



Achtsame Berührungen sind oft wohltuend

Kostbarer Unterricht am Sterbebett

Als die Atem- und Komplementärtherapeutin Agnes Schweizer ihre Freundin beim Sterben begleiten durfte, wurde ihr bewusst, dass am Ende des Lebens Reduktion auf das Wesentliche gefragt ist. Und eine entsprechende Grundhaltung.

Agnes Schweizer

Vor einigen Jahren durfte ich meine Freundin A. in ihrem Sterbeprozess begleiten. In vielen Kursen hatten wir gemeinsam Menschen für die freiwillige Sterbebegleitung ausgebildet, so dass uns die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod sehr vertraut war.

A. litt etliche Wochen unter enorm starken Rückenschmerzen. Sie war zu Hause bettlägerig und zog sich wegen der fast unerträglichen Schmerzen – welche falsch diagnostiziert worden waren – zurück. Bereits kurze Telefonate und Besuche erschöpften sie sehr. Ich respektierte dies, ebenso ihre Annahme oder Hoffnung, dass sie nur an Rückenschmerzen leide, obwohl ich ahnte, dass es sich höchstwahrscheinlich um eine schwere Krankheit handelt.

Intensive Begleitung

An einem Samstagmorgen rief sie mich an und teilte mir mit klarer Stimme mit, dass sie im Spital sei und in den nächsten Tagen ster-

ben werde. Da sie nur mit Mühe atmen könne, brauche sie mich jetzt als Atemtherapeutin. Sie fühle, dass sie an Brustkrebs erkrankt sei und sich bereits Metastasen gebildet hätten. Die medizinischen Untersuchungen bestätigten kurz darauf dieses innere Wissen.

Glück oder Zufall, dass gerade am Tag ihres Anrufs meine Sommerpause begann, sodass ich sie gleich besuchen konnte und in den verbleibenden zwei Wochen alle Zeit hatte, A. zusammen mit ihrer Familie und einer gemeinsamen Freundin intensiv zu begleiten. Bei meinem ersten Besuch litt sie trotz hoher Morphindosen an Schmerzen. Das Atmen fiel ihr schwer. Ich begleitete ihren Atem über Berührungen und leitete sie an, den Schmerz mit Tönen und Lauten auszutmen, was sie als unterstützend empfand.

Terminale Phase

In diesem Stadium wurde bedeutsam:

- > die wohlthuendste Haltung im Sitzen oder Liegen mit Kissen und Hilfsmaterial finden und ermöglichen
- > bei Übelkeit die Brechschale hinhalten und präsent bleiben
- > den Schweiß von der Stirne waschen
- > einfühlsame und achtsame Berührungen beim Waschen und Einölen
- > sorgsames Bürsten und Kämmen der Haare
- > wahrnehmend und achtsam da sein
- > nur noch über Wesentliches sprechen
- > Leiden und Schmerzen aushalten
- > das Leben erleichtern und den Rückzug und das Sterben zulassen

Die Atemtherapie rückte bald in den Hintergrund und war nicht mehr wesentlich. Im Vordergrund standen nun die körperlichen Grundbedürfnisse. Ich war als Mensch gefragt. Gleichwohl flossen mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Grundhaltung als Atem- und Komplementärtherapeutin in die Begleitung ein.

Zwischen den Welten

Das Sprechen war für A. bereits sehr anstrengend und kräftezehrend. Gleichwohl war es ihr ganz wichtig, mir ihre Erfahrungen mitzuteilen, unter anderem über ihre Wechsel zwischen den verschiedenen Welten und den damit verbundenen Erfahrungen in ihrer «Zwischenwelt». Sie erzählte mir von den Bildern, Worten und Botschaften, die sie dort gesehen, gehört und wahrgenommen hatte und welche sie in ihrem Prozess unterstützten und ihr den Weg zum Sterben wiesen.

Eindrücklich war beispielsweise, dass sie ihr mehrmals gezeigt wurde, dass sie sich Zeit lassen durfte fürs Sterben, dass unsere Uhrzeit in diesem Prozess nicht von Bedeutung ist. So berichtete sie: «Ich steige eine Treppe hoch und weiss, dass es die Stufen zum Sterben sind. Kurz bevor ich oben ankomme, sehe ich eine Sitzbank und fühle in dem Moment, dass ich noch nicht ganz bereit bin für den letzten Schritt. Ich ruhe mich auf der Bank aus, bevor ich ein weiteres Mal zurückkomme.»

Wenn A. von ihrer Zwischenwelt zurückkehrte, äusserte sie oft den Wunsch, ganz bewusst berührt und gehalten zu werden, damit sie spürte, dass sie noch am Leben war. Dieses Pendeln zwischen den ver-

schiedenen Welten verursachte gemäss ihrer Aussage Orientierungslosigkeit und Verwirrtheit. Deshalb vermittelten ihr klare und gute Berührungen sowie begleitende Worte Halt und Sicherheit. Einmal wies mich A. auf Folgendes hin: «Die Röhre, durch welche ich hindurch gehen muss, ist sehr eng. Niemand kann mir diesen Weg abnehmen. Es tut mir jedoch gut, Menschen um mich zu spüren, die einfach anwesend sind, Ruhe ausstrahlen und diesen Prozess aushalten».

