



## Sterben – Tod und Leben

### Die 5 Wandlungsphasen in der Begleitung der letzten Lebensphase

von Eva Ursula Pellio

Ich bin überzeugt, wenn wir uns dem Thema Sterben – Tod stellen, weckt es uns für das Leben. Wie Dianne Connelly es so passend ausgedrückt hat:

*»Wir wissen nicht was zuerst kommt, der Tod oder der nächste Morgen.«*

Hier möchte ich zu einer Annäherung an das Thema einladen.

Wir kommen aus der Einheit und gehen in die Einheit, dazwischen ist das Leben, in den Wandlungen, das TAO, der Weg – jeder einzigartig. Die Wandlungsphasen sind aus dem TAO geboren. Unsere eigene Geburt, ein großer Holz-Moment. Unser Sterben? Ein Mysterium. Vielleicht zeigt sich hier der große Ozean.

Wir sind immer in Wandlung. Das ganze Leben. Jeden Tag. Jede Stunde. Jeden Moment. Mit jedem Thema. Auch mit dem Thema »letzte Lebensphase«. Wann ist unsere letzte Lebensphase? Wir können es nicht wissen. Wir wissen nicht, wenn wir den letzten Atemzug tun, dass es der letzte ist. Das können nur die Anderen im Nachhinein wissen.

Ich arbeite seit vielen Jahren im Hospiz. Dort dürfen wir die Gäste (so nennen wir die Menschen, die dort leben) auf der letzten Strecke ihres Lebens begleiten. Das große Hospizteam, die Pflegenden, die Ärzt:innen, die Seelsorger:innen, die Ehrenamtlichen und viele Engagierte. Alle zusammen sind da für die Gäste, für ihre körperliche und seelische Sorge.

Wenn wir an den Kreis der Wandlungsphasen denken, wird oft die letzte Lebensphase dem Wasser

zugeordnet. Tiefer geschaut, hat jede Phase jedoch nochmal ihre eigene Bewegung, ihre Wandlungen.

### Sich in der Begleitung darauf einstellen – im JETZT

Selbst ohne Konzept sein. Sich bewusst sein, dass das Leben sich in jedem Moment anders ausdrückt – sich anders zeigt, diese Haltung ist die Voraussetzung und die Herausforderung / Einladung. Als Begleiterin kann ich loslassen von meinen Ideen, die noch vor der Tür da waren, als ich eine Diagnose gelesen habe, als mir Symptome geschildert wurden, als ich Geschichten gehört habe.

Die entscheidenden Fragen sind:

- Wie zeigt sich das Leben JETZT in diesem Menschen?
- Was braucht dieser Mensch gerade JETZT? Ist es Berührung? Ist es Stille? Ist es »nur« Präsenz? Ist es ein Gespräch? Musik? Entspannung? Ein Espresso? Was sonst?

Wir Shiatsukas sind geübt, uns auf den Moment einzustellen, sind gewohnt, der Energie zu folgen und unseren Impulsen. Hier ist es besonders wichtig, das Weniger als Schatz zu betrachten.

### Würde – Begegnung von Mensch zu Mensch

Für viele Menschen ist es ein großer Schmerz, sich hilflos und pflegebedürftig zu fühlen. Bei einem Kleinkind, das gefüttert und gewandelt werden muss, stellt sich die Frage nach Würde nicht. Wieso später? Was ist auf dem Weg dahin in uns passiert? Haben wir Unabhängigkeit und Selbstständigkeit irgendwann mit Würde gleichgesetzt, verwechselt? In der Begleitung einer kürzlich verstorbenen Freundin (sie hatte ALS) bin ich mit ihr um dieses Thema gekreist. Sie war immer mehr auf Hilfe angewiesen, bis sie kaum mehr etwas selbstständig machen konnte. Sie fand ihren Zustand würdelos und es schmerzt, dass ich ihr nicht vermitteln konnte, dass ihre Würde nichts damit zu tun hatte, dass sie nicht mehr die Dinge zu ihrer Versorgung selbst machen konnte. Für mich war sie bis zuletzt Freundin und Beraterin, trotz aller Einschränkungen. Wie können wir das nur entkoppeln, Würde und Selbstbestimmung, in unserem scheinbar so selbstbestimmten, unabhängigen Leben?

Was können wir als Begleiter:innen dazu geben: natürlich bleiben (so gut es geht), die Person ganz betrachten. Sie ist 100 Prozent Mensch und es gibt Krankheit oder Einschränkungen.

### Wie kann das Natürlich-bleiben gelingen? Ehrlichkeit und Nähe

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass das Sterben Teil des Lebens ist – dass es LEBEN ist – lernen wir, mit dem Ungewohnten umzugehen. Natürlich gibt es herausfordernde Situation, Aufregung, Angst und Herzklopfen. Immer wieder ändert sich die Situation, es kann von Moment zu Moment Neues passieren und Abschied und Ungewissheit liegen über der Situation. Ehrlichkeit hilft. Ich war jung, als meine Mutter starb. Damals glaubte ich, ihr ihre Diagnose und Prognose nicht zumuten zu können. Heute weiß ich, dass wir uns beide geschont haben und dabei Nähe verpasst haben.

