

hospiz*bewegung* *lebens***HAUS**
M ü n s t e r

Hospiz-Forum

Berührung

Inhaltsverzeichnis

	Seite 2	Inhaltsverzeichnis
Franz-Josef Dröge	Seite 3	Vorwort
Gudrun Beinker	Seite 4	Musiktherapeutische Begleitung
Ursula Rudolph-Pflanz	Seite 6	Shiatsu in der Sterbebegleitung
Hildegard Schäfer	Seite 8	Shiatsu als aktives Nichts-Tun
Karsten Schepe	Seite 10	Bewusstlosigkeit und Basale Stimulation
Cornelia Kruse	Seite 12	Aromatherapie
Erna Baumgart	Seite 14	Körperwahrnehmung und Wohlbefinden
Friedel Schilling	Seite 15	José Saramago: Eine Zeit ohne Tod
Johannes Gillhoff	Seite 16	Nach Hause
	Seite 17	Literaturempfehlungen
Ambulante Hospizbewegung	Seite 18	Das war 2011
Ambulante Hospizbewegung	Seite 19	Das kommt 2011-2012
	Seite 20	Impressum

Vorwort

FRANZ-JOSEF DRÖGE

Liebe Leserinnen und Leser!
Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizarbeit!

Wenn die Ärzte der kurativen Medizin ihren unheilbarkranken Patienten sagen: „Wir können nichts mehr tun!“, kommen die Hospizler und sagen: „Wir können noch eine ganze Menge tun!“ Dieses plakative Wortspiel wird gerne bemüht, um den Unterschied zwischen der kurativen Medizin und dem hospizlich-palliativen Denken, um das Wesentliche der Hospizarbeit zu verdeutlichen. So banal es klingt, soviel Wahrheit enthält es. Vorausgesetzt wir geben die Fixierung auf Lebenserhaltung und -verlängerung um jeden Preis auf und erkennen die Endlichkeit des Lebens an, vorausgesetzt wir können es aushalten, dass ein Mensch stirbt und sind bereit, den Menschen in all seinen Dimensionen, mit seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu sehen, dann können wir wirklich noch eine ganze Menge für ihn tun.

Die mit der Erkrankung verbundenen Symptome wie Schmerzen, Luftnot, Erbrechen usw. können wir durch eine gute palliative Pflege lindern. In Bezug auf seelische Leiden können wir seelsorgliche und psychosoziale Unterstützung anbieten. Mit dem körperlichen Abbau sind viele Einschränkungen, der Verlust von körperlichen und geistigen Fähigkeiten, der Verlust von Normalität verbunden. Am Leben teilzunehmen und in Kontakt mit seiner Umgebung zu sein, wird für den kranken Menschen zunehmend schwieriger und weniger. Doch es gibt Methoden und Wege, den kranken Menschen über seine Körpersinne zu erreichen, ihm so ein positives Körpergefühl, Entlastung

und auch noch Genuss zu vermitteln, ihn seine Umgebung wahrnehmen und mit ihr im Austausch sein zu lassen. Basale Stimulation, sanfte Berührungen, Energiearbeit, Aromatherapie, Klangmassagen seien hier nur als einige Beispiele genannt.

Im Schwerpunkt dieser Ausgabe wollen wir Erfahrungen aus unserem hospizlichen Alltag vorstellen, wie wir neben der rein medizinisch-pflegerischen Versorgung, der seelsorglichen und psychosozialen Begleitung noch vieles tun können, damit sterbende Menschen bis zuletzt „leben“ können. Diese Methoden sind nicht nur im Hospiz möglich oder nur von Mitarbeitern der Hospizdienste anzuwenden, sie können von allen Menschen zu Hause, im Krankenhaus oder Pflegeheim, überall wo Menschen sterben, genutzt werden. Es hängt eher von unserer Haltung sterbenden Menschen gegenüber ab, von unserer Kreativität, Neugier und Bereitschaft uns auch auf Neues einzulassen. Mit den vielen guten Erfahrungen, die wir in den vergangenen zwölf Jahren mit verschiedenen Methoden im lebensHAUS gemacht haben, kann ich alle, die sterbende Menschen pflegen, versorgen und begleiten, nur ermutigen sich jenseits bekannter Wege umzuschauen und „neue“ Methoden kennenzulernen.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme und anregende Lektüre!

Musiktherapeutische Begleitung im Hospiz lebensHAUS

GUDRUN BEINKER

Das Hospiz lebensHAUS bietet seinen Gästen auf Wunsch die Möglichkeit, Kunst- und Musiktherapie in Anspruch zu nehmen. Gäste, die entsprechende Vorlieben erkennen lassen oder denen die Therapien aus Sicht der Pflegenden „gut tun“ könnten, werden angesprochen und erste Termine mit den Therapeutinnen vereinbart. Naturgemäß findet musiktherapeutische Begleitung im Hospiz unter besonderen Bedingungen statt. Das an sich prozesshafte Geschehen von Kontaktaufnahme, Beziehungsgestaltung, Vertrauensaufbau und der Umgang mit der evtl. neuen Methode kumulieren im Jetzt. Alles hat Jetzt da zu sein. Das therapeutische Geschehen nimmt Bedürfnisse aus der unmittelbaren Lebenssituation auf und möchte auch unmittelbar Entlastung bringen. Wie in jeder Therapie tun sich auch hier häufig neue Räume auf, Innenwelten werden angerührt, Gefühle in Bewegung gesetzt, Erinnerungen drängen hoch, Bilder wollen verarbeitet werden und immer auch will Altes abgeschlossen werden, wollen Antworten oder einfach Frieden gefunden werden. Das Ende der Therapie sowie das Lebensende des Begleiteten werden immer mitgedacht. Die körperliche Verfassung des Begleiteten setzt Grenzen, saugt Kraft und Aufmerksamkeit auf. Energie wird gebraucht, um zu atmen, zu sprechen, sich zu bewegen. Seelenkräfte sind gebunden, um das innere Gleichgewicht zu halten angesichts der Endgültigkeit der Herausforderung, der Zu-Mutung des nahenden Todes. Da ist es gut, wenn sich Handlung und Wirkung bzw. Resonanz eng berühren.

