

Mitfühlendes Shiatsu in der Palliativ-Pflege

Von Pamela Ellen Ferguson

Wenn wir mit Klienten, Freunden oder Familienmitgliedern während des Übergangs am Ende des Lebens arbeiten, kann das eine tiefgreifende Erfahrung sein. Diese Arbeit braucht Zeit und die subtile Kunst des „Sich-Einstimmens“. Genauso wie zwei Geburten niemals gleich verlaufen, sind auch die Vorgänge des Sterbens niemals gleich.

Ich gebe gerade Shiatsu-Fortbildungsworkshops für die Palliativ-Pflege in Deutschland und den USA. Es ist interessant zu sehen, wie die Teilnehmer reagieren. Einige sind zögerlich und ängstlich, andere in Tränen aufgelöst. Deshalb beginnen wir immer mit etwas Praktischem. In kleinen Gruppen lasse ich die Teilnehmer über die Erfahrungen diskutieren, die am hilfreichsten oder am wenigsten hilfreich waren, während sie das Sterben eines ihrer Lieben begleitet haben. Das veranlasst jeden, sich zu öffnen und viele der Gründe zu nennen, warum sie in meinen Workshop gekommen sind.

Eine Teilnehmerin versuchte immer noch, den Suizid ihres jüngsten Bruders zu verarbeiten. Eine andere versuchte, mit dem Siechtum ihrer Mutter umzugehen. Eine dritte lobte die Fürsorge und Unterstützung in einem Hospiz. Andere sprachen über den Trost passender Rituale – unabhängig vom Glauben – während des Sterbeprozesses. Einige waren verärgert über Freunde, die versuchten, ihnen ihre strengen Glaubenssysteme aufzudrängen oder unpassende Mantren am Sterbebett zu singen. Wieder andere ärgerten sich über Familienmitglieder, die nicht halfen und sagten, sie könnten das nicht, weil es sie zu traurig machte. Andere betonten die vitale Rolle, die Kinder und Haustiere als ausgleichender Faktor während der Zeit eines Verlustes spielten. Einige beschrieben den Trost, den sie in der Kunst und der Musik gefunden hatten oder die fortwährende Unterstützung und Verbundenheit mit einer geliebten Person durch Meditation oder ein Ritual.

Ein Bewusstsein zu entwickeln für alles, was ich oben angesprochen habe, ist wichtig und wesentlich in dieser Arbeit.

Sei auf alles vorbereitet

Wir diskutieren über die vielschichtige Rolle von Shiatsu, auch über die minimalistische Kunst, sich in die speziellen physischen und emotionalen Bedürfnisse und Stimmungsschwankungen während des Übergangs einzustimmen. Wir diskutieren über die Familiendynamik, die einen sterbenden oder trauernden Klienten umgibt. Ich rate den Teilnehmern auch: Fühlt euch nicht vor den Kopf gestossen, wenn ihr Zeuge eines Familienstreits am Bett des Sterbenden werdet. Bleibt in eurem Ki. Versucht, den Lärm nach draussen ins Vorzimmer zu verlagern. Familien sollten nie annehmen, dass jemand, der im Koma liegt, nicht hören kann, was um ihn herum geschieht. Seid auch nicht überrascht, wenn ein Familienmitglied betrunken oder gar volltrunken ankommt, um seinen Verwandten zu besuchen. Wenn du kannst, nehme ihn beiseite und bitte ihn wiederzukommen, wenn er nüchtern ist, um zu vermeiden, einen geliebten Menschen in Aufregung zu versetzen oder zu stören. Die Sinneswahrnehmung kann sich bei einem sterbenden Patienten verstärken und nichts kann mehr Übelkeit verursachen als der Gestank von Alkohol oder Tabak!

