berühren lassen, annehmen, im Hier & Jetzt sein, sich spüren und im Vertrauen loslassen

Reiki in der Pflege – die Praxistipps

Donnerstag, 6. September 2012

In diesem Artikel möchte ich eine kurze Zusammenfassung geben über die klassischen Anwendungen und Wirkungen von Reiki in der Pflege. Es wird hauptsächlich um menschliche Zuwendung, basale Stimulation, Schmerztherapie und praktische Anwendung der Validation dementer Hochbetagter gehen.

Die erste Wirkung liegt in der natürlichen Geste der Berührung. Bis vor relativ kurzer Zeit war die Großfamilie die Regel, wo durch das Zusammenleben von drei bis vier Generationen es jedem möglich war, sich die individuellen Portionen an Streicheleinheiten zu holen. Unsere Großeltern, welche genau dieses in ihrer Kindheit noch erlebt haben, wohnen heute allein oder wurden im Altersheim abgegeben. Das Pflegepersonal kann dieses Defizit an Berührung und Nähe nicht ausgleichen. Insofern ist es für die betroffenen Personen ein Segen, wenn ein Reiki Praktizierender, ohne mit Äußerlichkeiten abzulenken, still dem Klienten zugewandt ist, und ihm Aufmerksamkeit und Achtung schenkt.

Besonders wichtig erscheint dies für schwerst-demente Personen und bettlägerige Patienten. Aus der Pflege kennt man den Begriff der basalen Stimulation. Hierbei geht es darum, durch gezielte Stimulation dem Patienten seine Gefühle der Körperlichkeit zu erhalten, bzw. zeitweilig wieder zu geben. Das therapeutische Berühren beim authentischen Reiki ohne Hast und Unruhe entspricht genau diesen Zielen. Aus meiner Erfahrung kann ich hier etwas schildern, was sehr oft passiert, und immer wieder zu Tränen rührt. Bei vielen Schwerstpflegefällen muss man erleben, daß der Körper sich allmählich zusammen zieht und krümmt. Besonders schnell sind hiervon die Hände betroffen, welche sich dann kaum mehr öffnen lassen. Wenn eine kranke Person mit Kontraktionen während der Behandlung Reiki in ihre Hände bekommt, so ist es oft zu beobachten, dass diese Finger plötzlich nach Einem greifen können, wenn man die Position wechseln möchte. Kontraktionen zu lösen ist schmerzhaft, aber mit Reiki tanzen Engel in den Händen, versprochen.

Die klassischste aller Reiki-Anwendungen ist die Schmerzbehandlung. Jedes Kind versucht automatisch die Hände auf eine schmerzende Stelle zu legen. Fast alle Pflegefälle haben ausgeprägte Schmerzsituationen, seien es durch natürliche Verschleißerscheinungen des Alters, oder aus Krankheitssituationen heraus, oder auch durch Bewegungsarmut und daraus folgendem Versteifungsschmerz. Dekubitus, das sogenannte Durchliegen, wird versucht, mit großem Aufwand zu verhindern. Wenn es aber doch passiert, dann verursacht es unsägliche Schmerzen. Schmerzen zu lindern ist ein hohes Ziel jeder Pflege. Deshalb verweise ich hier auf weiterführende Informationen im Einführungsartikel Reiki in der Pflege – natürliche Schmerzbehandlung, http://hifas.eu/reiki-in-der-klinik,-reha-und-pflege.html .

