SHIATSU ALS UNTERSTÜTZUNG IN DER STERBEBEGLEITUNG

Gerda Hüfing

INTERNATIONAL ACADEMY FOR

hara shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Gerda Hüfing.* Betreut von*: Sabine Dorn. Alle Photos: Gerda Hüfing*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl,* Copyright: *2024, International Academy for Hara Shiatsu.*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

LITERATUR UND QELLENANGABE

Meridiane – Landkarten der Seele von Mike Mandl 2020

Die fünf Elemente – das beliebte chinesische Analogiesystem verstehen von Mike Mandl 2020

Diplomarbeit Trauer und Trauma von Georg Junger, 2020, International Acadamy for hara; https://www.das-zentrum.com/wp-content/uploads/2004-DIPLOMARBEIT-TRAUER-TRAUMA.pdf

Onlinekurse:

Krankheit und Sterben aus Sicht der TCM und Tibetischen Medizin

Referent Dr. Florian Ploberger B., Jänner 2024; International Acadamy für Hara

Der Sterbeprozess aus Sicht der TCM

Referentin Ina Diolosa, Jänner 2024; International Acadamy für Hara

Internetrecherche:

www.trauerbegleiten.at

www.kinder-hospiz.at/fachwelt/bildung/

https://www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/mobiles-hospiz/bildung

SHIATSU ALS UNTERSTÜTZUNG IN DER STERBEBEGLEITUNG

Durch die Behandlung einer Klientin habe ich vom Mobilen Hospizdienst der Caritas erfahren und bekam die Möglichkeit einen Kontakt herzustellen. Diese Personen betreuen und begleiten ehrenamtlich schwer kranke, sterbende Menschen und deren Angehörige. Die Sterbebegleitung ist auch immer mit Trauerbegleitung gekoppelt.

„Es kann keinen größeren Akt der Barmherzigkeit geben, als einer Person zu helfen, gut zu sterben."

Sogyal Rinpoche

Die Themen Sterbe- und Trauerbegleitung haben mich sehr berührt, da in den letzten Jahren drei enge Familienmitglieder von mir gestorben sind. Ich habe sehr viel Respekt und Achtung vor dieser Tätigkeit und empfinde sie als sehr wertvoll. Im Rahmen der Diplomarbeit sah ich eine Möglichkeit, mich noch bewusster mit dem Thema Sterben und Trauer auseinanderzusetzen und die wichtige Tätigkeit der Sterbebegleitung mit Shiatsu zu unterstützen.

Sterbebegleitung bedeutet eine unterstützende und einfühlsame Begleitung von Menschen und deren Angehörigen, die sich in der letzten Phase ihres Lebens befinden und sich dem unvermeidlichen Tod nähern.

WAS BEDEUTET STERBEBEGLEITUNG?

Obwohl der Tod ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist, stellt der Abschied und der Übergang in diese letzte Phase für die meisten Menschen eine immense Herausforderung dar. Es handelt sich dabei um eine der schwierigsten und emotional belastendsten Zeiten im Leben, die oft von physischen, emotionalen und spirituellen Herausforderungen begleitet wird. Die Sterbebegleitung zielt darauf ab, den Betroffenen und ihren Angehörigen Unterstützung anzubieten, um diesen Übergang so würdevoll, respektvoll und schmerzarm wie möglich zu gestalten.

Meine Klient:innen sind für den mobilen Hospizdienst tätig. Das Wort Hospiz leitet sich von dem lateinischen Begriff „hospitium" ab und bedeutet Gastfreundschaft oder Herberge. Die Hospizidee geht auf Einrichtungen im frühen Mittelalter zurück, die Pilger:innen, die körperlich nicht mehr in der Lage waren, ihren Weg fortzusetzen, Unterkunft, Schutz, Hilfe und Pflege boten.

Hospiz bedeutet, schwer- und unheilbar kranke Menschen zu begleiten und ihnen ein würdiges Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Denn eine schwere Krankheit oder Unfall greift entscheidend in den Alltag der/des Betroffenen und ihrer/seiner Angehörigen ein. Sie ist meist verbunden mit Ängsten, vielen Gedanken, zahlreichen Fragen und ganz vielen Unsicherheiten. In dieser schwierigen Phase begleiten ehrenamtliche Mitarbeiter:innen die erkrankten Menschen und ihre Familien zu Hause, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder im Hospiz.

Sterbebegleitung ist eine Unterstützung zur großen Reise ins Ungewisse. Was brauchen diese Menschen? Wie kann man sie unterstützen? Welche Gefühle herrschen je nach Stadium vor? Starke Ängste, Panik, Rückzug, Starre? Welche Probleme haben sie? Die Aufgaben und Herausforderungen bei der Begleitung sind sehr vielfältig und individuell.

Die Arbeit besteht aus Begleitung, Beratung und Koordination, gemeinsame Spaziergänge, plaudern oder einfach nur gemeinsam lachen, zuhören. Für viele Betroffene ist ein letztmaliges Erinnern und Reflektieren des eigenen Lebens wichtig. Die Mitarbeiter:innen der Hospizbegleitung helfen organisatorische Angelegenheiten zu erledigen, wie beispielsweise die Antragstellung von Pflegegeld, die Vermittlung einer Hauskrankenpflege oder die Ermittlung der bestmöglichen Schmerztherapie bis zum Begleiten beim Sterbeprozess selbst.

