

von Ursula Rudolph-Pflanz und Hildegard Schäfer

Berührung mit Shiatsu in der Sterbebegleitung

Zwei Erfahrungsberichte

„Viele ältere, schwerkranke Menschen leiden häufig an mangelndem „Hautkontakt“; sie verhungern buchstäblich, weil sie mit dem Leben nicht in Berührung sind“

Dr. med. Bernie Siegel, Prognose Hoffnung; 1988, S. 251

In vielen Kulturen ist Massage ein ganz selbstverständliches Hausmittel, das bei Verspannungen und Schmerzen angewendet wird. Diese Selbstverständlichkeit ist bei uns weitgehend verloren gegangen. So kann bei uns Begleiterinnen eine Scheu da sein, diejenigen zu berühren, die wir begleiten oder wir tun in dem Bedürfnis helfen zu wollen zu viel, ohne die Bedürfnisse unseres Gegenübers hinreichend zu erspüren. Was tun?

Wir können fragen, ob der zu begleitende Mensch Berührung wünscht. Es kann sein, dass jemand eine solche strikt ablehnt, es ist aber auch möglich, wenn nicht wahrscheinlich, dass erst eine Beziehung aufgebaut werden muss.

Wie man an den folgenden Beispielen sieht, müssen es nicht komplizierte Formen der Berührung sein, mit denen ich auf der körperlichen Ebene kommuniziere. Eine aufgerichtete Wirbelsäule und die Konzentration auf unseren Schwerpunkt unterhalb des Nabels helfen entscheidend mit, um uns auszurichten. Frau T. ist schwer krebserkrank und wird nur noch ein paar Wochen leben. Heute ist sie ärgerlich, weil ihre Freundin über den drohenden Verlust klagt: „Dabei bin ich es doch, die sterben wird“. Ich höre zu, später biete ich an, ihr Shiatsu an Beinen und Füßen zu geben. Ich weiß noch nicht, wie sie auf die Berührung reagieren wird. Deshalb denke ich, dass es leichter ist für sie, meine Berührung zu akzeptieren, wenn ich auf diese Weise beginne.

Ich knie entspannt mit gerader Wirbelsäule vor Frau T., die im Rollstuhl sitzt, lehne mich sanft an die Beine mit den Handballen und später Daumen an. Danach massiere ich Füße und Hände. Zum Schluss streiche ich Beine und Füße aus. Frau T. genießt sichtlich die Berührung. Ihr Ärger ist verfliegen, ihre Gesichtszüge gelöst.

Frau J. verbringt viele Stunden des Tages im Bett. Sie ist 86 Jahre alt, leidet an verschiedenen chronischen Krankheiten,



unter anderem an Parkinson. Und sie muss viele Schmerzen ertragen.

Sie hat es am liebsten, wenn ich ihre Füße massiere. Allein dies verschafft ihr wenigstens zeitweise Entspannung und Erleichterung. Sie schließt die Augen und genießt sichtlich. Da sie zu den Menschen gehört, die andere auf keinen Fall über Gebühr belasten wollen, sagte sie häufig nach einer Weile – jetzt ist es genug.



Heute aber darf ich gleich ausführlich beide Füße behandeln. Auch der Abschied fällt heute etwas länger und zögerlicher aus als sonst. Zwei Tage später bekomme ich den Anruf, dass Frau J. uns verlassen hat.

Was mich früher bei meiner früheren verbalen Beratungstätigkeit, in meiner Shiatsu-Arbeit und bei der Sterbebegleitung gleichermaßen fasziniert, ist jedes Mal eine ähnliche Ausrichtung: Bewerte oder beurteile nicht den Menschen, den du begleitest, sei authentisch, Sorge dafür, dass es dir selber gut geht und lausche mit deiner ganzen Kraft auf das, was dir dieser Mensch auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene mitteilen will, sei präsent und achtsam.

Diese Ausrichtung des Daseins und Nichttuns ist wichtiger als technisches Können. Manchmal genügt es, eine schmerzende Stelle nur zu halten. Da unsere Handinnenflächen Energiezentren sind, kann es sogar hilfreich sein, die Hände mit den Handflächen nach unten darüber zu halten.

Ich möchte dazu ermutigen, Hände und Füße zu massieren, dazu, es zunächst mit Familie und Freunden auszuprobieren und selber die wohltuende Wirkung zu erfahren. Und: unsere Intuition wird uns zeigen, was die begleitete Person braucht: vertrauen wir!