Vor einigen Wochen wurde ich gebeten, Frau K musiktherapeutisch zu begleiten. Die Anfang fünfzigjährige Frau war schwer an Krebs erkrankt und konnte sich nicht mehr alleine in ih-

rer Wohnung versorgen. Die Pflegenden beschrieben sie mir als sehr verschlossen, sie spreche kaum über sich und bekomme selten Besuch. Über dieses Angebot habe sie sich offensichtlich gefreut und gleich zugestimmt. Zum Zeitpunkt unseres Vorgesprächs konnte Frau K sich noch alleine an- und auskleiden, nahm nur so viel Hilfe wie nötig in Anspruch, konnte herumlaufen. Das Sprechen schien sie kaum Mühe zu kosten. Sie wünschte sich, an frühere Erfahrungen mit der Musik und dem Musizieren anknüpfen zu können. Viele Jahre habe sie afrikanische Trommel gespielt, sei Mitglied einer Combo gewesen, habe auch Klavier gespielt und gesungen. Jetzt habe sie nicht mal einen CD-Spieler dabei und schon seit Monaten keine Musik mehr gehört. Zum ersten Termin solle ich eine Djembe mitbringen, außerdem Monochord und Klangschalen. (Die Djembe ist eine halbohohe Felltrommel mit einem Korpus aus Holz. Sie wird im Sitzen und ausschließlich mit der Hand gespielt. Sie ermöglicht besonders viele Klangfarben und große Lautstärke.)

In unserer ersten gemeinsamen Stunde stellte ich Frau K zuerst die für sie neuen Instrumente vor: das Monochord mit seinen vielen, gleich gestimmten Saiten und dem warmen, ruhigen Klang; die Klangschalen in drei verschiedenen Größen. Frau K wollte gleich selbst spielen und fühlte sich zu beiden Instrumenten hingezogen. Zum Träumen und sich reinfallen lassen sei das, sagte sie, blieb jedoch angespannt und wachsam. Wir waren auf ihren Wunsch hin in den Raum der Stille gegangen. Sie wollte niemanden stören und sich nicht immer im Zimmer aufhalten. Eine Weile machten wir uns mit den Klängen vertraut und Frau K schienen sich zu entspannen und daran zu freuen.

Dann probierte Frau K die Djembe aus. Ihre Hände fanden scheinbar wie von selbst in einen Rhythmus. Ich begleitete sie mit einer kleineren Trommel.

Trommeln – das bedeutet unter anderem: Begegnung mit Gestaltungskraft, Willen, Ausdruck unterschiedlicher Gefühle. In der Gruppe gespielt multipliziert sich die Lebendigkeit und wird ergänzt durch Verbunden-Sein im gemeinsamen Puls.

Frau K ließ mit dem Spiel auf der Trommel auch einen Blick in ihre Vergangenheit zu. Sie verknüpfte ihr Jetzt – das hieß „lebensbedrohend krank“ – mit der Zeit „davor“, einige Jahre zurück. Sie begegnete sich selbst, und was sie erlebte, passte ganz offensichtlich für sie nicht zusammen. Nach einer Weile brach sie ab. Sie finde nicht „den richtigen Rhythmus“, mein Mitspielen klinge „nicht richtig“, sie fühle sich „verloren“. Wie hätte es auch anders sein können! Sie hatte sich selbst eine Konfrontation geboten und zugemutet, die sie in den Kern ihres Schmerzes bringen musste. Diese Berührung mit sich war wie ein Konzentrat all dessen, was sie in Gesprächen mit niemandem teilte, dem sie sich in Gedanken aber bestimmt stellte, sonst hätte sie sich nicht so weit in diese Situation hinein begeben. Die Trommel, die ich ihr mitgebracht hatte, war nur eine Trommel. Der Rhythmus, der unter ihren Händen entstand, war klar und fließend. Aber in ihrer Welt, in ihrem Erleben, klang da ein Kosmos mit, ihre ganz individuelle Geschichte, und wohl auch der Abschied davon. Auf diese intensive Berührung folgten Übelkeit, Schwäche, Schmerzen, Frau K legte sich ins Bett und wollte allein sein. Die Djembe solle aber stehen bleiben, wünschte sie sich, vielleicht wolle sie noch einmal probieren. In ihrem Zimmer suchte sie sich noch eine der Klangschalen aus, die ich ihr daließ. Ein Instrument wird meistens durch Berührung zum Klingen gebracht. Frau K berührte das Trommelfell, die Saiten des Monochords, und diese Berührungen setzten die wahrgenommenen Klänge frei. Zugleich, wie

bei dem berühmten Stein, der in den Teich geworfen wird, wirkten sie auf Körper, Seele und Geist, die ihrerseits auf unterschiedliche Art angeregt, aufgewühlt oder durchgeschüttelt wurden. Nur scheinbar ist ein Ton eben nur ein Ton, ist ein Blick einfach ein Blick, sinkt ein Stein im Wasser einfach zu Boden. Schwingungen breiten sich aus und ermöglichen wundersame Berührungen.

