

Pflege – Vom Umgang mit buddhistischen PatientInnen

Ein kurzer Überblick über buddhistische Sichtweisen zu Krankheit und Sterben und deren Anwendung.

Allgemeines

Der Buddhismus ist keine Glaubens-, sondern eine Erkenntnisreligion ohne (richtenden oder Schöpfer-)Gott und ohne Seelenbegriff. Da er sich in den fast 2600 Jahren seiner Verbreitung v. a. in den asiatischen Ländern mit dort bereits früher bestehenden religiösen und kulturellen Vorstellungen vermischt hat, können hier nur recht allgemeine Richtlinien zum Umgang mit buddhistischen PatientInnen gegeben werden. Dies wird in einer Form versucht, die die verschiedenen buddhistischen Traditionen möglichst übergreifend miteinbezieht und primär auf im Westen praktizierende (Laien)BuddhistInnen ausgerichtet ist. Vor allem bei PatientInnen aus buddhistischen Ursprungsländern Asiens (und noch viel mehr im Fall buddhistischer Mönche und Nonnen) ist es daher ratsam, im Einzelfall die individuellen Bedürfnisse im Rahmen der jeweils praktizierten spirituellen Tradition zu erfragen.

Religiöse Praxis

Der Buddhismus hat kein gemeinsames Oberhaupt und kennt keine Gebote (nur Empfehlungen) und keine Sünde (nur unheilsame Taten). Die Folgen unserer durch Körper, Rede und Geist gesetzten Handlungen ernten wir selbst (Gesetz von Ursache und Wirkung; Karma), daher betont die Lehre des historischen Buddha die Eigenverantwortlichkeit.

Buddhistische Praxis ist Arbeiten mit dem Geist/ Bewusstsein, wobei das Entwickeln von Lieben-der Güte und aktivem Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen in allen Traditionen geübt wird. Allgemein gibt es im Buddhismus Praxis in formaler Art (oft täglich ausgeübt) und in ihrer gelebten Umsetzung im Alltag.

Drei Formen werden unterschieden:

1. Studium (Lesen der Schriften der jeweiligen Tradition und Hören von Belehrungen dazu),
2. Kontemplation (vertieftes Nachdenken über den Bezug des Gehörten auf das eigene Leben) und
3. Meditation (ein Zustand möglichst einsgerichteter Konzentration, die das in den beiden ersten Phasen intellektuell erarbeitete Wissen dann zu einer intuitiven Einsicht werden lässt.)

Auch die Rezitationen verschiedener Texte wird als verdienstvoll angesehen, ist aber kein „Beten“ im Sinne der Anrufung eines äußeren Gottes.

Anwendung: (Praktizierende) BuddhistInnen schätzen Zeit und Raum für eine ungestörte spirituelle Praxis.

Sozialverhalten (Besuch und Kommunikation)

Für westliche (Laien-)Praktizierende gibt es hier keine besonderen Einschränkungen. Im asiatischen (nicht spezifisch im buddhistischen) Kultur-

>>

>> raum gilt es als respektlos, jemandem (vor allem aber religiösen Symbolen oder Lehrern) die Füße entgegenzustrecken.

Essen und Trinken/Fasten

Buddhismus ist ganz allgemein ein Weg der Mitte zwischen Askese und Übermaß. Dazu gehört auch ein achtsamer Umgang mit Nahrungsmitteln. Es gibt kein Verbot des Fleischessens, aber viele BuddhistInnen essen wenig Fleisch (und Fisch) oder sind Vegetarier, weil es ihnen ein Anliegen ist zu vermeiden, dass für sie Tiere getötet werden. Viele (wenn auch nicht alle) BuddhistInnen meiden Alkohol, manche Praktizierende des tibetischen Buddhismus auch Zwiebel und Knoblauch.

