



Karma am Lebensende – Buddhistische Einsichten zu Sterben, Mitgefühl und Loslassen

Fühlen Sie sich akut gefährdet, hoffnungslos oder haben Sie Suizidgedanken? Bitte zögern Sie nicht, sich umgehend professionelle Hilfe zu suchen. Sie sind nicht allein. Hier sind einige Anlaufstellen, die rund um die Uhr vertraulich und anonym für Sie da sind:

Allgemeiner Notruf (EU-weit): 112

Telefonseelsorge Deutschland: 0800 1110111 oder 0800 1110222 (kostenfrei, 24/7)

Telefonseelsorge Österreich: 142 (kostenfrei, 24/7)

Die Dargebotene Hand (Schweiz): 143 (kostenfrei, 24/7)

Bitte nehmen Sie dieses Angebot an. Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden stehen an erster Stelle.

Kurzfassung

Am Lebensende empfiehlt der Buddhismus eine **Haltung des Mitgefühls und der Gewaltlosigkeit**, getragen von Weisheit. Zentral ist die **karmische Dimension**: Entscheidend ist die **Absicht (cetanā)** hinter jeder Handlung^[1]. Ein **heilsamer Geistzustand** – geprägt von **Karuṇā (Mitgefühl)** statt Hass, und **Klarheit** statt Verblendung – führt zu friedvolleren Ergebnissen. In schwierigen Entscheidungen (Suizid, Sterbehilfe, Therapieverzicht) wird achtsames Abwägen betont: **Nicht-Schaden (Ahiṃsā)** und Hilfsbereitschaft sollen leitend sein, ohne jedoch unheilsame Konsequenzen zu verursachen^{[2][3]}. **Loslassen** und Annehmen der Vergänglichkeit (anicca) helfen, Angst vor dem Sterben zu lindern. Weder starres Festhalten am Leben um jeden Preis noch übereiltes Beenden werden als heilsam angesehen – maßgeblich ist die **innere Haltung** von **Liebe (mettā)** und **Weisheit (prajñā)**. Angehörige und Begleiter sind aufgerufen, **würdevoll und mitfühlend** zu unterstützen, klare und liebevolle Worte zu wählen und den Sterbeprozess als bedeutungsvollen Übergang zu respektieren. In jedem Fall gilt: **Bewusster Umgang mit Sterben** kann Leiden verringern und positive karmische Wirkungen fördern. Niemand soll sich dabei allein gelassen fühlen – Mitgefühl und gemeinsames Praktizieren (z. B. Meditation, Rituale) spenden Halt. *(Dies ist ein Dharma-Teaching und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder rechtliche Beratung.)*



I. Dharma-Basis: Zentrale Prinzipien und Lehren

Ahiṃsā (Nicht-Schaden) – Das Prinzip der Gewaltlosigkeit – steht im Buddhismus an vorderster Stelle. Bereits das **erste Übungsprinzip** für Laien wie für Mönche lautet, **kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen**[2]. Dies bedeutet aktives Unterlassen von Tötung und eine **Haltung der Empathie** gegenüber allem Lebendigen („mit abgelegter Waffe, gütig und freundlich, verweilt er voller Mitgefühl für alle Wesen“[2]). In unserer Thematik – ob es um Suizid, Sterbehilfe oder Therapieabbruch geht – bildet dieses Gebot des Nicht-Schadens einen ethischen **Orientierungsrahmen**. Es lädt dazu ein, alle Entscheidungen am Kriterium auszurichten: *Verringert diese Handlung Leid – oder fügt sie Schaden zu?* Gewaltlosigkeit heißt aber nicht Passivität: **Karuṇā (Mitgefühl)** soll ebenso handlungsleitend sein. In der buddhistischen Ethik gelten **Mitgefühl und Nicht-Grausamkeit** als Grundtugenden; sie sind Ausdruck eines klaren Geistes ohne Hass. Schon der Buddha lehrte, dass Handlungen ohne Gier, Hass und Verblendung – also aus Großzügigkeit, Liebe und Weisheit – **heilsames Karma** erzeugen[4]. Das Mitgefühl zeigt sich im Kontext des Sterbens in der **Fürsorge**: im Lindern von Schmerzen, im Dasein für die Sterbenden und im **Respekt vor ihrer Würde**.

Upāya (geschickte Mittel) – Oft gibt es keine perfekte Lösung, aber wir können versuchen, das Heilsamste in jeder Situation zu tun. Upāya bezeichnet im Mahāyāna den Einfallsreichtum, mit dem aus **Weisheit (prajñā)** und Mitgefühl heraus gehandelt wird[5]. Das erfordert situatives Abwägen: Was hilft *diesem* Menschen jetzt am meisten? Manchmal bedeutet das, ungewohnte Wege zu gehen – etwa kreative Rituale oder unkonventionelle Worte zu finden –, solange sie dem Nicht-Schaden und Mitgefühl dienen. In der **Lotus-Sūtra** erklärt der Buddha, dass ein Handeln aus *„geschickten Mitteln“*, geleitet von allumfassender Sicht, selbst ungewöhnliche Maßnahmen rechtfertigen kann[5]. Allerdings betont der Dharma immer auch die **Weisheit (prajñā)**: Mitgefühl alleine genügt nicht; es muss von **Einsicht** begleitet sein. Prajñā bedeutet das Verstehen der **Existenzgesetze** – insbesondere der **Drei Daseinsmerkmale**: **Alles Entstandene ist vergänglich (anicca)**; alles Erlebte ist ohne anhaltende Befriedigung und letztlich leidbehaftet (dukkha); und alle Phänomene – einschließlich dessen, was wir als „Selbst“ wahrnehmen – sind ohne unveränderlichen Kern (anattā)[6]. Diese Einsichten schützen vor Verstrickung in blinde Anhaftung oder Abneigung. Wer tief verinnerlicht, dass **Leib und Leben unbeständig** sind, kann gelassener mit Krankheit und Sterben umgehen. Wer erkennt, dass kein Bestandteil des Lebens ein absolutes *Ich* ist, kann leichter **Loslassen**. Und wer das universelle Leiden versteht, entwickelt natürlicherweise **Mitgefühl** mit allen, die sterben müssen – was alle Wesen einschließt.

Karma-Lehre und Absicht (cetanā) – Im Anguttara-Nikāya sagt der Buddha prägnant: *„Intention, ihr Mönche, nenne ich Karma“*[1]. Das bedeutet, dass **unsere Absicht das ethische Gewicht** einer Handlung bestimmt. Jede Tat, jedes Wort, selbst jeder



Gedanke sät einen Samen, der – wenn Bedingungen reifen – Frucht trägt. **Karma** ist nicht Schicksal oder eine äußere Bestrafung, sondern das natürliche **Folgewirken unserer Handlungen, Worte und Gedanken**[7]. Dabei zählen **Motivation und Geisteszustand** im Moment der Handlung am meisten. Handeln wir aus Gier, Hass oder Verblendung, so neigt das Ergebnis zu Leid; handeln wir aus Großzügigkeit, Liebe und Weisheit, neigt es zu Glück[4]. Dieses Prinzip ist von zentraler Bedeutung für End-of-Life-Fragen: Es kommt weniger auf die äußere Form (z. B. „*Maschine abschalten*“ vs. „*weiterbeatmen*“) an, sondern darauf, *mit welcher inneren Haltung* wir entscheiden. **Cetanā** – die Absicht oder Wille hinter dem Tun – bestimmt, ob Karma heilsam oder unheilsam ist. Beispiel: Jemand könnte lebensverlängernde Maßnahmen aus *Angst oder Anhaftung* fortführen – oder aus *liebvoller Hoffnung* auf Besserung. Umgekehrt könnte jemand eine Behandlung abbrechen entweder aus *Feindseligkeit/Überdruß* – oder aus *Mitgefühl und Akzeptanz*, dass weiteres Leiden keinen Sinn hat. **Karmisch** sind diese Fälle unterschiedlich zu bewerten, obwohl äußerlich Ähnliches geschieht. Wichtig ist auch zu verstehen, dass Karma *nicht* deterministisch alles vorbestimmt – vielmehr schafft jeder im Rahmen der Umstände fortlaufend neues Karma. Buddhistische Lehrer betonen daher, die Zeit des Sterbens als **Chance für positive Impulse** zu sehen, statt als hoffnungsloses Resultat vergangener Taten. Ein **liebvoller, klarer Geist am Lebensende** kann viel gutes Karma generieren, das in zukünftige Erfahrung einfließt. So heißt es in den Schriften: „*Meine Handlungen sind mein einziger wahrer Besitz; ich kann den Folgen nicht entkommen; sie sind der Boden, auf dem ich stehe.*“[8]. Diese klassische Reflexion – Teil der „Fünf täglichen Betrachtungen“ – erinnert uns daran, dass in **unserem geistigen Handeln** zugleich unsere Verantwortung und unsere Befreiung liegen.

II. Themenblöcke zu End-of-Life-Fragen

A) Suizid

Buddhistische Quellen sehen Suizid im Allgemeinen kritisch und warnen vor seinen Folgen. Im Pāli-Kanon wird zwar das Töten eines anderen klar als Verstoß gegen das erste Prinzip verurteilt, **eigener Suizid** verletzt technisch gesehen nicht direkt dieses Precept (da kein „anderes Wesen“ getötet wird). Dennoch gilt **Selbsttötung** als unheilsam und wird mit starkem Mitgefühl und Prävention begegnet. Der Buddha beschreibt das Leben als kostbare Gelegenheit zur Befreiung; es wegzuwerfen gilt als tragischer Irrtum[9]. Wer sein Leben beendet, um Leid zu entfliehen, wird – so die Lehre – *nicht* dem Leiden entkommen, da der Geist in **Verblendung und Verzweiflung** stirbt und dieser Geisteszustand das nächste Dasein negativ beeinflusst[9]. Eine der drei Grundformen von Gier ist laut Dharma die „**Sehnsucht nach Nicht-Existenz**“ (**vibhava-taṇhā**)[10] – der Wunsch, einfach nicht mehr da zu sein. Diese Haltung entspringt meist einem verengten, von Schmerz und Hoffnungslosigkeit beherrschten



Geist. **Karmisch betrachtet** entsteht beim Suizid oft starke negative Energie: **Angst, Einsamkeit, Wut oder tiefe Trauer** können den letzten Moment prägen und so zu einer *ungünstigen Wiedergeburt* führen[9]. Entsprechend beschreiben buddhistische Traditionen häufig, dass ein Suizid zu weiterem Leiden im nächsten Dasein führt, z. B. in niederen Daseinsbereichen.

Primärquellen: Es gibt im Kanon auch Berichte von Suiziden unter Mönchen. Die bekanntesten Fälle sind die von **Vakkali, Godhika** und **Channa**. Alle drei waren schwer krank und nahmen sich das Leben. Bemerkenswerterweise verurteilte der Buddha diese drei speziellen Fälle nicht – laut Kommentaren deshalb, weil diese Mönche bereits **Erleuchtete (Arahants)** waren und ohne Anhaftung oder Aversion starben[11]. So heißt es etwa im Channovāda-Sutta (SN 35.87), der Mönch Channa habe „das Messer ohne Schuld angesetzt“, und der Buddha bestätigte Sāriputta gegenüber, Channa sei ohne makelbehaftetes Bewusstsein verschieden. **Diese Ausnahmen** werden in der Tradition ausführlich diskutiert: Sie bedeuten *nicht*, dass Suizid für gewöhnliche Menschen akzeptabel wäre. Vielmehr unterstreichen sie den Primat der **Geistesverfassung**: Ein voll Erwachter hat keine unheilsamen Regungen mehr und kann daher – theoretisch – ohne schlechtes Karma aus dem Leben scheiden. Aber **für Unerleuchtete gilt das nicht**. Ein Kommentar formuliert: „*Der Verzweifelte, der sich das Leben nimmt, hat offensichtlich Vernichtung als Ziel – seine Tat, geboren aus Gier nach Nichtsein, enthebt ihn nicht der Früchte seines Karmas.*“ (Lamotte). Im Gegensatz dazu „*hat der Heilige keinen Wunsch zu leben oder zu sterben; handelt er, so ist es frei von Gier oder Furcht.*“ Diese Sicht warnt uns, **Suizid nicht zu verherrlichen**. Tatsächlich wird im monastischen Regelwerk (Vinaya) sogar das **Empfehlen oder Ermutigen zum Suizid streng geahndet**: Ein Mönch, der jemandem den Tod als wünschenswert nahelegt, begeht ein so schweres Vergehen, dass er aus der Ordensgemeinschaft auszuschließen ist[12]. Das zeigt die große Bedeutung von **achtsamer Sprache** und Behutsamkeit: Niemand soll in verzweifelter Lage das Gefühl bekommen, sein Tod sei eine Lösung, schon gar nicht durch Worte eines Dharma-Lehrers.

Spannungsfelder: Buddhisten begegnen suizidalen Menschen mit **Mitgefühl und Nicht-Verurteilen**. Wichtig ist die Unterscheidung: *Hinter dem Wunsch zu sterben steht fast immer der Wunsch, nicht mehr zu leiden*. Diesem **Wunsch nach Leidfreiheit** stimmt der Buddhismus voll zu – aber er sucht einen anderen Weg, nämlich durch **Verstehen (prajñā)** und Loslassen statt Selbstzerstörung. Suizid wird als **irrgeleiteter Lösungsversuch** angesehen, geboren aus der Täuschung, Nicht-Existenz sei die Erlösung. Der Dharma würde entgegen: Das Problem ist nicht die Existenz an sich, sondern das Anhaften und die Unwissenheit, die das Dasein zum Leiden machen. Anstatt das kostbare Leben zu beenden, soll man die Ursachen des Leidens überwinden. Gleichzeitig zeigen gute Lehrer großes Verständnis für die *Verzweiflung*,



die jemanden in suizidale Gedanken treibt. **Mitgefühl** bedeutet hier auch, praktisch zu helfen: indem man zuhört, professionelle Hilfe vermittelt, spirituelle Perspektiven anbietet, die Hoffnung geben. In manchen buddhistischen Gemeinschaften gibt es *Suizidpräventions-Initiativen*, die z. B. Achtsamkeitsübungen mit moderner Psychotherapie verbinden. Generell gilt: **Das Leben hat aus buddhistischer Sicht einen unermesslichen Wert** – jede Geburt bietet die Chance, aus dem Kreiseln des Leidens (Saṃsāra) auszubrechen. Diese Gelegenheit eigenhändig zu zerstören, gilt als tragisch. Darum wird Suizid weder romantisiert noch tabuisiert, sondern als **Ausdruck tiefen Leidens** gesehen, dem mit allem verfügbaren Mitgefühl und weisen Mitteln begegnet werden sollte.