Sie unterstützen persönliche Angelegenheiten zu regeln und loszulassen, sie sind einfach da, hören empathisch zu und geben das Gefühl nicht allein zu sein. Zudem können sie eine wichtige Ansprechperson außerhalb der Familie sein.

Der Begleit-Prozess kann über Jahre dauern, aber auch nur wenige Wochen betragen.

DER STERBEPROZESS

„Warum ist es nur so schwer zu sterben", sprach meine Mutter wenige Tage vor ihrem Tod. Sie war bereit und wollte nur noch gehen.

Der Tod gehört zum Leben. Wir werden alle einmal sterben. Wie gehen wir damit um? Welche Fragen hat das Sterben an uns? Was passiert beim Sterbeprozess genau? Wie kann ich mich vorbereiten? Wie kann ich sterbende Personen bestmöglich begleiten?

Der Tod ist ein komplexer Prozess. In der fernöstlichen Philosophie wird der Sterbeprozess oft als sukzessive Auflösung der verschiedenen Elemente beschrieben wie Erde, Wasser, Feuer und Luft. Der Tod tritt durch die Erschöpfung des Ying oder Yang ein.

Die natürliche Auszehrung der körperlichen Lebens-Essenz Jing (Element Wasser) findet statt. Hier ist der Shen (Element Feuer), das Bewusstsein oder der Geist, verankert. Der Po (Element Metall) oft als Architekt des physischen Körpers betrachtet und die Lunge können nicht mehr ordnungsgemäß funktionieren und verlieren ihren Anker im Körper.

Bevor die endgültige Auflösung kommt, können wir den Sterbenden unterstützen, ihn umsorgen. Das Qi tonisieren, den Geist klären und den Schlaf fördern. Die Personen sollen Essen, was sie wollen, unternehmen was möglich ist, letzte Wünsche werden erfüllt, noch erledigen, was für sie wichtig ist.

Der Körper und der Geist können durch Shiatsu, Reiki, Akupressur, Salben gegen Wundliegen, Schmerzmittel gegen Leiden unterstützt werden. Eisenkraut- und Johanniskrautöl machen die Sicht klarer und heben den Elementargeist Hun (Element Holz) an die Oberfläche – alles was noch nicht verarbeitet ist, darf sich zeigen.

Dr. Florian Ploberger empfiehlt folgenden Tee zum Trinken oder Befeuchten der Lippen für die Sterbenden mit nachfolgender Wirkung: klärt und leitet Hitze aus, wirkt Leber-Qi Stagnationen entgegen, beruhigt aufsteigendes Leber-Yang, schmerzlindernd, den Geist klärend und beruhigend.

Bei den Angaben handelt es sich um eine Tagesration für Klient:innen die noch trinken. 5 Esslöffel mit 1/4-1/2 Liter kochendem Wasser übergießen und 3-5 Minuten ziehen lassen.

REZEPTUR

- *Herba Equiseti, Ackerschachtelhalm: 4,5 g*
- *Herba Solidaginis, Goldrute: 1,5 g*
- *Radix Paeoniae alba, weiße Pfingstrosenwurzel: 3 g*
- *Radix Glycyrrhizae, Süßholz: 3 g*
- *Flos Rosae, Rosenblüten: 6 g*
- *Flos Jasmini, Jasmin: 1,5 g*
- *Flos Lavendulae, Lavendel: 3 g*
- *Herba Passiflorae, Passionsblüten: 3g*

Am Sterbebett können wir die Menschen zur Wahrheit ermutigen, um Frieden zu finden. In der Vergebung liegt die Kraft, die Brücken baut, selbst wenn die Zeit knapp ist.

MÖGLICHE BEHANDLUNGS-PUNKTE (TSUBOS)

- *Lunge 8 - bringt Entspannung und wirkt auf die Körperseele PO*
- *Herz 7 - entspannt den Geist und beruhigt, unterstützt den Schlaf, Pforte des Shen, Quellpunkt Herz*
- *Niere 6 – Meer der Erhellung, reduziert die Angst und stärkt den Mut für das Loslassen*
- *Dü Mai 20 - am Ende des Lebens löst sich der Geist auf und darf hier entweichen, Kronenchakra*

DER ABLAUF DES STERBENS IST IMMER GLEICH, DER ZEITLICHE ABLAUF KANN SEHR UNTERSCHIEDLICH SEIN

Die Elemente lösen sich auf. Der Sterbeprozess kann sehr kurz sein oder sich über mehrere Tage oder sogar Wochen/Monate ziehen. In nachfolgender Reihenfolge lösen sich die Elemente auf:

Element Erde: alles wird schwer, eine Unruhe breitet sich aus, Hektik, die Muskulatur erschlafft, die Bewusstseinsenergie sinkt, raue Stimme, Wahrnehmung von gelbem Licht.

Begleitung: Verständnis zeigen, Ruhe ausstrahlen, mit Klienten sprechen, leichtere Decke, nicht ans Bett fesseln, schwierige Phase in der Begleitung, schöne Dinge erzählen, gute Erinnerungen wecken, positive Stimmung, Musik, Mantras, Gebete.

Element Wasser: Menschen werden ruhiger, liegen nur mehr, Falten vertiefen sich, Körperflüssigkeiten treten aus, sammeln sich in der Lunge, Halluzinationen, innerliche Unruhe

Begleitung: mit den Klient:innen sprechen; erklären, dass der Tod kommt; motivieren loszulassen; Seitenlage wegen der Sekrete.