Es gibt auch keine generellen Fastengebote. Diese sind abhängig von den Empfehlungen der jeweiligen Tradition bzw. den im Einzelfall genommenen buddhistischen Gelübden. Zum Beispiel essen Mönche und Nonnen der südostasiatischen Theravada-Überlieferung grundsätzlich nach Mittag bis zum nächsten Morgengrauen nicht mehr, Praktizierende aus Traditionen mit buddhistischen Laiengelübden folgen dieser Regel jeweils an Voll- und Neumondtagen.

*Anwendung: Es ist sinnvoll, die Ernährungsge-
wohnheiten individuell zu hinterfragen und in
der Pflegeanamnese zu dokumentieren.*

Religiöse Festtage

Die meisten stehen in Zusammenhang mit wichtigen Ereignissen im Leben des Buddha oder großer buddhistischer Meister. Aufgrund verschiedener (Mond-)Kalender werden sie je nach buddhistischem Land zu unterschiedlichen Zeitpunkten gefeiert. In vielen, aber nicht allen Traditionen ist Vesakh, der (erste) Vollmondtag im Mai, der höchste Feiertag. An Festtagen sind nach buddhistischer Überzeugung alle Handlungen der Menschen von besonders starker Auswirkung auf ihr Karma, daher werden zu diesen Zeiten verstärkt gute und heilsame Handlungen angestrebt.

Körperpflege

Asiatische BuddhistInnen und Ordinierte werden meist Wert auf gleichgeschlechtliche Pflege legen. Für westliche Laien-Praktizierende gibt es keine besonderen Einschränkungen, es ist aber sinnvoll, individuell nachzufragen.

Rolle der Geschlechter

Die Stellung der Frau im Buddhismus ist ambivalent: Vom Potential, die Erleuchtung zu verwirklichen, her gesehen gibt es prinzipiell keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen, wiewohl manche (nicht alle) Traditionen betonen, die letzte Wiedergeburt vor dem Erlangen dieses spirituellen Zieles im Buddhismus müsste eine männliche sein. Es gibt unter den verschiedenen buddhistischen Ländern sowohl patriarchalisch als auch matriarchalisch ausgerichtete Kulturen. Schamgefühl wird – ähnlich wie auch in anderen Religionen – als tugendhaft angesehen.

Allgemeines Verständnis von Gesundheit und Krankheit

Geburt, Alter, Krankheit und Tod (siehe unten) werden als natürliche und unvermeidliche Bestandteile des Wiedergeburtskreislaufes verstanden, der letztlich überwunden werden soll. Sich diesen Sachverhalt bewusst zu machen ist Teil buddhistischer Praxis, weshalb Alte, Kranke und Sterbende auch nicht ausgegrenzt werden.

Der Körper – als „Wohnort des Geistes“ in dieser menschlichen Existenz – soll gesund erhalten, ihm aber (wieder im Sinne des Weges der Mitte) auch keine übertriebene Aufmerksamkeit zuteil werden. Viele Krankheiten sind bedingt durch in diesem oder früheren Leben gesetzte unheilsame Handlungen. Gemäß dem Gesetz des Karma (siehe oben) stellen sie keine Strafe dar, sondern sind lediglich zur Reife gekommene Wirkung dieser früheren Ursachen.

Anwendung: BuddhistInnen legen großen Wert auf eine klare, ehrliche Auskunft über ihre Erkrankung. Sie möchten möglichst frühzeitig von einer unheilbaren Krankheit oder ihrem nahenden Lebensende unterrichtet werden, um sich aufs Sterben (auch spirituell) vorbereiten zu können.

Behandlung/Therapie

In den meisten buddhistischen Ländern existiert heutzutage die westliche Schulmedizin in friedlicher Koexistenz neben jeweils kulturspezifischen Heilmethoden (z. B. der traditionellen tibetischen Medizin). Von Seiten der Lehre Buddhas bestehen keine Vorbehalte gegen bestimmte Therapieformen oder Operationen.