Das, was in Frau K in dieser einen halben Stunde in Bewegung geriet, ließ sich in keinem anschließenden Gespräch „auffangen“ und mitteilen, da ihre Kräfte am Ende waren. Auf meinem Weg nach Hause jedoch nahm ich Nachschwankungen und Resonanzen in mir wahr. Stark ambivalente Gefühle rührten mich um, scheinbar gar nicht mit dem Geschehenen in Verbindung zu bringende Eindrücke, die ich in Notizen sammelte. Offensichtlich bewegten mich Gefühle, die zu bewältigen für Frau K im Moment zu viel war. Eine Art Transfer, so stellte ich mir das bildhaft vor, erlaubte es ihr, mir das „Zuviele“ zu übergeben, sofern ich „empfangsbereit“ war. Jenseits von verbalen Abmachungen hatten wir auf einer anderen Ebene diese Lösung gefunden: indem ich mir diese feinen Abläufe und Zusammenhänge bewusst machte, wurden sie gewürdigt und konnten, z.B. mit ein paar tiefen Atemzügen, von mir stellvertretend für Frau K - losgelassen werden. Diese Geste ermöglichte, dass wir uns beim nächsten Mal mit Erinnerung, aber ohne Last begegneten und weitere halbe Stunden zusammen gestalteten. Frau K spielte die Trommel nicht mehr, bevorzugte die sanften Klänge der Saiten und der Schalen.

Zwei Wochen nach ihrem Trommelspiel verstarb sie, ruhig und ohne Anstrengung. Respekt und Achtung vor der aktuellen Lebenssituation gehen mit uns, wenn wir Sterbende aufsuchen – ob als Therapeuten oder als Ehrenamtliche. In den Begegnungen, die meist unplanbar und immer neu sind, helfen sie, Berührungen zu initiieren und Heilsames in Gang zu setzen.

Shiatsu in der Sterbegleitung - zwei Erfahrungsberichte

URSULA RUDOLPH-PFLANZ

„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 gerade Wirbelsäule und die Konzentration auf unseren Schwerpunkt unterhalb des Nabels helfen entscheidend mit, 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 Frau T. 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 verflogen, 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.

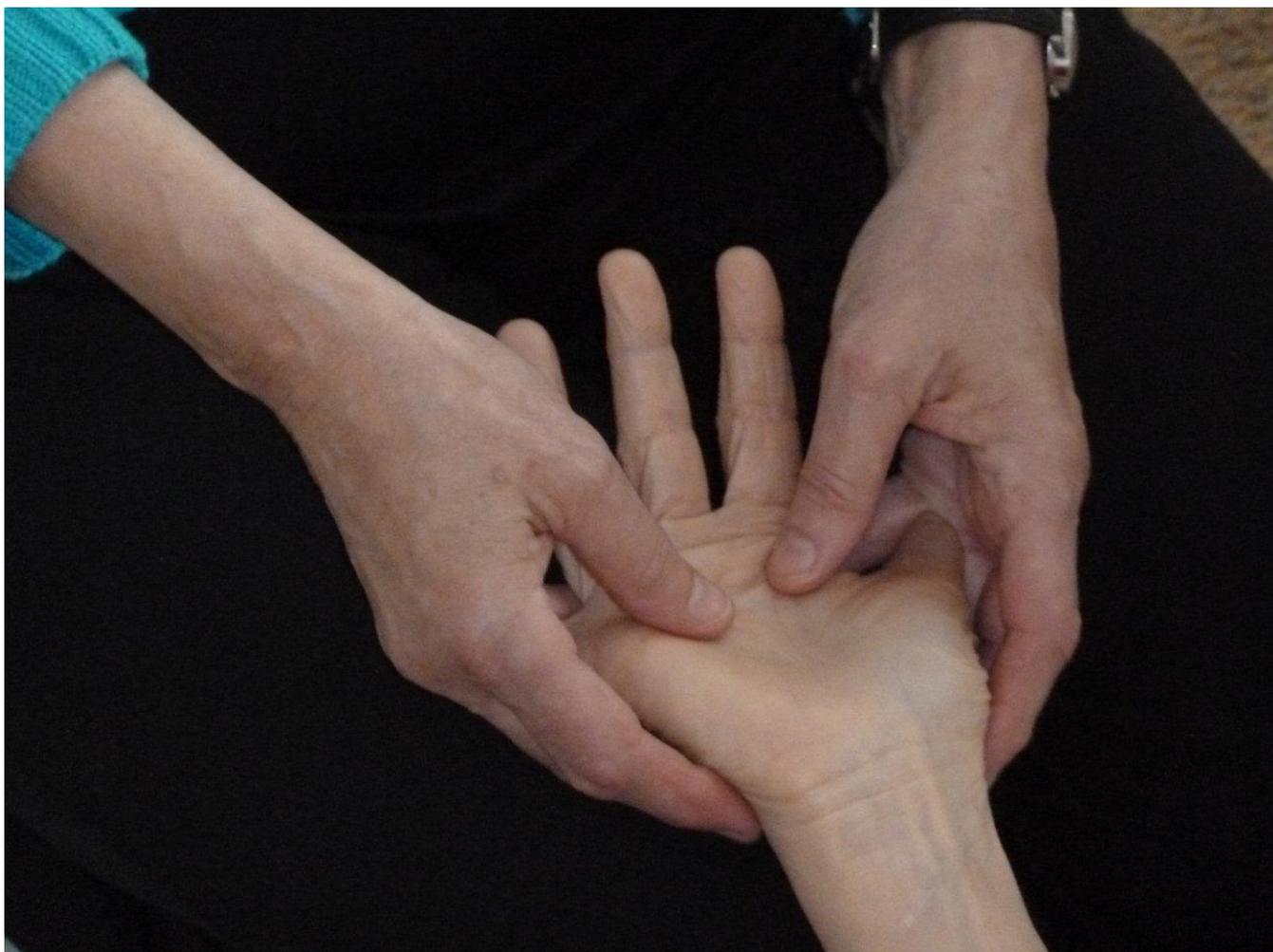
Heute aber darf ich gleich ausführlich beide Füße behandeln und höre sogar von selber wieder auf. Auch der Abschied fällt heute etwas länger und zögerlicher aus als sonst. Zwei Tage später bekomme ich den Anruf, dass Frau J. uns verlassen hat.

