



## Liebevolle Berührung und ruhige Präsenz am Lebensende

Hanna Huber

Mit der Reflexzonenbehandlung am Fuß begann ich vor fünfundzwanzig Jahren und wollte damit meine Arbeit als Krankenschwester ergänzen. Schon bald merkte ich, dass sich Menschen, deren Füße ich berührte, dabei wohl fühlten und sie sich auch psychisch beruhigten und stabilisierten. Immer öfter wandte ich bei Menschen, die sich ihrem Lebensende näherten, spezielle Griffe an. Dies geschah sowohl im stationären als auch ambulanten Bereich. Offensichtlich war, dass sich die Betroffenen dadurch unterstützt fühlten. Ich habe erfahren, dass eine infauste (ungünstige) Prognose oder eine schwere Erkrankung sich so etwas leichter ertragen lässt.

Über das Berühren der Füße wird der Mensch als Ganzes, d. h. auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene erreicht. Auf diesem Weg kann das direkte Gefühl vermittelt werden, doch noch ein wenig Boden unter den Füßen zu haben, wenn alles wegbricht, das trägt.

Liebevolle Berührung und Begleitung in achtsamer Präsenz ist eine sanfte Unterstützung. Diese Art des Kontakts tut den Betroffenen gut – und ebenso den Begleiter\*innen. Und das geht weit über das Gefühl hinaus, doch noch etwas tun zu können.

Im Lauf der Jahre habe ich zu einer Form der Begleitung gefunden, die sehr einfach ist.

Wenn es mir passend erscheint, frage ich: „... darf ich Deine/Ihre Füße berühren?“

Dann bin ich für ein paar Minuten ganz für den kranken Menschen da. Halte die Fersen in meinen Händen, stütze sanft die Fußsohlen oder mache andere ausgleichende Griffe. Die Patient\*innen werden dabei auffallend ruhiger, ihr Atem reguliert sich. Die Berührungen sind spürbar wohltuend – und einfach in ihrer Ausführung. Kontakt in einer präsenten achtsamen Haltung vermittelt Nähe und unterstützt in schwerer Zeit.

Meine Anwesenheit beim kranken Menschen ist

- ruhig
- freundlich
- liebevoll zugewandt
- präsent
- annehmend
- empathisch
- achtsam

*Dem Menschen Mensch sein,*  
wie Schwester Liliane Juchli es ausgedrückt hat.

Im weiteren Verlauf möchte ich gerne ein paar einfach auszuführende Griffe vorstellen – mit großer Wirkung für die Beteiligten – auch für jene, die sie anwenden. Die Ausgleichsgriffe sind gedacht für Pflegende, Palliative-Care-Kräfte, ebenso für Hospiz-Begleiter\*innen und Zugehörige. Selbst Kinder können mit bestimmten Griffen einbezogen werden. Zunächst erfolgen jedoch ein paar formulierte einführende Gedanken.

## Berühre ich die Füße, berühre ich den ganzen Menschen

### Praktische Handlungsempfehlungen für die Lebens- und Sterbebegleitung

Berührung an den Füßen kann den Anvertrauten, so oft es möglich ist, angeboten werden. Wenn die Erfahrung dieser Art des Kontakts neu ist, beschreiben Sie mit ruhigen Worten, was Sie tun, um über das Ungewohnte hinweg zu helfen. Meist führt die liebevolle Berührung an den Füßen zu einer Entspannung. Dies wird wahrnehmbar, wenn der\*die Patient\*in einen tiefen Atemzug nimmt, evtl. die Augen schließt, vielleicht einschläft. Diese Ruhe ist zudem für die anwendende Person spürbar – und tut ihr ebenfalls gut. „Sie dürfen dabei einmal durchschnaufen“, wie Daniel Wachter, Fachkraft Palliative Care, dies ausdrückte. Spüren Sie selbst, wie lange Sie in Kontakt sein möchten. Wenn die zu behandelnde Person einschläft, halten Sie die Berührung noch eine Weile aufrecht und ziehen sich dann leise zurück, nachdem

Sie den\*die Patient\*in in eine Decke eingehüllt haben.

Es gibt Begleitungen, in denen Sie täglich, auf Wunsch der kranken Menschen, deren Füße behandeln. Manchmal sind es nur einige Minuten, ein andermal länger. Dabei kann es geschehen, dass Sie die Zeit vergessen. Achten Sie immer gut auf sich. Seien Sie achtsam in Kontakt mit Ihrem Körper und Ihrem Atem. Wenn Sie merken, dass es für Sie anstrengend wird oder die Haltung unbequem ist, sorgen Sie für sich, indem Sie eine günstigere Position für sich finden, den Griff wechseln oder die Berührungssequenz beenden.

