

Mit dem Kinaesthetics-Verständnis ein würdevolles Sterben ermöglichen

Bewegt Abschied nehmen

Wie können die letzten Stunden für Sterbende und deren Angehörigen gestaltet werden, um eine tröstende Nähe herzustellen? Ein Erfahrungsbericht von Helene Schäffer.

In über 10 Jahren, die ich als Krankenschwester in der stationären und ambulanten Altenpflege tätig war, erlebte ich die unterschiedlichsten Herangehensweisen, wie mit sterbenden Menschen und deren Angehörigen umgegangen wird. Häufig waren die letzten Stunden der Begleitung von Hilflosigkeit, manchmal von Distanz und Ängsten der Angehörigen, der Pflegenden und auch von mir selbst geprägt. Aus diesen Erfahrungen entstand das Bedürfnis, mich intensiver mit dem Thema Tod und Sterben auseinanderzusetzen. Ich beschäftigte mich mit der Hospizbewegung, ich besuchte Seminare zum Thema, und ich habe viel Literatur über „Palliative Care“ gelesen.

Ganz persönlich wurde ich mit dem Thema im letzten Jahr konfrontiert: Ich begleitete meine Mutter durch die letzten Stunden ihres Lebens.

Lebendigkeit und Sterben. Da ich Sterben als einen Teil des Lebens verstehe, denke ich, dass die letzte Lebensphase eines Menschen viel damit zu tun hat, wodurch sein Leben geprägt war. Die Wünsche und Bedürfnisse am Ende sind wahrscheinlich für jeden Menschen so individuell wie das Leben selbst. Dennoch ist wohl in der Endphase die Außenwelt nicht mehr besonders wichtig. Es geht vielmehr darum, sich selbst noch einmal intensiv wahrzunehmen, möglichst schmerzfrei zu sein, um die Erfahrung und Empfindung von Nähe, das gemeinsame Aushalten des Abschieds mit einem geliebten Menschen. Oder es kann für manche Menschen hilfreich sein, die Bitte nach dem Alleinsein zu erfüllen.

Bewegung kann ein letztes Spüren von Lebendigkeit bedeuten und damit das Loslassen erleichtern. Was ich diffus wahrnehme, kann ich nicht bewusst verlassen.

Interaktion und Bewegung. Ich werde versuchen, meine Erfahrungen in den letzten Lebensstunden meiner Mutter aus den Konzeptblickpunkten „Interaktion“ und „Menschliche Bewegung“ zu schildern.

Beide Konzeptblickpunkte waren in der Sterbebegleitung meiner Mutter überaus wichtige Hilfsinstrumente. Sie ermöglichten mir, in dieser schwierigen Situation meine Aufmerksamkeit zu lenken und gaben mir Sicherheit. Ich empfinde daher eine besondere Dankbarkeit, dass ich die Kinaesthetics-Konzepte zur Entwicklung von Gesundheit kennen und nutzen lernen konnte.

Letzte Wünsche akzeptieren. Am Freitag, den 29. Februar 2008, erhielt ich von der Pflegefachkraft des Seniorenheims, in dem meine Mutter Esther gelebt hatte, einen Anruf, dass sich ihr Allgemeinzustand verschlechtert hätte. Sie würde nichts mehr essen, nicht sprechen, sich aber im Bett selbständig bewegen und zwar schläfrig, aber auf Ansprache aufmerksam reagieren.

Auf dem Weg in das Seniorenheim machte ich mir Gedanken, ob dies das letzte Mal sein könnte, dass ich diese Strecke gehe. Meine Mutter wünschte sich schon lange Zeit, sterben zu können. Sie hatte mit ihrem Leben abgeschlossen



Die Autorin:

Helene Schäffer ist Kinaesthetics-Trainerin und Lehrerin für Pflegeberufe. Sie arbeitet und lebt im Raum München.



Foto: Dinah Zenker

und wollte keine Schmerzen mehr leiden. Auch die zunehmende Demenz wurde ihr manchmal selbst deutlich, und sie pflegte dann zu sagen: „Ich habe mein Leben gelebt - warum darf ich nicht sterben?“

Ich versicherte ihr oft, dass ich mich innerlich darauf vorbereitet hätte und ich ihre Wünsche in der letzten Lebensphase, soweit ich könnte, ermöglichen würde. Ihre Wünsche waren ganz klar definiert: Esther wollte in ihrem Zimmer bleiben. Sie wollte keine unnötige, medizinische Verlängerung ihres Lebens. Sie wollte nicht in ein Krankenhaus verlegt werden.

Ich treffe meine Mutter. Die letzten Minuten vor dem Betreten des Zimmers versuchte ich mich zu stabilisieren und meine Körperspannung bewusst wahrzunehmen, um mich ganz auf das Folgende einstellen zu können und entspannt zu sein.

Zwei Pflegende waren bei meiner Mutter Esther und hoben sie gerade in einen Pflegestuhl. Esther reagierte kaum darauf. Die Atmosphäre wirkte eher unruhig auf mich. Die Pflegenden berichteten, dass Esther geduscht worden sei, seitdem etwas wacher sei, aber weiterhin nichts trinken und essen wolle und nicht spräche.

