sterbens zu einem ruhigen und friedvollen Geist beitragen kann, ist zu unterstützen (s. 1.1).

1.4 Bei Anzeichen eines nahen Todes umgehend die buddhistische(n) Kontaktperson(en) benachrichtigen

Begründung s. Kommentar zu 2.3.

1.5 Wenn lebenserhaltende Massnahmen beendet werden sollen, sind Neumond oder Vollmond geeignete Zeitpunkte

Aus buddhistischer Sicht gibt es keine Daseinsform, die von den anderen abgetrennt existiert. Deshalb haben sowohl Leben als auch Sterben im Einklang mit den zyklischen Abläufen der Natur eine positive harmonische Wirkung.

2. Nach dem Tod

2.1 Den Verstorbenen möglichst unangetastet und störungsfrei *mindestens eine halbe Stunde* liegen oder sitzen lassen, wenn möglich bei geöffnetem Fenster, damit der innere Sterbeprozess ungestört ablaufen kann**

Hier berühren wir die heikle Frage der Definition des Zeitpunktes des Todes. Wann genau ist ein Mensch tot? Aus buddhistischer Sicht ist das Sterben ein längerer Prozess, während dem sich der Geist vom Körper verabschiedet. Der Zeitpunkt des Eintritts des Todes kann daher nicht genau definiert werden. Nach dem äusseren Sterben (letzter Atemzug) folgt ein innerer Sterbeprozess, der aus dem Zusammenkommen der inneren Energien besteht. Jemanden in dem Mo-

ment für tot erklären, in dem keine Hirnströme mehr feststellbar sind (Voraussetzung für die Herztransplantation), heisst letzten Endes, den Menschen auf sein Gehirn zu reduzieren. Dieser Punkt berührt also ganz tief unser Menschenbild. Da wir annehmen, dass das Sterben in Ruhe ablaufen sollte und dass der Sterbeprozess über eine längere Zeitdauer erfolgt, sind Organentnahmen aus buddhistischer Sicht zumindest nicht unproblematisch.

2.2 Wenn die erste Berührung erfolgt, bitte zuerst die Schädeldecke (ehemalige Fontanelle) anfassen

Vor allem im tibetischen Buddhismus glaubt man, dass der Ort, wo das Bewusstsein den Körper verlässt, für die Wiedergeburt von Bedeutung ist. Wenn also das Bewusstsein den Körper bei der Fontanelle verlässt, wendet es sich automatisch einer höheren Ebene zu.

2.3 Sofortige Benachrichtigung der buddhistischen Kontaktperson(en), falls noch nicht erfolgt. Einem buddhistischen Lehrer oder Freund soll die Möglichkeit zur Totenwache eingeräumt werden

Als Hilfe für das Bewusstsein, das sich vom Körper trennen, ihn loslassen und eine neue Orientierung finden muss, führen buddhistisch ge-

schulte Kontaktpersonen Zeremonien durch und helfen, wenn möglich, auch den Hinterbliebenen. Dies hilft dem Verstorbenen zu «gehen».

2.4 Autopsien werden nur in äusserst dringenden Notfällen, Organentnahmen nur aufgrund einer Patientenverfügung akzeptiert

Zur Begründung s. Punkt 2.1. Eine hochentwickelte buddhistische Person kann sich jedoch aus Mitgefühl dafür entscheiden, dass bei ihr Organe entnommen werden dürfen.

2.5 Die verstorbene Person so lange wie möglich im Sterbezimmer lassen. Den Angehörigen und Freunden die Möglichkeit geben, sich in Ruhe zu verabschieden

Für alle Beteiligten ist es aus buddhistischer Sicht wichtig, dass der Verstorbene eine Weile im Sterbezimmer bleiben kann. Sowohl der Geist des Verstorbenen als auch die Angehörigen brauchen Zeit, um sich an den neuen Zustand zu gewöhnen. Für ein Sterben in Würde sollten auch die äusseren Voraussetzungen stimmen.

Was ist unser Leben?

Der Widerschein des Mondes im Wassertropfen,
der am Schnabel eines Reiheres hängt.

Zen-Meister Dogen