

kann. Sie strahlt „die Physiotherapeutin gestern hat alles gegeben ... und Sie vorgestern auch!“

Hin und wieder begeben sich auch Ärzte, die durch den Krebs selbst zu Patienten werden, in meine Shi-atsuhände. Der Krebs hebelt manche Menschen auf und öffnet Türen, die es vorher nicht gab. Ein Internist aus Bochum, mein Jahrgang, kommt zum Shiatsu. Sein Tumor ist unheilbar, seine Lebenserwartung stark verkürzt. In einer aufwändigen OP wurde er – gefühlt – in zwei Hälften geschnitten. Die Narbe läuft quer über den Oberbauch. Ich berühre die beiden Hälften oberhalb und unterhalb, lade ein, die Unterbrechung zu spüren, wahrzunehmen, zu atmen. Alles darf da sein.

Tags drauf schreibt mir der Patient eine mail: „Nach ihrer Behandlung konnte ich endlich weinen. Das konnte ich all die Monate seit der Diagnose nicht. Shiatsu war mit das Beste meiner Reha!“

Eine drahtige junge Frau aus Dresden hat gleich dreimal Shiatsu in Serie bei mir gebucht. Ihr Krebs ist hochaggressiv, die Narbe läuft längs vom Schambein bis zum Brustbeinfortsatz. Krankheitsbedingt hat man ihr nur wenige überlebensnotwendige Organe bzw. Organreste gelassen, der Tumor hat bereits gestreut.

Sie ist selbst Fitnesstrainerin und hat in einem großen Studio unterrichtet.

Ich frage sie, wie ihr ihre Reha gefällt. „Ganz ok. Die Ärzte sind nett, das Team engagiert. Aber ich bin froh, dass es noch ein alternatives Angebot gibt.“ Nach der letzten Behandlung berichtet sie mir, das sie sich nun wieder aufrechter fühlt, „mehr bei mir“ und gestärkt für die nächste Etappe der Chemo. Sie verabschiedet sich herzlich und federt förmlich aus dem Raum: „Ihnen kann man vertrauen!“

Ich schmunzle und sende innerlich einen Dank an all jene LehrerInnen, die mir die Kunst des Lauschens beigebracht haben, der Zwiesprache mit dem Gewebe, des tiefen Vertrauens in den Prozess und gehe mir schließlich die Hände waschen.

Almuth Grünefeld, Jg. 1965,  
Heilpraktikerin  
almgruen@t-online.de  
www.gruenefeld-moelln.de

von Ursula Eva Pellio

## *Jenseits von Schmerz und Kummer Begegnungen im Hospiz*

**Bei unserer ersten Begegnung hat sie viel erzählt, aus ihrem Leben, von ihrem Garten, dem Blick auf den Rhein, und wir haben uns bei den Händen gehalten. Ganz natürlich, als ob wir uns schon lange kennen würden. Frau B. 87 Jahre. Eine kleine, zarte Frau. Immer aufrecht. Wir haben uns dann einige Monate jeden Dienstag gesehen. Einfache Berührungen. Gespräche. Freude über die Geburt der Urenkelin. Sorgen um den Sohn. Ängste.**

Was machst du da überhaupt im Hospiz? das werde ich oft gefragt. Und ich frage mich das auch.

Es ist für mich eine Freude, dort arbeiten zu dürfen. Ist das noch Shiatsu, was ich da mache?

Es ist ein Mitschwingen, mit dem, was ist. Was jetzt ist. Wenn ich an Frau B. denke: ja, ich habe sie „behandelt“, Arme, Beine, Meridiane; sie liebte es, die Füße massiert zu bekommen.

Zur „Behandlung“ gehörte auch anderes. Einmal, als ich zu ihr kam, wollte sie unbedingt mit mir frühstücken.

Also: zweites Frühstück für mich, erstes für sie. Sie bestand darauf, mich einzuladen. Meinen Einwand, dass sie hier nicht bezahlen brauche, sie habe ja Vollpension gebucht, ließ sie nicht gelten. Sie war die Gastgeberin!