Was mich früher bei meiner 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 Nichtstuns ist wichtiger als technisches Können. Manch-

mal 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!



Shiatsu als „aktives Nichts-Tun“

HILDEGARD SCHÄFER

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 Nichts-Tuns“ i. d. R. positiv auf die Atmosphäre am Krankenbett aus. Es klingt paradox, aber es ist möglich, mit dieser Ausrichtung des Nichts-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 Morphinum 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 z. B. 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 ge-

wann, 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.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 den Händen 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.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 zwischendurch 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.

Noch bist du da

Wirf deine Angst
in die Luft

Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends

Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da

Sei was du bist
Gib was du hast

Rose Ausländer

Nicht ansprechbar!?

Bewusstlosigkeit und Basale Stimulation

KARSTEN SCHEPE

Hospiz lebensHAUS in Handorf

Wenn wir im Hospiz einem Menschen begegnen, der auf unsere Ansprache und unsere Berührung nicht reagiert, der nicht antwortet, die Augen öffnet oder sich noch nicht einmal bewegt, sondern einfach nur scheinbar unbeteiligt daliegt, dann bezeichnen wir ihn, ohne lang nachzudenken, als bewusstlos. Wer mit Sterbenden zu tun hat, kennt diesen Zustand gut. Aber Menschen, die nicht so häufig mit Bewusstlosigkeit konfrontiert sind, sind oft verunsichert und hilflos: Wie soll ich mich verhalten? Kann ich denn überhaupt noch mit dem andern in Kontakt treten, wenn er „nicht ansprechbar“ ist? Der „kriegt doch nichts mehr mit“, oder?

Diese Sichtweise basiert auf einem recht einseitigen schulmedizinisch-mechanistischem Verständnis des Menschen. Nach dieser Auffassung gibt es klar messbare Reaktionen. Solange diese fehlen, ist eben jemand bewusstlos, so als seien das Bewusstsein und damit zugleich auch Geist, Seele und Gefühle ausgeknipst. Und solange gibt es auch nichts zu fördern oder anzusprechen. Doch unzählige Erfahrungen von aus Bewusstlosigkeit und Koma erwachten Menschen, die mehr „mitgekriegt“ haben, als man als Außenstehender meint, sagen etwas anderes. Bewusstlosigkeit heißt nicht, dass der andere kein Bewusstsein mehr hat, sondern dass wir von außen keine Bewusstseinsform feststellen können. Man kann schlicht und einfach nicht wissen, was dieser Mensch wahrnimmt. Und deshalb gibt es niemanden, der „nicht ansprechbar“ ist!

Auf dieser Erkenntnis fußt die sogenannte „Basale Stimulation“. Es handelt sich dabei um ein Pflege- und Förderkonzept für wahrnehmungs-

beeinträchtigte Menschen. Es wurde in den 70er und 80er Jahren entwickelt von dem Sonderpädagogen Prof. Andreas Fröhlich und der Krankenschwester und Diplompädagogin Christel Bienstein. Zu den Grundlagen der Basalen Stimulation gehören u. a. die drei Grundbausteine der Persönlichkeitsentwicklung: Wahrnehmung – Bewegung – Kommunikation. Ist auch nur einer dieser drei Faktoren beeinträchtigt und wird nicht gefördert, ist keine Entwicklung und kein Erhalt von Fähigkeiten möglich. Ein gutes Beispiel dafür ist ein Phänomen namens „Habituation“. Darunter versteht man die Gewöhnung an einen gleichbleibenden Reizzustand. Ihre Folgen kann jeder mit einer kleinen Übung nachfühlen: Setzen Sie sich einmal 5 Minuten lang auf ihre Hände ohne sich weiter zu bewegen. Nach diesen fünf Minuten versuchen Sie zu beschreiben, wie, für Ihr Gefühl, Ihre Hände aussehen, ohne sie dabei anzuschauen. Dieser Selbstversuch veranschaulicht: ein monotoner Reiz verändert die Wahrnehmung – wie gleichermaßen auch das Fehlen jeglichen äußeren Reizes. Die Folgen können zum Verlust des Körpergefühls führen, zu einem In-sich-selbst-Zurückziehen oder eben auch zu Verwirrtheit oder sogar zu Halluzinationen, wenn das Gehirn quasi aus „Langeweile“ eigene Reize produziert. Um uns selbst und unsere Umgebung spüren und begreifen zu können, brauchen wir Bewegung, Information und Berührung!

