© pexeks

Ein Pfirsich zum Abschied

Jeder Mensch wird einmal in sein Leben hineingeboren und stirbt einmal. Lebenslang üben und lernen wir zu leben. Doch was ist mit dem sogenannten Letzten Weg? Wer erklärt uns, führt uns, hält eine stützende Hand für uns bereit?

Mein hochbetagter Vater liegt schwer atmend im Bett bei hochsommerlicher Hitze, er verweigert nun auch das Trinken, schon gestern wollte er nichts mehr essen. Wir ahnen, dass es zu Ende geht, er ist weit über 90 Jahre alt. Seine Frau, seine jüngere Schwester und ich, seine dritte Tochter, sind abwechselnd immer in seiner Nähe. Ich schneide von einem reifen, saftig-gelben Pfirsich einen schmalen Schnitz ab und frage ihn, ob er diesen probieren möchte. Seine Augen leuchten auf und ohne Zögern lässt er den Saft der köstlichen Frucht in seinen ausgetrockneten Mund rinnen. Genießt er in diesem Moment vielleicht die Erinnerung an wunderschöne Familienausflüge nach Italien? An diesem schwül-heißen Sonntagnachmittag schließt er für immer die Augen. Friedlich ist er gestorben im Kreise seiner großen Familie, die sich nach und nach an seinem Bett versammelt hat, um Abschied zu nehmen.

Wie geht Sterben?

Die letzten Stunden des Lebens, Sterben, Abschied und Trauer sind Zeiten, in denen jeder Mensch auf liebevolle Unterstützung angewiesen ist. Wie können Todkranke, Sterbende und deren Angehörige begleitet werden? Können Hospizarbeit und Green Care sich begegnen, unterstützen, gegenseitig befruchten? Ich bin fest davon überzeugt, dass die Bedürfnisse mit Hilfe natürlicher Ressourcen befriedigt werden könnten, wenn die Begleitenden mehr über die Abläufe des Sterbeprozesses wüssten.

Tod und Sterben gehören immer noch zu den ganz großen Tabuthemen unserer Gesellschaft, obwohl jede und jeder von uns früher oder später damit konfrontiert wird. Leider ist das Wissen über die Vorgänge im Sterbeprozess nicht sehr verbreitet, Angst, Scham, religiöse Vorbehalte und überlieferte „Geschichten" sind es dafür umso mehr. Die Geburt und der Beginn eines neuen Lebens werden gefeiert und das Neugeborene als Konsument*in schnellstens vereinnahmt. Aber was wird über den Tod und das Sterben geschrieben, wer spricht über seine diesbezüglichen Vorstellungen, seine eigenen Wünsche, wie es werden wird in den letzten Tagen und Stunden? Wer ist bei mir? Wer steht mir bei im „Angesicht des Todes"? Werde ich wohlmöglich „mutterseelenalleine" sein? Auch frage ich mich, ob ich als Angehörige*r das Richtige tue und wie ich helfen könnte, wenn der oder die Sterbende Schmerzen hat. Was mache

Pixabay

ich, wenn unermessliches Leid, Wut oder Panik aufkommt? Diese vielen Fragen können nicht in einem einzigen, kurzen Bericht erörtert werden. Erfreulich oft setzt sich der Einsatz von sogenannten SAPV-Teams (spezialisierte, ambulante Palliativ-Versorgung) immer mehr durch. Palliativstationen an Kliniken und stationäre Hospize entstehen in allen größeren Städten. Belastende Symptome wie Schmerzen sollen gelindert, minimiert werden, nonverbale Ausdrucksformen treten in den Vordergrund, denn es geht nun vor allem darum, Schutz und Geborgenheitsgefühle zu geben. Die Zu- und Angehörigen spielen eine zentrale Rolle, sie sind in der Regel die wichtigsten Bezugspersonen. Eine mitfühlende Begleitung der Betroffenen sowie ihres Umfeldes ist besonders wichtig, um den Bedürfnissen aller gerecht zu werden.

Im Leben wie im Sterben begegnen wir der Natur.

Meine bisherigen Erfahrungen in der hospizlichen Begleitung zeigen mir, dass eine mitgebrachte Blume wie ein Türöffner wirkt und mir erlaubt, auch nonverbal einen liebevollen Kontakt herstellen zu können. Pflanzen und Tiere, Wind und Wetter, Sterne am Himmel, die aufgehende Sonne, die ersten Schneeglöckchen, Sommerblumenwiesen, Äpfel und Birnen, Herbstblätter, Kälte und Regenstürme. Vogelstimmen am Fenster, das Schnurren eines Stubentigers, Gartenarbeit und der Duft der Kletterrose, es gibt eine unendliche Vielfalt an natürlichen Phänomenen im Leben eines Menschen, meist mit angenehmen Erinnerungen verknüpft. Sicher gab es aber auch andere Zeiten, wie z.B. Krieg und Vertreibung, Hunger, Entbehrung, Flucht, Krankheit und Schmerz, Tod und Verlust naher Angehöriger. Und doch: auch diese schmerzvollen traumatischen Ereignisse geschahen im Kontext mit oder in der Natur.