Kommen wir nun zu einer weiteren, eher unmerklichen Wirkung des authentischen Reiki vorallem bei dementen Personen. Demenz ist ein stark zunehmendes Phänomen der modernen Gesellschaft, vorallem in der Variante der Alzheimer-Demenz (siehe dazu mein Artikel über Demenz: http://hifas.eu/demenz.html). Sie ist gekennzeichnet von einem ständig fortschreitenden Prozess des Versagens des Gedächtnisses und der geistigen und kognitiven Fähigkeiten. Die moderne Psychologie vermutet folgende Zusammenhänge: Wenn es auf das Ende unseres Lebens zugeht, kommen viele bisher unbeachtete und verdrängte Themen an die Oberfläche. Vorallem aufgestaute Gefühle,

Traumata und unerledigte Lebensthemen scheinen noch einmal an Dynamik zu gewinnen. Es geht darum, diese Themen aufzulösen. Dazu müssen diese Gefühle beachtet und wertgeschätzt werden. Die therapeutische Unterstützung dazu nennt man Validation nach Naomi Feil, einer Pflegespezialistin, die schon seit 50 Jahren an Konzepten arbeitet, wie man mit dementen Personen umgehen kann, um den anstehenden Emotionen wirklich gerecht zu werden. Was dabei bisher weitgehend außer Acht gelassen wurde, ist der energetische Aspekt dieser Prozesse. Emotionen kosten Kraft. Jeder von uns kennt die Situation aus eigenem Erleben; wenn man gestresst und down ist, hat man keine Kraft für emotionales Chaos. Wir reagieren gereizt, wo wir doch besser Spannungen ausgleichen sollten. Aber unser Energieniveau ist dafür zu gering. Deshalb ist die regelmäßige Reikigabe in der Pflege ein wunderbares Mittel mit dem Ziel, Energie für Emotionen auf zu bauen. Mit schwerstdementen Personen im Endstadium sind keine validierenden Gespräche mehr möglich. Man kann aber beobachten, dass diese Menschen etwas aus der Apathie zu erwachen, und versuchen zu kommunizieren. Es laufen innere Prozesse ab.

Reiki bringt uns in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen. Krankheiten werden oft als körperliche Signale einer geistig spirituellen Entwicklung gesehen. Rudolf Steiner soll gesagt haben "wenn der Mensch nicht mehr weiter wisse, würden die Götter die Krankheit schicken“. Wie bezieht sich diese Aussage auf einen Menschen am Ende seiner Erdentage? Kann es sein, dass, obwohl im Angesicht der kommenden Zeitlosigkeit, der Mensch das Gefühl entwickelt, bald keine Zeit mehr zu haben? Deshalb vielleicht die Demenz, weil keine Zeit mehr für das Tagesgeschehen ist, sondern nur noch Konzentration auf die inneren Vorgänge? Kann auch hier Reiki helfen? Ja klar, denn Reiki ist und macht zeitlos. Wer sich während einer Rekibehandlung völlig fallen lassen kann, in den Zustand des Genießens, ohne aktives Tun, der ist im Zustand der Zeitlosigkeit. Es mag uns schwer fallen, dies zu verstehen, doch genau durch die Stunde der Reikibehandlung lernt unser Geist die Zeitlosigkeit zu schätzen. Damit können auch ruhelose Demente im Hier & Jetzt ankern. Es braucht nicht viel Nachdenkens, dass Hier & Jetzt auch ein Thema für alle Menschen mit Suchttendenzen darstellt.

Reiki in der Pflege hat einige Besonderheiten. In einigen Hamburger Pflegeheimen betreue ich Menschen mit Demenz im Endstadium, Wachkomapatienten und Suchtkranke mit diversen Folgekrankheiten. Eines haben fast Alle gemeinsam, die stark eingeschränkte Fähigkeit zur freien Willensäußerung. Oftmals kann ich weder fragen, ob ich behandeln darf, noch ob es irgendwelche Tabuzonen gibt. Es ist leicht einzusehen, dass viele hochbetagte Menschen Schmerzen in den Hüften und an den Knien haben. Ehrlicherweise können wir keine Ahnung davon haben, was eine demente Frau denkt, wenn vor ihr ein fremder Mann steht, der die Hände auf das Becken legt. Wir wissen nicht, was diese Person erlebt hat, und was ihre Erfahrungswelt ist. Deshalb ist das Allerwichtigste beim Praktizieren von Reiki in der Pflege die höchste Sensibilität, Wachsamkeit und Achtung den behandelten Personen gegenüber. In der modernen Pflege von dementiell Erkrankten gibt es eine wunderbare Entwicklung, die sich Validation nennt. Genau dieses wertschätzende Verhalten trifft auch auf die Reikibehandlung zu. Wenn wir sensibel die Gefühlsäußerungen beobachten, kann man auch bei sprachlich eingeschränkten Menschen umfangreiche Behandlungen durchführen, ohne grenzüberschreitend zu werden.

