



## Liebevolle Berührung und ruhige Präsenz am Lebensende

Hanna Huber

Vielleicht haben Sie die liebevolle Berührung, die in der letzten Ausgabe der hospiz zeitschrift vorgestellt wurde, einmal ausprobiert. Ich hoffe, sie hatten Freude daran. Möglicherweise spürten Sie, dass auch Ihr Gegenüber von dieser Art des Kontakts profitierte.

Nun möchte ich diese Methodik etwas vertiefen und Ihnen weitere Griffe vorstellen.

## Wie beginnen Sie eine Behandlung?

Vor der Berührung waschen Sie Ihre Hände. Wenn sie kühl sind, verwenden Sie warmes Wasser.

*Goldene Regel:  
Berühren Sie immer  
mit warmen Händen!*

Wenn möglich, bringen Sie Ihren Patienten bzw. Ihre Patientin in eine bequeme Lage, legen Sie eine Rolle unter die Knie und decken Sie ihn bzw. sie zu. Die Fersen sollen auf der Unterlage aufliegen.

Wenn Sie mit Ihrem Gegenüber sprechen können und es Sie versteht, berichten Sie in ruhigen Worten, was Sie tun möchten. Es gibt jedoch Situationen, z. B. ein komatöser Zustand, eine fortgeschrittene demenzielle Erkrankung oder die Sterbephase, in denen der kranke Mensch keine Entscheidung treffen und sich nicht mehr äußern kann.

## Auf was achten Sie vor und in der Behandlung bei einem Menschen, dessen Bewusstsein möglicherweise eingeschränkt ist?

Hier braucht es Ihr feines Gespür, das Ihnen ermöglicht, zu erkennen, ob der Patient oder die Patientin diese Art der Berührung wünscht und sie als angenehm empfindet. Erinnern Sie sich an Ihre Intuition, das Richtige für Ihr Gegenüber zu tun – und vertrauen Sie darauf.

Die Autonomie des Menschen ist zu respektieren. Vielleicht können Sie sich mit An- und Zugehörigen besprechen, wie der kranke Mensch in früheren Zeiten auf Berührung reagierte. Diese Information beziehen Sie in Ihre Überlegung ein.

Ich habe regelmäßig Menschen, die an Demenz erkrankt waren, behandelt. Wenn es keine Worte und kein Verstehen mehr gibt, ist dies eine feine und zärtliche Weise, mit diesen Menschen in Kontakt zu kommen.

Teilen Sie zuerst der zu behandelnden Person mit, dass Sie sie berühren möchten. Sprechen Sie mit ihr, auch wenn sie Ihnen nicht mehr antworten kann und/oder nicht bei Bewusstsein ist. Auch dann,

wenn sie Sie aufgrund einer demenziellen Erkrankung möglicherweise nicht mehr verstehen kann. Sie wissen nie, was er oder sie noch wahrnimmt. Sprechen Sie ruhig, geben Sie eine einfache, klare Beschreibung, was Sie tun möchten, und legen Sie ihre Hände sanft und ohne Druck auf die zugedeckten Füße ihres Patienten bzw. ihrer Patientin. Atmen Sie gleichzeitig in Ihren Bauch und spüren Sie Ihren Kontakt zum Boden, zum Stuhl, Ihre aufgerichtete Wirbelsäule. Beobachten Sie ihr Gegenüber dabei – und gleichzeitig Ihre eigenen Empfindungen.

*Merken Sie, dass Sie selbst zu Ruhe kommen?*

Entfernen Sie die Decke erst nach einer Weile und berühren die bloßen Füße direkt. Kommentieren Sie zu Beginn der Behandlung mit ruhiger Stimme, was Sie tun, und was ihre nächste Handlung sein wird. Ihre Hände ruhen entspannt und leicht auf den Füßen des Patienten bzw. der Patientin, bzw. schieben sich sanft unter seine bzw. ihre Fersen. Halten Sie die Füße zu Beginn nur ruhig in Ihren Händen. Spüren Sie das Gewicht, die Hauttextur, die Temperatur – dieses direkte Spüren kann Ihnen helfen, selbst eine präzise Haltung zu erlangen. So kommen Sie über den Kontakt mit Ihrem Gegenüber in einen Kontakt mit sich selbst.

*Atmen Sie in den Bauch. Wie geht es Ihnen?*

Dabei nehmen Sie Reaktionen ihres Patienten bzw. ihrer Patientin wahr, besonders wenn der liegende Mensch sich verbal nicht mehr äußern kann.

Nur wenn ich selbst entspannt bin, kann ich mein Gegenüber in eine Entspannung führen.

Ich möchte Sie gerne an Ihre Absichtslosigkeit erinnern. Sie sind einfach da für diesen kranken Menschen und stellen sich zur Verfügung.

