

## RELIGIÖSE BEDÜRFNISSE IM ZUSAMMENHANG MIT STERBEN UND TOD IM BUDDHISMUS

### BEDEUTUNG VON STERBEN UND TOD AUS BUDDHISTISCHER SICHT

Die buddhistische Lehre sieht im Tod keinen Endpunkt, da das Bewusstsein den Körper nach dem Tod verlässt, sich danach aber wieder an einen neuen Körper binden kann.

Nach dem äusseren Sterben (letzter Atemzug) folgt ein innerer Sterbeprozess, der aus dem Zusammenkommen der inneren Energien besteht. So genannte „Nahtoderlebnisse“ können eine mögliche Erfahrung davon sein.

Der durch Meditationserfahrung ruhige und klare Geist kann während dieses Prozesses seine wahre Natur erkennen. Dies führt zur Möglichkeit der bewussten Wiedergeburt zum Nutzen für andere.

### ERWARTUNGEN AN PFLEGENDE / ÄRZTINNEN

#### Während des Sterbens:

- Buddhistinnen und Buddhisten legen besonders in der Sterbephase grossen Wert auf Ruhe
- Eine angenehme, positive Atmosphäre schaffen, Zuversicht schaffen, was die Reise ins Unbekannte angeht.
- Wünsche des Sterbenden respektieren, z.B. Ruhepausen für Meditation ermöglichen, Meditationshilfen wie Bilder, Statuen in Sichtweite belassen, auf Wunsch eine sitzende Haltung oder eine rechte Seitenlage ermöglichen (erleichtert den Energiefluss im Körper).
- Bei Anzeichen eines nahen Todes umgehend die buddhistische(n) Kontaktperson(en) benachrichtigen.
- Wenn lebenserhaltende Massnahmen beendet werden sollen, sind Neumond oder Vollmond geeignete Zeitpunkte.

#### Nach dem Tod:

- Den Verstorbenen möglichst unangetastet und störungsfrei mindestens eine halbe Stunde liegen oder sitzen lassen, wenn möglich bei geöffnetem Fenster, damit der innere Sterbeprozess ungestört ablaufen kann. Einige Buddhistische Traditionen gehen noch Weiter: „Nach dem Tod sollte der Körper während drei Tagen oder mehr, wenn immer möglich, weder bewegt noch berührt werden. 24 Stunden sind das absolute Minimum.“ (tibetische Gelugpa Tradition Mont-Pèlerin).
- Wenn die erste Berührung erfolgt, bitte zuerst die Schädeldecke (ehemalige Fontanelle) anfassen.
- Sofortige Benachrichtigung der buddhistischen Kontaktperson(en), falls noch nicht erfolgt. Einem buddhistischen Lehrer oder Freund soll die Möglichkeit zur Totenwache eingeräumt werden.

- Autopsien werden nur in äusserst dringenden Notfällen, Organentnahmen nur auf Grund einer Patientenverfügung akzeptiert.
- Die verstorbene Person so lange wie möglich im Sterbezimmer lassen. Den Angehörigen und Freunden die Möglichkeit geben, sich in Ruhe zu verabschieden.

## **KONTAKTADRESSEN FÜR STERBEBEGLEITUNG UND ABDANKUNGSZEREMONIEN**

### **Ganze Schweiz:**

- Tradition: Gelugpa (tibetischer Buddhismus), Centre Rabten Choeling, Ch. Dérochoz 2, 1801 Mont-Pèlerin Tel.:021 921 36 00 [info@rabten.com](mailto:info@rabten.com) , nur auf ausdrücklichen Wunsch und Anfrage, in der ganzen Schweiz, vorwiegend in den Kantonen **Watt, Genf oder Freiburg**, Kontakt über das Sekretariat (s.oben) Gespräche und Gebete, Rituale von den Mönchen ausgeführt, an Ort und Stelle oder im Tempel Rabten Choeling vor- oder auch unmittelbar nach dem Sterben. Und am Ende jeder Woche danach bis zu 49.Tag. Abdankungsfeier. Für die Gebete wird kein Entgelt verlangt, die Familie kann, wenn Sie es wünscht, etwas spenden. Für die wiederkehrenden Gebetszeremonien müssen die dabei verwendeten Gaben von den Angehörigen gespendet werden.
- Tradition: Gelugpa (tibetischer Buddhismus), Tibet-Institut, Wildbergstr., 8486 Rikon, 052 383 17 29, in der ganzen Schweiz nur für Tibeterinnen und Tibeter, Lesen von Buddhistischen Sutra, Zeremonien von der Krankheit bis zum 49. Tag nach dem Tod. Verantwortlich Abt Puntsog Tashi  
Spendenbasis