Meine Behandlungen laufen immer nach einem ähnlichen Schema ab. Typischerweise kann ich niemanden auf eine Reikiliege legen. Die Personen befinden sich im Bett oder im Sessel. Ein Drehen während der Behandlung ist nicht möglich. Ich beginne mit den verschiedenen Positionen am Kopf. Dies bringt meist eine sehr schnelle Entspannung, welche gut zu beobachten ist. Wenn ich den Hinterkopf behandele, scheinen sehr schnell so etwas wie Alpträume abzulaufen. Das kann man an

vielfältigen Körperreaktionen beobachten. Oftmals versucht die Person auch zu reden. Dies scheint mir ein deutliches Zeichen für den Aufarbeitungsprozeß der Dementen zu sein, von dem die Psychologen reden (hier möchte ich wieder auf meinen Artikel über Demenz verweisen).

Bei den ersten Körperpositionen gibt es auch fast jedes Mal die gleichen Reaktionen. Die Menschen scheinen die zusätzliche Energie vom Reiki zu nutzen, um ab zu husten. Typischerweise haben Menschen mit Demenz im Endstadium Schluckbeschwerden. Somit können sie Speichel nicht schlucken und atmen deshalb röchelnd oder gurgelnd. Durch die Intervention mit Reiki finden sie die Kraft zum Abhusten. Dies geschieht zwar oftmals unter sichtbaren Schmerzen, aber sobald dies geschafft ist, kann wieder frei durch geatmet werden. Dies bringt eine deutlich sichtbare Erleichterung und erst nachfolgend ist wirkliche Tiefenentspannung möglich. Einen Lappen, um möglichen Speichelfluss abzuwischen, sollte man immer parat haben.

Wie weiter oben schon angedeutet, haben fast alle Pflegefälle Schmerzen in den Hüften. Somit kann man fast immer Zeichen von sichtbarer Erleichterung erkennen, wenn die Hüften behandelt werden. Aber auch die Knie und die Füße sind dankbare Abnehmer der heilsamen Lebensenergie.

Es ist sehr schwer, in geschlossene und verkrampfte Hände, zu kommen. Wenn es aber gelingt, scheint sich jedes Mal ein großes Gefühl der Vertrautheit einzustellen. In diesem Zusammenhang habe ich eine interessante Erfahrung gemacht. Wir kennen von uns selbst, dass es zum Einschlafen förderlich ist, wenn ein Kissen oder die eigene Hand ein Ohr abdeckt. Wahrscheinlich können wir so besser auf unsere inneren Geräusche achten, was zur Beruhigung beiträgt. Kleinkinder nutzen dafür ein spezielles Kissen oder einen Teddy oder so etwas Ähnliches. In der Pflege kann ich ähnliches Beobachten. Wenn ich es schaffe, mit meiner einen Hand in die Handfläche der betreffenden Person zu kommen, und meine andere Hand auf ein Ohr aufzulegen, scheint echte Glückseligkeit zu fließen. Normalerweise erlebt man dann sehr schnell alle Anzeichen eines tiefen und gleichmäßigen Schlafes.

Hier möchte ich eine weitere Empfehlung im Zusammenhang mit den Händen geben. Wenn man es schafft, Hände mit Kontraktionen (die zusammenziehende Versteifung) wieder etwas beweglicher zu machen, dann lohnt es sich wirklich, zu versuchen, die beiden Hände des Patienten wieder in Kontakt zu bringen. Es ist höchst erfreulich, wenn wir helfen können, dass die betreffende Person sich endlich wieder gegenseitig die Hände berühren, ertasten und streicheln können.