Seien Sie nicht überrascht, wenn sich Schleusen öffnen und der kranke Mensch zu erzählen beginnt. Das erinnert mich an eine alte Dame, die mir zu Beginn unserer Behandlungen von ihren ganz speziellen egerländischen Kochrezepten berichtete. Aufgrund ihres Tumors im Darm konnte sie diese Gerichte nicht mehr essen, aber ihr Erzählen war für sie wie eine Würdigung ihrer Kochkünste – und ihres reichen Lebens.

Wenn Tränen kommen, darf das sein. Ihre stille Anwesenheit und das ruhige Halten der Füße wirken unterstützend, das Schwere und die Trauer zuzulassen. Manchmal ist es leichter, Verzweiflung mit einem Gegenüber zu teilen.

Haben Sie einmal weniger Zeit, sind fünf Minuten, in denen Sie ganz für Ihre\*n Patient\*innen da sind, kostbar – für Ihr Gegenüber und für Sie selbst.

Merken Sie, dass Sie unter Zeitdruck stehen, verschieben Sie die Behandlung besser auf den nächsten Tag.

*Denn: Schnell mal  
einen Menschen  
zu berühren, geht  
nicht!*

### Konkrete Ausgleichsgriffe aus der Reflexzonenarbeit am Fuß

Die Griffe, die ich Ihnen vorstellen möchte, sind angelehnt an die Ausgleichsgriffe aus der Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt. Die liebevolle Berüh-

rung der FüÙe beschränkt sich jedoch auf Haltegriffe und unspezifische Streichungen, ohne aktiv in Reflexzonen zu arbeiten. Sie sind bewusst vereinfacht, setzen keine direkten Reize in bestimmten Zonen und verfolgen kein Behandlungsziel. Diese Art der Berührung ist nie schmerzhaft und schützt vor Reaktionen und Überdosierung. Es ist eine Form des Kontakts und der Zuwendung von Mensch zu Mensch.

**Die Reflexzonenarbeit als Therapieform ist komplex. Liebevoller Berührung grenzt sich klar von Therapie ab.**

Es ist eine sanfte Art der Unterstützung – so werden Sie zum\*zur mitfühlenden Begleiter\*in, „a compassionate companion“, wie Frank Ostaseski dies bezeichnet. Durch behutsames, liebevolles Berühren und freundliches Da-sein können Sie sterbenden Menschen ein wenig Halt geben.

#### **Jutta, eine Tochter:**

„Als ich meinen Vater in den letzten Tagen begleitete, habe ich öfters seine FüÙe in meinen Händen gehalten, leichte Streichungen bei ihm gemacht – das konnte er annehmen. Eine Umarmung oder anderer Körperkontakt wäre in dieser Zeit nicht angemessen gewesen, er hätte ihn auch nicht gewollt.“

Es wird empfohlen, in Stille zu behandeln – meist wird die zu behandelnde Person im Verlauf der Berührung von selbst ruhig.

*Geben Sie der Stille eine Chance.*

Im weiteren Verlauf möchte ich gerne drei Griffe aus der Reflexzonenarbeit vorstellen, auch Ausgleichsgriffe genannt:

### **Fersen halten**

#### **Wirkung des Griffes**

Zur Unterstützung und Beruhigung: hilft anzunehmen und kann einen Raum von Vertrauen öffnen für das, was ist. Dieser Griff eignet sich gut als Einstieg in eine Behandlung, denn er gibt vom Becken her (= Ferse) Halt.



**Beschreibung:** Die Hände werden seitlich von außen, vorbei an den Knöcheln, mit einer fließenden Bewegung hinab unter die Fersen geschoben. Die Fersen liegen jetzt entspannt und schwer in den Handtellern. Kann der Mensch, der berührt wird, nicht loslassen und seine FüÙe „schweben“ scheinbar in der Luft, so hilft es ihm, seine Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken und tief in den Bauch zu atmen. Die FüÙe dürfen schwer werden und können sich den Händen anvertrauen.

**Haltung der begleitenden Person:** Die eigene Präsenz und guter Bodenkontakt sind für den Gebenden wichtig, um dem Gegenüber Stütze zu bieten: Ich bin da, gut geerdet, aufmerksam und offen.

