

Sterbebegleitung  *Wo Worte enden, sind achtsame Berührungen besonders tröstlich. Wie sie die sensible Begleitung am Lebensende fördern und allen Beteiligten guttun, zeigt ein Projekt.* Text: Marie Wortberg

Magie der Aufmerksamkeit

> Palliative Fürsorge unter dem Zeitdruck pflegerischer Versorgung ist in Pflegeeinrichtungen eine Herausforderung. Die Förderung von Achtsamer Berührung unterstützt Mitarbeiter dabei, in ihrer Arbeit mit Menschen am Lebensende innezuhalten, mit ihnen in Kontakt zu treten, und sie ermöglicht Fürsorge und Wertschätzung.

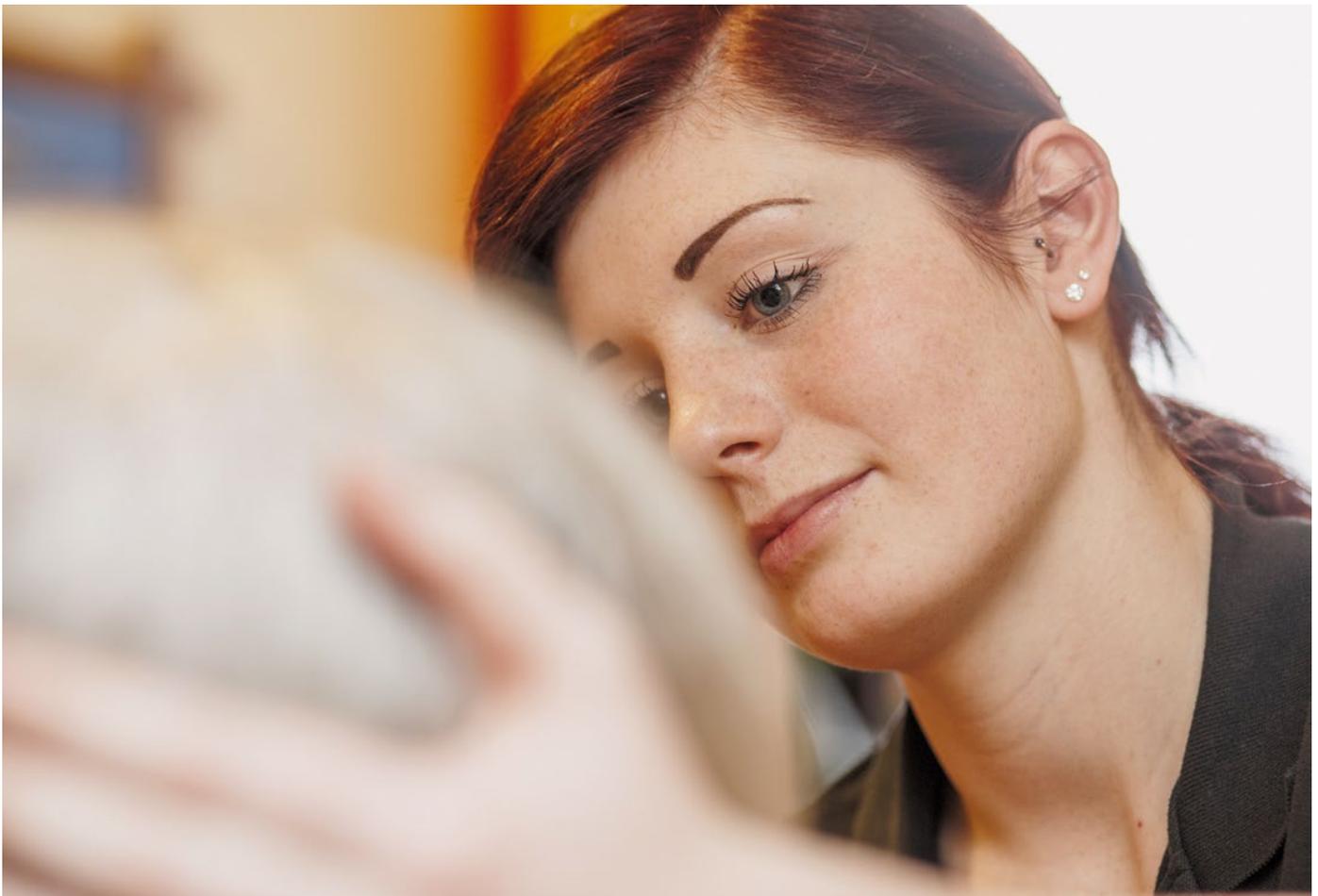
In dem im Folgenden skizzierten Projekt erhielten die Mitarbeitenden ei-

