

**Abschied nehmen und die letzten Dinge regeln**

Auch zu Lebzeiten können wir schon Verantwortung für das eigene Lebensende übernehmen. Wie wir dies auch mit dem eigenen spirituellen Weg auf meditative Weise sanft und kompetent tun können, ist das Thema dieses Beitrags.

**Abschied nehmen**

Ich bringe Sina, die eine Tumorerkrankung im finalen Stadium hat, zum Bahnhof. Wir nehmen uns in die Arme, weinen, bedanken uns. Der Zug kommt. Sie steigt ein. Wehmütig winke ich ihr zu. Ob wir uns noch einmal wiedersehen werden? Alles ist ungewiss ... Ich nehme Abschied, erlebe meine Gefühle, Gedanken zu ihr bunt, intensiv, jetzt, wo unsere Beziehung zu Ende geht. Gerade liebe ich auch all das an Sina, was ich früher abgelehnt habe.

Die Freude am Zusammensein mit einem Menschen wird angesichts eines Abschieds tiefer, dichter, und sie kann sehr erfüllend sein. Wir erleben Wertschätzung für das ehemals Selbstverständliche, auch für die kleinen Dinge, die genervt haben, und die großen, die wir im Alltag oft übersehen. So verschiebt sich unsere Wahrnehmung. Wir ändern den Blickwinkel. Ist es nicht absurd, dass wir oft erst, wenn die Trennung kommt, neue Akzente setzen, das Verbindende erleben? Oft idealisieren wir dann auch unsere Beziehung, erleben das, was uns verletzt hat, als unwesentlich. Manchmal baden wir aber auch in den Verletzungen. Dann sind wir geistig im Höllenbereich. Ist das Erleben des Verbundenseins angesichts des bevorstehenden Abschieds so kraftvoll, weil wir ahnen, wie es sein kann, aus der dualistischen Wahrnehmung herauszugehen und uns dabei in unserer Buddhanatur zu begegnen?

Im Zulassen der Sehnsucht nach dem Verbindenden spüren wir auch die andere Seite, den großen Schmerz des persönlichen Verlusts. Betreten wir den Raum des Verbundenseins, haben wir die Sehnsucht überwunden. Wir haben dann die Chance, in dem aufzugehen, was die Basis von allem ist – im Buddhismus wird sie oft als Buddhanatur bezeichnet.

**Schwellen nehmen**

Wenn wir mehr im Bewusstsein unserer Endlichkeit leben, wird es uns vielleicht wichtig, uns rechtzeitig auch um unsere letzte Lebensphase zu kümmern und nicht zu verdrängen, mit was wir konfrontiert werden können. Dabei sollten wir unsere Bedürfnisse respektieren, vor allem in zunehmendem Alter, und gut für uns sorgen. Es geht darum, Abschiede zu nehmen. Wir brauchen irgendwann meist keine große Wohnung mehr, weniger Kleidung und Gegenstände, kein Auto mehr. Auch werden wir eines Tages nicht mehr reisen können. Wer ein Leben gelebt hat, in dem er sich treu geblieben ist, und wer für sich einen spirituellen Weg gefunden hat, kann sich im Alter mehr der inneren Entwicklung widmen, sofern das die Umstände zulassen. Die äußeren Begrenzungen des Alters annehmen, mit dem faltig werdenden Körper und den sich zunehmend einstellenden Zipperlein leben muss nicht heißen, dass man versauert. Was spricht dagegen, den Prozess, der mit der Reduktion auf das Wesentliche verbunden ist, frühzeitig anzunehmen und anzugehen?

Wenn wir Widerstand leisten, tun wir uns keinen Gefallen. Eine alte Dame, die im Sterben lag, sagte mir einmal: „Ich habe mein Leben gelebt, es war einfach; mein Mann hat nicht viel verdient; wir hatten eine kleine Wohnung, keine Kinder und waren sparsam. Ich war eine gute Hausfrau. Mein Mann starb vor drei Jahren. Ich hatte ein sehr schönes Leben und bedaure nichts. Es war erfüllt. Es gibt nichts, was mich hier hält oder was noch zu erledigen wäre.“

Sie hatte keinen spirituellen Weg, doch sie war zufrieden. Sie starb ohne Komplikationen. Zufriedenheit halte ich für eine zutiefst spirituelle Haltung. Sie ließ die körperliche Auflösung einfach geschehen in einem stillen Prozess des Loslassens.