Element Feuer: Körper trocknet aus; innere Wärme, obwohl der Körper kalt ist; schwitzen, Sinneswahrnehmungen sinken, Panik, Angst, bläuliche Flecken, schwache Atmung.

Begleitung: keine Wärme zuführen, dünnes Leintuch, positive Stimmung, zureden

Element Luft oder Metall: Atmung wird langsam, A-rhythmisch, Atempausen, fühlen sich vom Wind durchströmt, Angst; der Körper kühlt aus, nur Herzbereich warm; Kontakt zur Außenwelt bricht ab, Kronenchakra löst sich auf.

Begleitung: da sein; keine Füße berühren, damit Kronenchakra offen bleibt; weiter mit Person sprechen, Seele macht sich auf den Weg, gehen lassen.

MEDIZINISCHER TOD

Die Wanderseele HUN (Element Holz) verlässt den Körper. In der fernöstlichen Philosophie ist er der Sitz von Plänen und deren Umsetzung, Sitz von Emotionen und unverarbeiteten Erlebnissen. Die wandernde Seele, die von Inkarnation zu Inkarnation reist und dabei seinen gesamten Erfahrungsschatz sowie einen „großen Masterplan“ mit sich trägt, ist eine philosophische und spirituelle Perspektive, die in verschiedenen Glaubenssystemen existiert. Gemäß solchen Glaubensansätzen ist die Aufgabe der Seele, spirituelles Wachstum zu erleben, Lektionen zu lernen und letztendlich zur Vollkommenheit oder spirituellen Erleuchtung zu gelangen.

Daher ist es wichtig nach dem Tod Raum und Zeit für den Übergang geben. Die innere Auflösung dauert noch mindestens 3 Tage. In dieser Zeit eine angenehme Atmosphäre des „Gehen-lassens“ schaffen: Ruhe, Kerzen, Bilder, nichts vom Verstorbenen wegräumen, Zeit für den Übergang geben, Aufbahrung, Verabschiedung, Totenwache.

BEDEUTUNG DER TRAUERBEGLEITUNG

In der Trauer finden wir uns oft verloren wieder, aber sie lehrt uns auch, wie kostbar und tiefgreifend unsere Liebe war.

In unserer Gesellschaft ist Trauer noch immer ein Tabu-Thema. Der Tod ist ein unausweichlicher Begleiter unseres Lebens und fordert uns auf besondere Weise heraus, denn er ist unwiderruflich und endgültig,

Wir haben nirgends gelernt, als Hinterbliebene mit der Trauer umzugehen und fühlen uns allein gelassen. Aus diesem Grund leiden viele Trauernde doppelt – sie haben den Tod eines geliebten Menschen zu verkraften, und sie befinden sich oft in einem Umfeld, das hilflos ist, wohlmeinende, aber leere Floskeln äußert oder aus Unbehagen ausweicht. Trauer ist jedoch ein wichtiger Weg, um das Erlebte zu verarbeiten. Einen geliebten Menschen zu verlieren, löst enorme Prozesse aus.

Zur eigentlichen Trauer gesellen sich vielfältige Gefühle wie Schmerz, Ohnmacht, Verzweiflung, Einsamkeit, Wut, Unverständnis und Ängste.

Trauerbegleitung bezieht sich auf die unterstützende Begleitung von Menschen, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen konfrontiert sind. Der Tod eines nahestehenden Menschen löst oft tiefe emotionale Schmerzen und Veränderungen aus. Die Trauerbegleitung zielt darauf ab, den Trauernden Raum und Unterstützung zu bieten, um mit ihren Gefühlen umzugehen und den Trauerprozess auf eine möglichst gesunde und individuell angemessene Weise zu bewältigen.

Trauerbegleiter:innen stehen den Betroffenen einfühlsam zur Seite, bieten ein offenes Ohr für ihre Gedanken und Gefühle und unterstützen sie dabei, die Trauer in ihrem eigenen Tempo zu durchleben. Ziel ist es, die Trauernden dabei zu begleiten, sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen, Wege zur Bewältigung zu finden und schließlich einen neuen Lebenssinn zu entwickeln. Die Trauerbegleitung respektiert die individuellen Bedürfnisse und den persönlichen Trauerweg eines jeden Einzelnen, wobei der Fokus auf Empathie, Verständnis und Trost liegt.

Trauernde brauchen Menschen, die einfach da sind, zuhören, ihnen nicht vorschreiben, wie sie zu trauern haben, die durch Tränen nicht peinlich berührt sind, die keine schnellen Ratschläge und Rezepte parat haben. Es geht darum Raum für den Gefühlsstrom zu geben, für alles, was kommt.

TRAUERPHASEN

Die Trauerphasen sind ein Konzept, das oft in der psychologischen Literatur verwendet wird, um den emotionalen Verlauf zu beschreiben, den Menschen nach dem Verlust eines geliebten Menschen durchleben. Dieses Konzept wurde ursprünglich von der Schweizer Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross in den 1960er Jahren entwickelt. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Menschen alle Phasen durchlaufen, und die Reihenfolge kann variieren. Die Trauerphasen sind eher als allgemeine Richtlinien zu verstehen und können individuell unterschiedlich sein.

DIE FÜNF KLASSISCHEN TRAUERPHASEN SIND

Verleugnung: In dieser Phase kann die Realität des Verlusts schwer zu akzeptieren sein. Menschen können Schwierigkeiten haben, die Tatsache zu verstehen, dass ihr geliebter Mensch wirklich weg ist.