ner Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt (AWO) in Ostwestfalen-Lippe (OWL) Unterstützung und Anleitung zur Achtsamen Berührung durch Oasentage, Zusammenarbeitsstunden sowie durch eine Fürsorgefrau – eine Mitarbeiterin im Haus mit zusätzlichem Stundenbudget.

Achtsam berühren ist Innehalten

Das Konzept Achtsame Berührung ist aus den Erfahrungen in der Hospizarbeit

entwickelt worden. Zur Förderung von Fürsorge für sich und andere durch Berührungen gibt es aus der Craniosacral-Therapie und Osteopathie positive Erfahrungen („Mehr zum Thema“). Gerne vermittele ich Mitarbeitenden in der Pflege, wie jede Berührung in Achtsamkeit entspannend wirkt, und ermutige ich diejenigen, die einen sterbenden Menschen umsorgen, zu vertrauensvollem, aufmerksamem Körperkontakt an den Hän-



den, am Arm, vielleicht auch am Kopf. Dies ist tröstlich für beide, gerade wenn es nicht mehr um Worte gehen kann. Die Magie liegt in der Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt, und nicht in irgendwelcher geheimnisvollen Therapiemacht. Auch Angehörige, Betreuungsassistenten und ehrenamtliche Hospizbegleiter können gerade durch stilles Dabeisein und Berühren hilfreich wirken. Wenn jemand Sorge hat, ob für diesen Menschen in der letzten Lebensphase Berührung passend sei, so hilft vergewisserndes Nachfra-

2. Ich nehme mit meinen Händen Kontakt auf, ohne Einengung oder Massieren, zum Beispiel mit sanfter Berührung an den Schultern oder dort, wo es dem anderen guttut.
3. Ich bleibe auch innerlich dabei, achte auf den Menschen und auf mich und verändere meine Berührung, wenn es ihm oder mir unbequem ist.
4. Ich entscheide mich bewusst, die Berührung zu beenden, löse meine Hände mit Bedacht und verabschiede mich.

rührung in angenehmer Atmosphäre außerhalb der Einrichtung mit Zeit für Gesprächsaustausch und Übungen.

- Die Vertiefung und konkrete Anleitung geschieht in den Wohngruppen während der wöchentlichen Zusammenarbeitsstunden. Ich setze mich nach Absprache mit ans Bett, bespreche dies mit dem Team. Zeitweise unterstützt dabei die Fürsorgefrau, indem sie Aufgaben auf dem Wohnbereich übernimmt und so der Kollegin die Zeit dafür ermöglicht.
- Eine erfahrene Betreuungsassistentin aus dem Haus unterstützt ihre Kollegen als Fürsorgefrau mit drei zusätzlichen Wochenstunden im Rahmen des Projekts. Sie wird von mir angeleitet und ist Ansprechpartnerin für Fürsorge und Berührung und unterstützt durch regelmäßige Kontakte und kurzfristig auf Abruf Kollegen und Angehörige bei der Begleitung von Menschen am Lebensende.
- In den Kooperationsgesprächen reflektieren Einrichtungsleitung, Pflegedienstleitung, Fürsorgefrau und ich die Erfahrungen und diskutieren das Palliativkonzept des Hauses.
- Zur nachhaltigen Einübung des Achtsamen Berührens entwickle ich eine Praxishilfe als Hand-out für Mitarbeitende, Fürsorge-Plakate und eine Fotoausstellung fürs Haus.

Vergewissern Sie sich, dass Berührung passend ist, durch Nachfragen und Hinspüren. ~

gen und Hinspüren. Das Üben und der Erfahrungsaustausch in Fortbildungen machen sicherer im Kontakt und darin, eigene Grenzen zu reflektieren und den anderen wahrzunehmen.

