

Den letzten Weg in Würde gehen



Foto ©: defpics - Fotolia.com

von Corinna Schindler

„Sie müssen den Tod nicht fürchten. Sie können sich auf das Ende Ihres Lebens oder des Lebens eines geliebten Menschen vorbereiten, sodass es ein tiefes und zugleich sinnhaftes Erlebnis wird.“

Henry Fersko-Weiss, ein Pionier in der Hospizbewegung

Der Tod ist wie ein dunkles, schmerzliches Geheimnis. Beim Gedanken an ihn fühlen wir uns oft schutzlos und ausgeliefert. Unser westliches Gesundheitssystem versteckt ihn in Hospitälern und Altenheimen und erlaubt uns so, das Thema „totzuschweigen“. Um die 70 Prozent aller Sterbefälle ereignen sich in der sterilen, unpersönlichen Umgebung eines Krankenhauses oder einer Pflegestation. Doch im Unvermögen, den Tod anzunehmen, bleibt der Austausch zwischen den Sterbenden und ihren Lieben oberflächlich, und die Möglichkeit, der Frage nach dem Sinn des Lebens nachzugehen, bleibt ungenutzt. Gefühle werden nicht angesprochen und Wünsche bleiben unerfüllt. So wird das Sterben ein unaufhaltsamer Niedergang, den Angst und Erschöpfung bestimmen. Dabei muss das Sterben keineswegs derart trostlos und für alle Beteiligten quälend sein.

Die emotionalen Bedürfnisse bei Geburt und Tod sind vergleichbar

Als eine Freundin Henry Fersko-Weiss von den Lerninhalten ihrer Ausbildung als Doula, Geburtsbegleiterin, erzählte und von ihrem Umgang mit Schwangeren und Gebärenden, erkannte er, dass die Tätigkeit einer Geburts-Doula gut als Vorbild auch für die Versorgung am Lebensende dienen kann. Geburt und Tod haben so viel miteinander gemein, dass man die Philosophie und sogar die Verfahren und Techniken der Geburtsvorbereitung auch für die Betreuung am Lebensende abwandeln kann. Eine Sterbe-Doula bietet Sterbenden, Angehörigen und Pflegenden emotionale und spirituelle

**Der Doula-Ansatz
in der Sterbebegleitung:
emotionale, spirituelle und
aktive Unterstützung von
Sterbenden und deren
Angehörigen**

Unterstützung – angefangen bei der Planung der letzten Tage über hilfreiche Fertigkeiten wie aktives Zuhören bis zur Gestaltung einer Rund-um-die-Uhr-Begleitung.

Der aktive Rückblick des Sterbenden als sinnstiftender Prozess

Der erste Schritt beim Doula-Ansatz ist, dass sich der sterbende Mensch sein Leben vergegenwärtigt. Wenn Sterbende bei der reflektierenden Rückschau auf ihr Leben zur Ich-Integrität finden, können sie stolz auf das Erreichte sein, erkennen den Sinn, den ihr Leben hatte, und erleben ein Gefühl der Vollendung. Zudem wird ihnen bewusst, was sie hinterlassen.

Vorausschauende Planung für eine individuell gestaltete letzte Lebensphase

Dann geht es darum, alles in die Wege zu leiten, was für die letzten Lebens-tage bis zum Tod erforderlich ist. In dieser Phase kann man oft nicht mehr für sich selbst sprechen. Deshalb sollte Wichtiges rechtzeitig festgelegt werden – wie der Ort, an dem man sterben will, die medizinische Versorgung, die Wünsche des Sterbenden in Bezug auf den Umgang mit Familie, Pflegenden und Besuchern oder die Bettwache bis zum letzten Atemzug. Bei dieser vergeht die Zeit langsamer und scheint sich auszudehnen, Gefühle werden intensiver und die Beteiligten spüren, wie etwas Großes immer mehr Raum einnimmt.

Lebensbejahende Verarbeitung des Todes mithilfe eines Sterbebegleiters

Der letzte Teil der Doula-Begleitung setzt unmittelbar nach dem Tod ein, mit einem Ritual. Es markiert auf zeremonielle Weise den Übergang von einer Realität in eine andere, kann Ordnung in das Gefühlschaos des Verlusts bringen und hilft, die Realität des Todes und seinen Platz im Zyklus des Lebens zu akzeptieren. Ein Ritual gibt uns eine erste Gelegenheit, unser Gefühl von Verlust zum Ausdruck zu bringen, aber auch dieses soeben vergangene Leben und seine Bedeutung für unser eigenes Dasein zu feiern. In den drei bis sechs Wochen nach dem Tod kommen Sterbebegleiter immer wieder mit der Familie zusammen, um bei der Verarbeitung des Sterbeprozesses und beim Einstieg in die Trauerarbeit behilflich zu sein. Der Austausch von Erinnerungen schenkt liebevolle Gedanken und erleichtert die Trauer.

Die Doula-Form der Begleitung erschließt Sterbenden, ihren Familien und allen an der Pflege und Versorgung Beteiligten einen tiefen Sinn und kann viel Trost spenden. Sie macht aus einer Erfahrung voller Ängste, Befürchtungen und Leid etwas Neues, das von Zuversicht, einem Gefühl des Heiligen und zärtlichen Augenblicken der Liebe geprägt ist.



Henry Fersko-Weiss ist Gründer und Direktor der International End of Life Doula Association. 2003 entwickelte er das erste Doula-Programm, das Sterbenden, ihren Angehörigen und Pflegenden ein würdevolles, gutes Sterben ermöglichen sollte. Seitdem hat er viele weitere Programme erarbeitet, die auf diesem ersten Modell basieren. Sein Pionieransatz findet weltweit große Beachtung.



Buchtipp:

Den letzten Weg in Würde gehen

Ein neuer Weg in der Sterbebegleitung

Henry Fersko-Weiss

Scorpio Verlag

Die klare Quelle der Weisheit Freude und Liebe in unserem Inneren ist exakt dieselbe Qualität die man Gott nennt, Buddha nennt, Allah nennt. Im Inneren eines jeden Wesens ist derselbe Stoff, die selbe Qualität. Und aus diesem Stoff besteht alles was es gibt.

Pyar

Satsang Intensive in Köln

Fr. 19. - So. 21. 10. 2018

Fr. 19.30 h offener Satsang, Sa. und So. nur komplett buchbar.
Einchecken Sa 9.00 h, Beginn 9.30 h

Jugendgästehaus Köln - Riehl
An der Schanz 14

Info Tel: 0221 - 58919258

Weihnachts-Retreat im Domicilium: 26.12. 2018 - 01. 01. 2019
Mini-Retreat im Samana bei Dresden 08. - 10. 03. 2019

Informationen über Pyar und Termine: www.pyar.de

EINFACH LIEBE

Entspannte Sexualität Leben



Das Einfach Liebe Retreat mit Ela und Volker Buchwald.

Kommende Termine für den fünftägigen Prozess:

www.einfach-liebe.de

Wir unterstützen Paare,
ihre Liebe warm, lebendig und
herzerfüllend zu erfahren.