Bei bettlägerigen Menschen besteht immer die Gefahr des sog. Durchliegens, des Dekubitus. Leider kann man diese Patienten nicht so umherwälzen, dass man mit den Händen gut an diese Körperstellen kommt. Außerdem scheinen es höllische Schmerzen zu sein, die von den betroffenen Körperpartien ausgehen. Entsprechend sensibel muss man agieren. Allerdings ist auch hier der Lohn gewiss, denn wenn man mit seinen Reikihänden in die Nähe dieser Stelle kommt, wird sofort Erleichterung und Entspannung sichtbar. Einer Klientin hat es dabei sichtbar Freude bereitet, wenn ich über dieser Stelle mit meinen Händen Reikisymbole gezeichnet habe.

Die Verdauung bzw. Ausscheidung ist ein weiteres zentrales Thema in der Pflege. Normalerweise benötigt der Darm die körperliche Bewegung zur Stimulierung der eigenen Bewegung. Bei Bettlägerigkeit oder auch bei Bewegungsarmut kann es zur Darmträgheit kommen, bis hin zur

Verstopfung. Scheinbar verhilft die Aktivierung durch Reiki auch dem trägen Darm einigen Schwung. Dies trifft nicht immer die volle Freude des Reiki-Praktizierenden, wenn die Klienten im Pflegebett die Behandlung nutzen, um dynamisch in die Vorlage zu rummeln. Auch beim Pflegepersonal macht man sich damit nicht unbedingt Freunde. Hier hilft es tatsächlich nur, ganz offen mit dem Pflegepersonal zu reden. Meiner Erfahrung nach sind die meisten Angestellten in der Pflege mit vollem Herzen dabei, und ihren Bewohnern sehr zugetan. Jemand, der Reiki praktiziert, ist immer noch recht ungewöhnlich, und deswegen trifft man auf offene Neugier. Wenn man hier kompetent antwortet, und ehrliches Interesse für die Situation in der Pflege zeigt, wird man sehr schnell akzeptiert und unterstützt.

Bei der Behandlung von dementiell Erkrankten muss noch etwas beachtet werden. In der Pflege gibt es das Konzept der basalen Stimulation. Es geht darum, die körperliche Wahrnehmung zu erhalten. Wenn eine Pflegekraft einen Bewohner basal wäscht oder lagert, wird sehr stark darauf geachtet, dass permanenter Körperkontakt besteht. Würde man den Körperkontakt unterbrechen, und die Tätigkeiten schrittweise durchführen, würde der Demente jedes Mal vergessen, dass da jemand ist, und sich bei jeder neuen Berührung neu erschrecken. Diese Erkenntnisse sollten wir auch für das Reiki übernehmen. Praktisch heißt dies, zur Begrüßung und ersten Ansprache wird als Kontaktpunkt die Schulter berührt. Von diesem Moment an sollte immer eine Hand am Körper bleiben. Die Positionswechsel der Hände werden also schrittweise durchgeführt, eine Hand bewegt sich, die andere verbleibt im Kontakt, und wird dann nachgezogen, wenn die erste Hand ihre neue Position eingenommen hat. Bitte auch möglichst in Körperkontakt bleiben, wenn man beispielsweise auf die andere Seite des Bettes geht. Wenn der direkte Kontakt einmal unterbrochen wurde, beispielsweise, weil die Hände nicht direkt aufgelegt wurden, sondern im Abstand gehalten, dann immer wieder das Begrüßungsritual durchführen – Berührung der Schulter und beruhigende Ansprache. Demente scheinen es auch zu mögen, dass man möglichst in Augenkontakt bleibt.

