

## Shiatsu im Hospitz in Bethel

### Ein Interview

mit Birgit Clausen von Ursula Rudolph-Pflanz und Hildegard Schäfer

**Birgit Clausen, 50 Jahre alt, Gymnastiklehrerin, Motopädin und Shiatsu Praktikerin arbeitet in Bethel mit schwerstbehinderten Menschen. Seit fünf Jahren begleitet sie im stationären Hospiz der v. Bodelschwingschen Anstalten Bethel im Haus Zuversicht Menschen in ihrer letzten Lebensphase. 2003 hat sie eine Zusatzausbildung in Palliative Care für psychosoziale Berufe absolviert.**

**(Anmerkung: In den Hospizen werden die Menschen in der letzten Lebensphase als Gäste bezeichnet und auch so gesehen.)**

#### **Wie bist du dazu gekommen, im Hospiz zu arbeiten?**

Die Idee entstand bei einem Treffen der Leiterin des stationären Hospizes, Frau Rieffel mit der Leitung des Bewegungs- und Sporttherapeutischen Dienstes Dr. Worms. Beide wollten erproben, inwieweit Körperarbeit im Hospiz möglich ist. Meine Tätigkeit begann als Motopädin und Shiatsupraktikerin zunächst im Rahmen meiner Arbeit im Bewegungs- und Sporttherapeutischen Dienst. Die positive Resonanz der Gäste und meiner KollegInnen auf Shiatsu führte 2001 dazu, dass es als fester Bestandteil in das Konzept des Hospizes mit 8 Stunden wöchentlich integriert wurde.

#### **Brauchen ShiatsupraktikerInnen besondere Voraussetzungen, um im Hospiz mit Sterbenden zu arbeiten?**

Ich selbst habe zunächst mit zwei Stunden in der Woche begonnen. Es braucht sicherlich eine längere Shiatsupraxis und eine sehr starke empathische Wahrnehmungsfähigkeit, weil oft kein Gespräch stattfindet. Es ist notwendig Shiatsu auf den vier Ebenen - körperlich, emotional, mental und spirituell - wahrzunehmen. Die Shiatsuarbeit findet im Zimmer des Gastes im Bett, Sessel oder Rollstuhl statt. Je nach Erscheinungsbild des Tumorgeschehens erfolgt sanftes Lehnen bis hin zu mehr energetischer Berührung ohne Gewicht oder oberhalb der Hautoberfläche.

#### **Wem begegnest du mit Shiatsu? Sind das nur die Gäste oder arbeitest du auch mit Mitarbeitern des Hospizes?**

Im Konzept ist verankert, dass neben den Gästen, ihren Angehörigen oder Freunden auch meine TeamkollegInnen Shiatsu nehmen können. So haben sie die Möglichkeit, diese Arbeit an sich selbst zu erfahren.

#### **Wie lange dauert eine Behandlung der Gäste?**

Das ist sehr unterschiedlich. Manchmal können es nur fünf Minuten sein, in denen sie Shiatsu erfahren, während ich vielleicht nur den Arm berühre, aber bald wird dann eine dreiviertel oder Stunde daraus.

#### **Wie und wann kommt eine Begleitung zustande?**

Etwa die Hälfte der Gäste, die wir in einem Jahr im Haus Zuversicht begleiten, bleibt ca. 10 Tage, viele verweilen bis zu 25 Tagen, manche auch bis zu einem halben Jahr. Da die Mitarbeiter Shiatsu kennen, haben sie ein gutes Gespür, für wen Shiatsu als

Begleitung geeignet wäre. Entweder ist es der Gast selber oder jemand aus dem Familiensystem, den ich behandle. Wichtige Aspekte aus der Pflege sind Angst, innere Unruhe, Luftnot, starkes Insichgekehrtheit; auch die Belastung des Familiensystems spielt eine Rolle. Wichtig ist die Offenheit für Berührung, um daraus Impulse für den Weg bis zuletzt zu finden.

#### **Wie siehst du deine Arbeit in Bezug auf das Team?**

Es ist sehr schön als Shiatsupraktikerin im Hospiz angestellt zu sein. Die Mitarbeiter bekommen noch eine andere Seite des Gastes in den Blick, was sie oft als sehr hilfreich ansehen - so schafft Shiatsu eine Brücke zwischen Sprache und Pflege.