Aufgrund des Wissens über die Wünsche meiner Mutter, der vorhandenen Patientenverfügung und der eher „unklaren“ aktuellen Situation beschlossen wir gemeinsam (meine Mutter äußerte sich verbal nicht, blickte aber eher zustimmend), lediglich den Hausarzt zu informieren. Die Pflegenden boten mir ihre Hilfe an. Ich versicherte, bei Bedarf den Notruf zu betätigen.

Angenehmes Sitzen ermöglichen. Als wir dann allein im Zimmer waren, unterstützte ich Esther darin, eine Sitzposition einzunehmen, die ihr Trinken, Atmen und selbstgesteuertes Bewegen ermöglichte. Momentan lag sie mehr, als dass sie saß, und das Atmen fiel ihr schwer.

Ich erklärte ihr, dass wir es so machen würden wie schon oft und bewegte mich mit ihr durch Gewichtsverlagerung und leichte Schulterdrehung in die gewünschte Richtung. Sie richtete automatisch ihren Blick auf die „Bewegungsseite“ und kam in eine aufrechte Position. Beide Oberschenkel lagen nun auf der Sitzfläche auf, sie konnte ihr Gewicht besser auf den Stuhl abgeben und die Muskulatur entspannen. Zur Stabilisierung schob ich ein Kissen tief hinter den Rücken, der Kopf blieb frei für die Trinkbewegung. Unter die Füße stellte ich eine Fußstütze und erhöhte sie mit einem zusammengerollten Handtuch. So konnte sich meine Mutter mit ihren Füßen selbst wegdrücken und ihren Körper durch etwas Seitenverlagerung leicht hin- und her-, vor- und zurückbewegen. Sie tat dies dann immer wieder selbstständig.

Zwei Stunden gemeinsam sein. Während der nächsten zwei Stunden trank Esther schluckweise Kakao und Wasser. Den Schnabelbecher stellte ich beiseite und füllte die Gläser jeweils halb voll. Den rechten Arm konnte sie nicht selbst bewegen, die Muskulatur war schlaff und die linke Hand zitterte übermäßig. Ich setzte mich auf einen



Lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,
European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics



Hocker leicht schräg hinter sie, unterstützte mit meiner linken Hand ihren rechten Ellenbogen. Die rechte Hand von Esther legte ich auf meine rechte Hand. Durch Mundöffnen oder Geschlossenhalten signalisierte sie ihren Wunsch nach Trinken oder das Gegenteil.

Die Körpernähe und die gleichzeitig-gemeinsame Bewegung vermittelten uns Ruhe und Entspannung. Esthers Gesichtszüge wirkten gelöst, sie neigte sich mehrmals mir entgegen und brachte ihr Gesicht an meines.

Am Ende dieser Phase veränderte sich die Art der Atmung. Tiefe Atemzüge wechselten mit kurzen, teils auch rasselnden Atmungen. Der Allgemeinzustand verschlechterte sich wieder. Die Pflegekräfte informierten erneut den Hausarzt und wollten meine Mutter zu Bett bringen.

„Sehe ich meine Mutter
zum letzten Mal? Sie
wünscht sich schon länger,
sterben zu können.“

Der Weg ins Bett. Ich entschied gemeinsam mit Esther (sie zeigte ihr Einverständnis mit einem leichten Händedruck der linken Hand), mich mit ihr allein ins Bett zu bewegen. Wahrscheinlich ein letztes Mal wollte ich ihr und mir gemeinsam ermöglichen, jede kleine Bewegung im Körper bewusst wahrzunehmen und auch durch die Körpernähe eine große Kontaktfläche zur Eigenwahrnehmung zu haben.

Zu Beginn der Aktivität machte ich mir bewusst, dass ich diese Fortbewegung sicher beherrschte

und meine Körperspannung gut regulieren konnte. Das bedeutete, dass ich mich genau den Möglichkeiten meiner Mutter anpassen musste: ihr die Zeit geben, sich für jede Bewegung nach einem Impuls neu zu organisieren und ihre Eigenbewegung aktiv einzubringen.

Ich wollte ihr Gewicht auf meine Knochen bringen und meine Muskelspannung so regulieren, dass ich Unterschiede in der Spannung wahrnehmen und mich frei bewegen konnte. Das heißt eine Balance zwischen nicht zu hoher Spannung (Blockaden vermeiden) und etwas Spannung zum Bewegungsaufbau.

Die Sicherheit, genau dies zu können, hatte ich in der kurz vorher gewesenen Lernphase der Ausbildung zur Trainerin Stufe 3 erhalten. Immer wieder übte ich genau diese Aktivität mit einer Kollegin. Dabei durfte ich die Erfahrung machen, dass wir uns ohne Anstrengung und mit einem sehr positiven Gefühl der Nähe bewegten.

