

# Praxis Palliative Care

Für ein gutes Leben bis zuletzt

51 | 2021

## Achtsam leben



**Achtsam leben –**

## **Lebensendliche Sorge heißt Raum zu sein**

Die Corona-Pandemie hat neue Vokabeln hervorgebracht, wie auch das Wort „systemrelevant“. Dienstleister und Fachpersonen, die systemrelevant sind, gelten als unverzichtbar. Einerseits sind sie dem Risiko einer Gefährdung ausgesetzt, andererseits genießen sie aufgrund ihres Engagements hohe Wertschätzung. Sie werden dringend gebraucht.

Sterbebegleitung scheint nicht systemrelevant zu sein, wird also nicht gebraucht. Ältere Mitmenschen in Pflegeheimen brauchen niemanden in ihren letzten Lebenstagen und -wochen. Das ist „systemirrelevant“ für ein kapitalistisches System, oder? Systeme haben in dieser Logik keine Gefühle, kein Bewusstsein. Sie sind achtlos, manchmal auch in ihrer Regelorientierung verachtend, demütigend.

Was zeichnet ein Sterben in Würde und Verbundenheit aus? Wir können nicht leben ohne die Nähe von Menschen. Wir brauchen es, gebraucht zu werden. Wir überleben nicht ohne Aufmerksamkeit und Verbundensein, ohne das Da-Sein relevanter anderer, ohne Beziehung, Freundschaft, Liebe, ohne Mitgefühl und Mitleid anderer Menschen. Könnte ein Sterbender nach seinem Tod erzählen, was sein Leiden, sein Sterben gelindert, sein „Verscheiden“ erträglich gemacht hat, was würde er sagen? Die Medizin, die Medikamente, die Therapien, „die Menschen“?

Es gibt eine Schlüsselerkenntnis in der lebensendlichen Sorge: selbst Raum sein, Raum schaffen, wie eine Wiege, ein großer Korb, der alles aufnehmen kann, Gedanken, Worte, Gefühle, Schwingungen, Ruhe, Stille. Die Ethik der Achtsamkeit knüpft an die US-amerikanische Debatte über „care“, Sorge, Bezogenheit, in präsenter Beziehung und „da bleibender“ Verantwortung an. Die Haltung der Achtsamkeit nimmt das aufmerksame Innehalten in der Tradition buddhistischer Meditation auf.

Wir wünschen eine anregende Lektüre,

Andreas Heller  
Geschäftsführender Herausgeber Praxis PalliativeCare

Katharina Linsi  
Gastherausgeberin

# Praxis Palliative Care

Ausgabe **51**

## Achtsam leben

EDITORIAL

- 1 Lebensendliche Sorge heißt Raum zu sein**  
ANDREAS HELLER · KATHARINA LINSI

### PRAXIS

- 4 Der Tod ist ein guter Freund**  
Wege, um die Hilflosigkeit und Wut im Sterbeprozess zu ertragen  
JOAN HALIFAX
- 8 DA SEIN**  
Eine Weltreise zu verschiedenen Kulturen der Sterbebegleitung  
THOMAS LÜCHINGER
- 12 Erzählen als Autonomieakt**  
In der Würdezentrierten Therapie wird das eigene Leben durchs Erzählen strukturiert und so das Sterben erleichtert  
CHRISTINE FISCHER · MICHAELA FORSTER
- 14 Authentisch dem Tod begegnen**  
Die Aufgabe der Begleitung ist im Hier und Jetzt zu bleiben mit dem Leiden anderer  
FRANK OSTASESKI

### HINTERGRÜNDE

- 20 Umgang mit Endlichkeit**  
„Da Sein“ am Lebensende, zwischen Lebenswillen und Todesvorbereitung
- 24 Achtsames Zuhören**  
Beziehungsaufnahmen zwischen Technologie und Zeitlichkeit  
HELEN KOHLEN
- 26 Der Lebensrückblick als Vermächtnis**  
Mit der Würdezentrierten Therapie Achtsamkeit im Krankenhaus praktizieren  
BARBARA FLAD

### MODELLE GUTER PRAXIS

- 32 Der ACHTSAME 8. in Wien**  
Caring Communities als Resonanzräume  
GERT DRESSEL · DANIELA MARTOS
- 35 Hospizkultur und Palliative Care in Krisenzeiten**  
Praxisforschungsprojekt: Wie Pflege während gesellschaftlicher Krisen funktionieren kann  
VERENA KLAUNZER · CLAUDIA SCHWAIZER

### PRAXISMATERIAL

„Lebe mit der Welt in dir“ –  
Achtsamkeit im Alltag

Alle nicht anders ausgewiesenen Fotos sind Standbilder aus dem Film BEING THERE – DA SEIN des Regisseurs und Kameramanns Thomas Lüchinger.