#### **Arbeitest du nach einem bestimmten Konzept?**

Der Gast führt mich, in dem, was ich tue, dabei muss ich ganz offen sein, denn die Situation kann sich schnell verändern. Manchmal arbeite ich ohne Haradiagnose, wenn es sich um einen Erstkontakt handelt oder ich das Gefühl habe, dass ich mich behutsam annähern sollte. Dann nehme ich den Meridian, der mir von der Körperhaltung her angeboten wird oder eine Körperzone, in der der Gast Unterstützung oder Linderung erfahren möchte. Weiter geht es darum, zu spüren, worin der Gast Begleitung haben möchte. Immer geht es um eine intuitive Momentaufnahme des Gegenübers. In einer Fortbildung mit Alfred Drees, der das Buch „Intuition in der Sterbebegleitung in Klinik, Hospiz und Familie“ geschrieben hat, haben wir erfahren, wie wertvoll und unterstützend es sein kann, über innere Bilder zu kommunizieren. Jeder versteht ein Bild anders und trotzdem geschieht Austausch von einem Standort zum anderen. Deshalb schreibe ich in den Pflegebericht Stichwörter zu den Meridianen, über die ich in Beziehung zu dem Gast getreten bin, oder auch ein Bild, soweit es ich eines beim ersten und beim abschließenden Scannen aufnehmen konnte. Es sind oft energetische Bilder aus der Natur, ein Gegenstand oder lineare Formen. Die Erfahrung zeigt, dass alle Mitglieder des Teams diese Stichwörter als hilfreich für die empathische Begleitung des Gastes erachten.

#### **Kannst du uns ein Beispiel für diese Arbeitsweise geben?**

Ich habe eine 67jährige Frau mit Glioblastom (Gehirntumor) in 28 Sitzungen begleitet. Einmal zeigte die Haradiagnose NI jitsu, DE kyo. Hier ging es darum, die Ahnenenergie zu stärken als Kraft für den Weg, und andererseits im DE zusätzliches Kraftpotenzial zu finden, um den weiteren Weg zu suchen. Gerade in diesem Fall war Shiatsu eine wertvolle Hilfe, da die Frau wegen ihrer motorischen Aphasie über Sprache nicht mehr kommunizieren konnte. Zu Beginn der Sitzung entstand das Bild einer steilen Wasserfontäne nach oben, für mich das Bild des Getriebenseins, am Schluss das eines ruhigen Sees, der einen Zufluss und Abfluss hat: Anfang des Lebens, Ruhepol im Jetzt und Fortsetzung des Weges.

#### **Kannst Du uns noch ein Beispiel für eine „intuitive Momentaufnahme“ geben?**

Es ist auch ein Beispiel für absichtslose Begegnung mit Shiatsu.

Es handelt sich um den siebten und letzten Kontakt mit einer 58jährigen Frau. Die Teamkolleginnen hatten mir gesagt, dass sie seit vielen Stunden schlafe. Auf mein Klopfen überrascht sie mich mit einem „herein“ und „wer ist da?“. Ihre Augen bleiben geschlossen. Ich antworte, dass ich es sei, weshalb ich komme und sage, dass ich die Seitenstützen herunterlassen möchte. Sie schüttelt den Kopf. Sie hält sich mit einer Hand an der Seitenstütze fest, die rechte Hand hebt sie wie auf der Suche nach meiner - so begegnen wir uns durch Berührung der Hände. Ich gehe über den Arm zu ihren Schultern und zum Brustbeinbereich. Eine Träne entsteht im Innern des Augenwinkels. Diese Träne lässt die Unendlichkeit der Trauer spürbar werden. Die Träne verweilt im Augenwinkel. Es kommt eine Ausatmung. Sie zeigt mir, dass eine Sequenz der Verarbeitung abgeschlossen ist. Gemeinsam verweilen wir bei ihren Erinnerungen. Ich kann nur die Resonanz wahrnehmen, immer wenn ein Zyklus beendet ist, sie loslässt, und sich Neuem zuwenden möchte. Ich bleibe einfach da, wo ich bin, bis ich spüre, dass es weitergehen kann. Die Augen gehen in die Halböffnung. Ich habe die Vorstellung des Seins in einer Zwischenwelt. Die Träne versiegt, sie fließt nicht ab. Sie bildet sich ein zweites Mal, als ich die Knie halte, die für mich Halt und die Sicherheit geben, mit der Erde verbunden zu sein. Weiter Sicherheit vermittelnd, halte ich die Füße. Eine Atmosphäre des Friedens breitet sich aus. Ich wandere über die linke Körperseite hoch zum Brustbein. Als ich zum Kopf gehen möchte, macht sie durch einen Ton ein Nein deutlich. So kehre ich zur Herzregion zurück, halte zum Abschied das Brustbein und verlasse still den Raum. Ein Gedicht macht für mich die Atmosphäre dieser Sitzung deutlich