Achtsame Berührung einüben

Es hilft, Achtsames Berühren zu üben und selbst zu erfahren. Immer wieder erlebe ich in der Schulungen und Palliative Care Kursen, wie entspannt und froh im gegenseitigen Kontakt die Teilnehmenden auf angeleitete Übungen reagieren.

Berührung in der achtsamer Haltung ist ein Prozess von Annäherung, Kontakt, Verabschiedung. Die innere Ausrichtung: „Ich bin achtsam mit mir und dem Anderen, da ich bei der Berührung in seinem Raum bin.“ Lieber klar und konzentriert für zwei Minuten in Kontakt gehen, als unentschlossen und hektisch für unklare zehn Minuten.

Achtsame Berührung ist sanftes, leichtes Berühren mit dem inneren Bild der Ausbreitung von Kontakt, Entspannung und Wärme für die gemeinsame Zeit. Ich gehe dabei in vier Schritten vor:

1. Ich entscheide mich, mir achtsame fünf Minuten Zeit zu nehmen. Ich biete dem anderen an, mit seinem Einverständnis in Ruhe und mit Berührung bei ihm zu verweilen.

In der Begleitung Sterbender ist ein klarer Rahmen für Berührung und die Zustimmung durch Worte oder Mimik wichtig. Seitlich sitzend lege ich die Hände sanft und ohne Druck an die Schulter oder an den Oberarm. Wohltuend kann es sein, einfach in bequemer Position für beide meine Hand unter die Hand der liegenden Person zu legen. Ich unterstütze in meiner Vorstellung ein sanftes Fließen und Ausbreiten von Wärme in den ganzen Körper. Mit etwas Übung sind Begleitende sicherer und können eine Berührungsabfolge anbieten.

Projekt Achtsame Berührung in einer Pflegeeinrichtung

Das Projekt Achtsame Berührung wurde mit Förderung der Robert-Bosch-Stiftung in einer AWO-OWL Pflegeeinrichtung mit 89 Bewohnern durchgeführt. Ziel war, die palliative Fürsorgekulturarbeit durch Berührungs- und Kommunikationskompetenz dort zu fördern.

- Die wichtigsten methodischen Bausteine:
- An den Oasentagen für Mitarbeitende geht es um Berührungs- und Kommunikationskompetenz, Entspannungsübungen, Fürsorge und Burn-out-Prophylaxe sowie Präsentsein im Umgang mit sterbenden und schwerkranken Menschen. Ich vermittele Achtsame Be-

Projektverlauf: So geht's

Mit Hilfe des Engagements der Pflegedienstleitung, der Einrichtungsleitung und der Fürsorgefrau gelingt es, trotz des großen Arbeits- und Zeitdrucks, Mitarbeitende dafür zu gewinnen, sich auf die Oasentage (Dienstzeit) einzulassen und in den Zusammenarbeitsstunden bei der pflegerischen Versorgung innezuhalten. So können sich die diensthabenden Mitarbeitenden mit Anleitung ans Bett eines demenzen und unruhigen Menschen in der letzten Lebensphase setzen und Achtsame Berührung praktizieren. Die Fürsorgefrau trägt durch ihre Besuche auf den Wohngruppen und ihre Ansprechbarkeit bei