Wut: Nach der Verleugnung kann Wut aufkommen. Diese Wut kann sich gegen den Verstorbenen, gegen andere Menschen, gegen Gott oder gegen das Schicksal richten. Es ist ein Ausdruck der Frustration über den Verlust.

Verhandlung: In dieser Phase versuchen Menschen, mit ihrer Trauer umzugehen, indem sie Verhandlungen eingehen. Sie stellen sich möglicherweise vor, dass der Verlust rückgängig gemacht werden könnte, wenn sie bestimmte Handlungen oder Opfer bringen.

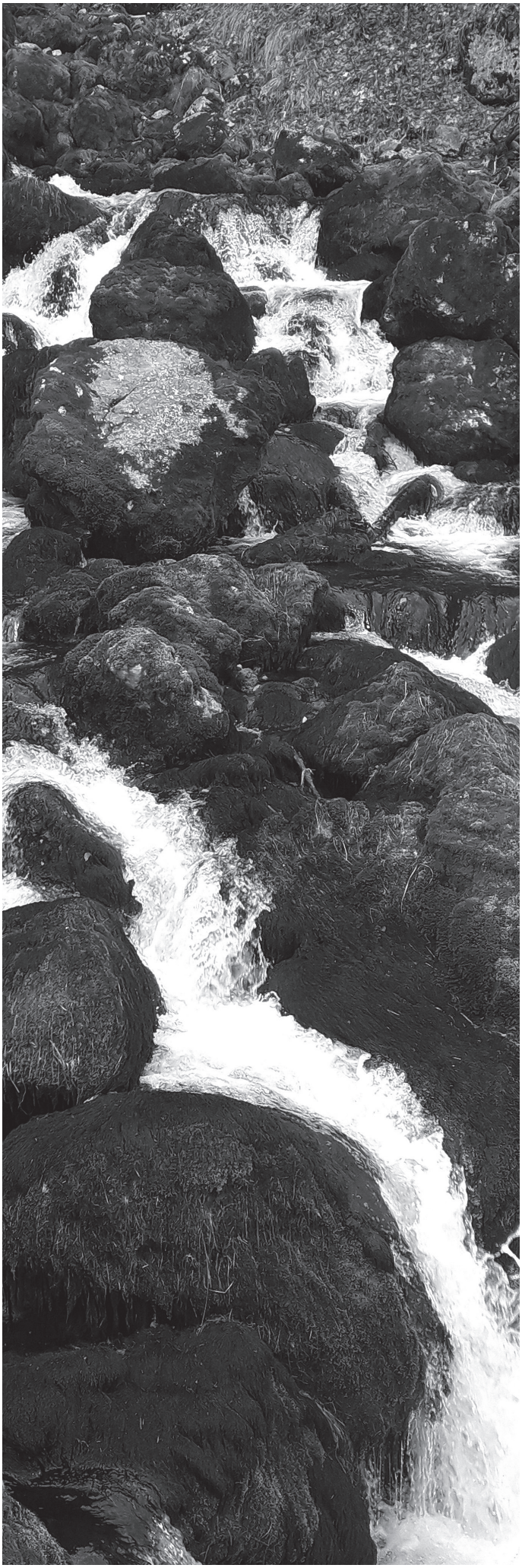
Depression: Die Realität des Verlusts setzt ein, und Trauernde können in eine Phase der tieferen Traurigkeit und Depression fallen. In dieser Phase können Gefühle der Einsamkeit, der Hoffnungslosigkeit und der Trauer überwältigend sein.

Akzeptanz: Schließlich erreichen viele Menschen einen Punkt, an dem sie den Verlust akzeptieren können. Das bedeutet nicht, dass sie den Schmerz vergessen oder dass der Verlust nicht mehr schmerzhaft ist, aber sie können lernen, mit ihrer Trauer zu leben und wieder einen gewissen Grad an Normalität zu finden.

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Phasen nicht streng linear sind und Menschen in unterschiedlichem Tempo durch sie hindurchgehen können. Manche Trauernde erleben möglicherweise nicht alle Phasen, und einige können in einer Phase stecken bleiben.

Dr. Florian Ploberger sagt Trauer – der Verlust eines geliebten Menschen – kann auch zu einem emotionalen Schock führen. Es kommt zu einer Zerstreuung des Qi und zu einer Erschöpfung des Herz- und Nieren-Qi. Es wird auf die Nieren-Essenz, das Jing zurückgegriffen. Zu langes Trauern blockiert den Lebensstrom und es werden keine neuen Verbindungen hergestellt.

Durch Shiatsu kann in der Behandlung von den Meridianen Dickdarm (Gehenlassen von Vergangenem), Lunge (positiv denken, sich wieder Raum geben, Neues zulassen) und Niere (den Mut stärken für das Leben) unterstützt werden.



Bei starkem emotionalem Stress wie z.B. Wut löst eine Behandlung der Leber-Meridians Stagnationen. Wenn Sorgen und übermäßiges Denken sowie Grübeln überhand nehmen, ist die Unterstützung des Erde-Elementes hilfreich. Zum Thema Trauer und Trauma verweise ich auf die Diplomarbeit von Georg Junger mit dem Titel Trauer und Trauma – International Acadamy für Hara.