**Letzte Dinge regeln**

Wer, wie nahezu alle von uns, in Samsara lebt, muss Dinge regeln, wenn er kein Desaster hinterlassen will. Um das zu vermeiden, sollten wir rechtzeitig Überlegungen anstellen, wie wir Alter, Sterben und Tod gestalten möchten. Ein Ziel unserer Beschäftigung damit kann z.B. auch sein, zum Wohle anderer freudig und mit offenem Herzen eigenes Hab und Gut zu geben oder günstige Bedingungen für die letzte Lebensphase zu schaffen. Wenn ich Werte besitze, kann ich ein Testament schreiben oder sie zu Lebzeiten verschenken.

Wir sollten uns auch mit dem Thema Patientenverfügung, Betreuungsvollmachten, Bestattungsformen auseinandersetzen und uns Gedanken über ein spirituelles Testament machen.

**Materielles loslassen – das Testament**

Eine Einstimmung: Fällen Sie die Entscheidung, einem anderen Menschen in den nächsten Tagen einen Gegenstand, an dem Sie wirklich hängen, der Ihnen viel bedeutet, zu schenken. Es sollte ein Ding sein, das Sie gerade gar nicht hergeben wollen. Schon damit beginnt ein spannender innerer Prozess. Sie erleben ihr ureigenstes Spektrum von Gedanken und Gefühlen aus den Bereichen von Begierde und Ablehnung. Allein die Beobachtung dieses Prozesses ist Gold wert. Weshalb hänge ich an diesem Ding? Was bedeutet es für mich? Wieso will ich es nicht hergeben? Wie kann ich es loslassen? Auf welche Weise und an wen will ich es verschenken? Welche Hürden sind zu nehmen? Welche geschickten Mittel nutze ich dazu? Wie fühlt sich das Geben an? Was geschieht im Moment, in dem ich das Ding hergebe? Öffne ich mein Herz oder klammere ich noch? Beobachten Sie Ihre Gedanken, Gefühle Wahrnehmungen mit heiterer Gelassenheit, ohne zu werten.

In diesem Sinne könnten Sie auch Ihre letzten Dinge regeln. Wer ein Testament schreibt, kann, was er vererben will, visualisieren. Im nächsten Schritt erinnern Sie sich daran, welchen inneren Wert Ihr Besitz für Sie hat. Der Gegenstand ist die Hülle für etwas, was wir damit verbinden, eine Projektion, die uns gedient hat oder auch hinderlich gewesen ist. Notieren Sie, an wen sie was wie geben wollen.

Sie werden auf allerlei Widerstände stoßen: Ihre Kleinlichkeit, Ihr Besitzdenken, Ihre Missgunst aber auch auf Freude und Frieden. Da helfen Humor und Selbstvergebung. Irgendwann sind Sie so weit, mit der inneren Großzügigkeit in Berührung zu kommen, dem Geben, das von Herzen kommt. Negativität, die Sie jetzt transformieren, dient Ihnen am Lebensende. Vor der Formulierung Ihres Testaments können Sie sich z.B. juristisch beraten lassen oder die Broschüre des Bundesministeriums für Justiz „Erben und Vererben“ lesen. Sie prüfen die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, treffen Ihre Entscheidungen. Auch das hilft beim Loslassen, das nicht zuletzt ein Überlassen ist. Wer seinen Frieden mit dem Testament gemacht hat, wird gelassener, hat am Lebensende mehr Kraft, denn an Besitz gebundene Energien werden neutralisiert oder aufgelöst.

**Schritte zum Testament**

1. Hinschauen – Bilanz. Was besitze ich?
2. Welche Geschichte habe ich mit den Dingen, die ich angehäuft habe?
3. Welche Gefühle und Gedanken, welche Wünsche verkörpern sie?
4. Was projiziere ich darauf?
5. Wie löse ich die Projektionen auf? Etwa durch spirituelle Praxis
6. Von Herzen schenken – das Testament vorformulieren
7. Die richtige Rechtsform finden (Sachkenntnis erwerben, Rechtsberatung)
8. Das Testament schreiben und hinterlegen
9. Den Prozess und das Testament innerlich loslassen