### **Region Basel:**

- Karma Kagyü Linie (Tibetischer Buddhismus) Laufenstr. 15, 4053 Basel, Tel. & Fax: 061 272 02 23, [Basel@buddhismus.org](mailto:Basel@buddhismus.org), [www.buddhismus-Basel.ch](http://www.buddhismus-Basel.ch) Wolf Mangler, 061 331 4442. Sterbebegleitung nur für Mitglieder und Freunde auf Anfrage.  
Kontaktpersonen für Abdankungen: Colette Bodmer 044 252 89 07 oder Markus Kuhn 055 611 55 88.  
Spende für das Zentrum.

### **Region Bern:**

- Tradition: Gelugpa (tibetischer Buddhismus), FPMT- Zentrum, „Longku Zopa Gyu“, Lama Zopa Rinpoche und S.H. Dalai Lama, Adresse: Reiterstr. 2, 3013 Bern  
Tel:031 332 57 23 [fpmt-ch@bluewin.ch](mailto:fpmt-ch@bluewin.ch)  
Kontaktpersonen: Silvia Fiscalini, Pflegefachfrau, 078 849 02 90, grosse, berufliche Erfahrung in Sterbebegleitung, und Ruth Hofer, 031 931 04 75  
Meditationsanleitungen, Praxisanleitungen, Mantra etc, von Mönchen gesungene Gebete, speziell für die Zeit des Sterbens.  
Bieten keine Bestattung / Abdankungszeremonien an aber: Medizinbuddha Puja, die sie für Sterbende oder Verstorbene ausführen. Verbindung zu Klöstern und Zentren weltweit, welche verschiedene Pujas für Verstorbene anbieten. Z.B. in Nepal.  
Spendenbasis oder Kostenregelung, wird mit den Betroffenen je nach Situation geklärt.

### **Region Genf:**

- Tradition: Mahayana (chinesischer Buddhismus), Genève-Centre Conférence Bouddhique, 20<sup>bis</sup> Chemin du Terroux, 1218 Grand Saconnex, Genève, 022 788 04 02, [ibps.swiss@datacomm.ch](mailto:ibps.swiss@datacomm.ch) , Kontaktperson: Chueh Sing, Meisterin des Tempels Gelfingen.  
Führt Gespräche mit den Sterbenden und deren Angehörigen im Krankenhaus oder bei ihnen zu Hause. Gebete während dem Sterben und vor der Aufbahrung.  
Abdankungszeremonie, Gebete 7x7 Tage nach dem Tod.  
Spesenentschädigung + Spendenbasis.

### **Region Luzern:**

- Tradition: Zen, Ho-Sen Luzern, Thomas-Joshin Söchtig, grosse, berufliche Erfahrung als Krankenpfleger, Riedmattstrasse 15, 6048 Horw, 076 / 344 48 50, 041 / 534 67 46, [thomas.joshin@swissonline.ch](mailto:thomas.joshin@swissonline.ch)  
“Sterbegleitung...sehr unspektakulär. Einfach Da-Sein, Anteil nehmen, zuhören, der sterbenden Person vermitteln, dass sie nicht alleine ist...”  
Unter [www.zeremonie.ch](http://www.zeremonie.ch) können Sie sich ein kleines Bild davon machen, wie er seine Arbeit mit Zeremonien sieht.  
Da er nicht Auto fährt, ist es für ihn etwas schwieriger, ausserhalb des Umfeldes von Luzern tätig zu sein. Wenn es die Umstände erlauben, könnte er aber auch **Bern, Zürich oder Basel** besuchen.  
Spendenbasis oder Kostenregelung nach Absprache.
- Tradition: Mahayana (chinesischer Buddhismus), IBPS International Buddhist Progress Society of Switzerland, Heideggstr. 46, 6284 Luzern, 041 917 05 31, **auch Ostschweiz**, [ibps.swiss@datacomm.ch](mailto:ibps.swiss@datacomm.ch) , Kontaktperson: Chueh Sing, Meisterin des Tempels Gelfingen.  
Führt Gespräche mit den Sterbenden und deren Angehörigen im Krankenhaus oder bei ihnen zu Hause. Gebete vor und während dem Sterben und vor der Aufbahrung.  
Abdankungszeremonie, Gebete 7x7 Tage nach dem Tod.  
Spesenentschädigung + Spendenbasis