Kleinste Bewegungsmöglichkeiten aktivieren. Nachdem ich meine Mutter mit ihrem Pflegestuhl ans Bettende gefahren hatte, kniete ich mich auf ein Bein und unterstützte zunächst ihre Bewegung durch Gewichtsverlagerung auf dem Stuhl nach vorne. Dann half ich ihr durch kleine Beuge- und Streckbewegungen meines Oberkörpers leicht ziehend auf meinen rechten Oberschenkel. Der Kopf meiner Mutter ruhte dabei in meiner Halsbeuge, der Brustkorb lehnte an meinem Brustkorb, die Arme lagen entspannt auf ihrem Bauch.

So ruhten wir für kurze Zeit. Im Sitzen konnte sie ihr Gewicht an meine Oberschenkelknochen



Esther hat mich begleitet, als nicht mehr ganz junge Mutter, als Freundin in mittleren Jahren, als Betagte. Diese Bilder werden mir immer in Erinnerung bleiben.



abgeben und ich meines über meine Unterschenkel und die Füße an den Boden.

Wir bewegten uns in dieser Position weiter bis zum Bettrand. Ich drehte mich hier etwas seitwärts und unterstützte Esther dabei, sich auf das Bett zu setzen, indem ich mich selbst etwas aufrichtete und sie „mitnahm“. Dabei richtete sie ihren Oberkörper selbst etwas mehr auf und ging aktiv mit in die Seitendrehung.

Kaum saß sie auf dem Bett, legte sie sich mit dem Oberkörper seitlich auf das Kopfende, und ich brachte die Beine eines nach dem anderen nach.

Die gesamte Zeit hielt Esther die Augen geschlossen und blieb entspannt. In der Seitenlage stöhnte sie plötzlich auf und versuchte ihre Lage zu verändern. Offensichtlich gelang ihr dies nicht allein, und ihre Mimik zeigte Schmerzen. Mit wenigen, spiralig angeleiteten Bewegungen kam sie im Bett kopfwärts. Bei jeder Impulssetzung wartete ich auf die kleinsten Antworten in ihrer Bewegung, die sie selbst noch geben konnte (ein wenig Ziehen der Schulterblätter zum Kopf hin, ein leichtes Drücken der Hüftknochen oder der Füße zur Matratze hin). Ich übernahm jeweils das, was sie nicht selbst schaffte.

Anschließend half ich ihr in ihre Lieblingsposition und gab ihr zur Entspannung in dieser halb Seiten-, halb Bauchlage eine zusammengerollte Decke unter ihre gesamte Vorderseite. Jetzt konnte sie auf ihrer eher „weichen“ Seite des Körpers ebenfalls Weichheit wahrnehmen.

Vor dem Bett meiner Mutter blieb ich eine Weile auf dem Boden sitzen und hielt ihre Hand.

Loslassen ... Ich fühlte mich ruhig, bei mir und bei meiner Mutter. Das gemeinsame Erlebnis gab mir ein Gefühl von „Ich habe etwas richtig gemacht“. Plötzlich öffnete Esther die Augen, schaute mich an und machte ihren letzten Atemzug. Jetzt erst wusste ich, dass wir gemeinsam ihre Sterbephase gestaltet hatten. Eine Weile saß ich noch so auf dem Boden, dann öffnete ich das Fenster, informierte das Pflegepersonal und wartete auf den Arzt.

Die Pflegenden und besonders auch die Heimleitung begleiteten mich während dieser Zeit sehr fürsorglich, brachten mir Kaffee, boten mir an, bei mir zu bleiben oder mich je nach Bedürfnis allein zu lassen. Beides empfand ich als große Unterstützung.

Ich fühlte mich gleichzeitig sehr friedlich und traurig. Aber das sichere Gefühl, dass meine Mutter Abschied nehmen konnte, weil sie sich selbst spürte, ihr sanftes Sterben und die erfahrene Nähe trösteten mich bereits jetzt schon etwas.

Sterben ist eine Lebensaktivität. Ob die Annahme, dass ich durch Bewegung besser „loslassen“ kann und durch gemeinsame Bewegung eine besondere Nähe in der Sterbephase entsteht, auch für andere Menschen erfahrbar ist, kann wohl nur durch das eigene Erleben beantwortet werden.

Gerade nach dem Abschiedserlebnis mit meiner Mutter ist mir der weitere Lernprozess mit Kinaesthetics noch wichtiger geworden. Deshalb habe ich in diesem Jahr die Weiterbildung „Pflegerische Angehörige“ begonnen.

Freude an der Bewegung und meist auch am Lernen bedeutet mir für mein weiteres Leben Loslassen vom Alltag und Ankommen bei mir!

Literatur:

> Broschüre:

Für ein würdevolles Leben bis zuletzt, Januar 2008, Christophorus Hospiz Verein e. V.; Münchner Pflegekonferenz

> Leitfaden:

Klein-Tarolli, Esther/ Textor, Gisela: Bewegtes „Lagern“, Positionunterstützung nach Esther Klein-Tarolli. Anregungen für die Pflegepraxis. 2004