Darum wartet man in der Basalen Stimulation nicht auf klare Reaktionen des andern, sondern es werden Reize angeboten (= „Stimulation“) – und der andere kann entscheiden, ob und wie er reagiert. Dabei können grundsätzlich alle Sinne angesprochen werden: der Geruchssinn

etwa über vertraute Düfte oder das Gehör über bekannte oder angenehme Geräusche (das kann die Lieblingsmusik sein, aber auch das Klappern von Geschirr in der Küche oder das Motorengeräusch des geliebten Motorrads!). Besonders wichtig sind jedoch die grundlegenden, die „basalen“ Sinne: das Gefühl für den eigenen Körper, für seine Lage im Raum, für Schwingungen und Berührung. Diese Sinne entwickelt jeder Mensch bereits im Mutterleib, in den ersten 12 Wochen, und sie bleiben bis zum Lebensende erhalten. In der Pflege haben wir die verschiedensten Möglichkeiten, diese grundlegende Wahrnehmung anzusprechen. So schaffen wir durch Lagewechsel Bewegung und Orientierung. Oder durch Berührung beim Waschen und Kleiden und beim Lagern mit Kissen und Decken soll der Gast seinen Körper und dessen Grenzen spüren können. Gerade die Bedeutung von Berührung ist nicht zu unterschätzen! Der Tastsinn ist die Mutter aller Sinne, denn über den Tastsinn begreifen und berühren wir die Welt; und Berührung ist eine der wichtigsten Grundlagen der sozialen Existenz. Über Berührung können wir immer in Kontakt treten, egal ob wir Pflegekraft, Angehöriger oder BegleiterIn sind.

Wie können wir aber erkennen, ob dem bewusstlosen Menschen gefällt, was wir da anbieten? Natürlich antwortet er in der Regel nicht, indem er den Mund öffnet und sagt: „Das war jetzt schön!“ oder „Das geht gar nicht!“ Seine Reaktionen können dagegen ganz unterschiedlicher Art sein: Bewegungen, veränderte Atmung, Gesichtsausdruck, unterschiedliche Muskelspannung, Lautäußerungen. Wir müssen ihn nur genau beobachten, dann können wir mit ihm zusammenwirken, wie der Blinde und der Lahme im Gleichnis: Der Lahme ist der bewusstlose Mensch, der weiß, wohin er will, aber nicht die Möglichkeiten hat, dorthin zu gelangen. Wir als Helfende sind die Blinden, die dem andern alle Möglichkeiten bieten können, aber das Ziel nur finden, wenn wir seine Signale erspüren.

An manchen Tagen
fällt das Licht ohne Schatten
direkt in mein Herz.

Else Müller

Aromatherapie

CORNELIA KRUSE

Hospiz lebensHAUS in Handorf

Mit Düften das eigene Wohlbefinden zu steigern hat seit Menschengedenken sein Dasein.

Obwohl die heutige Anwendung der modernen Aromatherapie aus den letzten hundert Jahren stammt, kann der Gebrauch von essenziellen Ölen zur Heilung von Geist, Körper und Seele in allen großen antiken Kulturen zurückverfolgt werden. Aromatische Pflanzen spielten in der frühen Menschheit eine zentrale Rolle.

Die Schamanen nutzen heute noch, wie seit undenklichen Zeiten, den Duft verbrennender oder zerriebener Kräuter für ihre Zeremonien. In den mehrere tausend Jahre alten ayurvedischen Texten schreiben die indischen Gelehrten den Gebrauch aromatischer Substanzen vor. Ägypter, Griechen, Römer und Araber verwendeten Öle, Salböle und Räucherwerk nicht nur für religiöse Zwecke, sondern auch in der Heilkunst, zur Haut- und Haarpflege und zur Parfümierung. Verbunden mit der umfangreichen Materie der Anwendung von aromatischen Pflanzen sind Namen wie Theophrast: Vater der Botanik, Hippokrates: Vater der Medizin, Dioskurides, Plinius, Galen u. v. a.

Um die Jahrtausendwende erfand der arabische Gelehrte Avicenna eine verbesserte Methode der Destillation, mit der sich noch feinere ätherische Öle aus den Pflanzen, Rinden und Wurzeln gewinnen ließen. Die Äbtissin Hildegard von Bingen und knapp 400 Jahre später der große Arzt Paracelsus befassten sich intensiv mit der nützlichen Anwendung der Pflanzen und der daraus gewonnenen Aromastoffe. Vater der modernen Aromatherapie ist René Gattefossé (1937 Buch über Aromatherapie, Anwendung ätherischer Öle im therapeutischen Bereich).

Aromatherapie bezeichnet die kontrollierte Anwendung natürlicher, ätherischer Öle um die eigene und die Gesundheit anderer zu erhalten. Sie soll Körper, Geist und Seele gleichermaßen positiv beeinflussen. (nach Shirley Price)

Natürliche Aromen und Düfte wecken Erinnerungen, Duftspuren führen uns zurück bis in die Kindheit und noch viel, viel weiter, bis zur Wiege menschlicher Kultur...sie verbinden uns mit Mutter Erde.

Sie lassen uns dem nachspüren, was in Gedanken schwer zu fassen ist – sie helfen uns unsere Gefühle zu kommunizieren. Gerade in besonderen Situationen im Leben begleiten uns Aromen aus der Natur in vielfältiger Art und Weise. Altbekannte Düfte wiederentdecken, die Erinnerung an Heimat und Familie, lösen oft unausgesprochene innere Konflikte und helfen so dem sterbenskranken Menschen dem eigenen Tod sanfter zu begegnen.

Eine zarte Berührung, eine gezielte Massage mit ätherischen Ölen ist hochwirksam um Anspannung und gestaute Energie zu lösen und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, sie lassen die Barriere zwischen unseren Gästen und dem Pflegepersonal schneller lösen. Gerüche lassen sich nicht verstecken und wunderbare Düfte sind ein leichter Weg der Dialogöffnung auch zwischen den Familienmitgliedern.