Erfahrungsberichte aus einem Projekt für die Sterbebegleitung

Achtsame Berührung

Oasentag - in Kontakt kommen

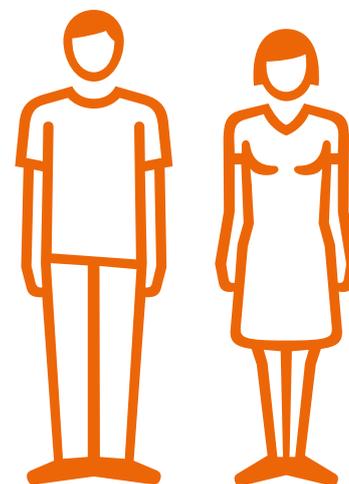
- > Wir arbeiten schon lange auf der gleichen Wohngruppe als Fachkräfte. Viele Bewohner kennen wir lange und gut, wir haben schon viel erlebt. Da tut es schon weh, wenn das Sterben sehr leidvoll ist. Und der Abschied fällt manchmal schwer und geht einem nahe.
- > Beim Oasentag haben wir uns in der Gruppe ausgetauscht, was uns in der Begleitung Sterbender wichtig ist, wie wir uns unterstützen können. Dass es uns wichtig ist, nachher im Teamgespräch darüber zu sprechen.
- > Neu war beim Oasentag, Achtsames Berühren zu üben und an sich selbst zu erfahren. Keine feste Berührung, nun sanft die Hände hinlegen – das tut gut, das entspannt einen selber und den, den ich berühre. Und wir haben festgestellt, dass wir uns, obwohl wir schon so lange zusammenarbeiten, uns noch nie berührt hatten. Der Fotograf war dabei, auf den Fotos ist zu sehen, wie sich unsere Gesichter entspannen. (Katja und Olaf)

Fürsorgefrau und Pflegekraft sorgen für einen guten Abschied

- > Frau Maier liegt viel im Bett, in ihrer Demenz zieht sie sich immer mehr zurück und isst kaum noch. Sie mag es ruhig, im direkten Kontakt bewegt sie die Lippen und ihre Finger. Wenn sie etwas nicht mag, verzieht sie das Gesicht. Ihr Sohn besucht sie regelmäßig und kümmert sich um alle Belange, er sagt, sie dürfe gehen. Nach ihrer Mittagsruhe finde ich sie plötzlich in deutlich schlechterem Zustand: unregelmäßiger Atemrhythmus, nicht ansprechbar, keine Körperspannung. Mein erster Gedanke: Sie macht sich auf den Weg.
- > Ich lagere und versorge sie. Silke, Fürsorgefrau im Haus, kommt nach Absprache dazu und setzt sich an ihr Bett. So kann ich mit ihrem Sohn telefonieren, der eine Stunde später kommt und sich mit seiner Frau an das Bett seiner Mutter setzt. Jetzt ist sie wieder mehr da, reagiert auf Berührung und Ansprache und atmet regelmäßiger.
- > Im Gespräch mit ihrem Sohn sprechen wir darüber, dass es uns „wie Üben von Abschied“ vorkommt. Er bedankt sich, dass wir ihn sofort informiert haben, auch wenn es ihr nun wieder etwas besseergehe. Im Nachgespräch mit Silke wird uns deutlich, wie hilfreich auch für uns in der Pflege die Entlastung sie als Fürsorgefrau und ein guter Kontakt mit Angehörigen ist. (Diana und Silke)

ACHTSAME BERÜHRUNG

- wurde aus Craniosacral-Therapie und Osteopathie entwickelt
- wirkt über den Kontakt aller Sinne (Spiegelneuronen, Resonanz)
- kann von Angehörigen und Ehrenamtlichen geübt werden
- ist wohltuend für den Menschen am Lebensende und für die, die ihn begleiten



Krisen zu mehr Teamabsprachen und gegenseitiger Entlastung bei.

Nach einer Phase großer Belastungen durch hohen Krankenstand, kräftezehrender Pflege von sterbenden Menschen und schneller Neubelegung erleben die Mitarbeitenden die Projektbausteine als Entlastung, als Fürsorge und als Ermutigung zur Teamentwicklung. Der längerfristige Einsatz der Fürsorgefrau durch Fortsetzung des aufgestockten Stellenanteils und die langfristige Fotoausstellung im Haus helfen dabei, die Haltung der Achtsamen Berührung zu pflegen.

Die Ergebnisse der Evaluation (validierte Instrumente zu Herausforderungen und Belastungen der Arbeit mit hilfbedürftigen Menschen, 2x Vorher-Fragebögen und leider nur 9 Nachher-Fragebogen) lassen mit Einschränkung der kleinen, sowie stark selektiven Stichprobe, darauf schließen, dass das Projekt die Arbeits- und Stressbelastung und die emotionale Distanz zum Bewohner positiv beeinflusst.

Die Einrichtungsleitung, überzeugt von den Projektimpulsen, sorgt durch die Weiterbeschäftigung der Fürsorgefrau, weitere Oasentage und Zusammenarbeitsstunden für Nachhaltigkeit. In der Abschlussveranstaltung wurde deutlich, wie wichtig und oft schwierig das Innehalten in palliativen Situationen ist, und was Achtsame Berührung dem entgegenzusetzen kann.