### **Sanfte Umarmung**

#### **Wirkung des Griffes**

„Wie eine sanfte Umarmung“ – der Mensch wird ganzheitlich (mit Körper, Seele und Geist) gehalten und berührt. Dieser Griff hilft anzunehmen, er kann Nähe und Trost vermitteln, wenn der Schmerz übermächtig scheint. Und er hilft, Verwundbarkeit auszuhalten. „Du bist nicht allein.“





**Beschreibung:** Der Vorfuß wird sanft mit beiden Händen in den Reflexzonen des Brustkorbes gehalten, was auch auf emotionaler Ebene wirkt. Dabei bleiben die Zehen frei, um den Menschen in den Kopfzonen (Zehen) nicht einzuengen.

**Haltung der begleitenden Person:** Es ist wie eine sanfte, zugewandte Umarmung, die nicht festhält: Ich bin im Moment ganz für den anderen Menschen da. Stille darf sich ausbreiten.

## Rücken stützen

### Wirkung des Griffes:

Der Rücken (die Fußsohle ist dem ganzen Rücken zugeordnet) wird aufgerichtet und gestützt. Er vermittelt das Gefühl, nicht allein zu sein und hilft anzunehmen.



**Beschreibung:** Der ganze Handrücken nimmt sanft, von oben nach unten streichend, Kontakt mit der Fußsohle auf. Leicht stützend wird die Berührung gehalten. Dabei darf sich der Fuß etwas aufrichten. Der Griff kann an beiden Füßen gleichzeitig angewendet und über ein bis zwei Minuten gehalten werden. Wird es zu anstrengend, lösen Sie ihn nach unten ausstreichend auf.

**Haltung der begleitenden Person:** Mit dem zu sein, was ist, ohne zu bewerten, abzulehnen oder zu zweifeln. Es ist so, wie es ist. Und ich bin einfach da und lasse dich in deiner Not nicht allein. Hilfreich ist gleichmäßiges, ruhiges Atmen und guter Bodenkontakt.

*Ich helfe Dir, Deine Last zu tragen,  
abnehmen kann ich sie Dir nicht.*

Mit diesen Griffen habe ich eine kleine Auswahl für die Praxis getroffen. In meinem Buch „...darf ich deine Füße berühren?“, 2019, 2. Auflage, der hospiz verlag, finden Sie weitere Vorschläge. Die in ihrer Ausführung einfachen Ausgleichsgriffe sind zeitlich so variabel einzusetzen, wie es die jeweilige Situation erlaubt. Sie werden in Präsenz und innerer Gelassenheit ausgeführt und gehen fließend ineinander über.

*Stets mit dem Grundgedanken:  
Oft ist weniger mehr!*

Manche Berührungen sind bei bettlägerigen Menschen überhaupt nicht oder nur sehr umständlich möglich, z. B. Umarmungen, über den Rücken streichen. Aber meist sind die Füße, die selten mit Schläuchen oder Kabeln versehen sind, gut zu erreichen.

Ein Aspekt, der dazu kommt: In Corona-Zeiten kann beim Behandeln der Füße der vorgeschriebene Abstand von 1,5 Meter zum Respirationstrakt der Patient\*innen einhalten werden und trotzdem Nähe vermitteln.

## Schlussgedanken

Am Ende des Lebens wie auch zu Beginn ist ein Mensch hilflos, zutiefst bedürftig.

Diese Form von Fürsorge bezieht sich durch Berührung auf den direkten, unmittelbaren Kontakt – und es geht gleichzeitig um die eigene, innere Haltung mit der Frage: Wie begegne ich meinem Gegenüber im Moment?

Unruhe überträgt sich subtil auf den leidenden Menschen – Ruhe und Präsenz ebenso. Achtsamkeit und Präsenz ermöglichen wahre Begegnung – indem Sie ganz für Ihr Gegenüber da sind. Ein sterbender Mensch ist zutiefst verletzlich und kann sich weder abgrenzen noch wehren.

Bei Menschen in ihrer letzten Lebenszeit ist die liebevolle Berührung eine Möglichkeit, auf feine, fast zärtliche Weise doch noch etwas zu tun. Dabei kann ein Feld des Getragenseins entstehen, für den kranken Menschen und gleichzeitig auch für den Helfenden. Jede Behandlung ist auf ihre Art einmalig und neu. Achtsamkeit unterstützt, angemessen zu handeln und nichts überzustülpen. Das macht es möglich, kleinste Impulse wahrzunehmen und sich von ihnen leiten zu lassen.

Ich wünsche Ihnen Vertrauen und den Mut, die liebevolle Berührung an den Füßen einmal auszuprobieren.



**Hanna Huber**

Krankenschwester, Palliative Care Fachkraft,  
Meditationstrainerin, Referentin und Seminarleiterin für Sterbebegleitung

[hanna.huber@freenet.de](mailto:hanna.huber@freenet.de)  
[www.achtsam-da-sein.de](http://www.achtsam-da-sein.de)