*Sie therapieren nicht, sondern berühren die Füße  
– und damit den ganzen Menschen – auf behutsame  
und sanfte Weise.*

Sind Sie zu Beginn noch etwas unsicher, nehmen Sie diese Unsicherheit wahr, es ist in Ordnung. Spüren Sie gleichzeitig ihren Körper, ihren Atem, den Kontakt zum Boden. Sie brauchen diese Unsicherheit nicht festzuhalten – meist sind es Gedanken, und die dürfen Sie wieder ziehen lassen. Das Geschenk, das Sie als gebende Person bekommen, ist, dass sich während des Behandeln auch bei Ihnen selbst Ruhe ausbreiten darf – es auch Ihnen guttut. Vertrauen und Gelassenheit dürfen sich zeigen. Das wiederum spürt der liegende Mensch vor Ihnen.

Wenn es für Sie anstrengend werden sollte, hilft es auch ihren Patient\*innen nicht mehr! Nervosität, Unsicherheit, das Gefühl „etwas tun zu wollen/müssen“ überträgt sich auf den kranken Menschen, der in dieser Situation extrem verletzlich und sensibel ist. Dann ist es besser, die Behandlung langsam zu beenden.

*„Wir müssen nicht perfekt sein, wir  
müssen einfach nur da sein.“*

Joan Halifax

# ... darf ich deine Füße berühren?

Liebevolle Berührung und ruhige Präsenz am Lebensende  
Palliative Care angewandt  
Band 1



**... darf ich deine Füße berühren?**  
Liebevolle Berührung und ruhige Präsenz am Lebensende  
Palliative Care angewandt, Band 1 – Hanna Huber  
204 Seiten, vollfarbig, kartoniert  
Esslingen 2019, der hospiz verlag  
ISBN: 978-3-946527-21-3  
EUR 34,90 (D) / EUR 35,90 (A)

Oft stellen wir die Frage: „Was können wir dem Sterbenden Gutes tun?“ Wir alle wissen, meist ist weniger mehr. Aber nichts zu tun, ist auch schwer auszuhalten. Menschen am Ende des Lebens sind zutiefst verletzlich und schutzbedürftig. Sie brauchen unser Sorgen und unser Kümmern. Das ist aber nicht nur eine Haltung, unser Kümmern kann sich auch in einer achtsamen und liebevollen Berührung äußern. Das Berühren der Füße gehört dazu. Durch das sanfte Berühren der Füße kann ich zum mitfühlenden Begleiter werden.

Hanna Huber arbeitet seit vielen Jahren an den Füßen. Sie weiß aus ihrer jahrelangen Erfahrung, dass bereits wenige Griffe viel bewirken können. Sie sind leicht zu erlernen und anzuwenden. Aber es gibt auch Grenzen der Anwendbarkeit, die unbedingt beachtet werden müssen.

Hanna Huber beschreibt in äußerst einfühlsamer Weise aus ihrer täglichen Arbeit, wie sehr diese Berührungen eine Begleitung bereichern können.

Bestellungen: [www.hospiz-verlag.de](http://www.hospiz-verlag.de) oder  
Telefon 0 8581/960 50

Oft werden Sie wahrnehmen, dass sich beim Patienten Anspannungen lösen. Der Ausdruck im Gesicht wird weicher, es kommt zu einem tiefen Durchatmen, der Atem wird regelmäßig und ruhiger. Es kann sich ein stiller Raum öffnen.

Halten Sie diesen inneren Raum, bewerten Sie nicht, seien Sie einfach nur da, offen, und wenn sich Stille ausbreitet, lassen Sie es zu.

Falls Sie ein leichtes Zurückziehen der Füße, den veränderten, evtl. beschleunigten Atemrhythmus, ein Zeichen der Unruhe, ein leises Seufzen wahrnehmen – und gleichzeitig das Gefühl haben, etwas passt nicht mehr – ziehen Sie ihre Hände langsam zurück und decken Sie die Füße zu. Es ist in Ordnung.

Aber geben Sie nicht gleich auf. Vielleicht versuchen Sie es in den nächsten Tagen noch einmal. So kann sich der kranke Mensch auf diese besondere Art der Berührung einstellen. Vielleicht kann Ihnen Ihre Intuition helfen, das Richtige zu tun.

*Intuition hat nichts mit  
„machen“ zu tun.*

Spüren Sie, wie sich Berührung für Sie als Gebende anfühlt, und beobachten Sie gleichzeitig, wie der Mensch, den Sie berühren, reagiert. Achten Sie darauf nichts überzustülpen – was bei einem „möglichst gut sein“, oder „möglichst gut machen wollen“ passieren kann. Taucht der Impuls auf, einen bestimmten Griff anzuwenden, gehen Sie dem nach.

*„Der Mensch,  
der mich begleitet,  
beeinflusst die Art,  
wie ich sterbe.“*

F. Ostaseski

Oftmals werde ich gefragt, wie sich eine bequeme Position findet, wenn die Patient\*innen im Bett liegen. Das Fußteil des Bettes kann als störend empfunden werden. Der Vorteil, an einem Fuß zu behandeln, ist, dass wir uns von der Seite nähern können.

Das macht es für uns Helfer\*innen einfacher. Schieben Sie einen Stuhl nahe an die Bettseite, auf diese Weise können Sie einen Fuß bequem erreichen. Anschließend wechseln Sie zur anderen Seite und zum anderen Fuß. Bei Bedarf schieben Sie das Bett etwas zur Seite.