B) Sterbehilfe (assistiert, aktiv, passiv)

Begriffsklärung: Unter *Sterbehilfe* werden verschiedene Handlungen verstanden, die das Leben eines todkranken Menschen verkürzen oder enden lassen. **Assistierter Suizid** bedeutet, dass z. B. ein Arzt Medikamente bereitstellt, welche der Patient selbst einnimmt, um zu sterben. **Aktive Sterbehilfe** meint, dass jemand (Arzt oder nahestehende Person) dem Patienten auf dessen Wunsch direkt ein tödliches Mittel verabreicht. **Passive Sterbehilfe** schließlich bezeichnet das Unterlassen oder Abbrechen lebenserhaltender Maßnahmen (z. B. keine Wiederbelebung, Abschalten von Beatmung), sodass der natürliche Sterbeprozess ungehindert ablaufen kann. Diese Unterscheidungen sind ethisch wie rechtlich bedeutsam – und auch im Lichte des Karmas sind sie relevant, denn die **Absichts- und Verursachungslage** unterscheidet sich.

Karmische Bewertung: Aus traditionell-buddhistischer Sicht ist **aktive Tötung aus Mitleid** problematisch. Das **bewusste Beenden eines Lebens** – auch wenn gewünscht – stellt einen Verstoß gegen das Prinzip des Nicht-Tötens dar^[3]. Die **Argumentation der traditionellen Lehre** lautet etwa so: Man mag meinen, jemanden von seinem Leiden zu erlösen, aber in Wahrheit *verkürzt man nur dieses Leben*. Der **Bewusstseinsstrom des Sterbenden geht weiter** in ein neues Dasein, und wenn die inneren Ursachen des Leidens (sein Karma, seine Anhaftungen) nicht aufgelöst sind, wird das Leiden dort fortbestehen^[13]. Mit anderen Worten: Das Leiden „abzuschalten“ funktioniert nicht durch das Töten des Körpers – das ungeklärte Bewusstsein nimmt es mit. Darüber hinaus *beraubt* man den Sterbenden der Möglichkeit, die letzten natürlichen Lebensmomente noch für spirituelles Wachstum zu nutzen^[14]. **Sterben hat im Buddhismus eine tiefe Bedeutung:** Es ist eine Zeit des Übergangs, in der bei klarem Geist wichtige Einsichten oder Loslass-Prozesse stattfinden können. Wird dieser Prozess künstlich abgekürzt, verliert der Sterbende die Chance, **achtsam und versöhnt zu sterben**. Aus diesem Grund sehen viele buddhistische Lehrer *aktive Euthanasie* als **irrigen Akt des Mitgefühls**, der in Wahrheit auf einem Missverständnis



(nämlich der Verwechslung von Körperende mit Leidensende) beruht[3]. In klassischen Texten wird das Mitgefühlsmotiv zwar gewürdigt, aber als „**in Verblendung verwurzelt**“ bezeichnet, wenn es zu einer Tötung führt[13]. So klar diese Linie ist, so gibt es doch *Graubereiche und Diskussionen*.

Assistierter Suizid unterscheidet sich karmisch insofern, als die letzte Handlung vom Sterbewilligen selbst ausgeführt wird. Dennoch nimmt der Helfende hier **aktiv Teil** am Geschehen – seine Absicht ist zumindest indirekt auf das Beenden eines Lebens gerichtet. Viele Theravāda-Lehrer lehnen daher auch die Beihilfe zur Selbsttötung ab, da man sich am Töten eines (wenn auch einwilligen) Wesens beteiligt. **Mahayāna-Positionen** sind mitunter nuancierter: Da Mitgefühl oberste Maxime ist, fragen einige Lehrer, *kann es nicht in extremen Situationen mit Weisheit vereinbar sein, beim Sterben zu helfen?* Der **14. Dalai Lama** etwa äußerte einmal, in Fällen, wo ein Mensch unheilbar im Sterben liegt, unter größten Schmerzen oder im permanenten vegetativen Zustand, und die Verlängerung seines Lebens nur weiteres Leiden für ihn und seine Familie bringt, „*könne die Beendigung seines Lebens aus Mahayana-Sicht erlaubt sein*“[15]. Wichtig seien dabei aber **strengste Bedingungen**: die Sicherheit, dass keine Besserung möglich ist, die klare ausdrückliche Zustimmung der Person – und die Reinheit der Motivation (nur Mitgefühl, kein egoistisches Interesse)[15]. Diese Aussage zeigt, dass im Mahayana eine *situative Abwägung* nicht ausgeschlossen ist. Auch einige Zen-Meister und moderne buddhistische Ethiker diskutieren, ob etwa **bei terminaler Phase** und aussichtslosem Leiden ein gutherziges Eingreifen möglicherweise *geringeres Übel* sein könnte. Allerdings betonen alle: Die **Gefahr der Selbsttäuschung** ist groß. Man muss sich ehrlich fragen, ob man aus *echtem Mitgefühl* handelt oder aus *flüchtender Abneigung gegen das Anblicken von Leiden*. Zudem besteht das Risiko, eine Grenze zu überschreiten, die dem Leben heilig ist. In Ländern, in denen assistierter Suizid legal ist, ringen auch buddhistische Gemeinschaften mit diesen Fragen und plädieren meist für äußerste Zurückhaltung.

Passive Sterbehilfe – also das Zulassen des natürlichen Sterbens durch Verzicht auf lebensverlängernde Maßnahmen – wird von den meisten buddhistischen Traditionen **akzeptiert**. Hier wird kein neues Karma des Tötens geschaffen, denn man *unterlässt lediglich künstliche Eingriffe*. Entscheidend ist wiederum die Absicht: Wird eine Behandlung abgebrochen, weil man den Kranken „loswerden“ will (eher Hass/Aversion) oder um ihm einen natürlichen, friedlichen Übergang zu ermöglichen (Mitgefühl/Weisheit)? **Karmisch neutral** oder sogar heilsam kann es sein, lebensverlängernde Apparaturen abzuschalten, wenn das Motiv Mitgefühl ist und kein Wille, jemanden zu schädigen[16]. Der tibetische Meister **Kalu Rinpoche** betonte, die Entscheidung, auf lebensverlängernde Geräte zu verzichten oder sie abzustellen, sei „*karmisch neutral*“, sofern sie *nicht aus einer gereizten Abneigung gegen das Leben getroffen* wird[16]. Das heißt, so lange kein „Todeswunsch“ im Sinne von vibhava-taṅhā



(Nicht-sein-Wollen) dahintersteht, sondern vielleicht ein weises Erkennen von „genug des Leidens, es ist in Ordnung loszulassen“, entsteht dadurch kein negatives Karma. Im Gegenteil berichten viele Angehörige und Ärzte, die ein natürliches Sterben zuließen, dass dies oft **friedvoller** verlief als angstvolle Maximaltherapie.

Alternativen und Upāya: Buddhistisch orientierte Ärzte und Helfer versuchen, **Alternativen zur Sterbehilfe** zu fördern: vor allem die **Palliativmedizin** und spirituelle Begleitung. Wenn Schmerzen und Symptome umfassend gelindert werden (Schmerztherapie, palliative Sedierung im Extremfall), sinkt oft der Wunsch, sterben zu wollen. Die Hospizbewegung – historisch auch von buddhistischer Seite beeinflusst – setzt auf **Upāya**, also findige Mittel, um Lebensqualität zu erhalten bis zum natürlichen Tod. Das kann medikamentöse Sedierung sein (in angemessener Dosierung), was *indirekt* das Leben verkürzen mag, aber mit der **Absicht der Leidminderung** geschieht. Solche Maßnahmen gelten als **ethisch vertretbar**, da kein direkter Tötungswille vorliegt, sondern ein *Doppelwirkungseffekt* (Leidenslinderung, wobei eine mögliche Verkürzung in Kauf genommen, aber nicht beabsichtigt wird). Diese Feinheit der Intention ist karmisch wichtig. Ein Beispiel: Eine Ärztin gibt einem sterbenden Patienten Morphin, um unerträgliche Schmerzen zu nehmen. Sie weiß, dass das Morphin vielleicht seine Atmung dämpft und er etwas früher stirbt – aber ihre **Absicht** ist nicht, ihn zu töten, sondern ihm Frieden zu verschaffen. Buddhistisch gesehen ist dies **kein Verstoß gegen Ahimsā**, sondern eher ein Akt des Mitgefühls, solange Klarheit und Arztethos gewahrt bleiben. In Grenzfällen – etwa bei anhaltender Bitte des Patienten, zu sterben – stehen auch Buddhisten vor einem Dilemma. Einige Mönche oder Nonnen raten dann, dem Patienten intensiv bei der **Geistesschulung** zu helfen: zum Beispiel mittels geleiteter Meditation, damit er anders mit dem Schmerz umgeht, anstatt seinem Wunsch direkt zu entsprechen. Diese Haltung spiegelt Vertrauen in die **Veränderbarkeit des Geistes** wider: Selbst in der Sterbephase sind noch Einsichten und Wandlungen möglich.

Zusammengefasst neigen traditionelle Schulen (Theravāda, auch viele Mahāyāna) dazu, **aktive und assistierte Sterbehilfe abzulehnen**, weil sie das Prinzip des Nicht-Tötens verletzen und aus irriger Mitgefühls-Logik handeln^[3]. **Passive Sterbehilfe** – das natürliche Sterbenlassen – wird meist akzeptiert oder sogar empfohlen, wenn das Leben nur durch extreme Mittel verlängert würde. Gleichzeitig wird betont, das Thema mit **offenem Herzen** und ohne Dogmatismus zu betrachten: **Jeder Fall ist einzigartig**, und wichtig ist die *aufrichtige, mitfühlende Motivation* aller Beteiligten. Es gibt auch innerhalb des Buddhismus Pluralität: Einige engagierte buddhistische Ärzte befürworten unter strengen Auflagen die Hilfe zur Selbsttötung, andere lehnen sie kategorisch ab. Alle jedoch stimmen überein, dass **Mitgefühl, Weisheit und Achtsamkeit** die Maximen sein müssen – nicht Angst, Bequemlichkeit oder gesellschaftlicher Druck. Es ist letztlich



eine **Gewissensentscheidung**, in der die Beteiligten – Patient, Ärzte, Angehörige – achtsam ihren Geist prüfen sollten, damit sie im Einklang mit dem Dharma handeln.

C) Lebensverlängerung durch Maschinen (Intensivmedizin und Life Support)

Die moderne Medizin kann Leben künstlich verlängern – manchmal über die natürliche Grenze hinaus. Buddhistisch stellt sich hier die Frage der **Verhältnismäßigkeit und Anhaftung**. **Anhaften am Leben** kann dazu führen, dass mit allen Mitteln an der physischen Existenz festgehalten wird, auch wenn kein Bewusstsein oder Lebensqualität mehr vorhanden ist. Auf der anderen Seite gibt es die Angst vor „Tötung durch Unterlassen“, wenn Maschinen abgestellt werden. Die Karma-Lehre hilft hier zu unterscheiden: **Wird wirklich ein Lebensfaden durchgeschnitten oder nur der natürliche Verlauf zugelassen?**

Wenn ein Patient ohne künstliche Beatmung sofort sterben würde, hält das Gerät quasi den Sterbeprozess auf. **Das Abschalten** dieser Maschine lässt *den bereits eingetretenen Sterbeprozess weiterlaufen*. Karmisch gesehen begeht der Arzt keinen Akt des Tötens, wenn seine **Intention** ist, *der Natur ihren Lauf zu lassen* und dem Patienten einen natürlichen Tod zu ermöglichen^[16]. Vorausgesetzt, es liegt kein verborgenes Motiv (z. B. Kosten sparen oder den Patienten loswerden) vor, ist dies eher eine **Unterlassung von Eingriffen** als eine Tötungshandlung. Viele buddhistische Ethiker stimmen daher zu, dass **Therapiebegrenzung** legitim ist, wenn *Weisheit* erkennt, dass weiteres Intensivieren nur **qualvolles Überleben** ohne Bewusstsein bringt. Der 16. *Karmapa* (ein hoher tibetischer Lama) soll auf dem Sterbebett selbst gebeten haben, keine exzessiven lebensverlängernden Maßnahmen einzusetzen, sondern das Karma sich erfüllen zu lassen. Solche Stimmen betonen **Loslassen statt Klammern**: Man darf akzeptieren, dass der Körper vergeht.

Natürlich ist dies emotional schwierig für Angehörige. **Anhaftung** an den geliebten Menschen kann die Vorstellung unerträglich machen, die Maschinen auszuschalten. Hier hilft das Verständnis von **anicca (Vergänglichkeit)**: Kein Körper kann letztlich am Leben erhalten werden, wenn seine Zeit abgelaufen ist. Statt gegen die Realität anzukämpfen, kann man versuchen, den Fokus auf **qualitatives Leben** zu richten: Vielleicht sind weniger Maschinen und dafür mehr menschliche Nähe, Spiritualität und Schmerzlinderung heilsamer. Buddhistische Hospizhelfer berichten, dass Schwerkranke oft **innerlich bereit sind zu gehen**, während die Familie noch festhält. In solchen Fällen ist behutsame Kommunikation gefragt (siehe Abschnitt Patientenverfügung und Kommunikation), um das **Loslassen** gemeinsam zu vollziehen.

Andererseits gibt es Situationen, in denen eine zeitweilige Intensivtherapie sinnvoll ist, weil sie **echte Chance auf Erholung** bietet. Buddhismus ist nicht gegen Medizin – im



Gegenteil, der Buddha selbst erlaubte und förderte Krankenpflege und jede Hilfe zur Heilung. **Maßgeblich ist die Intention:** Will man Leben erhalten, *weil man Angst vor dem Tod* hat (eher unheilsame Wurzel: Furcht, Anhaftung)? Oder *um dem Menschen einen würdigen, bewussten Abschied zu ermöglichen* (heilsame Wurzel: Mitgefühl, Respekt)? Ein Beispiel: Ein Patient fällt ins Koma mit minimaler Aussicht, jemals das Bewusstsein zu erlangen. Die Ärzte können ihn über Jahre mittels Geräten „am Leben halten“. Familienmitglied A möchte dies aus Liebe tun, in der Hoffnung auf ein Wunder – Familie B empfindet es als Quälerei für alle Beteiligten. **Buddhismus würde raten, nach Klarheit und Wahrheit zu suchen:** Was würde der Patient selbst wollen? Dient es seinem Bewusstsein und Karma, ihn gebunden zu halten? Oder hindert man ihn an einem vielleicht friedvollen Weiterziehen in ein neues Dasein? Hier spielen auch **karmische Verantwortung** und Rollen eine Rolle: Wer die Entscheidung über Maschinen trifft, übernimmt karmisch die Verantwortung für *Tun oder Lassen*. Diese Verantwortung ist aber nicht zwingend negativ – sie kann auch **Mitgeföhlskarma** sein, wenn mit rechter Absicht gehandelt.