© Waldemar Zielinski auf Pixabay

Im Tod sind wir wieder Natur

Kinder gehen spielerisch mit dem Tod um, wenn wir sie lassen. Sie legen vorsichtig ein totes Tier in ein Kistchen, heben ein kleines Loch aus, basteln dazu ein Kreuz aus Stöckchen, sie legen Blumen dazu und betrachten andächtig das kleine Grab. Intuitiv verstehen sie wohl, was passiert ist und dass es kein Zurück mehr geben wird. Vielleicht spüren Kinder etwas vom Mysterium des Lebens, vom ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens?

Ich persönlich versuche, in der Begleitung sterbender Menschen Dinge aus der Natur mit einzubeziehen. Meine Erfahrungen aus der Gartentherapie helfen mir hierbei gut weiter. Ein frischer Blumenstrauß, eine einzelne duftende Rose, ein reifer Apfel, ein Foto vom Gemüsegarten, ein Lavendelduftkissen oder spontan am Fenster dem Gesang der Amsel zu lauschen, meist ergibt sich daraus überhaupt erst eine Kontaktmöglichkeit oder je nach Situation ein kleines Gespräch. Aber auch ohne sichtbare Reaktion habe ich den Eindruck, dass meine „Mitbringsel" und meine Worte etwas auslösen. In der Hospizarbeit hat sich der Einsatz von Aroma-Duftölen, Kräuteressenzen, Salben und anderen natürlichen Pflegemitteln erfolgreich verbreitet. Die Hauptwirkungen der Öle sind beruhigend und ausgleichend. Während meiner Ausbildung zur Hospizbegleiterin lernte ich verschiedene Arten der Mundbefeuchtung kennen. Das Saugen an einem in ein Gazepäckchen gewickelten, kleinen Stück Apfel gibt Feuchtigkeit und Geschmack und kann die Austrocknung der Mundschleimhäute lindern. Basale Stimulation in der Begleitung trägt zur Unterstützung ganzheitlicher und körperbezogener Kommunikation bei, hier kommen in Frage z.B.:

- Handberührung als Begrüßungsgeste, langsame Handmassagen
- Beruhigende Ausstreichungen in Haarwuchsrichtung, auch über der Decke
- Geruchssinn durch Raumdüfte anregen, wirkt beruhigend
- Mundpflege, Lippenbefeuchten mit Lieblingsgeschmack
- Atmung begleiten, Partneratmung, kann beruhigende Wirkung entfalten

© Couleur auf Pixabay

Doch das Wichtigste in der Begleitung ist die eigene innere Haltung, das angstfreie und empathische Einschwingen auf den sterbenden Mensch in diesem Moment. Mir hilft dabei meine eigene Lebenserfahrung, viele teils schmerzhafte oder schockartige Ereignisse, die verarbeitet werden mussten. In meiner beruflichen Laufbahn zieht sich die Natur und der Umgang mit Menschen wie ein roter Faden hindurch. Vor allem meine unbedingte Liebe zu allem Natürlichen sowie der feste Glaube an meine Wertevorstellungen und meinen Lebenssinn tragen mich weiter und weiter.
Zum Schluss möchte ich einen bekannten Palliativmediziner zitieren, der einen wichtigen Appell an uns richtet:

„Was uns allen zu wünschen ist, ist ein nüchterner und gelassener Blick auf die eigene Endlichkeit. Dies erfordert eine ruhige und wiederholte Reflexion, am besten im Dialog mit den Menschen, die uns am nächsten stehen. Das passiert leider im Leben eher selten, und wenn, dann oft sehr spät. Nehmen wir uns die Zeit dafür!"

Gian Domenico Borasio, Lausanne 2012

Literaturhinweise

Borasio, G.D. (2013). Über das Sterben. C.H.Beck: München.

Pera, P. (2019). Die Weisheit meines Gartens, Wie die Natur mich lehrte, worauf es am Ende ankommt. btb: München.

Timmermanns, P. (2018). Bundesprojekt "Hospiz macht Schule", Wuppertal.

Arvey, C.G. (2015). Der Biophilia-Effekt, Heilung aus dem Wald. edition a: Wi.n

Adressen

Hospizverein Neuburg-Schrobenhausen e.V., Münchner Str. 22, 86633 Neuburg/Do.

Christine Hall-Walleser

Dipl.-Ing. (FH) Landespflege, Gartenarchitektin BayAK, Gartentherapeutin IGGT, Hospizbegleiterin Hospizverein Neuburg-Schrobenhausen e.V. Ich bin Gärtnerin mit Leib und Seele, es liegt mir sehr am Herzen, meine eigene Liebe zur Natur teilen zu dürfen. Sei es mit Kindern im Waldkindergarten, Bewohner/innen einer Senioreneinrichtung oder Menschen am Ende ihres Lebens, immer spielt die Natur und das Natürliche in meinem Denken und Handeln die Hauptrolle.

Gärtnerin aus Leidenschaft © CHW

© Matthias Gabriel auf Pixabay