Parkinson-Patienten haben, spirituell gesehen, ein Problem mit ihrem freien Willen. Deshalb ist es hier besonders wichtig, wie der Kontakt hergestellt wird, und was bei der Behandlung getan wird. Einfach die zitternden Hände zu nehmen, um sie zu beruhigen, kann Angst oder Panik auslösen. Die klassische Behandlung hier ist immer die Berührung beider Schultern, bei verständnisvollem Augenkontakt. Erst bei hergestelltem Vertrauensverhältnis können die Hände an den Kopf gelegt werden. Dann allerdings beruhigt sich das Zittern recht schnell.

Bei jeder Art von Angst oder innerer Unruhe hilft oftmals folgendes Vorgehen. Zuerst wie immer Kontakt an der Schulter und die direkte Ansprache. Dann sollte man versuchen, die eine Hand der Person zu ergreifen, und dann die andere Hand von der Schulter direkt auf den Rücken zu führen. Wenn die Hand in der Mitte unter den Schulterblättern zu liegen kommt, scheint sich die beruhigendste Wirkung einzustellen. Die hilft auch Dementen mit notorischem Bewegungsdrang und Fluchttendenzen.

In vielen Pflegeeinrichtungen ist es üblich, dass ständig Fernseher laufen, oder irgendwelche Musik gedudelt wird. Auf individuelle Vorlieben wird da keine Rücksicht genommen, und ist oftmals wegen mangelnder Kommunikation auch gar nicht möglich. Umso wichtiger empfinde ich es, zu Reikibehandlung immer CDs mit entsprechender entspannender und heilsamer Musik mit zu bringen. Ich persönlich habe dabei sehr gute Erfahrungen gemacht mit der heilsamen Musik von Hildegard von Bingen.

Generell denke ich, dass in jeder Pflegeeinrichtung das Personal in Reiki ausgebildet sein sollte, zumindest einige Personen. Manche Pflegeeinrichtungen geben viel Geld für die Einrichtung von Snoezelen Räumen (spezielle Entspannungsräume) aus. Reiki ist Snoezelen in Bioqualität!

In der Pflege muss man sich häufig mit den Fluchttendenzen der Bewohner auseinander setzen. Jeder sehnt sich nach dem, was er sein Zuhause nennt. Zuhause ist dort, wo man alles darf und sich wohl fühlt. Wenn die Pflegekräfte versuchen, mit dem Verstand gegen den allgegenwärtigen ‚Nach-Hause-Wunsch' an zu argumentieren, erreichen sie meistens recht wenig. Reiki zu geben, ist eine Art der nonverbalen Konversation, mit der gesagt wird, hier bist Du willkommen, und ich bin da für Dich.

Vor einigen Jahren hatte ich angeboten, in einem Kinderhospiz ehrenamtlich Reiki zu geben. Mein Ansinnen ist damals abgewiesen worden mit der Bemerkung, „... wir mögen diese Energie nicht, denn die Kinder könnten damit ja leichter sterben…". Leben und Sterben ist Eins, und es leichter zu machen, sollte grundsätzlich das Bestreben jeden heilerisch Tätigen zu sein. In der Ärzte Zeitung vom 20.06.12 wird gefordert, das Sterbende spiritueller behandelt werden sollten. „Der Fokus der Behandlung sollte nicht ausschließlich auf den körperlichen Symptomen liegen." Ich finde, dem ist nichts hinzu zu setzen.

Grundsätzlich ist jeder Reiki-Praktizierende in jedem Pflegeheim ein Segen in Momenten von individueller oder kollektiver Unruhe, bei Ängsten oder Panikattacken, in Fällen von Aggression oder Gewalt, bei epileptischen Anfällen, Herzrasen, Zuckerschocks oder ähnlichen Situationen. Reiki ersetzt dabei nicht die medizinische Behandlung, kann aber beruhigen, und manchmal helfen, die Zeit zu überbrücken, bis beispielsweise der Notarzt da ist.