„ein wind trägt mich  
mit sanfter hand  
an einen fernen ort  
wo nie ein mensch  
zuvor gewesen ist  
in eine welt  
zwischen vergangenheit und zukunft  
tauche ich ein  
in einen see  
einen see aus sonnenschein

auf seinem grund  
entdecke ich  
einen kristall  
geformt aus vollkommener liebe

ich kann mich spiegeln  
tief  
in seinem inneren  
ein spiegelbild  
aus reinem licht  
und  
wenn ich wieder auftauche  
so weiß ich  
dort unten ruht etwas  
etwas vollkommenes  
etwas aus licht  
und liebe“

David Lindner

### Gibt es spezifische Ziele der Behandlung in der letzten Lebensphase?

Nein, weil für mich wirklich in jeder einzelnen Begegnung die Momentaufnahme und die Absichtslosigkeit der Arbeit entscheidend sind. Es geht nicht um irgendeinen therapeutischen Aspekt innerhalb des Shiatsu, sondern um die menschliche Begegnung

auf allen Ebenen - je nachdem was der Gast mir zeigt, auf der körperlichen, der emotionalen, mentalen oder spirituellen Ebene. Ich begleite nur. Es geht nicht um ein Ziel, das ich vorher formuliert habe. Der therapeutische Aspekt, die Symptomkontrolle, ist Aufgabe des Schmerztherapeuten. Mein Hauptanliegen ist, dass nach oft langer Krankheit und Leiden unter starken Schmerzen der Gast seinen Körper noch einmal als Quelle der Entspannung und des Wohlbefindens entdecken kann.

Genau das melden die Gäste nach einer Sitzung auch zurück. Oft sprechen sie dann von einem Gefühl der Leichtigkeit.

### Redest du nach der Sitzung mit dem Gast darüber oder gehen deine KollegInnen darauf ein?

Wenn ich längere Zeit jemanden begleiten darf, kann es sein, dass ich schaue, ob der Gast über Meridianstichwörter oder Bilder, die ich habe, sprechen möchte. Einmal kam mir das Bild einer Höhle und es stellte sich heraus, dass die Frau mit ihrem Mann, der bereits verstorben war, ganz viele Urlaube in den Pyrenäen in den Wasserhöhlen gemacht hat. Das war einfach ein Ort wunderschöner Erinnerungen. Wenn wir den Körper berühren, berühren wir im Grunde alle Facetten unserer Erinnerung. Manchmal bitte ich jemanden aus meinem Team ein Thema anklängen zu lassen.

### Spielt das eine besondere Rolle in der Sterbebegleitung?

Ja. Am Ende seines Lebens lässt der Gast sein Leben noch einmal an sich vorüberziehen.

Auch wenn es nicht immer zur Sprache kommt, bin ich fest davon überzeugt, dass Shiatsu wirklich einzelne Bilder auftauchen lässt, positive und negative, und gerade über die Dünndarmenergie noch mal eine Klärung stattfindet: „Will ich das loslassen oder will ich das als Schatz in meinem Inneren behalten, um damit weiterzugehen?“

### Beobachtest du besondere Reaktionen der Gäste auf den verschiedenen Ebenen (körperlich, emotional, mental oder spirituell)?

