

Wie ist Linderung möglich..., Michael J Shea, PhD, 2020

Lindern:

- 1. Gewalt verringern, vermindern oder abschwächen, besänftigen, etwas leichter machen, auch wenn es nicht geheilt ist, eine Krankheit abmildern*
- 2. Mäßigen, verhüllen, schützen, verstecken*

Entschärfen:

- 1. Etwas loslassen, um milde oder milder zu werden, etwas mäßigen, damit es weniger ernst oder schmerzhaft ist, weicher werden, nachlassen, abschwächen*

Wenn ich sage in der Biodynamik geht es um Verkörperung, dann ist das nur die halbe Wahrheit. In der anderen Hälfte geht es um Entkörperung. Das heißt, es geht um den Tod. Jede*r von uns hat einen Todesinstinkt, einen Todesstoffwechsel und Todesgedanken. Wir alle machen uns regelmäßig Gedanken über unseren Tod, denken an Selbstmord oder sogar daran, andere zu töten (Ich wünschte, er oder sie wäre tot).

Das ist ziemlich normal, solche Todesgedanken zu haben. Es ist dieser Instinkt für das Ende und für die Auflösung.

Sowie ein Gedanke, eine Emotion aufhört, beginnt ein neuer Gedanke, eine neue Emotion. Geburt und Tod gehören zusammen. Der Todesinstinkt und unsere Gedanken, sowie das Enden der Gedanken sind eng miteinander verknüpft.

Wenn wir uns mit der Einfachheit der Buddhistischen Lehren über die Vergänglichkeit beschäftigen, sind wir ständig vorbereitet auf den Tod. Eine Sitzmeditation ist im Grunde genommen eine Meditation über den Tod. Wir können Loblieder singen auf Achtsamkeit und Mitgefühl, aber ehrlich, was uns eigentlich leitet, ist die Todesangst und die vermeiden wir um jeden Preis, auch wenn wir Hospize unterstützen und in ihren Weiterverkaufsläden einkaufen. Wir vermeiden den Tod indem wir so viele Dinge anhäufen, die uns vermitteln sollen, dass unser Leben und unsere Körper beständig sind, aber so ist es nicht. Das Leben ist sehr fluide. Es ist ein ständig strömender Fluss, der mit dem Ozean des Todes verschmilzt. Vergänglichkeit ist eindeutig. Niemand kommt lebend wieder heraus.

In die Biodynamische Praxis sollte eine Art Sterbebegleitung oder Sterbehilfe eingebunden sein, die den Patienten einfach helfen kann, ihren Körper und ihren Geist als Einheit zu entspannen, um damit diese tiefe instinktive Todesangst zu verringern. Das ist das Geschenk der Primären Respiration und der Stille. Dann kann die Natur ihren Lauf nehmen und sich selbst regulieren. Wir nehmen die Elemente wie sie in den östlichen Traditionen beschrieben werden und die Dharma Praxis der Sitzmeditation mit in die Biodynamik hinein und machen sie so zu einer vollständigen Praxis der Verkörperung und der Entkörperung. Yin und Yang. Indem wir diese Realitäten in uns und außerhalb anerkennen, wird der Weg, den die Natur uns zeigt zur Quelle von Heilung.

So ist es, Verkörperung schließt Entkörperung mit ein. Es ist ein und dasselbe.

Hiermit erkläre ich, dass die richtige Praxis in der Biodynamik eine Praxis mit dem Tod ist. Es ist verdächtig, dass sich die Biodynamische Praxis so sehr auf Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt fokussiert hat. Dr. Jealous schlägt vor, dass wir unsere Klienten halten als seien sie neugeborene Babys, aber diese Empfehlung schreit danach, dass wir ebenso jede/r Klient*in so halten, als ob er oder sie im Sterben liegt oder schon tot ist. Das sind keine morbiden Zombiefantasien oder eine romantische Sicht, sondern es geht um ein klares Empfinden, dass Sanftheit, Güte und Zartheit nötig sind um jemanden in unseren Händen zu halten. Dieses klare Empfinden, dass unser Körper und Geist gleichzeitig sowohl Baby als auch Leichnam sind. So sieht die sachgemäße Praxis der Ganzheit in der Biodynamik aus. Es ist die einfachste Praxis um ein Gleichgewicht in die angewandte Biodynamik zu bringen. Unser Verstand sitzt im Herz und das schlägt 70xmal in der Minute. Fühle

deinen Herzschlag und zentriere deine Aufmerksamkeit dort, wenn du im Sterben liegst oder mache es jetzt, die ganze Zeit