Jetzt steht der Schatz Shiatsu und das Wissen um die Wandlungsphasen bereit. Wir können aus diesem Schatz schöpfen und ein Gespür dafür entwickeln, was es gerade braucht, was wir aus diesem Schatz ins Leben geben können.

### Die Wandlungen in der letzten Lebensphase

Das Thema Fünf Wandlungsphasen ist in vielen Artikeln und Büchern schon ausführlich beschrieben. Hier möchte ich exemplarisch jeweils nur wenige Stichworte zu den Wandlungsphasen geben. Fühl dich frei, deinen eigenen Impulsen zu folgen, lass dich von deinem Inneren leiten.

#### Holz:

#### Sehen. Entspannung, Muskeln

Ist Blickkontakt möglich und gewünscht? Oder ist gerade die Zeit für Innenschau? Zum Holz gehört der Wandel, die neuen Möglichkeiten, vielleicht gibt es Einsichten in die Unbeständigkeit. Vielleicht stehen Entscheidungen an.

**Übung:** Lass deine eigenen Schultern sinken, lass deine Spannung abfließen ... und dann frag, ob du vielleicht sanft deine Hände an die Schultern der Person legen darfst. Lass Raum.

#### Feuer:

#### Berührung, Wärme, Mitgefühl

Es kann sein, dass die Person friert oder dass es ihr heiß ist. Warte ab, welcher Impuls kommt. Vielleicht möchtest Du eine **Berührung** anbieten. Einen Punkt halten. Leicht berühren. Mit jeder Berührung eines Punktes berühren wir den ganzen Menschen. Weniger ist mehr. Du kannst Dich entspannen. Bei dir sein – und bei der Person. Der Punkt »Palast der Mühe« bringt Ruhe in die Situation. Empfiehl ihn auch den Zugehörigen, den Pflegenden, für sich selbst und für die zu Begleitende.



*Sieh jene Kraniche in großem Bogen!  
Die Wolken, welche ihnen beigegeben  
Zogen mit ihnen schon, als sie entflohen  
Aus einem Leben in ein andres Leben.*

Bertolt Brecht

In dieser Phase wird es immer feinstofflicher, so kann auch die Berührung entsprechend sein. Fein. Manchmal ein Hauch. Vergiss die Übersetzung von Shiatsu als Fingerdruck. Hier muss keine mehr etwas leisten.

**Beispiel:** Ich erinnere mich an eine Dame, die es genossen hat, wenn wir einfach beieinander gesessen und einen Kaffee getrunken haben. Dabei hat sie meine Hand gehalten. Ruhig. Kaum Worte. Verbunden.

### Erde:

**Nahrung, Achtsamkeit, Fundament, singen, große Mutter**

Die Erde, die große Mutter sagt: »ich halte dich«. Wenn die eigene Haltekraft abnimmt, was stützt? Was gibt Sicherheit? **Was dient hier dem Leben, dieser Person?** Was dient der Familie, den An- und Zugehörigen? Auch sie sind in einer schweren Phase. Vielleicht können hier »Gesänge des Lebens« hilfreich sein.

**Beispiel:** Eine Dame erzählte mir, dass sie so gerne »Großer Gott wir loben dich« gesungen hat ... ich habe die Musik rausgesucht, wir haben es gemeinsam gehört und gesummt ... beide Tränen in den Augen ... ein besonderer Moment.

### Metall:

**Anerkennung, Wertschätzung, danken, Verneigung vor dem Leben – so wie es ist**

Trockenheit und Atmung. Augen, Nase, Mund möchten vielleicht befeuchtet werden. Unterstützung der Atmung durch entsprechende Lagerung.

An diesem Platz der Wandlungen geht es um das **Bescheiden auf das Wesentliche.**

**Übung:** Auch in der Begleitung hilft es uns, wenn wir auf unseren Atem achten. Er bringt uns ins JETZT. Es atmet. Es ist der Platz der Verbeugung vor dem Leben – so wie es ist.

### Wasser:

**Weisheit, Nichtwissen, Ursprung, Stille**

Im Nichtwissen kann sich dein Wissen öffnen. Für manche ist es wohltuend, wenn wir »Außenstehende« da sind. Für diesen Moment brauchen sich weder Gäste noch ihre Angehörigen umeinander zu sorgen. Wir sind da mit unserem Angebot von Stille oder Hören. Vielleicht möchte auch »der sprudelnde Quell« berührt werden. Und wenn es ganz zum Ursprung zurück geht, dann sitze in stiller Präsenz, lausche dem Mysterium des Lebens.