Manche buddhistischen Geschichten illustrieren diese Abwägung mit Gleichnissen: Einen Vogel, der sterben will, sollte man nicht im goldenen Käfig halten; aber man soll ihn auch nicht hinauswerfen. Es geht darum, **den richtigen Moment** zu erspüren, wann Loslassen angebracht ist. In der Praxis bedeutet das oft, gemeinsam mit Ärzten, Palliativteams und spirituellen Beratern zu schauen, ob eine **Wende zum Besseren** realistisch ist oder nicht. Wenn klar wird, dass das „*Leben*“ nur noch ein biologisches Funktionieren ist, kann man nach Dharma gutem Gewissen die Geräte abstellen – allerdings begleitet von **Ritualen und Gebeten**, um den Bewusstseinsstrom des Sterbenden positiv zu beeinflussen (dazu mehr unter Rituale). Viele tibetische Lehrer empfehlen, vor und während des Abschaltens intensiv Mantras oder Namen Buddhas zu rezitieren, damit der Geist sanft in den Zwischenzustand hinübergleitet. So wird aus dem technischen Akt des Abschaltens ein **spirituelles Loslassen**.

Zusammengefasst: **Maschinelle Lebensverlängerung** soll kein reflexhaftes Muss sein – aus buddhistischer Sicht darf man fragen, ob sie tatsächlich Leben im vollen Sinn erhält oder nur den Sterbeprozess streckt. **Loslassen in Würde** kann heilsamer sein als künstliches Festhalten. Entscheidend sind Mitgefühl und Weisheit bei der Entscheidung, sowie die **Begleitung des Bewusstseins** des Sterbenden mit liebevoller Achtsamkeit, ob die Maschinen laufen oder nicht.

D) Patientenverfügungen und Verantwortung der Beteiligten

Eine **Patientenverfügung** ist ein schriftlicher Ausdruck des eigenen Willens für den Fall, dass man sich nicht mehr äußern kann. Aus buddhistischer Sicht kann so ein Dokument sehr wertvoll sein: Es nimmt den Angehörigen und Medizinern viel **Ungewissheit** ab und verhindert quälende Gewissenskonflikte. Wenn der Sterbende im



Voraus – in klarem Geisteszustand – entschieden hat, welche Maßnahmen er wünscht oder ablehnt, dann können die Beteiligten im Ernstfall gemäß diesem Willen handeln, ohne zu rätseln, „*Was hätte er gewollt?*“. **Karmisch** gesehen trägt der Verfasser der Verfügung dann den Hauptanteil der Intention: Er sagt z. B. „Bitte keine Reanimation, wenn mein Herz aussetzt.“ Wird dem entsprochen, vollziehen Ärzte und Angehörige diese *Unterlassung* in seinem Sinne. Ihr eigener Wille richtet sich nicht aufs Töten, sondern aufs **Respektieren** des geäußerten Wunsches – eine Absicht, die als *ethisch aufrichtig* gilt. Natürlich bleibt ein emotionales Gewicht: Wer die Entscheidung umsetzt (z. B. ein Gerät abstellt, gemäß Verfügung), kann dennoch innere Zweifel oder Trauer empfinden. Deshalb betonen buddhistische Lehrer die Wichtigkeit von **Kommunikation im Voraus**: Über Sterbewünsche zu sprechen, bevor es akut wird, schafft Klarheit und vermindert späteres Leid. Es ist Ausdruck von **Fürsorge**, seine Liebsten über die eigenen Werte und Vorstellungen aufzuklären.

In der Verfügung selbst kann man neben medizinischen Details auch **spirituelle Wünsche** äußern – etwa, ob man buddhistische Rituale am Sterbebett möchte, ob ein bestimmter Lehrer oder Sangha-Mitglied benachrichtigt werden soll, ob man gewisse Mantren hören will usw. Dies hilft dem Umfeld, den Sterbeprozess im Sinne des Patienten zu gestalten. Aus karmischer Perspektive ist das sinnvoll: Je mehr der Sterbende unterstützt wird, einen **friedvollen Geisteszustand** zu erlangen (durch vertraute Praxis, Gebete, Atmosphäre), desto besser sein Übergang und sein kommendes Dasein.

Verantwortung von Angehörigen und Behandelnden: In westlichen Ländern ist es oft so, dass *falls keine Verfügung vorliegt*, nahe Angehörige oder Ärzte entscheiden müssen. Das kann karmisch eine schwere Bürde sein, weil man faktisch über Leben und Tod bestimmt. Buddhistisch ist hier zunächst wichtig, dass alle Beteiligten versuchen, **Ruhe und Klarheit** zu bewahren, bevor sie entscheiden. Es empfiehlt sich, gemeinsam im Geiste des **Mitgefühls** zu beraten: „*Was dient dem Patienten wirklich?*“ statt „*Was wollen wir oder was befürchten wir?*“. Wenn möglich, sollte man auch den **Geist des Patienten befragen** – manchmal können selbst nicht mehr ansprechbare Personen gewisse Signale geben, oder man weiß um ihre Persönlichkeit und kann intuitiv erspüren, was in ihrem Sinne wäre. Spirituell Praktizierende ziehen manchmal **Orakel oder Gebete** zu Rate, um die rechte Entscheidung zu finden; andere suchen Rat bei Mönchen oder Nonnen ihres Vertrauens. Wichtig ist, dass diejenigen, die entscheiden, **nicht aus Ego-Motiven handeln** (z. B. falscher Eitelkeit, Angst vor juristischen Folgen, persönlicher Erleichterung etc.), sondern im Gefühl, dem Sterbenden gerecht zu werden.

Karmische Verantwortung bedeutet nicht, dass man „bestraft“ wird, weil man z. B. eine Beatmung entfernt hat. Aber es bedeutet, dass diese Handlung ein Teil des



eigenen Karmas ist – also im eigenen Herzen nachwirkt. Tut man es in liebevoller Absicht, bereit, die Konsequenzen zu tragen, so ist das **heilsames Karma**. Man wird vielleicht Trauer spüren, aber keine innere Reue, weil man weiß, aus Liebe gehandelt zu haben. Tut man es jedoch hastig, unüberlegt oder unter Druck, können Schuldgefühle nagen. Daher rät der Dharma hier besonders zu **Achtsamkeit und rechter Kommunikation**: Die Beteiligten sollten offen über ihre Gefühle und Zweifel sprechen. Oft hilft es, sich gegenseitig zu versichern: „*Wir tun dies, weil wir glauben, dass es das Beste für sie/ihn ist.*“ Ein gemeinsames Ritual oder Gebet beim Treffen der Entscheidung kann helfen, **innere Zustimmung** aller zu erlangen und negative Energien (wie Groll zwischen Familienmitgliedern) aufzulösen. Auch später, nach dem Tod, ist es gut, zusammenzukommen, um eventuell aufkommende Schuldgefühle zu besprechen und im Lichte des Mitgefühls zu betrachten.

Achtsame Kommunikation im Vorfeld und während der Entscheidungen ist wesentlich. Das bedeutet, ehrlich aber einfühlsam zu reden (siehe Abschnitt „Achtsamkeit & rechte Sprache“). Zum Beispiel können Ärzte eine Prognose behutsam mitteilen und dabei den Fokus auf *Qualität des restlichen Lebens* legen statt nur auf „nichts mehr zu machen“. Angehörige untereinander sollten respektieren, wenn jemand noch nicht loslassen kann, und sanft mit Fakten und zugleich Verständnis argumentieren. So entsteht ein Klima, in dem Entscheidungen gemeinsam und ohne langfristige Zerwürfnisse gefällt werden können.

Zusammengefasst ist eine Patientenverfügung aus Dharma-Sicht **empfehlenswert**, da sie Klarheit schafft und Leiden vorbeugt. Aber sie sollte *weise formuliert* sein – weder aus Angst noch aus falschem Heldenmut, sondern aus reiflicher Überlegung, was im Sterbeprozess wirklich wichtig ist. Und die, die nachher die Entscheidungen tragen, sollten dies möglichst **vereint in Mitgefühl** tun, damit das entstehende Karma für alle tragbar und lernbringend ist.

E) Angst vor dem Sterben

Die **Todesfurcht** ist zutiefst menschlich. Buddha bezeichnete die Angst vor dem Sterben als eine der großen Ängste, die Lebewesen umtreiben. Ursachen sind vielfältig: **Ungewissheit**, was nach dem Tod kommt; **Bindung** an dieses Leben und die Lieben darin; **Schmerzfurcht**; oder das Gefühl, *noch nicht fertig gelebt* zu haben. Aus buddhistischer Sicht wurzelt die Angst letztlich in der **Unwissenheit (avijjā)** über die wahre Natur des Lebens. Solange man den Tod als „*Ende meines Selbst*“ begreift, muss er beängstigend erscheinen. Darum zielen viele **Übungen** darauf ab, den Tod besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Eine klassische Praxis ist **Maraṇasati, die Achtsamkeit auf den Tod**. Dabei wird regelmäßig kontempliert: „*Ich bin der Natur nach sterblich; es gibt keine Möglichkeit,*



dem Tod zu entkommen.“ Diese Betrachtung gehört zu den „Fünf täglichen Remindern“ im Upajjhatthana-Sutta[17]. Anstatt dies als düstere Meditation misszuverstehen, dient es dazu, den **Fakten ins Auge zu sehen** und den Schrecken zu verlieren. Wenn wir uns behutsam an die Gewissheit des Todes gewöhnen, wird er zu einem natürlichen Teil des Lebens. Das heutige Verdrängen (Tod als Tabu) hält die Angst oft latent hoch. Der Buddha empfahl sogar die bildhafte Kontemplation – zum Beispiel sich einen Leichnam in Verwesungsstadien vorzustellen (die sogenannten Friedhofsmeditationen), um die Vergänglichkeit tief ins Mark sickern zu lassen. Modernere Varianten, wie das bewusste Wahrnehmen toter Blätter, abgestorbener Insekten etc., können einen ähnlichen Effekt haben: Man erkennt „*So geht alles – und es ist in Ordnung so.*“

Heilsame Haltungen gegen die Angst vor dem Sterben sind vor allem **Vertrauen** und **Loslassen**. Vertrauen zum einen in die eigene Praxis: Wer im Leben geübt hat, seinen Geist zu schulen (z. B. Meditation, Ethik, Weisheit), kann vertrauen, auch den Tod mit gewissem Gleichmut zu durchschreiten. Vertrauen zum anderen in die **Drei Juwelen** (Buddha, Dharma, Sangha): Viele Buddhisten tröstet die Gewissheit, dass der *Buddha-Dharma* sie auch im Tod leiten wird und dass die *Sangha* (Gemeinschaft) für sie betet oder sie begleitet, selbst wenn sie unbewusst sind. Dieses Gefühl, *nicht allein* zu sein im Übergang, mindert Furcht enorm. Loslassen als Haltung bedeutet, sich schon zu Lebzeiten darin zu üben, **kleine Tode** zu sterben – sei es das Loslassen von Groll, von materiellen Dingen, von jugendlicher Vitalität im Alter etc. Jeder gelöste Anhaftungsknoten schwächt die Panik vor dem finalen Loslassen.

Übungen gegen die Angst können vielfältig sein. Neben der erwähnten Todesbetrachtung (Marāṇasati) ist **Metta-Meditation (liebende Güte)** sehr hilfreich. Warum? Weil Angst ein enger, kontrahierender Geisteszustand ist; Metta – das Einhüllen sich selbst und aller Wesen in warme Güte – weitet den Geist und gibt Geborgenheit. Wenn ich lerne, mir selbst liebevoll zuzusprechen („Möge ich sicher und geborgen sein“), kann ich mir diese **innere Sicherheit** auch in Angstmomenten abrufen. Manche Sterbebegleiter lehren einfache Metta-Sätze, die Sterbende sich innerlich sagen können, z. B. „*Möge ich frei sein von Furcht. Möge ich in Frieden gehen.*“ Diese Art von Autosuggestion, gepaart mit Achtsamkeit auf den Atem, kann akute Angstwellen glätten.

Auch **kontemplative Einsicht** kann Angst direkt vermindern: Wenn ich etwa erkenne, dass ein Großteil meiner Angst aus *zukünftigen Vorstellungen* besteht („Was wird passieren?“), kann ich versuchen, mehr im **Hier-und-Jetzt** zu bleiben. Achtsames Atmen und *Moment-für-Moment-Gewahrsein* zeigen, dass **genau jetzt** alles gut sein kann, auch wenn der nächste Moment unsicher ist. Der Buddha betonte oft das *Verweilen im Gegenwärtigen*, gerade angesichts des Zukünftigen, das per se unsicher ist.



Für manche hilft die **Lehre vom Karma und Wiedergeburt** auch ganz pragmatisch: Wenn man zutiefst verinnerlicht hat, dass der Tod *nicht* die völlige Auslöschung ist, sondern eine Transformation, verliert er etwas an Endgültigkeitsschrecken. Statt „Nichts“ wartet ein neues „Etwas“ – geformt durch das eigene Karma. Dieses Verständnis kann **Eigenverantwortung** stärken und passiver Angst etwas entgegensetzen: Ich bin dem Tod nicht ausgeliefert; ich kann *jetzt* durch gute Taten und Geistespflege die Basis für bessere zukünftige Zustände legen.

Nicht zuletzt sei **Gesellschaft** erwähnt: Alleinsein schürt Ängste, während gemeinsames Sprechen oder Schweigen oft beruhigt. Eine **achtsame Begleitung** (durch Familie, Seelsorger oder spirituelle Freunde) kann dem Sterbenden das Gefühl geben, gehalten zu sein. Viele Ängste kann man teilen – einfach aussprechen („Ich habe solche Angst“) und erfahren, dass das Gegenüber nicht weggeht, sondern mitatmet und mitfühlt. Schon dieses Teilen halbiert oft die Last.