SHIATSU FÜR STERBEBEGLEITER:INNEN

Bei der Behandlung der Klient:innen habe ich mich nach den individuellen Bedürfnissen gerichtet. Zudem lag mein Schwerpunkt auf dem Erd-Element: Die Stärke der Erde liegt in der Stabilität – mit beiden Füßen gut auf dem Boden stehen. Man ruht in seiner Mitte, ist ausgeglichen und beständig, hat sehr viel Selbstvertrauen. Die eigenen Bedürfnisse werden erkannt und gepflegt. Durch diese Stabilität und Ausgewogenheit sowie Verlässlichkeit kann sehr viel Nährendes, Tröstendes und Mitgefühl gegeben werden. Eine gute Magenenergie ermöglicht es Herausforderndes gut zu verdauen.

Die Behandlung des Wasserelements schafft Sicherheit, bringt Energie und sorgt für Entspannung und ankert das Element Feuer. Die Unterstützung des Meridian Herzkonstriktor (Perikard) – Feuer-Element - schützt das Herz und puffert emotionale Belastungen und hilft bei der Abgrenzung. Abstand halten ist in der Sterbebegleitung wesentlich. Der Meridian Dickdarm ist dafür zuständig, wie wir Dinge verdauen und hinter uns lassen – loslassen.

Das Behandlungssetting bestand aus 3 Befragungen und 10 Behandlungen von 4 Personen:

Am Beginn, nach der 5. bzw. 10. Behandlungen fand eine Befragung der Klient:innen statt: Ziel der Befragung war, etwas über die Lebensgeschichte zu erfahren, die Beweggründe für diese Tätigkeit und natürlich auch, was sich durch Shiatsu bewegt hat. Die Antworten wurden zusammengefasst. Folgende Fragen wurden gestellt:

Seit wann machst du Sterbegleitung?

Die Erfahrungen der Sterbebegleitung reichen von 3 - 25 Jahren.

Findet deine Tätigkeit kontinuierlich oder mit Unterbrechungen statt?

Die Tätigkeit richtet sich nach dem Bedarf. Unterbrechungen fanden nur bei eigenen Erkrankungen und in der Zeit der Pandemie Corona statt.

Wie bist du auf dieses Thema gekommen, was war der Anlass für diese Tätigkeit?

Anlass für diese Tätigkeit war immer eine persönliche Betroffenheit, entweder durch eine eigene lebensbedrohende Krankheit oder bei einer Person im Familien- oder engeren Bekanntenkreis.

Warum ist dir diese Tätigkeit ein Anliegen?

Das Thema war bei fast allen Klient:innen schon immer präsent. Teilweise hat es sich einfach so ergeben – hat so sollen sein. Motivation war auch aus dem eigenen Schicksal heraus. Es ist eine dankbare Aufgabe mit einem breiten Spektrum. Es öffnet den Geist. Es ist eine Bereicherung für das Leben. Es ist ein Anliegen, die Betroffenen zu begleiten und die Belastungen abzufedern.

Was ist Sterbebegleitung? Was machst du ? Wie unterstützt man beim Trauern?

Die Sterbenden wollen mit außenstehenden Personen sprechen. Organisatorische Wege erledigen und begleiten. Was die Klient:innen brauchen, einfach unterstützen, alles was notwendig ist. Jedoch keine Pflege. Betreut werden die Klient:innen und die Angehörigen. Einsamkeit abfedern, da sich in dieser Phase meist Freunde und Familie zurückziehen. Angehörige entlasten.

Wie gehst DU mit der Trauer, dem Leid, dem Tod um? Wie geht es DIR damit? Wie grenzt du dich ab?

Die Gruppe der Ehrenamtlichen unterstützt sich gegenseitig bei ihren Treffen und es gibt regelmäßig Supervisionen. Das gewonnene Wissen durch die Ausbildung ist sehr hilfreich. Wichtig ist es einen gewissen Abstand zu halten, sich abzugrenzen. Man muss nichts heil oder wegmachen. Das Ende ist klar und überrascht nicht.

Was gibt, bringt dir diese Tätigkeit?

Eine sinnvolle Betätigung; es bietet die Möglichkeit, die Menschen zu begleiten. Führt vor Augen, was das Leben wirklich bedeutet. Es bringt viel Dankbarkeit, Wertschätzung, sehr viel Zwischenmenschliches – die Fassade ist weg, es gibt kein Vorspielen mehr. Sinnvoll für das weitere Leben. Für etwas gut sein.

Wird deine Tätigkeit geschätzt? (Angehörige, Gesellschaft, Familie) Wie gehen die anderen damit um?

Ist mir egal. Gut. In der Gesellschaft entstehen viele Gespräche, wenn das Thema aufkommt. Hier kann man das Thema bekannter machen und aufklären. Sehr positiv. Am Beginn (vor 25 Jahren) war sehr viel Skepsis und Negatives. Jetzt ist es besser. Von ihren Familien werden sie meist unterstützt.

Warum eine ehrenamtliche Tätigkeit?

Geld für diese Tätigkeit zu nehmen ist schwierig – wie soll es bewertet werden, welchen Stundenlohn festlegen? Das Ehrenamt ist für alle in Ordnung. Teilweise wird Km-Geld bezahlt. Dankbarkeit und Wertschätzung der Klient:innen und der Angehörigen sind genug.

Bist DU religiös? Spirituell?

3 von 4 Klient:innen geben an religiös zu sein (römisch katholisch), wobei sie die Institution Kirche kritisch betrachten. Spirituell, gspürig sein - beantworten alle mit ja.

