

## **Trauerfeier Erica, Deutschherrnkapelle Saarbrücken, 19.3.2011**

Lieber Jörg, liebe Familie, liebe Freunde, liebe Trauergemeinschaft.

Der Tod ist nicht das *Ende* und nicht der *Anfang*, sondern er ist ein *weiterer Übergang*. Denn das, was wir *wirklich* sind, unser *Geist*, ist *unvergänglich*.

Diese Überzeugung hat dir, Jörg, und vor allem auch Erica in den letzten Wochen eine *Gewissheit* gegeben, die dem Tod alle Dramatik genommen hat. Da war kein Aktionismus gefragt, sondern ein *gemeinsames Vorbereiten* auf den Übergang in eine neue Phase, auf das nächste Kapitel einer unendlichen Geschichte.

Und wir konnten erleben, mit wie viel *Ruhe, Gelassenheit und Würde* Erica diesen Übergang bewältigt hat.

Ich erinnere mich noch sehr genau an mein *erstes Treffen* mit Erica. Das war am *7. Juni 2008* und wir hatten einen Reiselehrer zu Besuch in unserem Saarbrücker Zentrum, der einen öffentlichen Vortrag zu den Grundlagen des Buddhismus halten sollte. Jörg war seit kurzer Zeit Mitglied in unserem buntgemischten Haufen von Diamantweg-Buddhisten und Frau und Tochter wollten wohl mal schauen, wo er sich da so rumtreibt. Da saß also mittendrin eine zierliche Frau mit strengem Blick und folgte mit spöttischer Miene den Ausführungen des Vortragenden, einer rheinischen Frohnatur mit einer recht flapsigen Art – und ich hatte den Eindruck, dass er bei Erica (und nebenbei wohl auch bei Helen) *keine* Punkte machen konnte. Im Gegenteil: Erica erschien mir *sehr* ablehnend und ich dachte mir: "na, die siehste wohl nicht mehr wieder".

Aber *falsch* gedacht! Diese kleine Frau wollte es wissen. Das war wahrscheinlich schon immer ihre Art. Es folgten gemeinsame Begegnungen und ich lernte einen Menschen kennen, der sehr *verletzlich* war, der in einem *ständigen Kampf* mit sich und der Welt zu sein schien – aber zugleich auch auf der Suche nach Antworten und Problemlösungen.

Und offensichtlich ist sie dabei fündig geworden und zum Glück, denn die folgenden Monate stellten sie vor immens große Herausforderungen: ihr Brustkrebs war mit seinen Metastasen wieder groß geworden und Erica stellte sich dem Kampf: mit *wissenschaftlichem Kampfgeist* sammelte sie Informationen, nahm sie an aktuellsten klinischen Studien teil, gab sie sich nie geschlagen.

Als ihre Beschwerden unter Therapie zunahmen, brach sie diese konsequent ab und suchte *andere Wege*, die sie auf die Philippinen brachte und zu einer (wenn auch nur kurzen) Stabilisierung ihres Zustands führten.

In dieser Zeit sah man sie selten, aber *nie mutlos*. Denn zusammen mit Jörg und anderen Freunden aus unserer Sangha (wie man eine buddhistische Gruppe nennt) hatte sie in *Karma Guen*, einem großen Meditationszentrum bei Malaga, an einen *Phowa*-Kurs teilgenommen und dort eine enorm *kraftvolle* Meditation kennengelernt, die ganz konkret zur Vorbereitung auf das eigene Sterben dient: in vielen (durchaus anstrengenden) Stunden der Übung lernt man, sein Bewusstsein zum Zeitpunkt des Todes in einen sehr freudvollen, angenehmen Raum / Zustand zu schicken. Und das ist die *beste Versicherung*, die man auf Erden abschließen kann. Man muss nämlich nicht *glauben*, dass es freudvoll ist, denn man hat dieses Glücksgefühl während der Meditationen *selbst erfahren*. Und das gibt Gewissheit und innere Ruhe und nimmt die Angst vor dem, was kommt, wenn man das letzte Mal ausatmet.

Und sind wir ehrlich: wir sind alle Skeptiker und glauben nur, was wir selbst sehen. Ich als Schulmediziner bin dafür traditionell besonders anfällig.

Vier Tage vor ihrem Tod besuchte ich Erica zuhause und war auf das Schlimmste gefasst, hatte ich doch in der Klinik oft genug gesehen, was für ein Kampf das Sterben ist: die Schmerzmittel machen den Körper träge und lassen den Geist vor sich hindämmern. Und in den wachen Phasen sträubt sich in einem alles voller Wut und Panik. – Aber Erica musste nicht mehr kämpfen. In einem erschöpften Körper fand ich einen friedlichen, gelassenen, ja fast zufriedenen Menschen mit erstaunlicher *Präsenz und Klarheit*. – Und genau das fand ich am späten Abend des 20. Februar in ihrem Gesicht, als wir nach ihrem Tod gemeinsam für sie an ihrem Bett meditierten, um sie in ihrem Übergang zu unterstützen: *Ruhe, Gelassenheit und Klarheit*. Für alle, die in dieser Stunde dabei waren, war dieses Erlebnis ein großes freudvolles Geschenk.

Und so werde ich mich an Erica immer erinnern als eine *ehemals zornige* Kämpferin, die dieses Leben gelassen und *ohne Vorbehalte* beenden konnte, weil sie wusste, dass es nicht *ihr* Ende war, sondern nur *ein* Ende.

Der Tod ist ein weiterer Übergang. Denn das, was wir wirklich sind – unser Geist – ist unvergänglich.

Liebe Erica, im Namen aller Freunde aus der Saarbrücker Sangha sage ich Lebewohl und gebe dir unsere guten Wünsche mit auf den Weg.

OM MANI PEME HUNG