Wenn wir den/die Klient*in nur aus der kosmologischen Perspektive sehen oder nur als Embryo oder Fötus oder Neugeborenes bedeutet das eine unvollständige Biodynamische Praxis. Ja, traditionelles Heilen muss den Ursprung berühren. Ursprung bezieht den Tod mit ein. Was als Leben beginnt, wird sterben.

Eine vollständige Biodynamische Praxis entsteht dann, wenn sie eine Haltung zeigt, die Begleitung am Lebensende, palliative Begleitung und Mitgefühl für den heutigen Klienten beinhaltet. Wir begrenzen diese Erfahrung nicht nur auf Klienten mit einer tödlichen Diagnose, sondern synchronisieren uns mit den Prioritäten der Primären Respiration und der Stille, hinein in die Spiritualität und Totalität des Klienten. Wenn wir beides halten können, für uns und unsere Klienten, den Anfang und das Ende des Lebens, dann haben wir eine vollständige Biodynamische Praxis.

Im Buddhismus ist das Verständnis, es gebe kein Selbst. Man nennt das die Leere. Aber es ist falsch zu denken, dass die Leere“ nichts“ ist. Wir meditieren um den Zustand des Nicht-Denkens zu erreichen, um, wenn auch nur kurz, angstfrei zu sein. Es geht aber darum zu beobachten, wie sich das Selbst auflöst, Element für Element, Gedanke für Gedanke, Gefühl für Gefühl. Unsere Anhaftungen, unsere Dichte lösen sich auf. Warum nicht jetzt damit anfangen, anstatt bis zum Tod zu warten?

Wir haben alle schon die Geschichten von Yogis und Yoginis gehört, die dasitzen und an den Leichenstätten meditieren. Unser Verstand ist so eine Leichenstätte, voll von zwanghaftem Denken, das unser tiefstes Wissen blockiert. Nicht-Selbst bedeutet einfach Ganzheit im besten Sinne.

Intellektuell wissen wir, dass wir mit allem verbunden, vernetzt sind oder wie Thich Nhat Hahn sagt...“we inter-are“. Fühlen wir das auch tief im Bauch, ganz elementar?

In der Biodynamischen Praxis bedeutet das, wir sind automatisch mit dem/r Klient*in fusioniert. Wir wissen das aus Forschungen zur interpersonellen Neurobiologie. Gleichzeitig bleiben wir in Kontakt mit uns als autonomem Stoffwechsel, in einer Art Raumempfinden und erforschen die Realität in einer erweiterten Grenze und einem erweiterten Container um unsere kollektive Angst auf Null zu bringen.

Das bedeutet angemessene Einstimmung in der Biodynamischen Praxis, denn jeder baut sein stabiles Selbst anders auf. Und so müssen wir auch den Abbau des Selbst sanft und behutsam für uns entdecken und den Klienten unterstützen, das ebenso für sich herauszufinden. In der Biodynamischen Praxis können wir uns auf unser eigenes Nicht-Selbst fokussieren, indem wir die Durchlässigkeit unseres fluiden Körpers wahrnehmen und unseren Geist ruhig werden lassen. Dann lassen wir die Primäre Respiration und die Stille den bevorzugten Weg für den Klienten aufbauen, wie er sein Selbst angstfrei auflösen kann. Das nennt man transzendente Geduld oder ...einfach warten.

Ich beziehe mich dabei auf drei ergänzende Vorlagen, die im Buddhismus üblicherweise herausgegeben werden, wenn man über den Tod kontemplieren möchte:

Das Herz-Sutra der Transzendenten Weisheit, mein Kommentar zu den fünf Skandhas (Geistesformationen) von Nagarjuna, wo es darum geht, wie das Selbst sich verfestigt und schließlich die Vier Erinnerungen. Damit könnt ihr über die Lehren kontemplieren und darüber was wir tatsächlich in der Biodynamischen Praxis in unseren Händen halten.

Viel Glück!