Befragung nach der 5. Behandlung und 10. Behandlung: Hat sich die Arbeit verändert? Hat man sich verändert (körperlich, psychisch, Emotional, Schlaf, Vitalität....

- *Die Shiatsu-Behandlungen tun gut. Die Klient:innen fühlen sich entspannter und beweglicher. Weniger druckempfindlich. Alles ist lockerer und leichter. Weniger Schmerzen.*
- *Die Sterbe-Begleitungen können mit mehr Distanz erfolgen, professioneller. Sie sind gelassener geworden.*
- *Die Shiatsu-Behandlung ist eine Stunde Zeit für mich. Mehr Fokus auf sich selbst.*
- *Behandlungen waren großartig. Es hat sich viel verändert. Mehr Distanz bei den Begleitungen.*

BESCHREIBUNG DER KLIENT:INNEN

M. (65 Jahre) ist schon länger meine Klientin. Sie hat mir über ihre Tätigkeit als Sterbegleiter:in erzählt und auf das Thema aufmerksam gemacht. M. ist eine sehr starke Persönlichkeit, die sich mit sehr viel Hartnäckigkeit durchs Leben kämpft: Alleinerzieherin, Selbständigkeit mit allen Hochs und Tiefs, ihr Beruf ist ihre Leidenschaft (Masseurin, auch noch in der Pension)!

Sie hat eine sehr starke Dickdarmspannung, durch ihre Tätigkeit als Masseurin sind die Schultern und der Brustkorb stark verspannt. Dazu kommen regelmäßige Magenprobleme. Die Behandlungen waren oft sehr schmerzhaft für sie. Abnehmen ist auch ein Thema.

Am Beginn unserer Begegnung konnte ich sie nur bedingt berühren. Die Schultern waren stark eingeschränkt. Nach und nach haben sich ihre Spannungen gelöst und die Schmerzen wurden weniger. Ich habe sehr viel mit Ingwerkompressen und später auch mit mobilem Schröpfen gearbeitet.

Die Knöchel waren geschwollen. Behandlungen von Leber- und Galle-Meridian waren sehr herausfordernd. Es bestand eine hohe Körperspannung. Die Schwellungen der Knöchel sind besser geworden, der Körper entspannter. Ebenso habe ich die Hüfte geöffnet und gedehnt, was ihr mehr Beweglichkeit für Pilates verschafft hat.

Einige Tipps für die Ernährung wurden von mir gegeben: Leberreinigung, Reiskur, weniger Kohlehydrate, keinen Zucker. Die Gewichtsreduktion wurde wieder zur Seite geschoben.

M. weiß sehr gut über ihren gesundheitlichen Zustand Bescheid, jedoch hat Vogel Strauß einen sehr sicheren Wohnsitz bei ihr.

Nach und nach ist sie wieder aktiver geworden: macht Pilates (2x in der Woche), hat wieder mit dem Radfahren begonnen und sich für einen Schwimmkurs angemeldet, lässt sich von Kolleg:innen massieren. Sie achtet vermehrt auf ihre Gesundheit und Beweglichkeit. Die Arbeit steht jedoch über allem, da spürt sie keine Schmerzen oder körperliche Belastungen.

Als ich A. (42 Jahre) kennen gelernt habe, war sie wie ein Hamster im Rad und kurz vor dem Burnout. Die Bildungskarenz war schon in Sicht. Arbeiten, Ausbildung, Kinder, Familie, Sterbe/Trauerbegleitung waren einfach zu viel. Trotz ihrer starken Persönlichkeit und Ausdauer.

In ihrem Loslass- und Veränderungsprozess durfte ich sie begleiten und unterstützen. Am Anfang war das Ziel zur Ruhe kommen, die Feuer-Wasser-Achse in Einklang bringen. Sich wieder Luft zum Atmen nehmen, Loslassen (Verspannungen im Schultergürtel). Später habe ich auch sehr viel das Element-Holz bearbeitet für ihre Wünsche und Visionen, was will sie im Leben, aber auch das Elemet-Erde, um besser auf sich zu achten.

A. hat gelernt wieder auf sich zu schauen, die Dinge nicht so wichtig zunehmen, lockerer und gelassener zu sein. Sich mehr in den Mittelpunkt zu stellen. Es hat sich bei ihr sehr viel bewegt, eine Veränderungsprozess hat gestartet. A. läuft noch immer Gefahr für Ihr Thema zu intensiv zu brennen, aber sie achtet mehr auf ihre Energie. Die Sterbe/Trauerbegleitung ist ein sehr wichtiges Anliegen für sie. Weiters arbeitet sie auch am Projekt „Hospiz macht Schule“ mit. Mit diesem Projekt werden Kinder und Jugendliche für den Hospizgedanken sensibilisiert und erfahren eine wertschätzende Haltung im Umgang mit Abschied, Sterben und Trauer. Ich darf sie noch weiter begleiten und beim Ausbalancieren ihrer Interessen und Energien unterstützen.