**Beispiel:** Ein Gast hat für uns Hospizmitarbeitende einen Adventsnachmittag organisiert. Er hat uns Weihnachtsgeschichten aus seinem großen Weihnachtbuch vorgelesen, selbst als Weihnachtsmann verkleidet. Wir haben gelauscht, den Geschichten aus dem Buch und aus seinem Leben. Wir alle waren beglückt, beschenkt und in allen zeigte sich der Ozean in den Augen.

Natürlich wirst Du bei einem Besuch nicht jede Wandlungsphase berühren. Sei gewiss, dass du spürst, was sich zeigt und welche Antwort du darauf geben kannst.

Oft merke ich, dass Menschen erschrecken, wenn ich sage, dass ich im Hospiz arbeite. Für Viele eine

fremde Welt. Für mich bereichert und beglückt es mein Leben.

**Übung:** Ich lade Dich ein, dir Zeit für zwei Fragen zu nehmen:

Was würde ich tun, wenn ich in 14 Tagen sterben würde? Was ist noch zu tun? Lass Dir Zeit für die Übung. Vielleicht wirklich 14 Tage. Lass die Fragen durch Dich fließen ... und schreib die Antworten auf. Ich kann sagen, dass diese Übung für mich viele Überraschungen parat hatte.

**Praktische Anregungen für die Begleitung**

In der Tabelle findest du einige Anregungen für die verschiedenen Perspektiven. Für die Menschen, die

wir begleiten, die An- und Zugehörigen, die Pflegenden, für dich selbst.

**Einladung:** In der GSD gibt es den »Fachkreis Hospiz«. Wir treffen uns viermal im Jahr online. Wenn Ihr Interesse habt, meldet Euch gerne bei mir oder in der GSD-Geschäftsstelle.

**Autorin:**

Eva Ursula Pellio, Shiatsulehrerin GSD,  
www.qi-atsu.de, ursula@pellio.de

**Nächster Kurs zu dem Thema:**

18.-19.11.2023, ISOM Wiesbaden;  
Jan. / Febr. 2024, Deine Lern Werkstatt, Wien

Die Fünf Wandlungsphasen (5 Elemente) im Sterbeprozess					
	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Körperlich	Es fällt schwer, die Augen zu öffnen. Bewegungsfähigkeit ist eingeschränkt, beeinträchtigt.	Die Körperwärme wird weniger. Viel frieren. Kalte Extremitäten, Blässe	Halte-Kraft nimmt ab, wir können nicht mehr sitzen, jede Körperhaltung wird unbequem / schwer. Bettdecke wird schwer empfunden. Kein Hunger	Trockenheit von Haut, Augen, Mund, Nase. Atmen fällt schwer oder wird flacher, Hautveränderungen	Kontrolle über die Körperflüssigkeiten verabschiedet sich. Nase läuft, Inkontinenz. Durst oder kein Durst
Seelisch / Emotionen Innere Aspekte	Ärger Entscheidungen / Unterscheidungen Veränderungen	Freude, Liebe	Achtsamkeit Zentrieren, Familie, An- und Zugehörige	Loslassen, Trauer, Abschied,	Angst, Zuhören, Hören
Spirituell Geist Anbindung	SEHEN – die unterschiedlichen Ebenen. Innenschau. Visionen, Einsichten in die Unbeständigkeit	BERÜHREN – berührt werden oder nicht mehr berührt werden wollen.	MITGEFÜHL – für sich selbst, für andere	DANKBARKEIT Verbeugung vor dem Leben, so wie es uns gelebt hat. Verbindung zwischen innen und außen. Über den Atem sind wir mit ALLEM verbunden.	WEISHEIT und NICHTWISSEN. Mysterien, Ursprung, Einswerden - der Tropfen verbindet sich mit dem Ozean.
In der Begleitung	Blickkontakt.	Ist Berührung erwünscht? Sehr leichte Berührung. Auf EINER Ebene bleiben (in Partnerschaft)	Was dient jetzt? Focus auf die sterbende Person. Empathie. Selbstvertrauen, dass es gelingt.	Bescheiden auf das Wesentliche. Fokussieren auf Symptomentlastung	Hören / zuhören / Stille hinspüren
Selbstpflege für Begleitende	Muskeln entspannen Schulter senken	Sich selbst „bei der Hand nehmen“ Handherz halten, Daumen der einen Hand auf Mittelpunkt der anderen Hand.	Erden, Füße auf dem Boden spüren	Atmen Der Atem erinnert Dich an Deinen Körper. Er bringt Dich ins JETZT und gibt Ruhe.	Meditation / Gebet
Unterstützenden Punkte sehr leicht halten	Lebermeridian 3	Perikardmeridian 8	Magenmeridian 36 Milzmeridian 6	Dickdarmmeridian 4 Lungenmeridian 7	Nierenmeridian 1