**Den Körper loslassen – die Patientenverfügung**

Selbst wenn Sie als noch unerleuchtetes Wesen in einer Retreat-Höhle im Bayerischen Wald oder sonst wo in der Einsamkeit Ihr Leben zu Ende bringen wollen, kann alles anders kommen, als sie es sich wünschen. Vielleicht werden Sie zum Sterben versehentlich in ein Krankenhaus gebracht. Man will Sie wiederbeleben, künstlich beatmen und eventuell noch einige Jahre im Koma liegen lassen. Dann können Sie das nehmen, wie es ist – Karma. Sie können auch in einer Patientenverfügung formulieren, dass sie so etwas nicht wollen, weil ... Ob Ihnen dies in der entsprechenden Situation dann tatsächlich hilft, ist natürlich keinesfalls sicher. Die Patientenverfügung entstand als Antwort auf medizinische Lebensverlängerung bis zuletzt und ein Lebensende ohne Rücksicht auf die Würde der Person, heute im Schlepptau mit Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht. Es sind Willenserklärungen.

Angesichts der bevorstehenden Auflösung des Körpers mag es für Sie hilfreich sein, sich mit möglichen Szenarien auseinanderzusetzen und dann zu entscheiden, was Sie für sinnvoll halten, also zum Beispiel Ihren Willen in einer Patientenverfügung und in Vollmachten niederzulegen, für den Fall, dass Sie nicht mehr entscheidungsfähig sind. Auch das Schreiben der Patientenverfügung ist eine Übung im Loslassen.

Das Regeln all dieser Dinge können wir mit einem meditativen Prozess verbinden, in dem wir mit Gefühlen und Gedankenmustern arbeiten, uns selbst erforschen, Großzügigkeit, Geduld, Achtsamkeit und Mitgefühl mit uns und den anderen walten lassen und Innenschau üben.

**Das Motto heißt: Vorsorgen und Loslassen**.

Das ist ein Weg, den Geist im Leben flexibler und freudvoller zu machen. Etwas regeln und die Anhaftung an das Ergebnis aufgeben – das ist angesichts des Todes, eine hohe Kunst, eine ars vivendi. Hilfreich finde ich in dem Zusammenhang auch die folgende Visualisierung:

**Den Körper loslassen – Visualisierung**

1. Achten Sie darauf, dass Sie Ruhe haben und ungestört sind.
2. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Objekt, z. B. den Atem, bis Sie innerlich ruhig werden.
3. Stellen Sie sich eine körperliche Komplikation am Lebensende vor, die Sie auf keinen Fall wollen. Betrachten Sie die Umstände, in denen Sie sich dabei sehen. Nehmen Sie wahr, welche Gefühle, Widerstände, Ängste in Ihnen aufkommen.
4. Denken Sie darüber nach, ob Sie lebensverlängernde Maßnahmen unter bestimmten Umständen wünschen und was Sie auf keinen Fall wollen. Stellen Sie sich unterschiedliche Möglichkeiten vor.
5. Geben Sie das Nachdenken nach einer Weile auf und kommen Sie zur Betrachtung des Atems zurück. Bleiben Sie dabei noch einen Moment still.
6. Bitten Sie darum, dass alle Wesen, auch Sie, Gesundheit, Frieden und Glück erfahren.

**Das spirituelle Testament**

Alle spirituellen Traditionen weisen darauf hin, wie wichtig der innere Frieden ist, wenn wir sterben. Wir nehmen unsere Geistesverfassung im Moment des Todes mit. Sie wird den Lebensübergang prägen. Wählen Sie für das Lebensende einfache spirituelle Praktiken wie Gebete, Mediationen, Mantras, die Ihr Herz öffnen und weit werden lassen. Es ist wichtig, diese nicht nur für sich zu klären, sondern sie auch mitzuteilen. Dazu eignet sich die Form eines spirituellen Testaments. Ich habe ein spirituelles Testament, das ich mit der Patientenverfügung und meiner Generalvollmacht in der Handtasche in Form einer verkleinerten Kopie bei mir trage. Als letzten Satz des Testaments habe ich notiert: „Es ist auch in Ordnung, wenn die Dinge anders geschehen.“ Ein solcher Satz ist wichtig für den Prozess des Loslassens.

Die unten aufgeführten Fragen dienen zum Nachdenken. Informieren Sie eine Person Ihres Vertrauens über Ihr spirituelles Testament. Unterzeichnen Sie es mit Ihrem Namen, fügen Sie das Datum ein und lassen Sie einen Zeugen, eine Zeugin unterschreiben. Sie können es an Ihre Patientenverfügung heften.