### **Region Ostschweiz:**

- Tradition: Zen/ Vipassana, Meditationszentrum Haus Tao, 9427 Wolfhalden, Tel. 071 888 41 83, [info@haustao.ch](mailto:info@haustao.ch), Kontaktperson: Marcel Geisser, Tel. 071 888 41 83,  
Sterbebegleitung: “Offenheit gegenüber dem Prozess, stilles Da-Sein, begleitend, nicht-manipulierend, religiös undogmatisch, aus Mitgefühl und Herzenswärme, Zuversicht spendend, was die Reise ins Unbekannte angeht.”  
Führt nach Absprache mit den Angehörigen auch Abdankungszeremonien durch  
Spendenbasis.

### **Region Zürich:**

- Tradition: Karma Kagyü Linie (tibetischer Buddhismus): Hammerstrasse 9, 8008 Zürich, Tel. & Fax 044 382 08 75, [Zuerich@buddhismus.org](mailto:Zuerich@buddhismus.org)  
Kontaktpersonen: Colette Bodmer, 044 252 89 07, 079 418 15 34,  
Marco Guerini: 044 301 27 48 Matthias Sommerauer: 044 383 63 66  
Renata Limacher: 044 383 12 82. Unterstützung der Sterbenden mit den Mitteln und Erklärungen des Diamantwegs. (Gestaltung der Umgebung,

Meditationen, bewusstes Sterben). Unterstützung der Angehörigen auf Wunsch.  
Phowa Ritual unmittelbar nach dem Tod oder später, jedoch innerhalb 7  
Wochen, Kontaktpersonen für Phowa Ritual: s. oben  
Kontaktpersonen für Abdankungen: Colette Bodmer 044 252 89 07 oder  
Markus Kuhn 055 611 55 88.  
Spende für das Zentrum.

- Buddhistisches Zentrum Zollikon (Tibetischer Buddhismus, Gelugpa Tradition)  
Hinterzünen 8+6, 8702 Zollikon. Tel. 044 391 81 66/ 044 39181 67  
[m.kalff@access.ch](mailto:m.kalff@access.ch)  
Kontaktperson: Martin Kalff, 044 391 81 66

## **ZENTREN, WELCHE KURSE FÜR BUDDHISTISCHE STERBEBEGLEITUNG ANBIETEN:**

- **Amden**, Tradition: Karma Kagyü Linie, Bellevue, 8873 Amden, Tel. 055-611 21 31, Fax: 055-611 24 36, [info@retreat-bellevue.ch](mailto:info@retreat-bellevue.ch), [www.retreat-bellevue.ch](http://www.retreat-bellevue.ch)
- **Beatenberg** Meditationszentrum, Tradition: Mahayana & Theravada, 3802 Waldegg- Beatenberg, Tel: 033 841 2131 [info@karuna.ch](mailto:info@karuna.ch)
- **Bern** Tradition: Gelugpa, FPMT- Zentrum, „Longku Zopa Gyu“, Lama Zopa Rinpoche und S.H. Dalai Lama, Adresse: Reiterstr. 2, 3013 Tel:031 332 57 23, [fpmt-ch@bluewin.ch](mailto:fpmt-ch@bluewin.ch)

## **WAS IST BUDDHISMUS?**

### Kurze Information über den Buddhismus

(Auszüge aus dem Prospekt der schweizerischen Buddhistischen Union):

Die Lehre des Buddha will uns nicht belehren, was die Wahrheit sei, sie lehrt uns zu entdecken, was wirklich ist.

Als Prinz Siddharta vor 2500 Jahren realisierte, wie der andauernde Kreislauf von Geburt, Alter Krankheit und Tod die Menschen gefangen hält, wurde er der Erwachte. Er sah wie wir darüber leiden, dass alles, was entsteht wieder vergeht; wie wir aus einer illusionären Vorstellung von uns selbst und der Welt an Dingen und Verhaltensweisen festhalten, sie ablehnen oder nicht wahrhaben wollen, dass diese Illusion überwunden werden kann; und wie wir leben können, um uns völlig davon zu befreien.