Ein starker Überlebenswille heißt C. Mit ihren 84 Jahren ist sie immer noch ein Energiebündel. Betreut Klientinnen, organisiert den Haushalt, betreut ihren Mann und ist viel unterwegs. Geht nicht, gibt‘s nicht – heißt ihr Lebensmotto. C. hat viele gesundheitliche Probleme, ist aber stets positiv gestimmt. Und sie hat Schmerzen - fast immer. Der Bewegungsapparat ist schon sehr in Mitleidenschaft gezogen, zahlreiche Unfälle und Krankheiten (Krebserkrankung, Schlaganfall, Niereninsuffizienz) haben Spuren hinterlassen, nun quälen sie auch noch Rheuma, Arthrose und Arthritis. Sie ist fest davon überzeugt, den Heilungsprozess durch ihre Gedanken zu fördern und zu stärken und hat dies auch während der Shiatsu-Behandlungen gemacht. C. ist nicht nur willensstark, Dickdarmspannung ist ihr Nachname: Schmerzmittel werden nur im absoluten Notfall genommen, um Hilfe bitten und Hilfe annehmen ist ihr fremd. Ratschläge und Empfehlungen werden mit einem Nicken zur Kenntnis genommen.

C. habe ich mit sehr viel Achtung, Respekt und Vorsicht behandelt. Ein 84-jähriger gebrechlicher Engel, der genau weiß, was er nicht will. Häufiges Nachfragen, wie es ihr geht, sanfter Druck, eine extra weiche Unterlage, sehr viel Fürsorge.

Am Anfang war ich mit der Matte unsicher und habe die ersten Behandlungen am Sessel durchgeführt. Die Verspannungen am Rücken und im Nacken haben sich gut gelöst. Gleich danach war alles besser. Der Sessel hat in der Behandlung jedoch seine Grenzen. Und dann wurden wir mutiger und haben uns auf die Matte gewagt. Beim Hinlegen ließ sie sich einfach sinken – fallen und schwupp - schon war sie auf der Matte. C. ist eine kleine zarte Person, irgendwie würde ich sie schon hochbekommen. Gemeinsam war dies nie ein Problem!

Begonnen habe ich mit der Feuer-Wasser-Achse – so viel Feuer muss gut im Wasser verankert sein, sonst hebt der Engel noch frühzeitig ab. Die linke Hand verursachte Schmerzen. Hier habe ich mit Ingwerkompressen und TCM-Lampe gearbeitet. Ein Schwerpunkt lag auch auf den Nieren – Niereninsuffizienz.

Den ganzen Körper lockern, entspannen. Der träge Stuhlgang wurde mit der Behandlung des Dickdarm-Meridians in Schwung gebracht. Der Bauch war sehr angespannt, Ampuko hat das Hara weicher gemacht und gleichzeitig die Verdauung angeregt.

Die linke Hüfte, linke Seite machten auch Probleme – hier habe ich die Hüfte gelockert, im Element Holz gearbeitet und auch den Magen-Meridian mitgenommen. Das Hauptziel war jedoch immer nährend mit der Behandlung der Meridiane Lunge, Milz, Niere. Sie verwöhnen, sie berühren, Sicherheit geben, Energie fördern.

Durch Shiatsu wurde Christine etwas beweglicher und die Schmerzen weniger, die Verdauung aktiver und die Energie wieder mehr. Das zeigt, das Shiatsu auch im hohen Alter möglich ist und gute Effekte erzielt. Ich durfte sie ein Stück des Weges begleiten und wünsche ihr noch viele gute Jahre.

H. (72 Jahre) ist eine sanfte Frau mit einem großen Urvertrauen. Sie hat in den letzten Jahren einige Schicksalsschläge ertragen müssen (plötzlicher Tod des Mannes/ eigene Krebserkrankung). Sie ist sehr gläubig und spirituell offen. Sie will gebraucht werden und hat in der Sterbe- und Trauerbegleitung eine sinnvolle Aufgabe gefunden.

Als H. zu mir kam waren akut Probleme in der linken Schulter und Oberarm vorhanden sowie in den Handgelenken – verursacht durch die Krebstherapie. Durch Ingwerkompressen war dieses Beschwerdebild rasch verschwunden. Auch in der Hüfte war eine Einschränkung vorhanden.

Ihre Zunge wies eine Störung der Feuer-Wasser-Achse auf, sodass ich durch die Behandlung der Elemente Feuer (Meridiane Herz, Herzkonstriktor, 3-Facherwärmer) und Wasser (Meridiane Blase /Niere) hier wieder ein Gleichgewicht herzustellen versuchte. Die Meridiane Lunge für eine gute Abwehrkraft und Dickdarm zum Loslassen wurden in die Behandlung integriert. Das Hara wies auch eine Abweichung im Herz, Herzkonstriktor und Holzbereich auf.

Für die Schulter und die Hüfte habe ich auch das Element Holz behandelt. Jedoch auch immer auf die Mitbehandlung von Lunge und Niere geachtet, um Ihre Abwehrkräfte und das Gefühl von Sicherheit zu stärken.

Nach wenigen Behandlung stand der Verdacht einer neuen Krebserkrankung im Raum, die zuerst nicht so akut aussah. Mein Fokus richtete sich nun auf den Meridian Lunge (Optimismus, sich Raum nehmen, Immunsystem stärken), Milz und Herzkonstriktor, um mehr auf sich zu achten und ihr Herz zu schützen, 3-Facherwärmer um Ausgleich schaffen.

Nach den Behandlungen fühlte sich H. wie durchgewalkt, aber am nächsten Tag von Kopf bis Fuß entspannt. Die Beschwerden weg.

Den Umgang im Krankenhaus empfand H. schon länger als respektlos und unangenehm (unfreundlich, keine klaren Aussagen, usw.). Was sonst nicht ihre Art ist (eher ausweichen), nun hat sie sich dort ordentlich beschwert, ihrem Ärger Luft gemacht und sich danach wesentlich besser gefühlt.