Eingangs hatte ich angedeutet, dass Reiki zeitlos macht. Es schafft innere ‚Frei-Zeiten', um längst Verdrängtes aufzuarbeiten. Eine weitere Besonderheit der Reiki-Betreuung von Pflegebedürftigen liegt im Luxus der Zeit für die Betreuenden. Eine typische Betreuungskraft, welche beispielsweise eine demente Person eine lang Stunde besucht, liest vielleicht aus der Zeitung vor, hinterher noch eine Geschichte aus einem Buch, und dann wird noch ein Lied gesungen …

Dies ist alles gut und notwendig. Hinterher wird in den Bericht für das Betreuungstagebuch geschrieben, dass Frau ‚Wrttlprmpft' heute sehr müde, oder recht aktiv war, oder ähnliches. …

Eine viel bessere Qualität kann die Betreuungsakte bekommen, wenn jemand Zeit zur Beobachtung hat. Während der Behandlung lenke ich die Klienten durch nichts ab. Leise Entspannungsmusik schirmt etwas von den Umweltgeräuschen ab, welche in einem Pflegeheim beträchtlich sein können. Die Empfänger können ganz bei sich bleiben, oder überhaupt erst zu sich kommen. Wenn ich Menschen betreue, welche noch sprechen können, kann es passieren, dass sie unter dem Einfluss von Reiki manche Geschichten erzählen, die tief verdrängt waren, und von denen Keiner etwas wusste. So habe ich schon oft Details aus einer Kindheit erfahren, die in keiner Biographieakte standen, aber in wesentlichem Zusammenhang mit der heutigen Situation der dementen Person stehen. Sehr vieles am Verhalten von dementiell Erkrankten kann man sich nur aus einer guten Biographiearbeit erklären. Viele Biographieakten der heute Hochbetagten sind arg dürftig, weil unsere älteren Generationen es nicht gewohnt sind, über ihre wirklichen Erlebnisse zu reden. Selbst nächste Angehörige wie Ehepartner und Kinder kennen viele Zusammenhänge nicht, von denen man damals sagte: darüber redet man nicht! Überkommene Wertvorstellungen und Glaubensätze prägen das Denken und Verhalten vieler Generationen. Durch aufmerksame Beobachtung und gute

Dokumentation kann ein guter Reiki-Praktizierender auch einen wesentlichen Beitrag liefern für die generelle Pflege und Therapie der betreffenden Person.

Dieses trifft in gewisser Weise auch zu bei der Reiki-Betreuung von Menschen, die nicht mehr sprechen können. Da während der Behandlung meine ganze Aufmerksamkeit den Klienten zugewandt ist, habe ich einen Vorteil gegenüber jeder anderen Person in der Pflege. Wenn ich jede Woche eine halbe Stunde nur beobachte, kann ich Beobachtungen dokumentieren, dies sonst im Pflegealltag nicht zu erfahren sind. Dies kann beispielsweise deutliche Ergänzungen zum Schmerztagebuch der betreffenden Person liefern.

Zweifellos ist der Dienst in einem Pflegeheim mit körperlichem und seelischem Stress verbunden. Deshalb kann ich auch aus diesen Gründen allen Angestellten in Pflegeberufen nur empfehlen, Reiki zu praktizieren.

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass Reiki in der Pflege seine besonders segensreichen Wirkungen entfaltet bei der Behandlung von Schmerzen jeder Art. Ein innerer Sinn entfaltet sich bei der Energiegabe an demente Menschen, damit diese die Kraft erhalten, um ihre emotionalen Prozesse durchzuführen und auch zu ertragen. Im Übrigen muss auch der Heiler / Pfleger stark genug sein, um diese emotionalen Reaktionen seines Gegenübers zu verkraften.

In diesem Sinne wünsche ich gute Erlebnisse beim Praktizieren von Reiki in der Pflege.

herzlichst

Frank Sohr

Copyright: Frank Sohr *www.hifas.eu*
Bei Verwendung des Textes bzw. von Auszügen erbitte ich die Angabe der Quelle