F) Anhaftung & Loslassen

Anhaftung (Upādāna) ist nach dem Dharma eine Hauptursache von Leiden. Am Lebensende zeigt sie sich in vielerlei Gestalt: das **Festklammern an das Leben** selbst, an geliebte Menschen, an den eigenen Körper, an unerledigte Aufgaben, an Besitztümer oder auch an *Ideen davon*, wie alles enden sollte. Diese Anhaftungen können den Sterbeprozess erschweren – man spricht oft davon, jemand könne nicht sterben, *weil er oder sie „noch nicht losgelassen hat“*. Für die Sterbenden bedeutet dies inneren Konflikt: Ein Teil spürt vielleicht, dass es Zeit wäre zu gehen, aber die Bindungen ziehen einen zurück. Für Angehörige bedeutet es ebenfalls Leid: Sie wollen vielleicht, dass der Mensch bleibt, obwohl sein Körper leidet – oder sie sehen ihn ringen und wissen nicht, wie sie beim Loslassen helfen können.

Buddhistische Praxis zielt darauf ab, Loslassen zu üben lange bevor wir physisch sterben. Der Buddha fragte rhetorisch: „*Was könnt ihr in dieser Welt euer Eigen nennen?*“ und führte aus, dass letztlich nichts festzuhalten ist – weder Besitz noch Beziehungen, nicht einmal der Körper^[6]. „*Alles, was mir lieb und teuer ist, wird sich verändern und wird vergehen.*“^[8] Diese Einsicht soll nicht gefühllos machen, sondern die **Realität klarmachen**: Früher oder später *müssen* wir loslassen. Warum also nicht bereits jetzt in kleinen Schritten?

Praxisbezüge für Loslassen können sehr konkret sein: Sterbebegleiter regen manchmal an, dass ein Schwerkranker **Unerledigtes regelt** – zum Beispiel sein Testament macht, letzte Nachrichten an geliebte Menschen schreibt oder spricht, Verzeihung ausspricht oder anbittet, Fotos sortiert und weitergibt. Diese scheinbar weltlichen Dinge haben tiefe psychologische Wirkung: Sie **lösen Bindungen**. Wer seine Angelegenheiten im Reinen weiß, kann leichter gehen. Auch das **Übergeben von**



Verantwortung (z. B. eine Firma an Nachfolger, Familienaufgaben an die Kinder) gehört dazu. Im Grunde ist es ein Prozess des „Weitergebens“ – das eigene Leben Stück für Stück den Zurückbleibenden übergeben, damit man es nicht mehr halten muss.

Spirituell gibt es kontemplative Fragen, die das Loslassen fördern: *„Wenn ich jetzt ginge, was hält mich noch?“* – und dann in sich hineinspüren, welche Angst oder welches Bedauern hochkommt. Vielleicht *„Ich möchte meine Enkel aufwachsen sehen“* – dann erkennt man die Anhaftung an diese Zukunftsvorstellung. Oder *„Wer sorgt sich um meinen Partner?“* – Anhaftung an die Rolle des Beschützers. Solche Einsichten kann man mit einem Dharma-Lehrer oder guten Freund besprechen und **nach Lösungen suchen**: Gibt es z. B. jemanden, der dem Partner beistehen wird? Kann man darauf vertrauen? Oft helfen hier **Rituale des Loslassens**: Manche schreiben all ihre verbleibenden Sorgen auf Zettel und verbrennen sie symbolisch, mit Gebeten, dass diese Anliegen nun dem Universum (oder dem Buddha, oder dem Schicksal) übergeben sind. Es gibt auch buddhistische Zeremonien, in denen Sterbende ihre *„Haftungen“* bewusst an höheres Vertrauen übergeben – etwa das Rezitieren der Zufluchtsformel (Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha), wodurch man sich quasi selbst *entpflichtet*, alles zu kontrollieren, und es dem Dharma anvertraut.

Für Angehörige ist **Nicht-Anhaften** ebenfalls eine Herausforderung. Ihr Loslassen hilft paradoxerweise oft dem Sterbenden, loszulassen. Wenn z. B. ein Sohn dem sterbenden Vater sagt: *„Du darfst in Frieden gehen, ich werde auf Mutter achten.“*, kann das dem Vater die Erlaubnis geben, loszulassen. Solche Worte – **aus tiefstem Herzen gesprochen** – können wie eine letzte Erlaubnis wirken. Natürlich darf das nicht erzwungen kommen; es muss authentisch sein.

Auch ist wichtig zu verstehen: Loslassen bedeutet nicht Lieblosigkeit oder Vergessen. Es bedeutet, die **Form zu lösen, um dem Wesen Freiheit zu geben**. Wenn ich einen Schmetterling gehen lasse, heißt das nicht, dass er mir egal ist – ich entlasse ihn nur aus der Hand, damit er fliegen kann. Genauso kann man sich sagen: *„Ich lasse dich los, weil ich dich liebe und dir Frieden wünsche.“* Dieses Paradoxon – aus Liebe loslassen – findet man in vielen Kulturen; im Dharma ist es zentral: Wahre Liebe (mettā/karuṇā) klammert nicht, sondern möchte Freiheit für den anderen.

Abschließend: **Loslassen ist ein Prozess**, kein einmaliger Akt. Manchen gelingt es kurz vor dem Tod in einem tiefen Atemzug, wenn sie spüren, jetzt ist alles getan. Andere ringen länger. Geduld und Vertrauen helfen – manchmal *„wartet“* ein Sterbender auf die Ankunft einer bestimmten Person oder auf das Lösen eines Konflikts. Sobald dies geschieht, kann er gehen. In all dem sollten Begleiter achtsam, präsent und unterstützend sein, ohne zu drängen. Loslassen geschieht letztlich im Inneren jedes



Einzelnen – wir können nur **Rahmenbedingungen** schaffen, die es erleichtern: Frieden im Umfeld, geklärte Dinge, liebe Worte, die Erlaubnis zu gehen.

G) Würde & Mitgefühl in Pflege und Alltag

Würde am Lebensende bedeutet, den vollen *Menschen* in jedem Patienten zu sehen – nicht nur den sterbenden Körper. Aus buddhistischer Sicht besitzt jeder ein **innewohnendes Potenzial zur Würde** (man könnte sagen Buddha-Natur). Egal wie schwach, verwirrt oder hilfsbedürftig jemand ist: Er verdient Respekt und Zuwendung. **Mitgefühl (karuṇā)** zeigt sich hier im *Kleinen*: in alltäglichen Pflegehandlungen und im Umgangston. Schon ein achtsames Berühren anstatt hastigem Hantieren wahrt Würde. In vielen buddhistischen Lehrgeschichten wird betont, wie wichtig **Achtsamkeit (sati)** und **Liebe** bei der Pflege Kranker sind – der Buddha selbst pflegte einen kranken Mönch mit eigenen Händen, nachdem er sah, dass andere ihn vernachlässigten. Er rügte die Gemeinschaft mild mit den Worten: „*Wer einen Kranken pflegt, der pflegt mich.*“ Diese Einstellung können wir auf Sterbepflege übertragen: Den Sterbenden so behandeln, als wäre es der Buddha selbst – mit größtem Respekt.

Alltägliche Mikro-Handlungen machen viel aus: z. B. anklopfen, bevor man das Zimmer betritt, obwohl der Sterbende vielleicht nicht mehr reagiert – es ist ein Zeichen von Respekt vor seinem Raum. Ihn *fragen*, bevor man ihn anhebt oder wäscht, auch wenn keine Antwort kommt – denn vielleicht hört sein Geist es doch und fühlt sich eingebunden statt ausgeliefert. **Rechte Sprache** (siehe Abschnitt K) gegenüber Sterbenden heißt zum Beispiel, sie nicht in der dritten Person zu behandeln („Hat *er* schon gegessen?“ während er dabei liegt), sondern direkt anzusprechen. Auch **ehrlche Höflichkeit** gehört dazu: keine Babysprache oder Überfürsorglichkeit, sondern eine dem Erwachsensein angemessene Kommunikation, natürlich dem Zustand angepasst (klar, sanft, aber nicht herablassend). Würde bedeutet auch **Privatsphäre achten**: Intime Pflegehandlungen (Windeln wechseln, Waschen) behutsam machen, vielleicht zuvor ein Tuch legen, den Menschen zudecken, wenn Besuch kommt, etc., sodass er sich nicht entblößt fühlt.

Mitgefühl im Alltag zeigt sich zudem in Kleinigkeiten wie: das Lieblingsessen noch einmal ermöglichen (wenn medizinisch vertretbar), Musik vorspielen, die die Person mochte, oder Gegenstände im Raum haben, die ihr etwas bedeuten. Angehörige können hier viel tun: Fotos, vertraute Gerüche (z.B. Lieblings-Räucherstäbchen oder Blumen), all das schafft **Würde-Atmosphäre** – es zeigt, dieser Mensch wird als *einzigartig* gesehen, nicht als anonym Patient. Im Krankenhaus kann man dafür kämpfen, dass Rituale oder persönliche Dinge erlaubt werden (die kleine Buddha-Statue am Bett, das Familienhaustier kurz zu Besuch, etc.), sofern es dem Sterbenden gut tut.



Mitgefühl auch mit sich selbst: Pflegende (professionell oder privat) müssen aufpassen, sich nicht aufzureiben. Wahre *Karuṇā* beinhaltet *auch* Selbst-Mitgefühl. Wer selbst ausgebrannt ist, kann keine liebevolle Würde vermitteln. Daher sind Pausen, eigene Achtsamkeitsübungen und das Annehmen der Unterstützung durch andere so wichtig. Buddhistische Pflegende meditieren oft kurz in der Früh, nehmen sich Momente des Innehaltens, selbst wenn es nur 5 bewusste Atemzüge auf dem Gang sind, um Mitgefühl aufzuladen.

Sprache und Präsenz: Mitfühlende Würde zeigt sich oft darin, *was man nicht tut*: nicht über den Kopf des Sterbenden hinweg diskutieren, nicht so tun, als sei er gar nicht da, nur weil er bewusstlos wirkt. Studien legen nahe, dass das Gehör zuletzt geht – buddhistische Lehrer sagen, auch wenn das Bewusstsein sich schon teilweise löst, kann es Worte noch aufnehmen. Daher: Sprechen wir **immer respektvoll** im Umfeld des Sterbenden. Vermeiden wir negatives oder Streitendes Reden in seinem Zimmer. Besser noch: sagen wir positive, liebevolle Dinge über ihn, *als ob er es hört* – denn vielleicht hört er es wirklich. Das verleiht ihm Würde und ein Gefühl, geschätzt zu sein.

Kleine Gesten können einen großen Unterschied machen. Ein Beispiel: Eine Pflegekraft erzählte, sie achte darauf, Sterbende stets leicht zu erhöhen und das Kissen aufzuschütteln, Kleidung zu richten – „damit sie bequem liegen und aussehen, als ob sie es wert sind, gepflegt zu werden“. Dieser Geist, „*Du bist es wert*“, durchdringt die Atmosphäre. Im Buddhismus glaubt man, dass solch **liebevolle Umgebung** dem Geist des Sterbenden Frieden gibt, selbst wenn er es nicht mehr rational registriert. Es ist, als würde man ihn in ein weiches Tuch des Mitgefühls einhüllen – dann kann die Seele leichter und ohne Scheu loslassen.

H) Begleitung Sterbender (Familie, Hospiz, Sangha)

Jemanden durch das Sterben begleiten ist eine zutiefst ehrfurchtsvolle Aufgabe. Buddhistisch gesehen ist es vergleichbar mit einer *Geburt in umgekehrter Richtung*: ein Übergang in einen neuen Seinszustand. Begleiter (Familie, Freunde, Hospizhelfer, spirituelle Unterstützer) können dabei **wie Hebammen** sein, die diesen Übergang erleichtern. Die wichtigste Qualität ist **mitfühlende Präsenz**: einfach da sein, **Herz offen, Ohr offen**. Oft muss man gar nicht viel „tun“ – das *Sein* ist entscheidend. Eine Nonne sagte: „*Die schwerste Meditation ist, an einem Sterbebett zu sitzen, nicht wegzulaufen und einfach mit dem Herzen da zu bleiben.*“ Dieses *Dableiben* – auch wenn es weh tut, den geliebten Menschen leiden zu sehen – ist ein großes Geschenk an den Sterbenden. Es vermittelt Sicherheit: „*Du brauchst diesen Weg nicht allein zu gehen.*“

Rollen und Grenzen: Familienmitglieder haben emotionale Nähe, kennen den Sterbenden am besten, was gut ist – aber sie sind oft auch am stärksten betroffen, was



die Begleitung erschweren kann. Professionelle Hospizkräfte haben Erfahrung und manchmal mehr emotionale Distanz, aber sie kennen die Person nicht lebenslang. **Ideal** ist Teamwork: Familie + Hospiz + ggf. spirituelle Begleiter (z. B. ein vertrauter Dharma-Lehrer oder Sangha-Freund) arbeiten zusammen. Jeder kann seine Stärke einbringen. Zum Beispiel kann ein erwachsenes Kind dem Vater etwas vorlesen, weil es dessen Lieblingsbuch kennt, während der Hospizpfleger medizinische Handgriffe übernimmt, und ein buddhistischer Geistlicher vielleicht täglich ein paar Minuten Chanting anbietet. So entsteht ein **Netz**, das den Sterbenden trägt.

Mitgefühl ohne Überforderung bedeutet, als Begleiter seine eigenen Grenzen zu kennen. Es ist keine Schande, Pausen zu brauchen oder Emotionen zu haben. Wichtig ist, sich nicht komplett zu verausgaben. In der buddhistischen Lehre vom „Mittleren Weg“ gilt, dass man Extreme vermeiden soll – auch das Extrem, sich selbst aufzuopfern bis zur Erschöpfung. Begleiter sollten auf **Selbstfürsorge** achten: genug Schlaf, ab und zu frische Luft, mal eine Meditation oder einen Tee für sich. Das ist *nicht* egoistisch, sondern dient letztlich dem Sterbenden: Ein ausgeruhter, zentrierter Begleiter kann viel geduldiger und liebevoller anwesend sein als ein ausgelaugter.

Emotionale Grenzen respektieren heißt auch: Wenn man merkt, dass man zu sehr in Trauer oder Panik gerät, darf man um Ablöse bitten. Vielleicht übernimmt dann für ein paar Stunden ein anderes Familienmitglied oder ein Hospizmitarbeiter. Es ist gut, im Vorfeld einen **Plan** zu haben, wer wann Wache hält, sodass sich niemand nonstop verpflichtet fühlt. In buddhistischen Klöstern teilen Mönche die Nachtwachen bei Sterbenden oft unter sich auf – in der Familie kann man ähnliches tun. So entsteht auch eine **Sangha der Begleiter**: man stützt einander.