Keine Kraft zum Trösten

An einem ihrer letzten Lebenstage – es war ein wunderschöner Sommertag, von ihrem Zimmer auf der Palliativstation sah man die Altstadt von Bern und die Alpenkette – fragte

ich A.: «Wie geht es dir, wenn du spürst und weisst, dass du in den nächsten Tagen oder Stunden sterben wirst?» Sie antwortete: «Das Loslassen von der Familie, den Freunden, der Natur und all dem, was mir wichtig und lieb ist, tut unglaublich weh. Doch der Schmerz und das Unwohlsein unterstützen den Prozess des Sterbens und helfen mir zu gehen.» Weiter meinte sie: «Nun brauche ich Menschen um mich, die nicht weinen und meine Schmerzen und mein Leiden sowie den bevorstehenden Tod aushalten. Die Kraft reicht nicht mehr aus fürs Trösten von anderen Menschen, und Tränen belasten mich nun.»

Das erinnerte mich an Max Frisch, der in seinem Tagebuch 1966–1971 die interessante Frage gestellt hat: «Wieso weinen die Sterbenden nie?»

Bewusstes Sterben

In unseren gemeinsamen Kursen hatte A. öfters erwähnt, dass sie gerne bewusst sterben und Abschied nehmen möchte und dass sie dafür Schmerzen in Kauf nehmen würde. Dieser Wunsch ist in Erfüllung gegangen. Trotz der hoch dosierten Schmerztherapie konnte sie bei Bewusstsein in den Armen ihres Ehemannes sterben.

Haltung der Therapeutin

Folgende Worte geben meine Grundhaltung als Komplementärtherapeutin in der Begleitung von Menschen in einer palliativen Situation wieder:

los-lassen, was war,
zu-lassen, was ist,
werden lassen

selbst wesentlich sein
Wandlung geschehen lassen

Ich hoffe und wünsche mir, dass in Zukunft die Atem- und Komplementärtherapie in der Palliative Care vermehrt ihren Platz findet, und dass wir mit unserer Methode achtsam und kompetent Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleiten dürfen.

Agnes Schweizer, 57, ist KomplementärTherapeutin OdA KTTC, Methode Atemtherapie, Erwachsenenbildnerin und Beraterin für Menschen in existenziell herausfordernden Lebenssituationen. Sie bildet Sterbebegleiterinnen und -begleiter aus und leitet als Lehrbeauftragte Fort- und Weiterbildungen im Bereich von Palliative Care. Agnes Schweizer hat eine Praxis in Spiez. www.infobbb.ch

Am 20. Mai 2015 bietet Agnes Schweizer eine Weiterbildung an zum Thema «Palliative Care in der Komplementärtherapie. Einführung – Grundwerte – Verschiedene Dimensionen». Weitere Infos: www.lika.ch

Grundhaltung in der Palliativen Atemtherapie

as. Die von Fachpersonen oft geäusserte Erkenntnis, dass eine gute Palliative Care aus zehn Prozent Fachwissen und neunzig Prozent Haltung bestehe, scheint mir wichtig zu sein für die atem- und komplementärtherapeutische Arbeit. Dabei denke ich an folgende Grundhaltungen, Kenntnisse und Kompetenzen:

- > Raum bieten für die Empfindungen und Bedürfnisse in den verschiedenen Dimensionen: körperlich, psychisch, sozial, spirituell
- > Verspannungen und Blockaden wahrnehmen und lösen über Berührungen, Atemmassagen, Streichungen, Bewegungen – und Gegenbewegungen
- > mit Worten, Klängen, Meditationen und anderem mehr den Menschen in seinem Atemgeschehen, in seinem Da-Sein und seinem Prozess begleiten
- > die Selbstregulierungskräfte in der körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Dimension unterstützen und die Empfindungsfähigkeit fördern unter Einbezug der verschiedenen Sinne und der vorhandenen Ressourcen
- > Schmerzen und Unwohlsein lindern mit Haltungsveränderungen, Bewegung, Atembewusstsein oder über heilsame Berührung
- > mit Atem-, Empfindungs- und Wahrnehmungsübungen Selbsterkenntnis ermöglichen und Sinn erfahren lassen
- > wertschätzende, einfühlsame und angemessene Kommunikation
- > bewusster und klarer Umgang mit der Rolle und der Aufgabe
- > Einbezug von Angehörigen und Fachleuten
- > Sterben, Tod als Teil des Lebens annehmen
- > persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte zu Sterben und Tod
- > selber im Atem sein, gut geerdet und verbunden sein mit dem Kosmos
- > sorgsamer Umgang mit den eigenen Kräften, Pflege der persönlichen Ressourcen

ATEMPAUSE



Übung 2: Herzläppchen

Diese Behandlung ist speziell angezeigt bei schwerkranken und sterbenden Menschen, aber auch bei Angehörigen, Pflegenden und Therapeutinnen selbst. Sie wirkt beruhigend und entspannend bei unruhigem Puls, Nervosität, Herzklopfen, Herzjagen, Angst und Sorgen. Am besten wird sie abends angewendet.

Streichen Sie eine Salbe mit Lavendel- (am besten geeignet in Kombination mit Aurum, zum Beispiel von Weleda) oder Rosenextrakten grosszügig auf ein Stofftaschentuch und falten sie dieses. Wärmen Sie es zwischen ihren Handflächen vor oder lassen Sie die Patientin das selbst tun. Lassen Sie die Patientin am Läppchen riechen, sodass sich der Atem vertieft. Legen Sie das Läppchen der Patientin auf die Herzgegend oder lassen Sie sie das selbst tun. Das Läppchen kann die ganze Nacht da bleiben.

Quelle: Ira Summer, Seminarunterlagen