Die Resonanz auf körperlicher Ebene, ist das Vertrauen, die Augen schliessen zu können. Bei manchen Menschen, die ihr ganzes Leben lang keine Körperarbeit kannten, braucht es einige Zeit, bis sie es können. Die Gäste melden zurück: „es tut gut“, „ich habe gut geschlafen“, „ich fühle mich leicht“, „ich spüre die Beine“ ... Die Augen faszinieren mich, weil dort alle Emotionen zu sehen sind. Gerade auch bei der Frau mit Glioblastom waren alle Facetten bis zum Humor über die Augen zu sehen. Humor und Lachen, das ist wunderschön: wenn sie über sich selbst scherzen können, auch über ihre Einschränkungen durch die Tumorerkrankung. Aber es gibt auch Weinen und Wut oder Dankbarkeit darüber, dass sie so sein können wie sie sind.

Der mentale Bereich zeigt sich z.B. bei der Reflexion des eigenen Lebens, der Aufgabe von Kontrolle oder Verantwortung: der Gast trifft Entscheidungen, die notwendig sind, um loszulassen. Wenn spirituelle Aspekte auftauchen, begleite ich nur durch Shiatsu, bringe aber nichts zur Sprache.

Die Dankbarkeit ist oft überschwänglich. Von daher ist es sehr schön, einfach nur da zu sein, um etwas Gutes zu tun und Entspannung zu bringen.

Auffallend ist das Thema Erde bei den weiblichen Gästen. Gerade die „stillen“ Frauen, die ihr ganzes Leben für die Familie gesorgt haben, kommen jetzt dazu zu sagen: „Ich darf mir nehmen, ich darf genießen.“ Dieser Aspekt von Magen und Milz ist mir noch einmal sehr bewusst geworden.

### **Magst du etwas zu dem Thema Nähe und Distanz sagen?**

Das Wichtigste: ich selbst muss ein gutes und sicheres Gefühl haben. Dieses Gefühl leitet mich auch bei der Entscheidung, ob ich mit einer Haradiagnose beginne oder ob ich zunächst dem Menschen im peripheren Bereich begegnen möchte. Grundsätzlich bleibe ich beim Sie, auch wenn ich jemanden über ein halbes Jahr begleite. Und ich achte sehr, sehr fein darauf, mit welchen Schritten ich in den Körperraum des Gastes gehe.

### **Was ist anders als wenn du zum Beispiel mich mit Shiatsu behandeln würdest?**

Ich mache kaum Rotationen, kaum Dehnungen, gerade weil so viele im letzten Stadium Knochenmetastasen haben. Ich wende wenig „Lehnkraft“ an, wenn ich das so nennen darf. Es gibt Bereiche, die ich im Prinzip nur in Gedanken durchgehe, besonders dort, wo das Krebsgeschehen stattfindet.

### **Gibt es weitere Kontraindikationen für die Anwendung von Shiatsu bei Sterbenden?**

Nein, es gibt keinerlei Kontraindikationen.

### **Was ist, wenn das Ki sich zurückziehen will?**

Ich habe noch nie erlebt, dass jemand während des Shiatsu gegangen ist, aber auch drei bis vier Stunden vor dem Tod habe ich ein sehr präsent, sehr ruhiges Ki vorgefunden - wie in einem schönen Wohlklang.

### **Wie gehst du mit Bewegungseinschränkungen um?**

Da ich aus der Arbeit mit schwerstbehinderten Menschen komme, sind mir diese sehr vertraut. Ganz wichtig ist bei den großen Gelenken, der Schulter und Hüfte zu beginnen. Ich halte ganz lange die Schulter und dann die Hüfte, um die Muskelspannung zu lösen. Es geht darum, zunächst in die Richtung des Haltungsimpulses zu gehen. Bei Menschen mit erhöhtem Muskeltonus wie es beim spastischen Bild gegeben ist, lehne ich in die Adduktion und bestätige so, sage dann: „Zeigen Sie mir, wie weit sie sich bewegen möchten.“ Ich gebe die Richtung in die Adduktion an, die sichernde Hand hält das nächste große Gelenk. Die Entspannung geschieht aktiv durch den Gast.