Leider stiegen die Tumormarker. Nun war für mich die Fürsorge wichtig, ihr Energie, Kraft, Ruhe und Sicherheit und Entspannung zu geben. Dabei lag mein Fokus auf den Meridianen Lunge, Herzkonstriktor, Milz und Niere sowie 3-Facherwärmer.

Nach einer zuerst guten Diagnose kam der große Tiefschlag: Krebs im fortgeschrittenen Stadium, der gesamte Bauchraum ist befallen und auch einige Lymphknoten.

H. ist eine Kämpferin: sie hat alle Kontakte aus ihrer Arbeit als Sterbebegleiterin in Anspruch genommen, eine Mispeltherapie begonnen, sich eine 2. Meinung eingeholt und hat einen Platz im AKH (als Niederösterreicherin!) bekommen, das Krankenhaus gewechselt. Und die Therapie begann sofort. Sie achtet auf ihre Ernährung (kein Zucker). Die Therapie schlägt sehr gut an, die Tumormarker gehen zurück und auch die Tumore schrumpfen. Die Nebenwirkungen sind minimal, sie hat keine Schmerzen, blockt alles Negative ab. Sie genießt den Moment und kann sehr gut mit ihrem Schicksal umgehen. Lebt im Hier und Jetzt. Holt sich Hilfe und Unterstützung.

In unregelmäßigen Abständen darf ich sie noch begleiten, akute Probleme lindern, Sicherheit und Entspannung geben, den Optimismus stärken und die Willenskraft und den Mut.

RESÜMEE

„Sei vorbereitet, sollte dich der Tod plötzlich wie ein Blitz treffen, sei ohne Trauer und Reue für das, was du zurücklässt."

Dilgo Khyentse Rinpoche

Alle 4 Klient:innen haben eine starke Persönlichkeit, die Sterbebegleitung ist ihnen ein sehr großes Anliegen. Durch die Behandlungen konnten sie besser loslassen, professioneller in der Begleitung agieren. Sie haben sich eine Stunde pro Woche für sich Zeit genommen und somit begonnen wieder mehr auf sich zu achten, sich bewusster wahrgenommen.

Die Shiatsu-Behandlungen wurden als wohltuend empfunden. Die Klient:innen fühlten sich entspannter und beweglicher, alles war lockerer und leichter. Teilweise verschwanden auch Schmerzsymptome. Bei der Behandlung meiner Klient:innen habe ich mich nach den individuellen Bedürfnissen gerichtet. Zusätzlich lag der Schwerpunkt auf dem Erde-Element, um die Stabilität zu fördern für das Begleiten der Sterbenden und ihrer Angehörigen.

Durch die Behandlung des Wasser-Elements wurden Energie und Sicherheit gegeben sowie die Entspannung gefördert. Der Meridian Dickdarm wurde unterstützt, für eine bessere Distanz und ein gutes Loslassen-Können.

Der Tod betrifft uns alle, die Angst davor auch. Jeder Mensch sollte sich aktiv und rechtzeitig mit dem eigenen Ablaufdatum auseinandersetzen. Bewusst im Leben sein, mit dem Wissen, das es nicht unendlich ist. Die Sterbebegleitung unterstützt bei unserem letzten Weg. Die Trauerbegleitung hilft mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen.

Shiatsu offenbart eine einfühlsame Dimension in der Sterbe- und Trauerbegleitung, indem es sowohl jene, die diese unterstützende Rolle übernehmen, als auch die Sterbenden selbst, auf eine sanfte und heilsame Weise begleitet.

Die achtsamen Berührungen und der energetische Fluss des Shiatsus schaffen einen Raum der Ruhe und des Trostes, der nicht nur körperliches Wohlbefinden fördert, sondern auch emotionale und spirituelle Aspekte der Sterbebegleitung unterstützt. In dieser Wechselwirkung von Berührung und Verbindung kann Shiatsu einen wertvollen Beitrag leisten, um den Übergang mit Mitgefühl und Frieden zu gestalten.

Die Sterbe und Trauerbegleitung ist eine sehr wichtige soziale Aufgabe. Es werden immer Personen gesucht, vor allem Männer fehlen. Das Thema ist in unserer Gesellschaft zu wenig bekannt. Der Bedarf ist hoch und wird in Zukunft auf Grund der Überalterung unserer Gesellschaft noch steigen.

Für diese Tätigkeit werden Kurse zur Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung angeboten, speziell auch für die Begleitung von Kindern. Die Ausbildung befähigt Schwerkranke, sterbende Menschen und ihre Angehörigen psychisch, physisch und sozial zu begleiten. Vielleicht fühlt sich die eine oder andere Person von dieser wertvollen Tätigkeit angesprochen. In der Quellenangabe sind weiterführende Links zu diesem Thema.

Gerda Hüfig

Shiatsu Praktikerin

Mail: gerda.huefing@gmail.com

Shiatsu-Behandlungen empfinde ich als Begleitung und Unterstützung in verschiedenen Lebensphasen. Es entsteht Raum für Entspannung, Selbstreflexion, Veränderung und Heilung. Es geht dabei nicht nur um die Behandlung von Symptomen, sondern um die Förderung von ganzheitlichem Wohlbefinden. Shiatsu zu geben, ist eine Bereicherung für mein Leben. Shiatsu berührt mich.

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse. Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen. Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com

Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

www.hara-shiatsu.com