Mitgefühl heißt nicht, alles erdulden ohne Hilfe. Man darf externe Hilfe holen: ambulante Hospizdienste, Seelsorger, Psychologen. Gerade wenn *Konflikte oder schwierige Gespräche* anstehen (z. B. Versöhnung in der Familie, Vergebung alter Wunden), kann eine neutrale dritte Person (Therapeut oder spiritueller Berater) moderieren. Das entlastet die Begleiter von Überforderungen – man muss nicht alles allein lösen.

Rollenklärung: Ein/e Begleiter/in kann verschiedene Rollen einnehmen – mal Pfleger/in, mal Zuhörer/in, mal Advokat/in (der für die Wünsche des Sterbenden eintritt gegenüber Ärzten), mal einfach *Freund/in*. Wichtig ist, sich nicht in einer Rolle zu verlieren. Z.B. Kinder, die ihre Eltern pflegen, können in Rollenkonflikt kommen („Jetzt wickele ich meinen Vater – bin ich noch das Kind oder der Elternteil?“). Hier hilft, sich innerlich bewusst zu machen: *Ich handle aus Liebe; die Rollen dürfen fließend sein.* Man bleibt Kind, aber übernimmt vorübergehend die Pflege-Rolle. Buddhistisch gesehen sind solche Rollentransformationen sogar Chancen für **Verdienst**: Jemand, der liebevoll seine Eltern pflegt, sammelt laut Schrift *sehr großes gutes Karma*, da



Eltern-Karma besonders bedeutsam ist. Diese Perspektive kann motivieren und Sinn geben: Die Begleitung wird als **Verdienstakt** gesehen, als Dāna (Gabe) der Zeit und Liebe, und als Übung in Geduld und Liebe.

Spirituelle Begleitung: Wenn die sterbende Person gläubig oder spirituell ist, ist die Präsenz von Sangha-Mitgliedern (Mönche, Nonnen oder erfahrene Laienpraktizierende) oft hilfreich. Sie können Mantras rezitieren, Auszüge aus Lehrreden vorsprechen oder einfach still meditierend dabeisitzen. Ihr ruhiger Geist kann eine **ansteckende Wirkung** auf alle haben. In buddhistischen Kulturen ist es üblich, dass in den letzten Tagen Mönche Sutten rezitieren oder mit dem Sterbenden das **Bekenntnis zu Buddha** ablegen, wenn er mag (z.B. die Zufluchtsformel oder den Namen Amitābhas chanten). Auch in westlichen Hospizen gibt es mittlerweile ehrenamtliche buddhistische Sterbebegleiter, die gerufen werden können, wenn gewünscht.

Grenzen des Begleiters: Man kann nicht das Leiden *wegmachen*. Diese Demut ist wichtig: Mitgefühl heißt mitschwingen im Leid, *nicht* alles reparieren. Ein Begleiter kann z.B. Schmerzmittel veranlassen, aber nicht jeden Schmerz verhindern. Er kann zuhören, aber vielleicht die Angst des Sterbenden nicht völlig nehmen. Hier hilft die buddhistische Erkenntnis: *Leiden gehört zum Dasein*, und manchmal besteht die Begleitung einfach darin, *gemeinsam im Leiden zu sitzen*. Das allein kann schon transformierend sein – man trägt es zusammen, und dadurch fühlt sich der Sterbende weniger überwältigt.

Nach dem Tod hört die Begleitung nicht abrupt auf (siehe Trauer). Viele Traditionen sagen, dass das Bewusstsein des Verstorbenen noch eine Zeit in der Nähe weilt (z.B. 3 Tage, 49 Tage etc. je nach Tradition). Begleiter können also auch nach dem letzten Atemzug noch dableiben, rezitieren, Gebete sprechen, beim Körper wachen. Das ist Teil der Begleitung, die in die nächste Phase übergeht – vom diesseitigen ins jenseitige Geleit.

I) Trauer & Nachwirkungen

Wenn ein Mensch stirbt, beginnt für die Hinterbliebenen die **Trauerreise**. Buddhismus erkennt Trauer als natürliche Reaktion der **Liebe** an – man trauert nur, wo man gebunden war. Auch der Buddha selbst weinte beim Tod von Schülern laut Überlieferung zwar nicht, aber er zeigte tiefes Mitgefühl mit Trauernden (z.B. in der berühmten Geschichte von Kisagotami, der er half, den Tod ihres Kindes zu akzeptieren). **Heilsame Verarbeitung** im buddhistischen Sinne bedeutet, *weder die Trauer zu unterdrücken noch sich in ihr zu verlieren*. Der *Mittlere Weg* auch hier: Gefühle dürfen voll gefühlt werden, aber man hält sich vor Augen, dass sie *vorüberziehen*. Anicca – alles ist vergänglich – gilt auch für den akuten Schmerz der



Trauer. Das kann tröstlich sein: So bodenlos der Kummer heute scheint, er wird sich wandeln.

Eine wichtige Praxis für Trauernde ist **Mudita** – Mitfreude oder Wertschätzung des Glücks des Verstorbenen. Wenn man sich daran erinnert, *dass der Verstorbene nun von Alter, Krankheit und Schmerzen befreit ist*, kann Freude aufkommen, dass sein Leiden vorbei ist. Insbesondere wenn man an eine gute Wiedergeburt glaubt, kann man sich für den anderen freuen: Vielleicht ist er jetzt an einem besseren Ort (man sagt z.B. „im Reinen Land“ oder „wieder beim Buddha“). Diese Sicht kann helfen, **Loslassen** zu fördern, indem man dem Verstorbenen Gutes wünscht anstatt nur den eigenen Verlust zu betonen.

Verdienste widmen (Pattidāna) ist ein typisch buddhistischer Weg, in der Trauer aktiv etwas zu tun. Man führt gute Taten im Namen des Verstorbenen aus und *dediziert die karmischen Früchte ihm*. Beispielsweise spenden viele in Gedenken an die Person an wohltätige Organisationen, drucken heilige Schriften oder finanzieren Mönchsordinationen – all dies soll dem Verstorbenen positiven Impuls geben. Im *Tirokuddha-Sutta* (Khp 7) heißt es, dass verstorbene Angehörige an Opfergaben der Lebenden Anteil haben können, **wenn die Lebenden in ihrem Namen Verdienste schaffen und diese übertragen**[18]. Das wird bildhaft beschrieben: *„Draußen an der Mauer stehen die hungrigen Geister; wenn sie gütige Gaben sehen, die ihnen gewidmet sind, freuen sie sich und zehren davon.“* Für Trauernde ist dieser Gedanke heilsam, weil er ein Gefühl von *Verbundenheit jenseits des Todes* gibt. Man kann weiterhin Liebe zeigen, indem man im Namen des Geliebten Gutes tut. In vielen Kulturen gibt es Entsprechungen (Messen lesen lassen, Kerzen spenden etc.), im Buddhismus ist es sehr ausgeprägt institutionalisiert. Zum Beispiel findet man in Sri Lanka und Thailand Trauerfeiern, wo am Ende gemeinsam Verdienste transferiert werden – man gießt Wasser als Symbol, welches „überläuft“ vom Gebenden zum Empfänger. Ob man nun wörtlich glaubt, dass das Karma so übertragen wird, oder symbolisch – der **psychologische Nutzen** ist real: Man transformiert die Trauer-Energie in etwas **Konstruktives**. Aus Schmerz wird Großzügigkeit oder Mitgefühl für andere (z.B. Spende an Hospiz).

Heilsame Trauerrituale gibt es in allen buddhistischen Traditionen. Im tibetischen Buddhismus werden 49 Tage lang Rituale durchgeführt, um den Verstorbenen durch den Zwischenzustand (Bardo) zu geleiten. In dieser Zeit wird täglich gebetet, Mantras rezitiert und oft das *Bardo Thödol* (Totenbuch) vorgelesen, das dem Bewusstsein den Weg weisen soll[19]. In der Theravāda-Tradition gibt es alljährliche Gedenkfeiern (wie das Ullambana-Fest in Teilen Asiens), wo man den Ahnen gedenkt und Mönche Chantings durchführen. **Für Trauernde** hierzulande können solche Rituale adaptiv sein: Manche treffen sich an Todestagen zum gemeinsamen Metta-Sitzen für den



Verstorbenen, oder sie stellen zuhause eine kleine Gedenkecke mit Buddha-Bild und Foto des Verstorbenen auf, vor der sie täglich eine Kerze und Räucherstäbchen entzünden und kurze Gebete sprechen. Das gibt der Trauer eine **verlässliche Form** und Zeit, statt sie überwältigend diffus sein zu lassen.



Nachwirkungen im Leben der Hinterbliebenen – Der Tod eines Angehörigen kann viel in uns verändern. Manche hinterfragt ihr eigenes Leben, Prioritäten verschieben sich. Hier bietet der Dharma einen hilfreichen Rahmen: Der Tod wird zum **Lehrer** über die Vergänglichkeit (*anicca*) und über Karma. Viele berichten, dass nach einem Verlust sie selbst bewusster und ethischer leben möchten, weil ihnen die Endlichkeit bewusst wurde. Dies kann man als *spirituelle Frucht der Trauer* betrachten: Der Verstorbene hat gleichsam ein letztes Geschenk hinterlassen – die Weisheit, die wir aus seinem Tod ziehen. So kann aus dem Schmerz Sinn erwachsen.

Manche Trauernde haben auch **übersinnliche Erfahrungen**: Träume vom Verstorbenen, das Gefühl seiner Gegenwart etc. Buddhismus ist offen dafür – es heißt, wenn die Bindung stark ist, kann es Kontakt geben, solange der Verstorbene vielleicht noch im Bardo weilt. Man sollte solche Erlebnisse ohne Angst annehmen, aber auch ohne zu sehr daran zu haften. Sie können Teil des Abschiedsprozesses sein. Vielleicht will sich der Verstorbene verabschieden, oder uns wissen lassen, dass es ihm gut geht. Wir können darauf reagieren, indem wir z.B. laut sagen: „*Es ist okay, du kannst weiterziehen, wir lieben dich.*“ Das hilft beiden Seiten beim Loslassen.

Abschließend zur Trauer: **Weinen und Lachen** sind gleichermaßen okay. Viele fühlen sich schuldig, wenn sie mal einen Tag nicht traurig sind – doch auch Freude hat Platz, ohne dass es Illoyalität bedeutet. Wenn im Rahmen einer buddhistischen Trauerfeier Anekdoten erzählt werden, die lustig oder warmherzig sind, dürfen alle ruhig lachen. Das ehrt das Leben des Verstorbenen und gibt den Hinterbliebenen Kraft. Buddha lehrte, in ausgewogenem Geist auf alles zu schauen: *das Leid anerkennen, aber auch den Blick auf das Ende des Leids richten*. In der Trauer heißt das, den Schmerz durchfühlen, aber auch die Liebe und Dankbarkeit feiern, die mit dem verstorbenen Leben verbunden war.

J) Rituale & Kontemplationen (rezitativ, still, traditionsübergreifend)

Rituale am Sterbebett können groß und formell oder ganz schlicht sein. Wichtig ist ihr **Sinn**: dem Sterbenden (und den Umstehenden) einen spirituellen Halt und Ausrichtung zu geben. In vielen buddhistischen Traditionen wird gerne **rezitiert** (gesungen oder gesprochen). Rezitative Rituale haben zwei Effekte: 1. Die **Schwingung der Klangwellen** kann beruhigend und erhebend wirken. 2. Die **Inhalte der Texte** können das Bewusstsein ausrichten (z.B. auf Buddha, auf loslassen, auf gutes Wiedergeborenwerden).

- **Theravāda (Südostasien)**: Hier werden oft *Paritta*-Sutten rezitiert, das sind schützende Lehrtexte (etwa das Metta-Sutta, das klösterliche Sīgālaka-Sutta oder Ausschnitte aus der Abhidhamma über die Nicht-Ich-Natur). Mönche chanten monoton-melodisch in Pāli, was von Gläubigen als enorm friedvoll



empfangen wird. Man glaubt, dass diese Klänge negative Einflüsse fernhalten und dem Sterbenden helfen, einen *heilsamen Geist* zu bewahren. Nach dem Tod versammeln sich oft nochmals Mönche zum Rezitieren, z.B. am 3., 7. und 49. Tag, um den Übergang zu segnen.

- **Mahayāna (China, Japan, Vietnam):** Hier ist sehr verbreitet das **Rezitieren des Buddha-Namens** – vor allem *Amitābha* (in chinesischesch „Amítuófó“, jap. „Amida Butsu“). Angehörige oder Mönche sitzen am Sterbebett und chanten unablässig „Namo Amitabha Buddha“. Die Idee dahinter: Den Geist des Sterbenden auf Amitabha's Reines Land auszurichten, damit er dort wiedergeboren wird. Es heißt, wer mit dem letzten Gedanken an Amitabha stirbt, werde in seinem paradiesischen Land erwachen. Daher versucht man, dem Sterbenden dieses letzte Bild einzuprägen. Auch Mantras (wie das *Om Mani Padme Hum* des Mitgeföhls-Bodhisattva Avalokiteshvara) oder Abschnitte aus der *Lotus-Sutra* werden verwendet. In der Zen-Tradition gibt es neben Rezitation auch die Praxis, einfach in **stiller Meditation** beim Sterbenden zu sitzen – das Nicht-Tun als spirituelles Feld.
- **Tibetischer Buddhismus (Vajrayāna):** Hier sind Rituale sehr ausgefeilt. Oft wird das sogenannte **Phowa** praktiziert – eine Meditation, bei der ein Lama versucht, das Bewusstsein des Sterbenden aus seinem Scheitelchakra ins Reine Land zu übertragen. Nach dem Tod wird 49 Tage (7×7) lang täglich ritual rezitiert, insbesondere das *Bardo Thödol*, das „Totenbuch“, welches dem Verstorbenen im Zwischenzustand vorgelesen wird^[19]. Es beschreibt die verschiedenen Stadien und Lichter, denen das Bewusstsein begegnet, und ermahnt ihn, sich nicht von Angst treiben zu lassen, sondern sich auf die Buddhas zu konzentrieren. Diese Lesungen sollen dem Verstorbenen **Orientierung** geben – man kann es sich vorstellen wie einem Schlafenden beruhigende Worte im Traum zuzusprechen. Ob er sie wortwörtlich hört, sei dahingestellt, aber tibetische Meister sagen, die **Essenz** kommt an. Auch Pujas (Gebetszeremonien) für bestimmte Buddhas oder Bodhisattvas werden abgehalten, um Verdienst für den Toten anzusammeln.