### **Welches waren die wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse bei deiner Arbeit?**

Die Arbeit am Lebensende erscheint mir besonders wertvoll, weil hier in der Kommunikation eine starke Ehrlichkeit gegeben ist. Wir leben mit vielen Gesichtern, je nach Lebensaufgabe. Am Ende taucht das „Grundgesicht“ auf. Diese Ehrlichkeit in der Kommunikation ist ein großes Geschenk, ebenso wie es immer wieder eines ist, wenn ich einen Gast begleiten darf. Daneben habe ich, die ich nicht aus dem medizinischen Bereich komme, die hohe fachliche und menschliche Kompetenz meiner Teamkollegen und Kolleginnen in der Pflege und Trauerbegleitung schätzen gelernt. Ich habe große Achtung vor ihrer Arbeit. Ein großer Gewinn ist für mich auch die Ethikrunde aus Vertretern verschiedener Berufsgruppen. In diesen Ethikgesprächen geschieht neben der Reflexion des Arbeitsalltages die Auseinandersetzung mit Fragestellungen wie Würde, Glauben und philosophischen Sichtweisen.

### **Wie gehst du mit Eindrücken und Erlebnissen um, die dich sehr berühren?**

Im Team finde ich immer jemanden, der mir zuhört, mich auch mal in den Arm nimmt, in der Leiterin haben wir eine gute Reflexionspartnerin. Auch kann ich ein Angebot in Körperarbeit wahrnehmen,

da ein Kollege aus dem Team Massage gelernt hat. Dann nutze ich natürlich auch im privaten Bereich die Möglichkeiten zu Ruhe und Reflexion. Ich achte auf meine eigene Zentriertheit. Dabei hilft, dass ich selbst bestimmen kann, wie viele Shiatsu-Sitzungen ich hintereinander gebe.

### **Hast du Empfehlungen, die du aus deinen Erfahrungen heraus geben kannst?**

Wichtig ist mir die Haltung, dem Gast die Führung zu überlassen. Ich nehme auf, was mir gezeigt wird. Demut ist sicherlich das Wort, das diese Grundhaltung am deutlichsten macht. Im Hospiz können die Menschen ihre Räume selbst gestalten, auch ihren Tagesrhythmus. Sie dürfen sagen, wann und was sie essen möchten. Genauso können sie sagen, ich möchte Shiatsu, und ich möchte es nur am Kopf oder ich möchte es am ganzen Körper, oder ich möchte noch mehr Sitzungen.

### **Welche Ziele und Wünsche hast du?**

Neben der Begleitung der Gäste und ihrer Angehörigen sehe ich einen Schwerpunkt in der Zusammenarbeit und Fortbildung von KollegInnen, mit Ehrenamtlichen der Hospizdienste und Altenheime. Thema ist hier die achtsame Berührung in der Begegnung mit Elementen des Shiatsu. Da ich in Shiatsu ein wertvolles Instrument für die Begleitung des Lebens bis zuletzt sehe, ist es ein Anliegen von mir, dies einem weiteren Kreis zu vermitteln. Vorrangig ist dabei, die KollegInnen, die alte, kranke, sterbende oder behinderte Menschen begleiten, selbst erfahren zu lassen, was achtsame Berührung heißt. So habe ich auf einem Symposium 2004 zum Thema Lebensgeschichten und Schmerz nach meinem Vortrag die 350 TeilnehmerInnen gebeten, einander zum Abschluß einfach nur die Hand zwischen die Schulterblätter zu legen. Dieses Gespür, die Hand eines anderen auf der Herzregion ruhen zu haben, haben die Leute mitgenommen, um beim Mittagessen darüber zu reden. Das eigene Experimentieren mit Berührung führt eigentlich immer zu einem Aha-Erlebnis.

Folgendes Gedicht von Peter Klever drückt für Birgit Clausen das Wesen von Shiatsu aus

eine tür haben  
für den rythmus seines lebens  
sie öffnen  
um andere einzulassen

sie auch wieder schließen  
um mit sich allein zu sein

eine tür haben  
ein pendel  
für nähe und distanz  
für zuwendung und abwendung  
für unruhe und stille  
eine tür haben  
für den rythmus seines lebens.

Stationäres Hospiz Haus Zuversicht  
Leitung: Ulrike Lübbert  
Bethelweg 25 33617 Bielefeld  
Telefon: 0521 144-6180  
Telefax: 0521 144-4754  
E-mail: hospiz-bethel@t-online.de  
Internet: www.hospiz-bethel.de