Das Arbeiten mit natürlichen Aromen auf vielfältige Art und Weise ist eine ideale Unterstützung zur schulmedizinischen Therapie und

wird bei uns im Hospiz von den Palliativärzten/innen sehr begrüßt. Wir setzen Aromen als zusätzliche Möglichkeit beim Management von Schmerz, Übelkeit, Obstipation, Unruhe, Angstzuständen und Schlaflosigkeit ein. So kann ein gerolltes, warmes Handtuch, beträufelt mit je 1 Tr. Lavendel fein, Sandelholz und Zeder als Nackenrolle eine wirksame Einschlafhilfe sein.

Bei chronischen Schmerzzuständen führt eine sanfte Aromamassage und rhythmische Einreibungen zur Linderung der Beschwerden und die Gäste können tief entspannen. Pfefferminz, Kardamon, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Rose, Rosmarin, Lavendel – all das sind ätherische Öle, deren Einsatz sich bei chronischen Schmerzen bewährt hat.

Für eine ausgleichende und entspannende Hand- oder Fußmassage eignen sich Sandelholz, Bergamotte, Rose oder Lavendel. Wir stellen auch Rezepturen mit Lavendel und Teebaum gegen Pilzbefall und Hautirritationen her... oft mit Erfolg zur Heilung und somit zur besseren Lebensqualität unserer Gäste.

Auflagen, Wickel und Waschungen werden mit entsprechenden Aromen versehen und können lindernd einwirken. Ein aromatisches Voll-

bad mit essenziellen Ölen kann entspannend, anregend, erfrischend oder aphrodisisch sein. Da sich Öle nicht in Wasser lösen, werden immer 1-3 Tr. in Emulgatoren wie Milch, Sahne, Honig usw. aufgelöst und dem Badewasser zugeführt.

Die Aromaduftlampe, der Aromastein und Duftfliese sind weitere Möglichkeiten um den Raumduft mit ätherischen Ölen positiv zu beeinflussen. Rose unterstützt den Sterbenden in der präfinalen Phase beim „Loslassen“, tröstet Trauernde und hilft somit den Hinterbliebenen beim „wieder Aufrichten“.

„Die Nase des Gastes entscheidet“ - oft finden wir im Gespräch mit dem Gast, den Angehörigen oder in der Biographie einen besonderen Bezug zu ganz persönlichen Düften. So kann der Duft von Rosmarin, Lavendel, Rose oder Mandarine alte Erinnerungen an Gartenarbeit oder schöne Reisen wecken.

Jeder Gast hinterlässt in seinem Zimmer seine „Note“. Wir nutzen ein altes Ritual der Indianer und Schamanen und verbrennen getrockneten Salbei oder Weihrauch, um das Zimmer für den neuen Gast zu bereiten.

Foto: Angelika Wolter, pixelio.de



Körperwahrnehmung und Wohlbefinden

ERNA BAUMGART

Für Sterbende mit wacher Präsenz da zu sein fällt leichter, wenn ich als Begleiter/in oder Angehörige/r gut für mein eigenes Wohlbefinden Sorge. Wohlbefinden - „mich wohl fühlen in meiner Haut“ - entsteht durch ein stetiges Zusammenspiel unterschiedlichster Kräfte und Faktoren und kann je nach Lebenssituation und Gesundheitszustand sich sehr unterschiedlich anfühlen. Wohlbefinden kann heißen ‚Ich bewältige den Alltag spielerisch und gehe abends noch tanzen‘ oder ‚Trotz Schmerzen und Krankheit fühle ich mich innerlich im Gleichgewicht und kann mich an vielem freuen‘.

Zur Förderung des Wohlbefindens kann ich mir Unterstützung von außen holen und aus einem breiten Angebot von wohltuenden Massagen und Behandlungen auswählen. Was aber kann ich selbst für mein Wohlbefinden tun, wenn Unterstützung von außen gerade nicht möglich ist?

Ein einfacher Weg sich zu zentrieren ist, die Handflächen auf den Bauch ein wenig unterhalb des Bauchnabels zu legen und eine Weile in sich hinein zu spüren. Auch das Wahrnehmen der Atembewegung durch Auflegen der Hände auf den Bauchraum – da wo es sich gerade stimmig anfühlt, wirkt beruhigend und entspannend.

Oft bringt es schon Besserung, spürsam und mit liebevollem Blick die Aufmerksamkeit nach innen zu richten auf schmerzende oder sich gestaut anfühlende Bereiche. Ich kann auch meinen Atem dorthin schicken und die Energien dadurch wieder zum Fließen bringen. Ich kann in meiner Vorstellung wärmendes oder kühlendes Licht durch meinen Körper wandern lassen.

Auch sehr kleine Bewegungen – z.B. kleine Kreisbewegungen einer Hand oder eines

Fußes – mit innerer Aufmerksamkeit langsam ausgeführt unterstützen ein Durchatmen und Loslassen.

Eine große Hilfe ist auch (stummes) Tönen von Vokalen oder leises Summen und Singen von einfachen Melodien. Dazu ist nicht viel körperliche Energie notwendig, die Wirkung ist aber sehr tiefgehend.

Eine andere Möglichkeit ist die Verwendung von Heilsteinen: Auflegen auf verspannte oder schmerzende Bereiche, In-der-Hand-Halten, Meditatives Betrachten. Steine können anregend wirken, klärend, beruhigend, kühlend oder wärmend; sie sprechen Körper, Seele und Geist an.

Auch Phantasie Reisen – z. B. ein Spaziergang im frühlinggrünen Wald oder am sonnigen Strand – wirken aufbauend und belebend für Körper und Seele.