Wir haben uns aufeinander gefreut. „Ah, da kommt ja mein Liebchen“, so hat sie mich oft begrüßt.

Die Shiatsu-Sequenzen wurden weniger. Die Berührungen zurückhaltender, die letzten beiden Male war ich nur einfach bei ihr. So wie bei unserer ersten Begegnung. Hand in Hand. Einfach miteinander sein. Ruhig. Die Arbeit im Hospiz ist für die meisten von uns unbekanntes Terrain. Oft hält uns die Scheu vor dem Thema Alter und Sterben zurück.

Diese Scheu hatte ich auch. Mein täglicher Weg zu meiner Praxis führt am Hospiz vorbei. Und ich habe, wie angezogen, immer hingeschaut. Trotzdem brauchte es Jahre, bis ich mich getraut habe, zu klingeln, mich vorzustellen und mein Shiatsu anzubieten. Es war im



© Ulrike Haffke

wahrsten Sinne des Wortes ein langsames Herantasten. Die Mitarbeiter\*innen haben mich bei der Hand genommen, mir die Scheu genommen, mir gezeigt, dass hier Leben ist, Freude, Humor, Schmerz, Lachen, Wut ... alles was unser Leben ausmacht.

Ich mag diese Ehrlichkeit, die Verdichtung. Was ist gerade dran? Was wird benötigt? Ich mag es, Teil des Hospiz-Teams zu sein. Da-sein. Verwöhnen. Leben erleichtern (so gut es geht). Spüren. Resonanz. Was / wer möchte heute berührt werden? Welche Ebene? Körperlich? Emotional? Spirituell?

Es geht um die Berührung aus dem Herzen, oder, wie wir gewohnt sind zu sagen, aus dem Hara. Wir können uns fragen, was wir mit Hara meinen? Sicher nicht nur den körperlichen Ort (Bauchraum), auch unseren energetischen Kraftort, unser Herz, unsere ganze Existenz. Im Hospiz – so ist meine Erfahrung – geht es um Existenzielles, Wesentliches, Leben.

Was ist die Quelle, die meine Existenz speist? Könnten wir es das Göttliche nennen? Kann ich es spüren? Kann ich dafür etwas tun? Vielleicht können wir günstige Bedingungen dafür schaffen. Sicher ist eine günstige Bedingung: Innezuhalten, den eigenen Körper zu spüren. Anwesend zu sein. Stille, Meditation, Gebet. Es bringt uns in eine spirituelle Ebene und berührt dann auch diese Ebene. Dann ist unsere Behandlung möglicherweise ein Gebet mit den Händen.

Vertrauen. Bereit sein, auch wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt. Aber wann weiß ich das schon in meinem Leben? Es ist eine Übung, das Nichtwissen zu akzeptieren, besser noch, zum Zuhause zu machen. Durch die Arbeit im Hospiz habe ich sehr viel für meine Shiatsu- und Lebenspraxis gelernt. Hier kann ich üben, alle Absicht, alle Konzepte loszulassen. Aus dem JETZT handeln. Ich weiß selten etwas über die Gäste, denen ich dort begegne. Das befreit mich davon, mir Gedanken über Geschichten und Symptome zu machen. JETZT und immer wieder JETZT.

Das Akzeptieren von Krankheit, Alter, Tod hilft nicht nur den Menschen, die wir begleiten, sondern lässt auch das eigene Leben reicher und tiefer werden.

Dianne Connelly hat mir den Satz mitgegeben: „Wir wissen nicht, was zuerst kommt, der Tod oder der nächste Morgen.“ Dieser Satz ist ein Weckruf für mich. Nichts aufschieben. Leben. Kein Hätte-ich-doch. Tun, was ich wirklich will.

Literaturempfehlung:

Joan Halifax, Im Sterben dem Leben begegnen

Ursula Eva Pellio

Shiatsu-Lehrerin GSD

praktiziert seit über 30 Jahren Shiatsu in Koblenz