Anregung und Ermutigung

Achtsame Berührung ist Förderung der Sorgeskultur. Die vorgestellten Metho-

denbausteine vertiefen die Kernkompetenz der Fürsorge und des Berührens.

Die Umsetzung des Konzepts der Palliativen Versorgung in einer Pflegeeinrichtung erfordert Anstrengungen von Träger, Leitung und Team. Wie kann die Zusammenarbeit mit Ärzten, dem Palliativnetz und den Hospizdiensten vertieft werden? Und vor allem: Wie können die

Bleiben Sie auch innerlich bei dem Menschen, den Sie berühren, und passen Sie die Berührung, wenn nötig, an. ♪

Pflegenden in der Begleitung Sterbender innehalten, in Kontakt gehen mit Abschied und mit Vergänglichkeit, ohne sich zu überfordern? Wie trägt es sich leichter im Team, gerade bei schwierigen Begleitungen? Wie kann eine Kollegin, wenn sie an ihre Grenzen kommt, um Unterstützung bitten? Und wie kann dies zu einer guten Erfahrung für alle Beteiligten führen?

Oasentage bedeuten: innehalten, miteinander reden und speisen, Anregungen ausprobieren, sich an Stärken orientieren. Durch das Angebot hausinterner Oasentagen an einem angenehmen Ort erfahren Pflegenden Wertschätzung. Teamentwicklung findet statt.

Eine Mitarbeiterin in der Rolle der Fürsorgefrau zu schulen und einzusetzen, ist ein Schritt in Richtung Fürsorgeskultur in der Begleitung Sterbender.

Angesichts des Zeitdrucks in Pflege und Versorgung ermöglicht und motiviert ihr Einsatz, sich ans Bett zu setzen, sich Zeit zu nehmen zum Verabschieden – auch bei schwierigen Kontakten mit dem sterbenden Menschen, bei herausfordernden Symptomen und unsicheren und fordernden Angehörigen. Zusammenarbeitsstunden sind eine weitere Möglich-

keit, Berührungs- und Kommunikationskompetenz im gemeinsamen Tun und Reflektieren zu fördern.

Mit meinem Beitrag möchte ich Pflegeverantwortliche ermutigen, palliative Pflege aus den Erfahrungen der Hospizarbeit zu fördern mit der Haltung: Innehalten ist Zeitgewinn.

Mehr zum Thema

🕒 *Web:* www.awo-owl.de

⊕ *Weiterlesen:* „Was machen Sie eigentlich, ist das Streicheln oder haben Sie magische Hände?“ in Marie Wortberg, *Craniosacrale Therapie und Achtsame Berührung in der Begleitung Sterbender*; *Hospiz-Zeitschrift* 3-2013

★ *Kontakt:* Die Autorin begleitet seit über zwölf Jahren Sterbende *Craniosacral-Therapie im stationären Hospiz*, hält Vorträge und gibt Kurse im *achtsamen Berühren*. Mit Förderung der *Robert-Bosch-Stiftung* hat sie dieses Konzept und die Schulungsinhalte für Pflegeeinrichtungen weiterentwickelt. marie@heilpraxis-wortberg.de, www.heilpraxis-wortberg.de

Achtsame Berührung ist erlernbar

Achtsame Haltung bedeutet: Innehalten - sich Zeit nehmen - miteinander in Kontakt sein - aufmerksam für das, was jetzt ist.

Durch achtsame Berührung geschieht eine tiefe körperliche und emotionale Entspannung.

Das Halten der Füße vermittelt Sicherheit und Körpergefühl.

Berührungen am Zwerchfell unterstützen die Regulation des Atmens, aber auch der Leber, der Nieren und des Magens.

Der Kontakt am Kopf wirkt auf die Nacken- und Kiefermuskulatur, entlastet das vegetative Nervensystem, gibt Ruhe und Vertrauen.



Marie Wortberg
ist Diplom-Psychologin,
Supervisorin und Craniosacral-
Therapeutin mit eigener Praxis in
Bielefeld.