

Meine beste Freundin in schwierigen Lebenslagen

Die Achtsamkeit

Andere in schwierigen Situationen zu begleiten, kann sehr belastend sein. Eine Strategie, damit umzugehen, ist die Achtsamkeit.

Freitag, 12 Uhr. Ich verlasse das Hospiz in emotionaler Aufregung. Herrn Mayer geht es schlechter.

Seit gestern bekommt er Sauerstoff, ist kaum ansprechbar, bewegt sich unruhig hin und her, stöhnt immer wieder laut auf. Ich saß eine Stunde an seinem Bett und versuchte, einfach da zu sein, ihm gut zu tun. Ob er mich überhaupt bemerkt hat? Diese Verschlechterung hatte ich nicht erwartet.

Ich will so nicht ins Auto steigen. Ein Spaziergang wird mir gut tun. Ich brauche Zeit, um die Situation zu verdauen, ich muss innehalten. Nach kurzer Zeit setze ich mich auf eine stille Bank. Zeit für eine Achtsamkeitspause.

Ich setze mich aufrecht hin, lausche in mich hinein. Die Gedanken rasen wie eine Herde wild gewordener Pferde. „Wie gut ich Herrn Mayer schon kennengelernt habe bei den vielen Besuchen! Wie fröhlich und zuversichtlich er noch letzte Woche war! Ob es nochmals besser werden wird? Ob ich morgen wiederkommen soll? Aber morgen kommt doch meine Familie zu Besuch! Das kann ich doch nicht verschieben? Oder doch? Ich kann ihm ja eh nicht helfen... Oder doch?“

Die Gedankenpferde bekommen Auslauf. Ich gehe geistig einen

Schritt zurück. Wie spürt sich der Körper an? Der Nacken ist ganz angespannt, im oberen Rücken ein starkes Ziehen. Das hatte ich gar nicht bemerkt. Nun, so fühlt es sich an bei Emotionen des Zweifels und der Unsicherheit. Das ist ein natürlicher Prozess. Ich lasse einen Body Scan folgen, das heißt, den Körper vom Kopf beginnend bis zu den Zehen sorgfältig und langsam durchzuspüren. Die Spannung löst sich nach und nach durch die Kraft des Gewahrseins auf. Im Nacken bleibt sie noch, das darf sein. Ich konzentriere mich auf den Atem. Er ist ein guter Anker für das Jetzt.

Kurz wird es ganz ruhig und friedlich. ... Nicht lange, aber lange genug.

Achtsamkeit, das bedeutet, präsent zu sein mit dem, was sich zeigt, ohne sich in Reaktionen zu verlieren. Nur den Körper spüren, Gefühle wahrnehmen, sein lassen. Den Prozess erleben. Bewusste, freundliche Präsenz.

Ich sitze immer noch auf der Bank und bemerke den Unterschied. Der Wunsch nach Kontrolle und Lösungen ist weitgehend einer Stimmung des Vertrauens, des Annehmens und der Zuversicht gewichen. Gedanken von realistischer Beurteilung der Situation und Selbstwertschätzung kommen auf: „Ohne meine ehrenamtliche Hospizarbeit hätte ich Herrn Mayer gar nicht kennengelernt. Wie



schön, dass wir so eine gute gemeinsame Zeit hatten, und wer weiß, wie sich sein Zustand entwickelt. Ich werde mein Familientreffen nicht absagen. Ich freue mich darauf. Morgen rufe ich im Hospiz an, wie es Herrn Mayer geht. Meine guten Wünsche sind ihm sicher. Er ist in den besten Händen. Er wird seinen Weg gehen.“

Zurück bleibt die Dankbarkeit. Danke Achtsamkeit, dass du mich wieder in die Balance geführt hast. Mit jeder Übung von bewusster Geistesgegenwart entstehen mehr Mitgefühl und Weisheit, und ich werde freier. Freier, um für mich und andere hilfreich zu sein.

ILSE, die Übungen zur Achtsamkeit, haben unserer Autorin immer wieder sehr dabei geholfen, ehrenamtliche Hospizbegleitung als Geschenk zu erleben. Wenn Sie ILSE kennenlernen wollen, so finden Sie auf www.magazinvollerleben.at den ungekürzten Artikel.

Die Autorin

Dr. Ulrike Pastner ist Unternehmensberaterin, Soziologin und Betriebswirtin mit langjähriger Forschungs- und Beratungserfahrung. Die Waldviertlerin engagiert sich ehrenamtlich in der Hospizbegleitung.