Sie haben auch die Möglichkeit das Bett hochzufahren, eine Stufenlagerung herzustellen und können dann, am Bettende stehend, beide Füße gleichzeitig erreichen. Achten Sie darauf, dass die Fersen auf der Unterlage liegen und Halt haben. Das ist für die Patient\*innen angenehmer und erleichtert Ihnen das Behandeln.

## Manchmal brauchen Angehörige unsere Unterstützung

Im Lauf einer Sterbebegleitung wachsen Angehörige oftmals über sich hinaus – kommen an ihre Grenzen bzw. nehmen diese nicht

mehr wahr. Dann brauchen Sie unsere Unterstützung mehr als der sterbende Mensch. Auch hier kann die liebevolle Berührung ein Angebot sein.

Ich erinnere mich, dass ich einmal eine Tochter behandelte, die neben ihrer Mutter im Ehebett lag. Es war unerträglich für sie, die Mutter gehen zu lassen. Speziell die Griffe Stilles Fließen und Halt geben, die im weiteren Verlauf beschrieben sind, haben sie in dieser Situation getröstet und stabilisiert.

Möglich ist auch eine Behandlung von Stuhl zu Stuhl. Bitten Sie Ihr Gegenüber ein Bein auf Ihre Oberschenkel zu legen. Hier empfiehlt sich ein festes Kissen als Unterlage für die Ferse. Berühren Sie erst einen, und wechseln Sie dann zum anderen Fuß.

### Vorstellung der Griffe

Ich möchte Ihnen zwei weitere Griffe vorstellen. Eine dynamische Streichung, an einem Fuß – die in ruhiges Halten übergeht. Dieser abschließende Haltegriff ist die Kombination der beiden Griffe Fersen halten und Rücken stützen, die Sie in der letzten Fachzeitschrift kennengelernt haben.

Beginnen Sie, indem Sie behutsam Kontakt aufnehmen. Legen Sie Ihre Hände erst auf die bedeckten Füße.

### Stilles Fließen





Zone der Wirbelsäule

### Wirkung des Griffes

Bei Angst, Unsicherheit, alles in Frage stellen, wirkt der fließende Griff ausgleichend und beruhigend. Er unterstützt in schweren Zeiten und hilft, Lebensprozesse auf allen Ebenen aus der Stagnation zu lösen.

**Beschreibung:** Mit den Fingerbeeren (das Areal der Fingerabdrücke) des Zeige- und des Mittelfingers wird sanft der Verlauf der Zone der Wirbelsäule (siehe Grafik) von oben nach unten gestrichen. Dabei wird abwechselnd mit beiden Händen ein Fuß berührt. Die Berührung ist ein ständiges Fließen, beginnend an der Großzehe und endend an der inneren Ferse (Wirbelsäule, siehe Grafik).

Bevor die eine Hand Richtung Knöchel streicht und dann den Kontakt löst, beginnt die andere Hand wieder oben an der Großzehe mit der Streichung. Dabei überkreuzen sich die Hände. So wird ein ständiger Kontakt erhalten.

**Haltung des Begleiters bzw. der Begleiterin:** Mein Atem fließt frei und gleichmäßig im Rhythmus der Streichungen. Der Griff lädt die Stille ein und kann einen Raum von Akzeptanz und Vertrauen öffnen.

## Halt geben



### Wirkung des Griffes

Er gibt Halt, beruhigt und vermittelt ein Gefühl von Unterstützung. Der ganze Mensch wird aufgerichtet, muss seine Last nicht allein tragen – und darf sich helfen lassen. Der flächige Kontakt des Handrückens mit der Fußsohle vermittelt Sicherheit.

Auch dieser Griff eignet sich gut für belastete und überforderte Angehörige.

**Beschreibung:** Eine Hand fasst unter die Ferse. Sie darf mit ihrem ganzen Gewicht im Handteller ruhen. Die andere Hand schmiegt sich an die Fußsohle und gibt unterstützend Halt. Dabei kann der Fuß leicht aufrichtet werden.

**Haltung des Begleiters bzw. der Begleiterin:** Ich unterstütze den Menschen und gebe ihm Halt. Mit meiner Aufmerksamkeit bin ich sowohl bei ihm, als auch bei mir. Es ist das, was es jetzt zu tun gibt.

### Abschluss der der Behandlung

Es kann sein, dass Ihr Patient bzw. Ihre Patientin im Lauf der Behandlung einschläft. Sie können dann ruhig weiter berühren. Für mich ist es immer etwas Besonderes, wenn ein Mensch unter meinen Händen einschläft – ein Zeichen von Vertrauen. Sie werden spüren, wann Sie abschließen möchten. Ziehen Sie sich ruhig zurück. Auch dies langsam und in Achtsamkeit. Decken Sie die Füße wieder zu. Sie können eine Wärmflasche anbieten, wenn der Patient oder die Patientin dies wünscht.

Waschen Sie abschließend Ihre Hände.



### Hanna Huber

Krankenschwester, Palliative Care Fachkraft,  
Meditationstrainerin, Referentin und Seminar-  
leiterin für Sterbebegleitung

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