## BERATUNG

- 40 Mitleidenschaft: Eine hospizliche Haltung**  
Auf dem Weg zu einer sorgend-compathischen Lebensweise  
ANDREAS HELLER
- 44 Der innere Raum**  
Jede Praxis der Versorgung beginnt mit einer Haltung der Achtsamkeit  
CARLO LEGET
- 48 Angst atmen**  
Über die Notwendigkeit, dem Sterben Raum zu geben  
ALCIO BRAZ



## MAGAZIN

- 52 Klang der Erinnerung**  
Ein Pilotprojekt zur Integration der Musiktherapie für Menschen mit Demenz mit hohem Palliative Care Bedarf  
MICHAEL ROGNER · DENISE KRONABITTER-OEHRI  
BARBARA FORRER
- 55 DASEIN und RASTEN**  
Eine Betrachtung der bedeutenden Plastik „Jesus in der Rast“  
KONRAD GÖLLER · ANDREAS HELLER
- KOMMENTAR
- 56 Achtsam für die Einsamkeit**  
ANDREAS HELLER

### Impressum

Die **Bilder in dieser Ausgabe** stammen mit wenigen Ausnahmen von dem Filmemacher und Fotografen **Thomas Lüchinger** (siehe Seite 8f). In ihrer ruhigen und kontemplativen Sprache behandeln die Fotografien das Zueinander von individueller Achtsamkeit im eigenen Leben und Achtsamkeit in der Sorge und Beziehung zu Anderen.

# Praxis Palliative Care

Für ein gutes Leben bis zuletzt



— Anzahl  
Heft 51  
Achtsam leben

Unsere Favoritenauswahl für Sie:



— Anzahl  
Heft 4  
Schnittstellen,  
Nahtstellen  
und Brücken  
bearbeiten



— Anzahl  
Heft 10  
Sorge um sich  
und andere ...



— Anzahl  
Heft 13  
Wenn alles  
zu viel wird



— Anzahl  
Heft 29  
Unsicherheiten  
teilen



— Anzahl  
Heft 46  
Die „Orchestrierung“  
des Lebensendes  
und der Teamgedanke



— Anzahl  
Heft 48  
Atmen in  
Krisenzeiten

## BESTELLSCHEIN

Ich möchte die oben von mir angegebenen  
Ausgaben von Praxis Palliative Care erhalten.

Meine Kontaktdaten:

\_\_\_\_\_  
Institution (Angabe nur bei Lieferung an die Institutionsadresse)

\_\_\_\_\_  
Vorname, Nachname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort, Land

\_\_\_\_\_  
Telefon (für Rückfragen)

\_\_\_\_\_  
E-Mail (Pflichtangabe für Ihre Auftragsbestätigung)

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

Unser Angebot für Sie:

ab 1 Heft jeweils 20,- €  
ab 4 Heften jeweils 18,- €  
ab 7 Heften jeweils 15,- €

Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten  
(Deutschland: ab 1 Ex. 2,- €, ab 3 Ex. 3,50 €,  
ab 5 Ex. 5,- €; europäisches Ausland: ab 1 Ex.  
3,50 €, ab 3 Ex. 5,- €, ab 5 Ex. 7,- €)

**Einwilligung:**

Ich bin damit einverstanden, dass mich der Verlag Brinkmann.Meyhöfer unter der von mir angegebenen E-Mail-Adresse über seine Produkte und Angebote informiert. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

**Ihre Bestellmöglichkeiten:**

**Per Fax:** + 49 5131 452 28-14

**Per E-Mail:** service@brinkmann-meyhoefer.de

**Im Internet:** www.praxis-palliativecare.de

**Per Post:** Zeitschriften Service, c/o ServiceCenter  
Mannheimer Str. 11, 30880 Laatzen