Umgang mit Schmerzen

Schmerzen und Leid zu lindern wird als notwendig und sinnvoll angesehen, jedoch sollte der Geist dadurch nicht in seiner grundlegenden Klarheit und Bewusstheit beeinträchtigt werden. Manche BuddhistInnen lehnen daher Schmerzmittel ganz oder mit der gerade genannten Einschränkung ab, wobei es allerdings zu bedenken gilt, dass auch ein durch Schmerzen vereinnahmter Geist nicht so ungetrübt, ruhig und klar ist, wie das als erstrebenswert angesehen wird.

Anwendung: Buddhistische PatientInnen sollten über Medikamente informiert werden, die das Bewusstsein beeinflussen, um ihre individuelle Entscheidung nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig und so wenig wie möglich“ treffen zu können.

Spirituelle Begleitung

Der Besuch von spirituellen Lehrern (ordinierten oder Laienpraktizierenden) oder anderen buddhistischen Mitpraktizierenden im Sinne von „Seelsorge“ ist nicht unbedingt notwendig, aber oft erwünscht. Spezielle Rezitationen, Lesungen, Rituale oder Meditationen können Kranke bei der Genesung und Sterbende bzw. Verstorbene (siehe unten) beim Übergang in die nächste Existenz unterstützen.

Besonders im Tibetischen Buddhismus gibt es sehr detaillierte Erklärungen über das Erleben in den Phasen vor dem Tod und in der Phase danach. Anhand dieser Erklärungen können BegleiterInnen im Sterbeprozess feststellen, in welcher Phase sich der Verstorbene befindet und wie er am besten dabei unterstützt werden kann.

Anwendung: Wünsche sollten individuell erfragt werden. Genauere Infos zu den Phasen des Sterbeprozesses erhalten Sie gerne im Mobilen Hospiz der ÖBR/JIVAKA.

Sterben, Tod und Wiedergeburt

Der Buddhismus geht von einem Zyklus der Wiedergeburten aus, der vom Einzelnen durch das Erlangen der Erleuchtung (Nirvana, ein Zustand völliger Freiheit und Friedens) beendet werden kann. Der Gedanke der Wiedergeburt hat in den verschiedenen Traditionen aber nicht immer den gleichen Stellenwert: In der Tradition des Zen z. B. wird das Sein im „Hier und Jetzt“ besonders stark betont, sodass die Idee der Wiedergeburt eher in den Hintergrund tritt.

Geübte Praktizierende sind in der Lage, den Tod mit einer gewissen Gelassenheit zu akzeptieren und selbst im Sterbeprozess noch zu meditieren. Ein möglichst friedlicher Bewusstseinszustand beim Sterben wird als günstige Voraussetzung für die Wiedergeburt angesehen, daher ist ein ruhiges und unaufgeregtes Umfeld im Sterben und danach am Totenbett besonders wünschenswert. Demzufolge können heftige Emotionen Anwesender – so menschlich verständlich sie auch sind – Sterbenden und Verstorbenen schaden.

Zum Sterben werden von buddhistischen Praktizierenden bestimmte Körperpositionen (Meditationssitz, „Löwenstellung“, in der auch der historische Buddha verstarb, und andere) bevorzugt.

Anwendung: Vor allem eine ruhige, gelassene Atmosphäre wahren. Den Sterbenden auf Wunsch in rechte Seitenlage oder Meditationssitz betten.

Der Todeszeitpunkt ist nach westlichem Verständnis nicht der gleiche wie z. B. im tibetischen Buddhismus: Diesen Lehren entsprechend verbleibt das Bewusstsein noch für eine weitere Zeit im Körper und durch spezielle Meditations-techniken ist es möglich, im Sterben die Erleuchtung zu verwirklichen bzw. das Geistbewusstsein aus dem Körper in eine günstige Wiedergeburt zu führen. Um das nicht zu behindern, sollten Angehörige(!) während des Todesmoments und kurze Zeit danach, wenn sie anwesend sind, am kopf- und nicht am fußnahen Ende des Bettes stehen. (Pflegerkräfte unterliegen hier keinen Einschränkungen).