Traditionsübergreifende Elemente: Interessanterweise ähneln sich viele Rituale im Kern. Immer geht es um **Beruhigen und Fokussieren**. Sei es ein thailändischer Mönch, der „*Sabbē sankhārā aniccā...*“ chantet (Alle bedingten Dinge sind vergänglich), oder eine Zen-Gruppe, die den Herz-Sutra-Gesang anstimmt („Form ist Leere, Leere ist Form...“), oder ein christlicher Angehöriger, der einen Psalm liest – in allen Fällen schafft **Rezitation** eine heilige Atmosphäre. Diese kann den Sterbeort quasi transformieren: vom Krankenhauszimmer zu einem *spirituellen Raum*.



Stille Kontemplationen sind das zweite Standbein. Manche Menschen mögen keine Gesänge; für sie kann stille Anwesenheit kraftvoller sein. Eine verbreitete Praxis ist **gemeinsame Atemachtsamkeit**: Begleiter sitzen und atmen bewusst, oft auch synchron mit dem Atem des Sterbenden (wenn dieser noch bei Bewusstsein ist). Das erzeugt ein Feld ruhiger Achtsamkeit, in dem Furcht sich auflösen kann. Eine einfache Kontemplation, die man leise anleiten kann, lautet: „*Beim Einatmen stelle dir Licht und Frieden vor, die in dich einströmen; beim Ausatmen lass alle Angst und Anspannung los.*“ Solche inneren Bilder kann ein Sterbender manchmal gut aufnehmen, weil sie nicht intellektuell sind, sondern gefühlt werden.

Gebete und Wünsche: Auch wer nicht streng buddhistisch ist, kann eigene Rituale gestalten. Ein Beispiel: Eine Familie setzt sich um das Bett, hält sich an den Händen und jeder sagt einen guten Wunsch: „Mögest du ohne Schmerz sein; mögest du wissen, dass wir dich lieben; möge deine Reise glücklich sein...“. Diese frei formulierten Segenswünsche sind im Geiste nichts anderes als die **Metta-Botschaften**. Sie helfen dem Sterbenden, mit **positiven Klängen** im Ohr einzuschlafen, anstatt mit Weinen oder Chaos.

Übergangsrituale: Beim Eintritt des Todes (wenn der Atem aufhört) entzünden manche direkt eine **Kerze oder Butterlampe** nahe dem Kopf des Verstorbenen, symbolisch um dem Bewusstsein Licht auf den Weg zu geben. Oder man legt ihm eine kleine Statue oder ein Bild Buddhas auf die Brust. In Vietnam gibt es den Brauch, eine Schnur vom Hausaltar zum Bett zu spannen – ein Zeichen, dass der Verstorbene mit den Buddhas verbunden wird. Solche Symbole wirken **stark aufs Unterbewusstsein** aller Anwesenden: Sie spüren, dass dies ein heiliger Moment ist.

Nach dem Tod: In vielen Kulturen wird der Körper noch eine Weile ruhig gelassen (in Tibet 3 Tage, in anderen mindestens einige Stunden), ohne ihn sofort zu bewegen, damit das Bewusstsein vollständig weichen kann. Begleiter sitzen oft in Meditation oder beten in dieser Zeit. Das kann man auch hier umsetzen: Nicht hektisch sofort den Bestatter rufen, sondern dem Augenblick Raum geben, in Stille beim Verstorbenen bleiben, vielleicht ein Sutra lesen oder ein Mantra summen. Dieser „*letzte Dienst*“ gilt als sehr verdienstvoll und hilft auch den Trauernden, den Übergang zu begreifen.

Kontemplationen für Hinterbliebene (z.B. Geh-Meditation auf dem Friedhof, Vorstellung des Verstorbenen in glücklicher Lage) unterstützen wie erwähnt die Trauerarbeit. In einigen Sanghas werden 49-tägige Gruppenmeditationen abgehalten, wo man sich regelmäßig trifft und *im Gedenken meditiert*. Diese Rituale binden die Gemeinschaft ein – *Sangha* als Mittrauernde – und verhindern, dass jemand in Isolation versinkt.



Zusammengefasst: **Rituale und Kontemplationen** sind mächtige Werkzeuge am Lebensende. Sie sprechen nicht den rationalen Verstand an, sondern Herz und Geist. Ob rezitiert oder in Stille – sie schaffen eine **Brücke zwischen Weltlichem und Heiligem**. Für den Sterbenden öffnen sie vielleicht ein Tor zu höherem Vertrauen; für die Angehörigen stiften sie Sinn und Halt. Und sie erinnern alle Anwesenden daran, dass Sterben *mehr* ist als ein medizinisches Geschehen – es ist ein **spirituelles Ereignis**.

K) Achtsamkeit & rechte Sprache

In der sensiblen Phase des Sterbens sind **Worte und Aufmerksamkeit** wie Medizin – sie können heilen oder verletzen. Darum legt der Dharma großen Wert auf **achtsame Kommunikation (samyak-vāc)**. Das bedeutet: **Wahrhaftig, hilfreich, einfühlsam und zur rechten Zeit sprechen**[20]. Die vier Aspekte der rechten Sprache lauten in buddhistischen Texten: *keine Lügen, keine verletzende oder grobe Rede, kein spaltendes Gerede, kein sinnloses Geschwätz*[20]. Alle vier lassen sich auf die Sterbebegleitung anwenden.

- **Wahrhaftigkeit:** Sterbende spüren oft intuitiv ihren Zustand. Wenn man ihnen aus falschem Schutz etwas vormacht („Du wirst sicher wieder gesund“ entgegen besserem Wissen), können sie das Vertrauensband verlieren oder sich einsam fühlen mit der Wahrheit. **Rechte Sprache** heißt hier, behutsam aber ehrlich zu kommunizieren. Z.B.: „Die Ärzte sagen, es wird schwierig, aber wir tun alles, damit du keine Schmerzen hast.“ – Das vermittelt Realität und Fürsorge zugleich. Auch auf Fragen wie „Werde ich sterben?“ sollte man nicht lügen. Gleichzeitig muss man nicht brutal direkt sein; man kann z.B. antworten: „Du bist sehr krank, ja. Machst du dir Gedanken darüber?“ – und dann zuhören. Wahrhaftig sein kann auch bedeuten, die eigene Unsicherheit zuzugeben („Ich weiß es nicht, aber ich habe auch Angst. Lass uns zusammen darüber sprechen.“). Diese **Ehrlichkeit schafft Verbundenheit**.
- **Freundlichkeit (keine grobe Rede):** Das versteht sich fast von selbst – niemand sollte in harschem Ton mit Sterbenden sprechen. Doch unter Stress passiert es manchmal, dass z. B. pflegende Angehörige gereizt werden („Jetzt stell dich nicht so an!“ in einem Moment von Überforderung). Es ist wichtig, sich solcher Ausrutscher bewusst zu werden und sich zu entschuldigen. Grundsätzlich hilft Achtsamkeit, negative Emotionen zu bemerken, bevor sie sich in Worten entladen. Vielleicht ist man innerlich wütend auf die Situation, aber man kann das abfangen, indem man kurz tief durchatmet oder für einen Moment den Raum verlässt, statt unwürdige Worte loszulassen. **Sanftheit** in der Sprache kann auch durch Klang vermittelt werden: leise sprechen, klare aber weiche Stimme.



Natürlich soll man nicht flüstern (das könnte als unaufrichtig gedeutet werden), aber einfach in gemäßigtem, beruhigendem Tonfall.

- **Einheit stiften (nicht spalten):** Das bezieht sich darauf, was man im Umfeld redet. Z.B. sollten Familienmitglieder Konflikte möglichst *außerhalb* des Zimmers austragen, nicht vor dem Sterbenden. Und überhaupt nachsichtig miteinander sein – der Stress ist hoch, aber man hat ein gemeinsames Ziel: dem Sterbenden beizustehen. Rechte Sprache hier heißt auch, andere **loben statt kritisieren**, die helfen. Etwa die Pflegekraft wertschätzen („Sie kümmern sich so gut“) anstatt Fehler zu suchen. Oder innerhalb der Familie: sich gegenseitig Mut zusprechen, *nicht* alte Streitigkeiten aufwärmen. Sollte es Differenzen geben (z.B. ob weiterbehandelt wird oder nicht), ist es gut, diese in einem eigenen Rahmen sachlich zu klären, aber **nicht im Beisein des Sterbenden streiten**. Denn Disharmonie überträgt sich auf ihn und kann sein Loslassen erschweren. Eine alte Regel sagt: „Vor dem Sterbenden nur Worte voll Liebe sprechen.“
- **Sinnvolle, passende Worte (kein leeres Geschwätz):** Smalltalk oder Alltagsgeplapper wirkt neben einem Sterbenden oft deplatziert. Das heißt nicht, man müsse dauernd über Tiefes reden – manchmal ist leichte Plauderei okay, wenn der Sterbende es mag. Aber **Achtsamkeit fragt immer: Bringt das, was ich jetzt sage, dem anderen etwas?** Wenn jemand sehr schwach ist, kosten selbst Zuhören und mentale Verarbeitung Kraft. Also spricht man lieber weniger, dafür **Essentielles**. Z.B. statt lange Geschichten lieber kurze Bekundungen: „Wir sind hier. Wir passen auf dich auf. Alles ist gut.“ – Solche Kernaussagen vermitteln Sicherheit und erfordern vom Sterbenden keine Anstrengung. **Schweigen** kann besser sein als ständiges Reden, solange das Schweigen nicht kalt ist, sondern ein *fühlbares Dasein*. Buddhistische Lehrer empfehlen Begleitern, sich mit ihrer Präsenz anzubieten, aber den Sterbenden führen zu lassen: Wenn er spricht, höre wahrhaftig zu. Wenn er schweigt, sei einfach still da, bis vielleicht ein Impuls von ihm kommt oder ein Moment, in dem du etwas *nötiges* sagst (z.B. „Möchtest du einen Schluck Wasser?“ – kurz, klar, fürsorglich).

Klarheit und Milde: Im Umgang mit existenziellen Themen ist **klare Sprache** wichtig, aber man kann gleichzeitig sanft sein. Zum Beispiel das Wort „Sterben“ nicht völlig vermeiden – das kann dem Menschen helfen, sich dem Fakt zu stellen. Aber es kommt auf den Kontext an und auf die Person. Manche ziehen Umschreibungen vor („Wenn deine Zeit kommt...“, „wenn du gehst...“); andere wollen es direkt hören („Ja, du wirst wahrscheinlich bald sterben.“). Hier ist **Einfühlungsvermögen** gefragt, was braucht der Gegenüber. Rechtes Reden ist immer auch das *rechte Maß* finden.



Achtsames Zuhören gehört mit zur Kommunikation. Wirklich *präsent* sein, wenn der Sterbende spricht, ist wichtiger als perfekte Antworten zu haben. Oft teilen Sterbende Bruchstücke von Erinnerungen, Gefühle oder sogar Visionen. Ein achtsamer Begleiter bewertet nicht, sondern hört zu wie ein stiller Zeuge und gibt vielleicht eine ermutigende Rückmeldung („Ich höre dich.“, „Das klingt schön.“, oder auch nur Händedruck). Dieses aktive Zuhören ist Teil der **Liebenden Güte in Sprache**.

Wahrheit in Milde verpacken – das ist eine Kunst. Manchmal muss man unangenehme Botschaften vermitteln (z.B. „Die Behandlung schlägt nicht an“). Buddhistisch würde man raten: Sag die Wahrheit, aber beginne und ende mit Mitgefühl. Also etwa: „Es tut mir sehr leid, das sagen zu müssen, aber die Ärzte finden keine effektive Therapie mehr. Ich möchte, dass du die Wahrheit weißt, damit wir gemeinsam schauen können, was dir jetzt am meisten hilft.“ Hier wird nichts beschönigt, doch das Mitgefühl („tut mir leid“) und das *Wir-Gefühl* mildern die Härte.

Schließlich: **Rechte Sprache gegenüber dem Sterbenden bedeutet auch gegenüber sich selbst achtsam sein**. Manchmal rutschen uns Sätze raus wie „Du darfst uns nicht verlassen!“ aus lauter Angst. Das kann den Sterbenden belasten (er fühlt sich schuldig, wenn er stirbt). Besser könnte man denselben Inhalt mit Mitgefühl wandeln: „*Ich werde dich furchtbar vermissen, aber ich möchte, dass du frei von Leid bist.*“ – Hier drückt man Liebe aus, aber entlässt den anderen aus der Pflicht, wegen uns zu bleiben. Das ist *wahr* und *gütig* zugleich.

Zusammengefasst: **Achtsame Kommunikation** ist im Angesicht des Todes Gold wert. Was wir *sagen* prägt die Atmosphäre und den Geisteszustand aller Beteiligten. Der Dharma leitet uns an, so zu sprechen, dass Wahrheit und Liebe nicht getrennt sind. Und auch mal **Schweigen** zu üben, wenn Worte unnötig oder überwältigend wären. Dieses achtsame Zusammensein in Stille oder in ehrlicher Rede ist oft das, was Sterbende und ihre Lieben als zutiefst erfüllend und friedlich erfahren.

III. Praxis-Teil: Übungen und achtsame Kommunikation

Auch für Laien gibt es einfache **Übungen**, um sich auf End-of-Life-Situationen vorzubereiten oder in ihnen zu bestehen. Hier drei allgemein hilfreiche Praktiken:

1. **Atemachtsamkeit** – *Meditation des ruhigen Atems*: Setze dich bequem hin (neben dem Bett des Sterbenden oder auch allein zur Vorbereitung). Schließe die Augen halb oder ganz. Richte die Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atemfluss. **Übung**: *Beim Einatmen denke*: „Ein“; *beim Ausatmen*: „Aus“. Lasse die Atemzüge allmählich ruhiger und tiefer werden, ohne zu zwingen. Wenn Gedanken kommen (Angst, Trauer, 1000 Dinge), nehme sie wahr, lasse sie aber wie Wolken weiterziehen, bringe die Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurück.