Kurz gesagt, sei auf alles vorbereitet. Nähere dich einem Sterbebett nicht mit langem Gesicht, zeige keine Unsicherheit oder Furcht, weil das den Klienten nur verwirren oder beunruhigen wird. Manchmal können sterbende Klienten sehr viel Enttäuschung und Wut ausdrücken. Unbewusst spiegelt das den Trennungsprozess wider, um den endgültigen Abschied weniger schmerzlich zu machen. Fühle dich frei, den Raum, wenn nötig zu verlassen, um frische Luft zu schnappen oder Tee zu trinken. Verliere niemals den Ki-Raum um dich herum und auch nicht deinen Sinn für Humor. Ich habe sehr viel von Schwester Loretta gelernt, einer Hospiz-Nonne in New York. Da sie wusste, dass sehr viele Sterbende im Endstadium an Schlaflosigkeit litten, hat sie nachts als Clown verkleidet ihre Spässe an den Hospizbetten gemacht. Sie setzte sich zu jedem, der reden wollte, ob er nun Katholik, Moslem, Jude, Buddhist oder Atheist war.

Wenn du deinen Klienten gut kennst, wende möglichst keine umständlichen diagnostischen Techniken an. Sei in einer Krankenhausumgebung besonders einfühlsam und non-invasiv. Gib den diensthabenden Ärzten, Schwestern oder Physiotherapeuten, wenn nötig, einfache Erklärungen. Bring den Familienmitgliedern deines Klienten einfache Techniken bei oder zeige ihnen, wie man die Füße

behandeln kann, damit sie etwas Hilfreiches tun können, wenn sie viele Stunden am Bett ihres Verwandten verbringen.

Konzentriere dich auf einige Schlüsselpunkte

Konzentriere dich auf die am leichtesten zugänglichen Punkte, um Schmerzen zu lindern: auf Dickdarm 4, Magen 36, Leber 2 und 3, Blase 10, Gallenblase 20 und 21. Es ist nicht immer möglich, dass du einen oder mehrere Meridiane behandeln kannst. Das hängt ganz von der Krankheit im Endstadium oder dem Unfall ab. Somit ist es gut, die Kunst zu perfektionieren, Ki zu transformieren, indem du einige der Schlüsselpunkte sanft hältst.

Um Angst und Furcht zu lindern, lass deine Finger leicht wie ein Schmetterling auf die Punkte Perikard 6 und 8 herunterschweben. Die Fingerspitzen sanft auf Lenkergefäss 20 (DU 20) zu legen, ist gleichermassen beruhigend.

Um Steifheit zu lindern und das Sich-Wundliegen zu verhindern, arbeite den ganzen Blasenmeridian mit dem Daumen in Seitenlage herunter. Dies wirkt Wunder. Um bei Verstopfung zu helfen, sind Dickdarm 4 und Magen 36 besonders gut, zusammen mit der Roll-Technik um das Hara herum – wenn das möglich ist. Arbeite mit den Daumen auch auf den Hauptpunkten um das Kreuzbein herum. Wenn du deinen Klienten auf einen Stuhl oder Rollstuhl heben kannst, helfen 10 oder 15 Minuten Arbeit an Nacken, Kopf und Schultern, um den Oberkörper zu entspannen und Schmerzen zu lindern.

Sei – über diese wesentlichen Tipps hinaus – offen. Bereite dich auf das Unerwartete vor, besonders, wenn du während des eigentlichen Überganges dabei bist. Er könnte ruhig und friedlich verlaufen oder verstörend drastisch. Achte genau auf die Körpertemperatur und eine zunehmende Kälte oder Schwere, wenn sich das Ki bei deinem Klienten zu transformieren beginnt. Ton und Berührung sollten beruhigend und ermutigend sein. Vertraue deiner Intuition.