>>

Besonders wichtig ist, dass der Körper von Verstorbenen nach dem Tod in Ruhe belassen wird, denn geübte Praktizierende verweilen bis zu 24 Stunden, ja sogar bis zu drei Tagen im Körper. Aber auch weniger geübte Praktizierende sollten am besten für 24 Stunden, zumindest aber für 4 Stunden in Ruhe belassen werden.

Unsachkundige Berührungen (vor allem nicht an der unteren Körperhälfte) sollten in dieser Phase vermieden werden. Muss der Leichnam aus dem Sterbebett umgebettet werden, sollte man ihn möglichst nur durch Fassen am Leintuch hinüberheben.

Nach Ablauf dieser Zeitspanne ist auch gegen eine Obduktion oder Organspende (s. u.) nichts einzuwenden, ausgenommen bei sehr fortgeschrittenen Praktizierenden, die noch in Meditation verweilen (was aber nur ein geschulter spiritueller Lehrer feststellen kann). Der Leichnam selbst gilt lediglich als eine Hülle, mit der aber dennoch bis zur Bestattung in der üblichen respektvollen Weise umgegangen werden soll.

Anwendung:

- *Leichnam 3–4 Stunden nach dem Tod nicht berühren; im besten Fall 24 Stunden bis zu 3 Tage ruhen lassen.*
- *Den Angehörigen/spirituellen Begleitern die Möglichkeit für Totenwache bzw. Gebete/Ritual geben.*

Organtransplantation

Grundsätzlich gilt eine Organspende als tugendhafter Akt der Freigebigkeit („Schenken des Körpers“). Da die Organentnahme aber zu einem Zeitpunkt erfolgt, zu dem der Geist den Körper eventuell (aus buddhistischer Sicht, s. o.) noch nicht verlassen hat, kann es bei starkem Anhaften am Körper zu Störgefühlen kommen, die den Fortgang in die neue Wiedergeburt behindern können.

Anwendung: Die Entscheidung für oder gegen eine Organspende ist dem Einzelnen nach kritischer Selbsteinschätzung seiner spirituellen Fähigkeiten selbst überlassen.

Trauer und Bestattung

Eine grundsätzliche Sichtweise des Buddhismus ist, dass Trauer eher eine nachhaltige Gelegenheit für tiefgehende spirituelle Praxis ist, als ein Problem, das es zu „lösen“ gilt. Darüber hinaus gibt es Empfehlungen des Buddha selbst für den Umgang mit Trauer. Er nimmt dabei Bezug auf die Bestattungsgewohnheiten, die darauf ausgerichtet sind, die Gefühle der Trauernden in eine produktive Richtung hin zu kanalisieren. Der Buddha merkt an, wir sollten uns auf diese Rituale einlassen, solange sie einen Zweck erfüllen. Sobald sie das allerdings nicht mehr tun und man sich dabei ertappt, dass man sich in der Trauer verliert, sollte man wieder zu den wichtigen Verpflichtungen des eigenen Lebens zurückkehren. Auch sollten wir wissen, warum wir trauern, denn durch diese gewonnene Einsicht hat Trauer wenigstens einen Sinn. Lautstarke emotionale Traueräußerungen im Zusammenhang mit dem Tod werden als nicht hilfreich angesehen (Begründung siehe oben). Bestattungsformen sind weitgehend Kulturkreisspezifisch.

Für Fragen und nähere Informationen kontaktieren Sie bitte:

JIVAKA-Buddhistische Krankenbegleitung im Mobilen Hospiz der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR), Fleischmarkt 16, 1010 Wien,

Tel. 0650/523 38 03

Koordinatorin: DGKS Ingrid Strobl, erreichbar Mo-Fr 13–14h,

info@hospiz-oebr.at
www.hospiz-oebr.at
www.facebook.com/MobilesHospizderOebr