Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben.

Eine geerdete, gesunde Empathie und Mitgefühl

Empathie bedeutet, die private wahrgenommene Welt des anderen zu betreten, und von Grund auf in ihr zu Hause zu sein. Es beinhaltet, sensitive zu sein, von Moment zu Moment, für die sich verändernden gefühlten Bedeutungen, die in dieser anderen Person fließen, für die Angst oder Wut oder Zärtlichkeit oder Verwirrung, oder was immer er oder sie erfährt. Es bedeutet, vorübergehend im Leben des anderen zu leben, sich sanft in ihm zu bewegen, ohne Beurteilungen zu machen; es bedeutet, Bedeutungen zu spüren, deren sich der/diejenige sehr oft kaum bewusst ist, aber nicht zu versuchen, völlig unbewusste Gefühle offenzulegen, da dies zu bedrohlich wäre. Es beinhaltet, deine Wahrnehmungen der Welt des anderen zu kommunizieren, während du mit frischen und furchtlosen Augen Elemente anschaust, vor denen er oder sie Angst hat.
Mit einem anderen auf diese Weise zu sein bedeutet, dass du vorerst deine eigenen Ansichten und Werte beiseite stellst, um ohne Vorurteile in die Welt des anderen einzugehen. Im gewissen Sinne bedeutet es, dass du dein Selbst beiseite lässt; dies können nur Menschen tun, die in sich selbst sicher genug sind, zu wissen, dass sie sich nicht verlieren werden in dem, was sich als die seltsame oder bizarre Welt des anderen herausstellen könnte, und dass sie mit Klarheit bewusst in ihre eigene Welt zurückkehren können, wann sie das wollen.

Während Empathie ein Boden für Mitgefühl sein kann, können wir auch Sorge für das Leiden eines anderen fühlen und motiviert sein, zu helfen, selbst wenn wir nicht unbedingt ihre Gefühle teilen. Eine nützliche Unterscheidung ist, dass wir mit Empathie *mit* dem anderen fühlen, und in Mitgefühl *für* den anderen.
Weiterhin wird Mitgefühl von Empathie unterschieden durch eine starke Motivation, Leiden zu verringern und das Wohlbefinden des anderen voranzutreiben. Ohne die Präsenz von Mitgefühl können wir nicht für Leiden offen sein. Mitgefühl dient als eine Art innerer Führer, der uns hilft, auf das genaue Gesicht dieses Leidens einzugehen.
Wenn unsere nicht bewertende Aufmerksamkeit genau darauf eingeht, was im anderen schmerzt, öffnet sich das Herz. Es fühlt sich umsorgt und gesehen. Mitgefühl weiß um das Spektrum von Überlegungen, ist aber darauf eingestimmt, was in diesem Moment am wichtigsten ist. Manchmal ist diese Einstimmung so intim, dass wir uns an einer „ Begegnung von Seele zu Seele“ mit dem anderen beteiligt fühlen.
Ein Missverständnis, das viele Menschen über Mitgefühl in sich tragen, ist, dass wir dem anderen Menschen helfen sollten, sich sicher zu fühlen, dass es keine Gefahr gibt. Dies ist natürlich in Ordnung, wenn du es kannst. Aber ich arbeite mit Menschen, die sterben, und für viele fühlt sich Sterben nicht sicher an.
Ich habe bemerkt, dass, wenn ich präsent bin, gewissermaßen auf meinem eigenen Platz sitze, und in Mitgefühl geerdet bin, die andere Person das spüren kann, und beginnt, zu vertrauen und sich zu öffnen- nicht weil es keine Gefahr gibt, sondern weil sie fühlen, dass sie nicht allein sind. Authentisches Verstehen und mitfühlende Begleitung bieten ihnen die Unterstützung und Ermutigung, die sie brauchen, um auf das zuzugehen, was sich gefährlich anfühlt.
Selbst wenn wir unser Leben mitfühlender Handlung gewidmet haben, werden wir manchmal von Leiden überwältigt werden. In solchen Momenten müssen wir uns vorübergehend zurück ziehen und die Ressourcen anwenden, die benötigt werden, um der Situation vor uns zu begegnen. Ich könnte mich an Erfahrungen von Mitgefühl erinnern, die mir oder von mir gegeben wurden. Ich werde vielleicht meine Aufmerksamkeit stabilisieren müssen, so dass ich wieder die Fähigkeit habe, der emotionalen Überforderung zu begegnen. Ich muss mich vielleicht ganz auf eine lebensbejahende

© Institut für Leben und Sterben

Spirituelle Dimensionen von Leben und Sterben.

