



Berührung und Bewegung in der privaten Sterbebegleitung

Berührung – mit Worten ...

Beim Thema Sterben und Tod sind viele Menschen unsicher und unerfahren. Dadurch entsteht oft eine Unklarheit, und eigentlich wären klare Worte angebracht, um nicht aneinander vorbei zu reden.

Also klare Worte: Oma wird bald gehen? Sie liegt seit Jahren nach einem Schlaganfall bewegungslos im Bett. **Oma wird bald sterben.**

Aber auch klare Worte, was Bedürfnisse oder NoGos angeht, besprechen wir exemplarisch. Was wünsche ich mir, was kann ich leisten, was kann ich aushalten – diese Punkte sollten auch auf der Seite der Begleitenden klar genannt werden.

Damit kommen wir auch zum Thema „Scham“, das ich kurz anhand einiger Beispiele besprechen möchte, um dann kurz den Bereich Sexualität in der Begleitung zu betrachten.

... und Händen

Viele Bilder von Trost oder Beistand sind mit Händen illustriert, „an der Schulter ausweinen“, „in meinen Armen gehalten sein“ und andere Beispiele lassen erahnen, wie wichtig für viele Menschen Körpernähe ist, auch und gerade, wenn es um das Sterben geht.

Eine kleine Landkarte der „erlaubten“ Körperzonen und kurze Erläuterungen zu „Ritualen“ in der Begleitung streift das Thema „Basale Stimulation“.

Bewegen

Immer wieder in Begleitungen kommen wir in Bereiche, in denen wir die Sterbenden bewegen, oder Bewegung begleiten. Wie kann ich halbwegs sicher jemanden zur Toilette begleiten, wie helfe ich aus dem Sessel? Oder Schlimmer: Wie kann ich jemanden vom Fußboden wieder in Bett oder Sessel bewegen? (Gar nicht, zudecken und 112 anrufen).

Wir sind nicht als Pflegekräfte unterwegs, wir machen keine Lagerung. Aber Grundzüge der Lagerung zu kennen, hilft ungemein, wenn unser Gegenüber sagt „Ich möchte mich einmal umdrehen, kannst du mir helfen?“ Und das können wir!

Danach möchte ich anregen, einmal das Sterben im Rahmen einer kurzen Meditation selber auszuprobieren. Wenn Bedarf ist, können wir danach eine rituelle Abschiedswaschung durchführen.

Dieser Workshop ist mit Berühren. Und berührt werden.

Wer die Abschiedswaschung mitmachen möchte, sollte ein ärmelloses Oberteil, zwei Handtücher und zwei Waschlappen mitbringen. Außerdem etwas Schönes zum Ankleiden, das du im Sarg tragen möchtest.

Dauer: 4 Stunden

Mindestens 6 Teilnehmende, höchstens 9 bei der Abschiedswaschung, ansonsten 12.

Voraussetzungen: Platz für Pflegebetten, Warmwasser, Meditationszubehör wie Decken, Matten

Wenn gewünscht, kann ich sowohl Rollstuhl als auch Pflegebetten stellen, um damit praktische Erfahrungen zu sammeln.