Eine kleine ‚CD-Schatzkiste‘ mit Musik für unterschiedlichste Seelenlagen ist eine wertvolle Unterstützung für all diese Übungen – zum Einstimmen oder als Begleitung.

Übung macht die Meisterin/den Meister! Der Körper erinnert sich – Entspannung, ein Gefühl von Geborgenheit und innerer Weite stellen sich leichter ein und die Übungen wirken auch in schwierigeren Situationen. Das achtsame Erkunden der inneren Körperlandschaft wird vertrauter, das Vertrauen in die eigene Intuition wächst. Wer achtsam und wach in seinem eigenen Körper wohnt, tut sich auch leichter, sein Gegenüber einfühlsam wahrzunehmen.

José Saramago: Eine Zeit ohne Tod

Eine Romanbesprechung von FRIEDEL SCHILLING

„Am darauffolgenden Tag starb niemand.“

Mit diesem Satz beginnt der im Original im Jahre 2005 auf Portugiesisch erschienene Roman des Literaturnobelpreisträgers von 1998. (Auf Deutsch: Rowohlt-Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2007)

Es wird auch in der nächsten Zeit niemand mehr sterben in dem Land, das nicht näher benannt wird. Dieser „paradiesische“ Zustand – eben eine Zeit ohne Tod – erweist sich in der Folgezeit alles andere als wünschenswert. Denn diejenigen, die bereits ihren sicheren Tod vor Augen, mit dem Leben abgeschlossen hatten, können nicht sterben. Das macht sie nicht etwa glücklich, sondern sie sind verwirrt und ratlos.

In der Gesellschaft, die sich diesem Phänomen ausgesetzt sieht, macht sich zunehmende Hilflosigkeit breit. Es sind nicht nur die Bestattungsunternehmen, die von der Regierung Unterstützung erwarten, denn ihre scheinbar si-

chere Einnahmequelle ist versiegt; die gesamte Bevölkerung des Landes sucht mehr oder minder verzweifelt nach Lösungen, mit diesem Problem umgehen zu können. Da werden Sterbende, die ihre letzte Ruhe nicht finden, auf abenteuerlichen Wegen außer Landes gebracht, um ihnen den Tod zu ermöglichen, denn das „Nichtsterben“ bezieht sich nur auf das eine, bestimmte Land.

Saramago entfaltet in seinem Roman eine skurrile, irrealer Situation, die aber sehr wohl geeignet ist, grundsätzlicher über den Tod mitsamt seiner Implikationen nachzudenken. Vielleicht ist diese „letzte Gewissheit“, eines Tages sterben zu „dürfen“, doch nicht nur ein im Hintergrund jedes Lebens stehender Schrecken, sondern verheißt auch etwas Positives; ein Leben zum Abschluss bringen zu können, irgendwann einmal ein Ende und damit auch Ruhe zu finden.

Eine lohnenswerte Lektüre!

Trotz aller Stürme,
die so über mich fegten –
die Seele hält stand.

Else Müller

Nach Hause

JOHANNES GILLHOFF

Aus: Andere Zeiten Advent 2006. www.anderezeiten.de

Lieber Freund, ich bin sehr traurig in meinem Herzen. Ich habe letzte Woche meine Mutter begraben. Da, bei meiner alten Mutter am Bett, da ist all mein Arbeitskram von mir abgefallen wie ein fremder Rock. Sie hat zu mir gesagt: Du musst dir Zeit lassen, dass du mal zur Besinnung kommst. Besinnung tut dem Menschen nötig, denn er ist nicht nur zum Arbeiten da.

Das sagt sie ganz leise, als wenn sie sich schämt. Jürnjakob, sagte sie, du kannst mir mal einen Kuss geben. Mich hat lange keiner mehr geküsst. So habe ich mich ganz sacht über sie gebückt und sie geküsst, und sie hat mich über die Backe gestrakt, als wenn ich noch ihr kleiner Junge wär. Dann legte sie sich zurück und war ganz zufrieden. Ich sprach zu mir: Da liegt nun eine alte Frau und will sterben, und das ist deine Mutter, und du hast sie im Leben nicht kennen gelernt. Siehe, so lernst du sie im Sterben kennen. So, sagte sie dann, nun lies mir was aus der Bibel vor. Ich las die Geschichte vom Lazarus und Psalm 126: Wenn der Herr die Gefangenen Zions erlösen wird... Ich überdachte ihr Leben, als es zu Ende ging. Ihre Augen waren groß und tief. Da lag schon etwas drin, was sonst nicht drin war. Da konnte man hineinsehen wie in einen tiefen See. Ich legte meine Hand dann sacht wieder auf ihre Hände, und wir warteten. Dann sagte sie noch mal was: Ick wull, dat ick in'n Himmel wer; mi ward die Tied all lang (ich wollte, dass ich im Himmel wär, mir wird die Zeit zu lang).

Als sie das gesagt hatte, drehte sie den Kopf so'nen bisschen nach links um, als wenn da wer kommen tät. Und da ist auch einer gekommen: Der hat sie bei der Hand genommen, und da ist ihre Seele ganz leise mitgegangen, richtig so, als wenn man aus einer Stube in die andere geht. So ist sie nach Hause gegangen, als wenn ein müdes Kind abends nach Hause geht.



