

Wieder Halt und Boden geben

Am Sterbebett kommt der Spitalseelsorgerin Nana Amstad ihre atemtherapeutische Kompetenz zugute. Wie wohltuend den Atem unterstützende Berührungen bei sterbenden Menschen sind, erfährt sie bei ihrer Arbeit stets von Neuem.

Nana Amstad

Ateminterventionen bei sterbenden Menschen setzen voraus, die Befindlichkeit und die Bedürfnisse des je Einzelnen wahrzunehmen und nach Möglichkeit zu erfüllen. Geschieht dies in wohltuender Begegnung, Berührung und Zuwendung, die den ganzen Menschen meint, kann dies unterstützend, erleichternd und heilsam wirken.

Bei Atembeschwerden und Atemnot

Neben Medikamenten und technischen Hilfsmitteln kann achtsames Begleiten der Atmung entspannend auf den Muskeltonus wirken, vor allem im oberen Raum, wo Atemhilfsmuskeln oder weitere Muskelgruppen hochaktiv und hypertont sind, oft auch verstärkt durch Angst vor Ersticken. Dabei kann die Behandelnde die Hände auf den Bereich des Solarplexus legen oder je seitlich in die Flanken. Dies wirkt stützend und Halt gebend, zudem lenkt es die Aufmerksamkeit vom verkrampften Brustbereich in den mittleren Raum, in die eigene Mitte, kann entlasten und Vertrauen geben im Spüren: «Da ist jemand, der mich hält.» Unterstützend und lösend kann auch sein, die Arme durch leichtes Bewegen zu lockern und die Schultern achtsam aufzudehnen, wodurch Muskeln entspannen und der obere Raum geöffnet wird.

Bei Schmerzen und Berührungsempfindlichkeit

In solchem Befinden ertragen viele sterbende Menschen nur wenig bis gar keine taktilen Interventionen. Wichtig ist, miteinander zu klären, in welchen Körperbereichen was möglich ist und als angenehm empfunden wird. Ist Gespräch nicht mehr möglich, gilt es sehr achtsam auf Veränderungen im Muskeltonus und andere Reaktionen zu achten. Unterstützend zur medizinischen Schmerztherapie ist atembegleitendes Behandeln, vorerst ausserhalb von schmerzenden Regionen. Dies kann durch Auflegen der Hände über Bauchnabel und Sonnengeflecht geschehen, sowie durch das Halten in den Flanken oder der Knie. Diese Interventionen wirken entspannend und lassen Halt spüren. Dadurch kann Schmerz etwas gelindert oder davon abgelenkt werden, da andere Körperbereiche wieder bewusster werden.

Da bei Schmerzen der Atem vorwiegend im oberen Raum bleibt, wirkt es offensichtlich erleichternd, zuvor an den Füessen zu halten, zu massieren und leicht zu dehnen, um den Atem herunterzuholen und Boden zu geben. Zum Entspannen und Öffnen im oberen Raum ist

dann leichtes Dehnen wirksam, danach kann Zentrierungsarbeit weiter unterstützen. Berührungsempfindlichkeit entsteht sehr oft durch Einlagerung von Wasser in das Gewebe, vor allem in den Beinen und Füssen, oder als Folge anderer Erkrankungen, oder bei grosser Schwächung und Gewichtsverlust. Wie auch immer, Berührung, gar Behandlung ist heikel. Doch wenn Vertrauen da ist, wird auch dann erstaunlicherweise das Halt- und Bodengeben an den Füssen oder im Schulterbereich seitlich als wohltuend empfunden.

Bei Angst und Trauer

Sterbende Menschen haben zwischendurch Angst, die sie spürbar unruhig macht. Es ist zumeist Angst vor einem Sterben in Schmerzen oder durch Ersticken, oder die Ungewissheit über das, was dann sein wird. Vielfach auch sind sie in Trauer über das Zurück- und Loslassen-Müssen von geliebten Menschen oder Anderem, über nicht Erreichtes oder Ungeklärtes. Was auch immer bewegt, die Erfahrung zeigt, dass neben Gesprächen das einfache Dasein, Halt geben und Atem-Begleiten in aller Achtsamkeit am meisten Unterstützung bietet, entlastet und wohl tut.

Bei Unruhe und Kampf im Abschied

Hier befinden sich sterbende Menschen entweder in den Phasen des Nicht-wahrhaben-Wollens oder der Abwehr, oder ganz auf dem letzten Stück Weg ihres endgültigen Abschieds. Dann kann es eher schwierig bis unmöglich sein, mit Berührung zu behandeln, da es nicht ertragen oder überhaupt zuerst so gut wie alles abgelehnt wird. Vor allem der verbale Kontakt- und Vertrauensaufbau ist gefragt durch Dasein, Zuwendung und Gespräche. Gelingt dies, kann es möglich werden, die Füsse zu halten und zu massieren, eventuell auch durch leichten Zug nach unten zu dehnen. Diese Interventionen lassen Angenommensein und Halt spüren, stärken den unteren Raum und können dazu beitragen, dass der sterbende Mensch etwas ruhiger werden und auf seinem Weg ein Stück weiter gehen kann.

Ist der Mensch in den letzten Momenten seines Lebens unruhig und kämpfend, zeigt Atemnot oder auch längere Aussetzer, ist er meist nicht mehr ansprechbar. Doch zeigt die Erfahrung, dass er in eigener Weise über die Sinne wahrnehmen kann. Vor allem gilt es, ganz präsent und zugewandt zu sein, den Atem zu begleiten durch Halten am Arm und/oder unter seiner Hand, eventuell auch auf dem Solarplexus oder Nabel, falls dies nicht als zu nah empfunden wird – dies würde spürbar über den Muskeltonus oder in vermehrter Unruhe. Sehr beruhigend und entspannend kann es wirken, den Ausatem mit einem Ton aus der Mitte zu begleiten oder überhaupt ein Lied in tragender Tonart zu singen.

Nana Amstad, 58, ist Theologin, Spitalseelsorgerin und Atemtherapeutin. Der Text ist ein Auszug aus ihrer Diplomarbeit (IKP Zürich) «...bis zum letzten Atemzug leben. Mit atemtherapeutischer Achtsamkeit und Berührung sterbende Menschen begleiten – ein Erfahrungsbericht». Die Arbeit kann als PDF bezogen werden bei nana.amstad@bluwien.ch.