Wirkung: Diese Übung beruhigt den Geist und zentriert dich im *Hier und Jetzt*. Sie kann gemeinsam mit dem Sterbenden ausgeführt werden (indem du laut langsam atmest, damit er sich daran orientieren kann, oder indem ihr beide schweigend atmet). Atemachtsamkeit hilft, Panik und Gedankenspiralen zu lösen – sehr wertvoll in Akutsituationen, aber auch als tägliche Praxis vorbeugend.
Tipp: Zähle anfangs bis 4 beim Einatmen und bis 6 beim Ausatmen, um den Ausatem zu verlängern – das aktiviert die Entspannung.

2. **Mettā-Meditation (Liebende Güte) – Herzübung für Mitgefühl:** Sitze oder stehe mit einigen ruhigen Atemzügen, um dich zu sammeln. Lenke dann die Aufmerksamkeit in den Bereich des Herzens (Brustmitte). Stelle dir vor, dein Herzraum wird weit und warm. **Übung:** Rufe in deinem Geist Sätze hervor wie: „*Möge ich friedvoll und mutig sein.*“ Wiederhole diesen Satz innerlich mit Gefühl. Dann weite die Güte aus: „*Mögest du – (Name des Sterbenden oder eigene nahestehende Person) – geborgen und frei von Leid sein.*“ Spüre bei jedem Satz Mitgefühl und Wohlwollen, als würdest du liebevoll eine warme Decke um die Person legen. Schließlich erweitere: „*Mögen alle Wesen, die leiden, Liebe und Frieden finden.*“ Diese universale Ausdehnung lässt das Herz sehr weit werden.
Wirkung: Mettā baut Gefühle von Liebe und Vergebung auf – gegenüber sich selbst und anderen. Sie wirkt gegen Angst, Ärger und Einsamkeit. Man kann diese Meditation auch *gemeinsam* machen: z.B. leise zusammen Metta-Sätze sprechen („*Mögen alle Wesen glücklich sein.*“). Oder als Begleiter kannst du Metta in dir erzeugen, bevor du ins Krankenzimmer gehst, um in einem Feld von Freundlichkeit einzutreten. Diese Übung stärkt deine Resilienz und strahlt auf den Sterbenden aus; oft werden Pflegebedürftige ruhiger, wenn das Umfeld mit mettā erfüllt ist.
3. **Kontemplation der Vergänglichkeit – Loslass-Übung:** Diese kann alleine geübt werden, um sich mit dem Thema Sterben anzufreunden. Setze dich an einen ruhigen Ort, vielleicht vor eine Kerze. **Übung:** Denke zunächst an kleine Veränderungen: eine Blume, die welkt; den Wechsel von Tag zu Nacht. Sage innerlich: „*Auch das vergeht.*“ Dann bringe ins Bewusstsein: „*Mein eigener Körper wird eines Tages aufhören zu leben.*“ Beobachte, welche Gefühle aufkommen – Angst, Unbehagen, vielleicht auch Neugier. Atme in diese Gefühle hinein und beim Ausatmen *lasse etwas Spannung los*. Sage dir: „*Es ist die Natur des Lebens.*“ Versuche nun bewusst etwas loszulassen im Kleinen: z.B. *Atme aus und lass die Vorstellung los, alles unter Kontrolle haben zu müssen*. Oder *lass die Sorge los, wie genau dein Ende sein wird*. Visualisiere, wie mit dem Ausatem *Schwere und Anhaften* deinen Körper verlassen – vielleicht als grauer Rauch – und sich im Raum auflösen. **Wirkung:** Diese Kontemplation stärkt die Akzeptanz von Unbeständigkeit. Sie kann Unbewusstes an die Oberfläche



bringen und durch das bewusste Loslassen ein Gefühl von Erleichterung schaffen. Praktiziere sie sanft, ohne dich zu überfordern – vielleicht zunächst nur 5 Minuten, dann steigern. Mit der Zeit wirst du merken, dass dich Gedanken an Vergänglichkeit weniger schrecken, sondern eher daran erinnern, **jetzt bewusst und wertschätzend zu leben**.

Neben diesen Meditationen ist **achtsame Kommunikation** selbst eine Praxis. Hier einige kurze Formulierungen, die sich in schwierigen Gesprächen am Sterbebett bewährt haben:

- *„Ich bin hier bei dir.“* – Vermittelt Präsenz und Sicherheit, ideal bei Angst oder Verwirrung des Sterbenden.
- *„Du darfst alles sagen oder fragen, was dir auf dem Herzen liegt.“* – Öffnet Raum für offene Gespräche, signalisiert Zuhörbereitschaft.
- *„Bitte verzeih mir, wenn ich etwas falsch mache – ich lerne noch, mit dieser Situation umzugehen.“* – Zeigt Demut und Ehrlichkeit von Begleiter-Seite, kann Spannung lösen.
- *„Ich liebe dich, und ich lasse dich in Frieden gehen, wenn du bereit bist.“* – Gibt dem Sterbenden die wichtige Erlaubnis loszulassen, ohne ihm Liebe zu entziehen.
- *„Dein Leben war ein Geschenk für uns; wir passen aufeinander auf, mach dir keine Sorgen.“* – Nimmt Sorge um Hinterbliebene und würdigt das Leben.
- *„Was immer geschieht, du bist nicht allein.“* – Kernbotschaft gegen Verlassenheitsängste.
- *„Möge es dir wohl ergehen, mögest du frei von Leid sein.“* – Ein einfacher Segenswunsch, kann auch als Mantra wiederholt werden.
- *„Danke, dass ich bei dir sein darf.“* – Drückt Dankbarkeit aus und kehrt die Rolle um: Nicht der Sterbende „belastet“ den Begleiter, sondern der Begleiter sieht es als Ehre.
- *„Es tut mir leid, dass du das durchmachen musst. Ich wünschte, ich könnte mehr tun. Ich bin aber da mit meinem ganzen Herzen.“* – Anerkennt das Leid offen (nicht kleinreden) und zeigt Mitgefühl und Hingabe.

Solche Sätze natürlich **nur aufrichtig** sagen. Nicht mechanisch runterleiern, sondern wirklich fühlen, was man sagt. Sie können wie kleine **Mantras** wirken, die dem Sterbenden immer wieder ein Anker sind. Besonders „Ich bin hier“ oder „Du bist geliebt“ – solche simplen Wahrheiten kann man auch zehnmal am Tag sagen; sie verlieren nicht an Kraft.



Zusätzlich zur verbalen Kommunikation ist auch **Körpersprache** eine Praxis: etwa eine Hand halten in Achtsamkeit – weder klammernd noch flüchtig, sondern mit ruhigem Druck; oder sanft die Stirn streichen, wenn es passt. All das sind *nonverbale Mantras* des Mitgefühls.

Im Alltag vor dem Tod können wir diese Kommunikationsprinzipien üben, indem wir auch mit unseren Lieben in Friedenszeiten achtsam reden: Zuhören, wenn ein älterer Angehöriger von seinen Ängsten spricht; die Worte „Ich hab dich lieb“ nicht scheuen; Konflikte möglichst bereinigen, damit im Ernstfall wenig Unausgesprochenes bleibt.

IV. FAQ & Missverständnisse

1. Ist Suizid im Buddhismus eine Sünde, die direkt in die Hölle führt? – „Sünde“ im Sinne von unvergebbarer Schuld gibt es im Buddhismus nicht, da kein allmächtiger Richter vorhanden ist. Aber Suizid gilt als *unheilsame Tat*, weil der Geisteszustand meist verzweifelt ist und man karmisch mit Leiden behaftet stirbt^[9]. Das kann zu leidvollen Wiedergeburten (man könnte sagen „Höllenerfahrungen“) führen. Allerdings wird jeder Fall individuell gesehen – es gibt Mitgefühl, kein Dogma. Wichtig: **Niemand** sollte einem Suizidenten Verurteilung entgegenbringen; eher Mitgefühl und Hilfe in der nächsten Existenz anbieten.

2. Hat eine Person, die Sterbehilfe leistet, zwangsläufig sehr schlechtes Karma zu erwarten? – Aktives Töten, auch aus Mitleid, pflanzt negative karmische Samen, weil man ein Leben beendet^[3]. Doch das Ausmaß hängt vollständig von der **Absicht und Geisteshaltung** ab. Jemand, der aus aufrichtigem Mitgefühl, aber vielleicht irriger Weisheit handelt, erzeugt weniger schlechtes Karma als jemand, der aus Ungeduld oder Nutzenkalkül tötet. Zudem kann Mitgefühl einiges an negativer Wirkung *mildern*, wenn auch nicht völlig aufheben. Trotzdem: Buddhistisch wird dringend geraten, **Alternativen** zu suchen, denn Sterbehilfe ist ein unsicheres Terrain karmisch. Wer es bereits getan hat, dem empfiehlt der Dharma, durch gute Werke und Reue das Karma zu bereinigen.

3. Ist das Abschalten von lebenserhaltenden Maschinen „passives Töten“ und damit karma-schädlich? – Aus buddhistischer Sicht ist das **Abschalten zulässig**, wenn der Körper faktisch schon im Sterbeprozess ist und die Maschine nur künstlich verlängert^[16]. Weil die Intention meist nicht „Töten“ ist, sondern „natürlichen Lauf gewähren“, entsteht dabei kein stark negatives Karma, vorausgesetzt, es geschieht aus Mitgefühl oder Einverständnis mit dem Patientenwillen. Wichtig: Nach dem Abschalten sollte man den Sterbenden weiter **geistig begleiten** (beten, da sein), damit sein Bewusstsein friedlich ausklingen kann.



4. Soll ich als Buddhist eine Patientenverfügung machen? Ist das nicht Kontrolle und Anhaften an Vorstellungen? – Eine Patientenverfügung festzulegen gilt nicht als unheilsame Kontrolle, sondern eher als *verantwortungsbewusste Vorsorge*. Du übst damit sogar Loslassen vorweg: Du entscheidest dich z.B., auf extreme Wiederbelebungsmaßnahmen zu verzichten – das ist ein Akt des Vertrauens in den natürlichen Prozess. Wichtig ist, die Verfügung **achtsam und realistisch** zu formulieren, idealerweise nach Beratung (auch spirituell). Sie sollte regelmäßig überprüft werden, ob sie noch deinem Geist entspricht. Insgesamt wird es als **mitfühlender Akt** gesehen, den Liebsten die Entscheidungslast abzunehmen und den eigenen Willen klar zu bekunden.

5. Bringt es gute karmische Punkte, lebensverlängernde Therapie maximal auszuschöpfen, weil man „Leben rettet“? – Wenn ein Leben wirklich gerettet wird (im Sinne von Heilung oder deutlicher Verlängerung mit Qualität), dann ist Helfen natürlich gutes Karma. Aber „**Leben verlängern**“ **um jeden Preis** kann auch aus Anhaftung und Verblendung geschehen, was weniger heilsam ist. Buddhistisch gesehen „rettet“ man kein Leben endgültig – man verschiebt den Tod höchstens. Daher kommt es sehr auf den **Kontext** an. Karmisch positiv ist immer die **Motivation des Mitgefühls**. Ein Arzt, der alle Mittel einsetzt, weil noch Hoffnung besteht und er Leid lindern will, schafft heilsames Karma. Derselbe Arzt, der aus Ego oder Profit jemanden sinnlos im Leid hält, würde unheilsames Karma aufbauen. Die Tat an sich ist also neutral; der Geist dahinter zählt.

6. Wenn ein schwerkranker Mensch absolut nicht loslassen will und an jedem Strohhalm klammert – was sagt der Buddhismus dazu? – Aus buddhistischer Sicht ist das ein Fall starker **Anhaftung (upādāna)**, geboren aus der Angst. Verständnis: Solche Angst ist menschlich. Empfehlung: behutsam die Person an **Loslassen heranzuführen**. Das kann man, indem man ihre Ängste ernst nimmt und darüber spricht – oft steckt z.B. die Sorge um Angehörige dahinter. Wenn diese Adressiert wird („Wir werden für X sorgen“), kann das Klammern weicher werden. Buddhismus würde auch raten, **sanft an die spirituellen Werte** zu erinnern: Nichts kann dauerhaft festgehalten werden, und es wartet möglicherweise etwas Neues, keine absolute Auslöschung. Manchmal helfen **Rituale**: z.B. eine symbolische Geste des Übergabens von etwas Wichtigem an eine Vertrauensperson. Insgesamt gilt: Druck ausüben („Du *musst* loslassen!“) ist unheilsam; besser ist **Mitgefühl und Vorbild** – selbst als Begleiter entspannt sein, Frieden ausstrahlen, das infiziert den Sterbenden eher mit Loslass-Mut.

7. Ist es falsch, Schmerzmittel zu nehmen, weil man dann nicht mehr klar meditieren kann am Lebensende? – Hier gibt es verschiedene Ansichten. Einige sehr strenge Praktizierende verzichten bewusst auf starke Schmerzmittel, um im klaren Bewusstsein zu bleiben. Aber das ist ein hoher Anspruch. Für die meisten gilt:



Unerträglicher Schmerz nützt der Meditation gar nichts; er zerstreut nur den Geist mit Leiden. Daher ist es *völlig in Ordnung*, Schmerztherapie in Anspruch zu nehmen – es zeugt nicht von schwacher Praxis, sondern von kluger Mitfreude an verfügbaren Mitteln, um Leiden zu mindern (eine Entsprechung von Karuṇā sich selbst gegenüber). Wenn die Medikamente allerdings nur leichtes Unbehagen beseitigen würden, man aber davon völlig sediert wäre, könnte man abwägen, etwas weniger zu nehmen, um wach zu bleiben. Aber hier gibt es kein Dogma: **Mitgefühl und Weisheit** auch mit sich selbst – ist der Schmerz ein zulässiges Meditationsobjekt oder zerstört er die Würde? Jeder muss das für sich entscheiden. Moderne Hospize versuchen, einen Mittelweg zu finden: Genug Linderung, damit der Sterbende nicht schreit vor Schmerz, aber nicht so viel, dass er wochenlang komatös ist, falls vermeidbar.

8. Helfen unsere Gebete und Rituale dem Verstorbenen wirklich oder ist das nur für uns? – Laut buddhistischer Lehre können Gebete und Verdienste durchaus dem Verstorbenen nützen^[18] – vorausgesetzt, er befindet sich in einem Zustand, wo er es aufnehmen kann (z.B. als Geistwesen oder mental offenes Wesen im Zwischenzustand). Befindet er sich bereits wiedergeboren in einem Menschen- oder Himmelsbereich, wird er es vielleicht nicht „hören“, aber die positive Energie ist nie verloren: Sie kommt dann dem *Gedächtnis* an ihn zugute, der Familie, oder einfach dem Universum. Viele Lehrer sagen: **Schadet es? Nein. Nutzt es? Wahrscheinlich.** Also sollte man nach besten Kräften Gutes tun und widmen. Selbst wenn es „nur für uns“ wäre – es transformiert unsere Trauer und hält die Verbindung in Liebe. Und falls der Verstorbene noch irgendwie teilhat, wird er diese Liebe spüren. Praktisch berichtet z.B. das Tirokudda-Sutta, dass verstorbene Angehörige sich *freuen*, wenn wir in ihrem Namen Gaben geben^[21]. Freude im Geist eines gegangenen Wesens kann ihm helfen, sich aus Leid zu lösen. Also: Vertrauen wir ruhig auf diese Praxis.