Berührung in der Sterbebegleitung

In unserer Hospizgruppe erlebe ich immer wieder, dass wir SterbebegleiterInnen an unsere Grenzen stoßen, wenn es z. B. nicht mehr möglich ist, mit den Todkranken verbal zu kommunizieren oder wir hilflos mit ansehen müssen, dass die Sterbenden Ängste oder Schmerzen erleiden. Das Bedürfnis, etwas tun zu wollen, ist groß, denn es ist schwer, die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht zu erleben und auszuhalten.

Wenn es gelingt, mit einer achtsamen und wachen Präsenz „NUR DA ZU SEIN“, so wirkt sich die Haltung dieses „aktiven

Nicht-Tuns“ meist positiv auf die Atmosphäre am Krankenbett aus. Es klingt paradox, aber es ist möglich, mit dieser Ausrichtung des Nicht-Tuns Menschen zu berühren. In meiner Arbeit als Shiatsu-Praktikerin erfahre ich diese Berührungsqualität als Kommunikation ohne Worte, als gegenseitiges Geben und Nehmen. Am anschaulichsten wird es vielleicht, wenn ich von meiner Begleitung einer 53-jährigen Frau berichte, die an Knochenkrebs erkrankt war.

Trotz Morphinium litt sie unter starken Schmerzen, besonders im rechten Schulterbereich. Jede Bewegung und Berührung musste sehr behutsam geschehen, um nicht noch mehr Schmerzen oder gar ein Brechen der Knochen zu verursachen. Wenn ich zur Begrüßung meine Hand sacht auf die ihre legte, achtete ich aufmerksam auf Zeichen, die mir verrieten, ob ihr die Berührung willkommen war. Solange sie sprechen konnte, hat sie ihre Befindlichkeit Gott sei Dank verbal immer sehr deutlich gemacht, aber es gab auch Phasen, in denen ich an ihrer Mimik, im Heben eines Fingers oder durch ein leichtes Zucken den Eindruck gewann, dass körperliche Berührung im Moment nicht gewünscht war.

Im Laufe der 4-monatigen Begleitung jedoch bat sie mich immer häufiger darum, beispielsweise ihre Schulter zu umfassen, mit den Fingerspitzen kreisende Bewegungen an den Fersen auszuführen, mit den Daumen die Stirn auszustreichen oder einfach nur ihre Hand zwischen meinen Händen zu halten. Meistens jedoch wünschte Frau N., dass ich die wie von ständigen Messerstichen durchbohrte Schulter von vorn und hinten umfasste, um den schmerzenden Bereich lange zwischen meinen Händen zu halten. Während der oft 5 bis 10-minütigen Haltezeit tat ich nichts, außer mit meditativer Acht- und Wachsamkeit mit meinem ganzen Körper, insbesondere der Hände zu lauschen. Ich nahm wahr wie die Messerspitzen zunächst ungeduldig pochten und stießen, dann aber allmählich langsamer und ruhiger wurden. Parallel dazu verspürte Frau N. ein Nachlassen der Schmerzen.

Die Kunst der achtsamen Berührung wirkt sich nicht nur auf die Sterbenden, sondern meist auch positiv auf begleitende Angehörige oder Freunde aus. Sie fühlen sich manchmal physisch und psychisch überfordert und erschöpft. Eine kleine Nackenmassage, etwas abseits vom Krankenbett, bringt oft Entspannung.

In meiner Shiatsuausbildung und -praxis habe ich gelernt, meine Aufmerksamkeit dabei nicht nur auf den Körper der Person zu richten, sondern sie auch in ihrem Wesen als Mensch, so wie er ist, zu berühren. Nichts an ihm ist richtig oder falsch. Er ist wie er ist.

Diese Ausrichtung ist von einer natürlichen Präsenz mit einem weiten Fokus geprägt. Wenn man sie verlässt, was zwischen durch immer mal wieder vorkommt, wird der Unterschied sofort in der Berührungsqualität spürbar. Eine Berührung büßt auch dann an Qualität ein, wenn der oder die Gebende sich selbst in ihrer Position nicht wohl fühlen. Jede körperliche oder geistige Anspannung schwingt mit.

Deshalb sollten wir dafür sorgen, dass es uns gut geht, damit wir gut für Andere sorgen können.