Diese Erkenntnis wurde zur Grundlage der buddhistischen Lehre und ist als die Lehre von den vier edlen Wahrheiten bekannt geworden:

1. Die Wahrheit des Leidens
2. Die Wahrheit des Ursprungs des Leidens
3. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens
4. Die Wahrheit des Weges zur Aufhebung des Leidens

Diesen Weg hat er als den edlen achtfachen Weg Pfad beschrieben. Dazu gehören:

1. Rechte Anschauung
2. Rechte Absicht
3. Rechte Rede
4. Rechtes Handeln
5. Rechter Lebenserwerb
6. Rechtes Bemühen
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Sammlung

Diese Punkte können in drei Formen der Schulung zusammengefasst werden:

1. Weisheit (Punkte 1-2) 2. Ethik (Punkte 3-5) 3. Sammlung (Punkte 6-8)

Die Erfahrungen des Buddha wurden zunächst mündlich von Person zu Person weitergegeben und erst nach über 400 Jahren schriftlich fixiert. Sie befassen sich nicht mit der Frage, wie die Welt entstanden ist oder warum es sie gibt, sondern enthalten Anleitungen, wie der Mensch sich im Hier und Jetzt vom Leiden befreien kann. Neben der schriftlichen hat sich die Tradition der mündlichen Überlieferung in ununterbrochener Folge von Generation zu Generation bis in die Gegenwart erhalten. Deshalb werden die Einsichten Buddhas auch heute lebendig und erfahrungsbezogen vermittelt. Auch die Praxis der Meditation wird mündlich überliefert. Sie hilft uns, die Lehre zu verstehen und unsere Entdeckungen in den Alltag zu integrieren. Der Buddha lehrte den verschiedenen Bedürfnissen der Wesen entsprechend und seine Lehre enthält unzähligen Methoden, die helfen, mit dem Geist zu arbeiten.

Grundlegende Praxis ist die Übung der Achtsamkeit, Durch die sanfte Rückkehr der Aufmerksamkeit auf einfache Dinge wie unseren Körper und den Atem kann unser Bewusstsein zur Ruhe kommen und klarer werden. Indem wir direkt erfahren – ohne zu werten – entdecken wir echte Freundlichkeit zu uns selbst und andern.

Eine zentrale Bedeutung erhielt im Buddhismus die Weisheit, die die Wirklichkeit erkennt, wie sie ist, und so das Leiden überwindet, wie auch universelles Mitgefühl für alle fühlenden Wesen.

Im Verlaufe der Zeit und in Berührung mit verschiedenen Kulturen haben sich im Buddhismus verschiedene Schulen entwickelt, die auch im Westen vertreten sind. Dazu gehört der Theravada Buddhismus, der sich auf den in Pali verfassten Kanon der Worte des Buddha beruft. Dazu kommt der Mahayana Buddhismus, der zusätzlich die reiche Überlieferung der auf Buddha zurückgeführten Mahayana Sutras inklusive der Schriften des Vajrasayana aufgenommen hat. Von den verschiedenen Ausformungen des Mahayana sind bei uns vor allem Zen und die verschiedenen Schulen des tibetischen Buddhismus bekannt geworden.

## **LITERATURLISTE ZUM THEMA STERBEN UND TOD**

### Die innere Kunst vom Leben und vom Sterben

von Sterbenden lernen

Rodney Smith

Arbor Verlag

### Dem Tod begegnen und Hoffnung finden

Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbenden,

Christine Longaker,

Piper Verlag. (Boschert - März 2001)

### Noch ein Jahr zu Leben

Stephen Levine,

Meditationslehrer, war Mitarbeiter von Elisabeth Kübler-Ross,

Reinbeck:Rowohlt, 1999

ISBN:3-4996-0494-9

### Sein lassen

Heilung im Leben und im Sterben,

Stephen Levine,  
Bielefeld Verlag  
ISBN: 3926257148

Der Weg zum sinnvollen Leben  
Das Buch vom Leben und Sterben  
von Dalai Lama XIV,  
Herder Verlag, Freiburg

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben,  
Sogyal Rinpoche  
Barth/Scherz

Das Bardo Buch,  
Chjökyl Nyima Rinpoche,  
O.W. Barth Verlag  
ISBN: 3-502-61014-2