Fallstudien aus Europa und den USA

Martha W., eine Journalistin. Über Monate habe ich sie im Endstadium von Brustkrebs behandelt. Zuletzt verbrachte ich einen ganzen Weihnachtstag an ihrem Hospizbett, während sie immer wieder ins Koma fiel. Ich stellte eine rote Rose in ihr

Blickfeld, so dass sie sie, jedes Mal wenn sie ihre Augen öffnete, sehen konnte. Da sie Sauerstoff bekam und an verschiedenen Schläuchen und Kathetern angeschlossen war, musste ich mir einen sicheren Weg um ihr Bett herum bahnen. Mein einziges Ziel war es, ihr Erleichterung zu verschaffen. Das tat ich, indem ich hauptsächlich Punkte an ihren Händen und Füßen hielt und mit ihr sprach, auch wenn sie verbal nicht kommunizieren konnte. Das Gehör ist das Sinnesorgan, das zuletzt aufhört zu funktionieren. Sie starb zwei Tage später. Meine Zeit mit ihr war für uns beide ein Geschenk. Einige Wochen zuvor hatten wir über das Sterben gesprochen, als sie mit der Idee spielte, in einen weit entfernten Wald zu gehen und im Herbstlaub zu sterben. „Oh, sehr romantisch“, sagte ich, „aber auch praktisch? Bequem? Ich glaube nicht“, und wir lachten. Sie hatte keine sehr enge und vertrauensvolle Beziehung zu ihrer Familie, mit mir als Aussenseiterin konnte sie aber sehr gut sprechen. Da Martha als Jüdin aufgewachsen war, war ihre Weltanschauung die des „Hier und Jetzt“, aber als unabhängige liberale Denkerin fühlte sie auch, dass es noch etwas mehr als das geben musste. Intellektuell setzte sie sich mit dem auseinander, was vor ihr lag. „Komm schon, Martha, du bist eine begabte Journalistin“, sagte ich, „glaubst du denn nicht, dass auf der anderen Seite Aufträge auf dich warten?“ Sie liebte diese Vorstellung. Sie half ihr, die letzten Wochen gut zu überstehen.

Billy D. starb jung an AIDS. Er war Trainer in dem Fitness-Studio in meiner Nachbarschaft, das ich besuchte. Durch Billy habe ich mit einer Gruppe von Bodybuildern zusammen gearbeitet, die alle HIV positiv waren. Alle sollten ihre Ernährung verbessern und so leben, dass die Lebensqualität erhalten blieb. Es war hart, Billys Verfall über die Monate mitzubekommen. In seiner letzten Woche reagierte er immer auf die Shiatsu-Berührung, auch wenn er niemanden mehr erkannte. Wenn ich kam, drehte er sich zur Seite und lächelte, so dass ich an seinem Rücken arbeiten konnte, um seine Steifheit zu lindern und seine Verdauung zu unterstützen.

Georgette R. starb an Lungenkrebs. Ich sass viele Tage an ihrem Bett. Als sie zu husten und würgen begann, richtete ich meine Zeigefinger und das Ki direkt auf die Lunge-1-Punkte. Ihre Krämpfe hörten innerhalb von Sekunden auf. Als sie sogar die sanfteste Berührung um ihren Rumpf herum und am Rücken unangenehm fand,

konzentrierte ich mich auf ihre Füße und Hände, während sie in eine halluzinatorische Bilderwelt hineinglitt und immer wieder einmal daraus auftauchte. Eines Morgens drehte Georgette sich um, schaute aus dem Fenster und sagte: „Oh, schau auf diese schönen, munteren Pferde!“ Es waren aber gar keine Pferde auf der Wiese zu sehen. Das Bild jedoch hatte eine wunderbar beruhigende Wirkung. In meiner Vorstellung flog ich mit ihr hinaus.

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen

Pamela Ellen Ferguson, Dipl ABT (NCCAOM), Shiatsu Lehrerin (GSD and AOBTA USA) lebt in Austin, Texas und unterrichtet in Amerika und Europa.

Ihr letztes Buch „SAND TO SKY – Conversations with teachers of Asian Medicine,” © hat Pamela zusammen mit Debra Duncan Persinger PhD geschrieben und herausgegeben. In Englisch wurde es bei iUniverse (www.iUniverse.com) veröffentlicht. Ihre anderen auf Deutsch erschienenen Bücher sind: „Shiatsu“ und „Lebensfreude und Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente“, beide über Thomas Kopal zu beziehen (Thomas.Kopal.context-kommunikation.de)