Literaturempfehlungen

Christel Bienstein / Andreas Fröhlich: Basale Stimulation in der Pflege.
Hans Huber Verlag 2010

Peter Nydahl / Gabriele Bartoszek: Basale Stimulation.
Neue Wege in der Pflege Schwerstkranker.
Urban & Fischer Verlag

Christel Bienstein /Andreas Fröhlich (Hrsg.): Bewusstlos – Eine Herausforderung für Angehörige,
Pfleger und Ärzte
verlag selbstbestimmtes leben

Metzner, Klaus: Shiatsu. Heilsame Berührung.
Junfermann-Verlag

Schrievers, Joachim: Durch Berührung wachsen. Shiatsu und Qi Gong als Tor zu energetischer
Körperarbeit.
Verlag Heinz Huber, Bern, 2004

Ilse Middendorf: Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre.
Junfermann-Verlag

Michael Gienger: Die Steinheilkunde. Ein Handbuch.
Verlag Neue Erde

Michael Gienger: Die Heilsteine Hausapotheke.
Verlag Neue Erde

Peter Hess: Die heilende Kraft der Klangmassage: Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen
mit Klangschalen.
Südwest

Eliane Zimmermann: Aromatherapie. Die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle.
Irisiana Verlag

Die Stadtbücherei Münster am Alten Steinweg bietet in den Bereichen Medizin und Psychologie
eine reiche Auswahl an Büchern und CDs und DVDs zu den in diesem Heft erwähnten
Methoden.

Das war 2011

AMBULANTE HOSPIZBEWEGUNG

Wir wachsen!

Eröffnung unserer neuen zusätzlichen Räume

Endlich ist es soweit! Am 28.05.2011 haben wir „unsere“ Sonnenstrasse 70 eröffnet. Nun haben wir ausreichend Platz, unsere Trauerangebote und Fortbildungen einer breiten Öffentlichkeit anzubieten, d.h. wir können unser Angebot nach und nach erweitern. Der große helle Raum eignet sich besonders für Gruppenangebote, in dem Beratungszimmer können wir sowohl Trauergespräche in Ruhe führen, als auch Beratungen für Patientenverfügungen anbieten.

Die großen Fenster neben dem Eingangsbereich auf denen ‚Hospizbewegung‘ steht, sind nun in der Öffentlichkeit nicht mehr zu übersehen, wie wir – zu unserer Freude – schon mehrfach gehört haben.

Die ersten Veranstaltungen und Beratungen haben wir bereits durchgeführt und durchweg positive Rückmeldungen bekommen. Die eine oder andere Verbesserungsidee werden wir bis zum Herbst umsetzen.

Wir haben uns über die Unterstützung unseres Vorstandes gefreut, dieses Projekt zu verwirklichen sowie über die gute und zuverlässige Zusammenarbeit mit der Firma Kreienbaum aus Warendorf und der Gestaltungswerkstatt Gesa Dietrich aus Münster, und bedanken uns bei dem Architekten Franz Hemme und dem Designer Rolf Bürger für ihre Unterstützung und die diversen Gestaltungsideen.

Heidi Mertens-Bürger



Das kommt 2011-2012

AMBULANTE HOSPIZBEWEGUNG

Offenes Cafe für trauernde Menschen

Jeden 1. Freitag im Monat
von 15.00-17.00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Zusätzlich am Mittwoch den 28.12.2011

Sonntagsfrühstück für Trauernde

Termine: 18.12.2011,
15.01., 19.02., 18.03., 15.04.2012
10.00 – 12.00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70

Vorstandswahl Frühjahr 2012

Informationsabend für alle, die an der
Vorstandsarbeit interessiert sind
Montag 09.01. um 19.00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70

Grundkurs Hospizarbeit

Information und Austausch über hospizliche
Themen
Termine: sechs Abende vom 16.02. bis 22.03.
montags 19.30 - 22.00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten 55 Euro (Vereinsmitglieder 45 Euro)
Anmeldeschluß: 03.02.2012

Die Redaktion des Hopiz-Forums hat jetzt eine
eigene **E-Mail-Adresse**:
forum@hospizbewegung-muenster.de
Wir freuen uns über Rückmeldungen und
Anregungen!



Ein Monochord. Foto: Anklang Musikwelt, Emmendingen

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r



Foto: Kurt F. Domnik, pixelio.de

Impressum

Ausgabe 40 / November 2011

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.
Sonnenstraße 80
48143 Münster
Tel: 0251-519874
Fax: 0251-4828246

forum@hospizbewegung-muenster.de
www.hospizbewegung-muenster.de

Hospiz lebensHAUS
Dorbaumstraße 215
48157 Münster
Tel: 0251-899350

hospiz-lebenshaus@muenster.de
www.hospiz-lebenshaus.de

Redaktion

Walburga Altfrohne
Erna Baumgart
Irmgard Bröker
Friedel Schilling
Catrin Skamira
Ulrike Weighardt

Textbeiträge

Erna Baumgart
Gudrun Beinker
Franz-Josef Dröge
Johannes Gillhoff
Cornelia Kruse
Heidi Mertens-Bürger
Ursula Rudolph-Pflanz
Hildegard Schäfer
Karsten Schepe
Friedel Schilling

Fotonachweise

Anklang Musikwelt, Emmendingen
Dieter Broekmann
Kurt F. Domnik, pixelio.de
Dr. Martin Kreuels
Ursula Skroblin
Angelika Wolter, pixelio.de

Gestaltung

Mirko Westermeier

Druck

Copy Center CCC
Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster
lebensHAUS, Münster
Auflagenhöhe: 1.800
Versand an alle Mitglieder
(kostenlos erhältlich)

Spendenkonto

Hospizbewegung-Förderkreis
Nr. 18 221 100
BLZ: 400 602 65
Darlehenskasse Münster
Förderverein
Hospiz lebensHAUS e. V.
Nr. 24 008 153
BLZ: 400 501 50
Sparkasse Münsterland-Ost

Nächster Erscheinungstermin:

März 2012