9. Ist es aus buddhistischer Sicht erlaubt, Organe zu spenden? Stört das den Sterbeprozess? – Die meisten buddhistischen Lehrer befürworten Organspende als einen Akt höchster **Großzügigkeit (dāna)**, sofern sie freiwillig und in Kenntnis der Person geschieht. Wichtig ist: Der Sterbeprozess sollte wirklich abgeschlossen sein, bevor entnommen wird. Das kann man heute mit dem Hirntodkriterium abgleichen. Einige Praktizierende bitten, nach festgestelltem Tod noch ein paar Stunden zu warten (wenn medizinisch möglich), bevor entnommen wird, um sicherzugehen, dass das Bewusstsein sich gelöst hat. Grundsätzlich erzeugt Organspende **gutes Karma**, da man Leben rettet oder verbessert. Man muss allerdings zu Lebzeiten die Anhaftung an den Körper gelockert haben, sonst kann die Vorstellung Unruhe stiften. Wer aber mit klarem Geist sagt: „Ja, nach meinem Tod gebe ich, was gebraucht wird“, handelt im Sinne des Bodhisattva-Ideals (anderen helfen). Im tibetischen Buddhismus gibt es sogar die Praxis des *Jhator* (Himmelsbegräbnis), wo der Körper nach dem Tod bewusst als Spende an Geier gegeben wird – in dem Sinne ist Organspende ähnlich, nur dass



Menschen die „Geier“ sind, die etwas bekommen. Kurz: Erlaubt und verdienstvoll, solange man spirituell damit im Reinen ist.

10. Wenn jemand im Koma liegt oder dement ist – bekommt sein Geist überhaupt etwas mit von unseren Bemühungen (Besuche, Vorlesen, Beten)? – Aus buddhistischer Sicht ja, zumindest *irgendwelche Bewusstseins-schichten* nehmen es wahr. Bei Bewusstlosen oder Dementen kann das normale Wachbewusstsein getrübt sein, aber das **subtile Bewusstsein** oder das Herz kann dennoch Resonanz spüren. Es gibt viele Berichte (auch säkular) von Patienten im Wachkoma, die später sagten, sie hätten Stimmen oder Stimmungen wahrgenommen. Buddhistisch glaubt man, dass gerade am Lebensende auch **andere Ebenen** (Karmabewusstsein, Zwischenzustandsbewusstsein) schon im Spiel sind, die durchaus Kommunikation empfangen, nur können sie nicht reagieren. Daher lohnt es sich absolut, weiter **mit dem Menschen zu sprechen, zu singen, Gebete abzuspielen**, etc. – selbst wenn keine Reaktion kommt. Es wird empfohlen, so zu reden, *als ob er alles hört* (ohne jedoch „so tun als ob nichts wäre“ – ruhig anerkennen, dass er nicht antworten kann, aber trotzdem anreden). Die positive Atmosphäre, die man schafft, **wirkt**. Im schlimmsten Fall tut es „nur“ den Angehörigen gut; im besten Fall hilft es dem im Körper Gefangenen, innere Ruhe zu finden. Also niemals denken: *„Bringt ja nichts, er kriegt's eh nicht mit.“* – Das würde in Passivität führen. Stattdessen: *„Ich schaffe hier ein Feld guter Eindrücke – mögen sie ankommen, wo auch immer sein Geist weilt.“*

V. Glossar

- **Ahiṃsā (Nicht-Schaden)** – Zentrales buddhistisches Prinzip der Gewaltlosigkeit. Bedeutet, keinem fühlenden Wesen absichtlich Leid oder Schaden zuzufügen. Im Alltag als erstes Übungsgebot „nicht töten oder verletzen“ bekannt. Ahiṃsā umfasst aktives Handeln (Verzicht auf Gewalt) und eine innere Haltung der Güte.
- **Karuṇā (Mitgefühl)** – Die Fähigkeit und Neigung, das Leid anderer wahrzunehmen und lindern zu wollen. Im Buddhismus eine der vier „Brahmavihāras“ (göttlichen Verweilzustände). Echtes Mitgefühl ist aktiv und verbunden mit Weisheit; es bedeutet, mit dem Herzen bei anderen zu sein, ohne in Mitleid zu versinken.
- **Upāya (geschickte Mittel)** – Flexible, einfühlsame Methoden, um ein heilsames Ziel zu erreichen. Besonders im Mahāyāna wichtig: Ein Bodhisattva nutzt Upāya, um verschiedenen Wesen auf die für sie passende Weise zu helfen. Kann unkonventionelle Wege einschließen, solange die Absicht rein ist. Beispiel: ein eigentlich strenges Prinzip kreativ anpassen, um einem Menschen in Not zu helfen.



- **Prajñā (Weisheit/Einsicht)** – Verstehensweise, die die letztendliche Wahrheit erkennt. Prajñā meint das direkte Durchschauen von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst aller Dinge. Es ist mehr als intellektuelles Wissen – eine tiefe Herz-und-Geist-Einsicht. Im Alltag zeigt sie sich als klare Urteilsfähigkeit, die aus Mitgefühl und Verständnis gespeist ist.
- **Anicca (Vergänglichkeit)** – Eines der Drei Daseinsmerkmale: Alles Zusammengesetzte verändert sich unablässig und besteht nicht dauerhaft. Vom Wimpernschlag bis zum Gebirge – nichts bleibt ewig gleich. Das Anicca-Verständnis hilft, Anhaftung zu lösen, da man erkennt, dass Festhalten an Vergänglichem zwangsläufig Leid bringt.
- **Dukkha (Leiden/Unzulänglichkeit)** – Ein weiteres Grundmerkmal der Existenz: Weil alles vergänglich und ohne festes Selbst ist, können wir durch Anhaftung nie dauerhaftes Glück finden – es bleibt unbefriedigend (dukkha). Dukkha umfasst offensichtliches Leiden (Schmerz, Kummer) sowie subtile Unzufriedenheit, die alle bedingten Erfahrungen begleitet. Die Vier Edlen Wahrheiten drehen sich darum, Dukkha zu verstehen, seine Ursachen zu beseitigen und zum Ende des Leidens zu gelangen.
- **Anattā (Nicht-Selbst)** – Das dritte Daseinsmerkmal: Es gibt kein unveränderliches, unabhängiges Ich/Seele im Menschen oder irgendwo. Was wir „Selbst“ nennen, ist ein Prozess aus Körper und Geistesevents (Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen, Bewusstsein), der ständig im Fluss ist. Anattā bedeutet nicht, dass man „nicht existiert“, sondern dass nichts Besitzergreifbares, Festes als Ich gefunden werden kann. Diese Einsicht löst die Wurzel der Ich-Bezogenheit und damit viel Leid.
- **Cetanā (Absicht, Wille)** – Der antreibende geistige Faktor hinter einer Handlung. Buddha definierte Karma als cetanā^[1]: Die bewusste Absicht, durch Körper, Rede oder Geist zu handeln. Jede karmische Wirkung wird von der Absicht gefärbt – z.B. ist aus Versehen jemandem wehtun kein negatives Karma (weil keine schädigende Absicht), während sogar eine nette Tat mit böser Hinterabsicht karmisch problematisch sein kann.
- **Karma (Kamma)** – Wörtlich „Handlung“. Meint das Gesetz von Ursache und Wirkung im ethischen Sinn: Bewusste Taten (einschließlich Worte und Gedanken) haben entsprechende Folgen. Gutes Karma entsteht aus gütigen, weisen Absichten; schlechtes aus gierigen, hasserfüllten, verblendeten Absichten. Wichtig: Karma ist kein schicksalhafter Automatismus, sondern ein dynamischer Prozess. Früheres Karma beeinflusst unsere Umstände, aber



gegenwärtiges Handeln kann immer wieder Neues bewirken. Karma bestimmt die Tendenzen von Wiedergeburten und Erfahrungen, aber es ist komplex (viele karmische Ströme wirken zusammen).

- **Samsāra** – Der Kreislauf der Existenzen, in dem gewöhnliche Wesen gefangen sind. Besteht aus wiederholter Geburt und Tod (Reinkarnation) in verschiedenen Daseinsbereichen (Himmel, Menschenwelt, Tierreich, Geister, Höllen usw.), getrieben von Unwissenheit und Anhaftung. Samsāra ist von Dukkha durchzogen. Das Ziel des buddhistischen Pfades ist es, aus Samsāra auszusteigen durch das Erwachen (Befreiung).
- **Nirvāṇa (Nibbāna)** – Wörtlich „Verwehen“ (wie eine erloschene Flamme). Der Zustand jenseits von Samsāra, frei von Gier, Hass und Unwissenheit – also frei von Leiden und Wiedergeburt. Nirvāṇa wird auch als das *Ungeborene*, *Unsterbliche* bezeichnet, aber es ist kein Ort, sondern ein Erfahrungszustand des Geistes (völlige Befreiung). Er kann schon zu Lebzeiten eines Arahants verwirklicht sein (dann lebt er „im Nirvāṇa“ obwohl der Körper noch in Samsāra ist), und endgültig beim physischen Tod (Parinibbāna).
- **Mettā (liebende Güte)** – Uneigennützig, universelle Liebe zu allen Wesen, die Gutes wünscht ohne Bedingungen. Mettā ist warmherzig, aber ohne Anhaften. Sie will das Glück der anderen. In der Praxis wird Mettā oft durch Meditation kultiviert: man sendet systematisch Wohlwollen an sich, an Freunde, an Neutrale, an Schwierige und schließlich an alle Wesen. Mettā ist der Gegenpol zu Ärger, sie fördert inneren Frieden und positive Beziehungen.
- **Bodhisattva** – In Mahāyāna der Idealtypus des Übenden: jemand, der nach höchster Erleuchtung strebt, *um alle Wesen zu befreien*. Ein Bodhisattva legt Gelübde ab (z.B. „Solange auch nur ein Wesen leidet, verschiebe ich meine endgültige Erlösung“). Berühmte Bodhisattvas sind Avalokiteshvara (des Mitgeföhls) oder Manjushri (der Weisheit). Im Alltag kann jeder mit bodhisattvischer Motivation handeln, wenn er sein eigenes Wohl hintenanstellt zugunsten anderer. Theravāda benutzt den Begriff meist für den Buddha in früheren Leben; Mahāyāna ruft alle auf, Bodhisattvas zu sein.
- **Sangha** – Gemeinschaft von Praktizierenden. Im engen Sinn die monastische Gemeinschaft (Mönche und Nonnen, die Ordination erhalten haben). Im weiten Sinn alle, die den buddhistischen Pfad ernsthaft gehen (also inkl. Laien). Die Sangha gilt als einer der Drei Juwelen (Zufluchtobjekte), denn sie bewahrt und verbreitet den Dharma und bietet Unterstützung auf dem Weg. Am Lebensende kann *Sangha* bedeuten: gleichgesinnte Praktizierende, die zusammenkommen, um einen Sterbenden spirituell zu begleiten oder einen Verstorbenen zu ehren.



- **Bardo** – Tibetisch für „Zwischenzustand“. Bezeichnet den Übergangsbereich zwischen Tod und nächster Wiedergeburt. Im tibetischen Buddhismus wird detailliert beschrieben, was ein Bewusstsein im Bardo erlebt (verschiedene Phasen mit inneren Visionen). Es heißt, der Bardo dauert maximal 49 Tage. In diesem Zustand, so glaubt man, kann das Bewusstsein der Lehren gewahrt werden (daher Vorlesen des Bardo-Thödol) und hat die Chance, zur Erkenntnis zu kommen oder sich wenigstens eine gute Wiedergeburt zu wählen. Der Begriff kann allgemein auch Zwischenzustände im Leben bezeichnen (z.B. Traum-Bardo zwischen Schlaf und Wachsein).
- **Verdienst (puñña)** – Spirituelles Verdienst ist die positive Energie, die durch gute Taten, Worte, Gedanken angesammelt wird. Vergleichbar mit positivem Karma, aber meist genutzt in Zusammenhang mit bewussten religiösen Handlungen (Gaben, Hilfe, Tugendhaftigkeit, Meditation). Verdienst soll zu günstigen Bedingungen in Zukunft führen und geistiges Wachstum fördern. Buddhisten „verdienen Verdienst“ z.B. durch Spenden an Bedürftige oder Klöster, durch Schützen von Leben (Tiere retten) oder durch Andacht. **Verdienst übertragen (puñña-pati-dāna)** meint, dass man seine angesammelten guten Energien altruistisch anderen widmet, z.B. Verstorbenen oder allen Wesen. Obgleich die eigene Verdienstaube dabei nicht schrumpft (es ist, wie ein Licht an ein anderes weitergeben – beide leuchten), entsteht im Geist große Freude und Verbindung.

Stand: 31.08.2025



[1] Nibbedhika Sutta: Penetrative

<http://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an06/an06.063.than.html>

[2] Saleyyaka Sutta: The Brahmins of Sala

<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.041.nymo.html>

[3] [7] [9] [10] [11] [12] [13] [14] [16] [19] [20] Buddhist ethics - Wikipedia

https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhist_ethics

[4] karma

http://www.palikanon.com/english/wtb/g_m/karma.htm

[5] Upaya - Wikipedia

<https://en.wikipedia.org/wiki/Upaya>

[6] Maggavagga: The Path

<https://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.20.budd.html>

[8] [17] Buddhism's "Five Remembrances" Are Wake-Up Calls for Us All | Lion's Roar

<https://www.lionsroar.com/buddhisms-five-remembrances-are-wake-up-calls-for-us-all/>

[15] Steven Marx | Blog Archive » The Better End? Euthanasia and Buddhist Values

<https://www.stevenmarx.net/2018/02/the-better-end-euthanasia-and-buddhist-values/>

[18] [21] Why you should dedicate merit to other beings and especially to ...

<https://newbuddhist.com/discussion/19212/why-you-should-dedicate-merit-to-other-beings-and-especially-to-deceased-relatives>