Aktivität einlassen.
In Zeiten, in denen ich überwältigende Trauer erfuhr, weil viele Menschen in kurzer Zeit starben, tat ich folgendes: Ich entschied mich, mir regelmäßige Körperarbeitssitzungen geben zu lassen, und verbrachte viele Stunden auf dem Massagetisch auch damit, zu weinen; Ich setzte mich regelmäßig und für längere Stunden zur Meditation hin, die meine innere Stabilität unterstützten, und praktizierte soziale Qualitäten für liebevolle Güte; Atemübungen gaben mir neue Energie und die Fähigkeit, bin in die Tiefe jedes Gefühls zu gehen und sie zu transformieren; ich hatte lange Gespräche mit meiner geliebten Partnerin über Leben, Liebe und Sterben, und verbrachte viel Zeit, auch nachts, in der Natur unter freiem Himmel. Es gibt Bücher und Talks meines spirituellen Lehrers, die mich wieder und wieder mit der Wahrheit unseres Daseins und der Gnade verbinden, in der Leiden ein wichtiger Auslöser für tiefe Öffnung für das größere Ganze sind. All das, und auch die vielen Male, die ich mit unserem geliebten Kater Pasha (und später Shiva) entspannte, ihrem Schnurren zuhörte und mich ihrem zärtlichen Schmusen hingab, half mir immer, mich wieder mit meinem Mitgefühl zu verbinden und dem täglichen Leiden zu begegnen, das Teil meiner Arbeit mit Menschen und in Seminaren war.
Wenn ich über Mitgefühl spreche, sage ich immer, wie wichtig es für Betreuer und Sterbebegleiter ist, die oft mit tiefem Leiden konfrontiert werden, etwas über die Präsenz von Mitgefühl zu verstehen. Wenn Mitgefühl wirklich im Raum präsent ist, wird sich dadurch sehr wahrscheinlich viel Schmerz und Leiden in Menschen öffnen. Das ist so, weil Schmerz sich der heilenden Kraft von liebevoller Güte offenbaren möchte.
Einmal standen zwei Frauen auf: eine, deren Vater im Konzentrationslager gestorben war, und sie seinen Mördern nicht vergeben konnte. Die andere stand auf, weil ihr Vater ein Nazi gewesen war, und Menschen im Konzentrationslager getötet hatte. Auch sie konnte ihrem Vater nicht verzeihen. Diese beiden Frauen taten das aller Mutigste: sie gingen aufeinander zu und umarmten sich. Nichts wurde gesagt, nichts musste gesagt werden. Sie hielten sich einfach gegenseitig. Ihr Verhalten war eine klare Erkenntnis, dass sie in ihrem Schmerz nicht mehr länger allein waren. Für diesen Moment war ihr Leiden unser aller Leiden.

Es ist leicht, sich vorzustellen, dass Mitgefühl heldenhafte Stärke erfordert, die wir nicht haben. Wir glauben vielleicht, dass wir der Aufgabe nicht gewachsen sind, dem Leiden der Welt zu begegnen. Es kann hilfreich sein, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass Mitgefühl nicht eine Qualität ist, die wir besitzen, sondern eine, auf die wir zugreifen können, inhärent in der Natur der Wirklichkeit. Liebe ist schon immer hier gewesen. Sie ist absolut, weil alles und jeder immer in Liebe gehalten worden ist.
Die Weisheit des Nicht-Getrenntseins ist die Quelle von Mitgefühl. Wir nennen es „Radikale Verbundenheit“. *Bodhicitta* ist das Gefühl von Liebe, die darauf basiert, dass wir tief erkennen, dass wir das, was wir „Selbst“ genannt haben, und was wir „andere“ nennen, Konzepte sind, Gewohnheiten des Denkens, keine Wirklichkeiten der Welt.
Wahrer Altruismus ist keine Selbstaufgabe für andere, die aus einem schuldbeladenen Gefühl kommt, dass wir gut sein sollen, nett sein sollten, freundlich oder hilfreich.

~ Veetman

© Institut für Leben und Sterben