

Sabine Rachl und Dietrich Erbe

Die Bedeutung des Atems in der Sterbebegleitung

Ganz am Ende des Lebens ist der Atemraum der Sterbenden einer der letzten Räume, den wir als Angehörige betreten dürfen. Wenn Worte kaum noch oder nicht mehr möglich sind, können wir über den Atem Kontakt aufnehmen, Mitsein signalisieren, entspannen, beruhigen, mitatmend da sein. Außerdem können wir an verschiedenen Arten zu Atmen erkennen, wie weit der Sterbeprozess bereits fortgeschritten ist.

Unterschiedliche Wege der atemorientierten Sterbeprozessbegleitung begegnen in vielen Kulturen. In diesem Workshop geht es darum, ausgehend von Beispielen aus Peru gemeinsam zu erleben, wie verschiedene Arten der Atembegleitung wirken können und wie wir mit ihrer Hilfe die oft anwesende Hilflosigkeit während der letzten Tage und Stunden in fühlbares Mitsein zu verwandeln vermögen.

Um Sterbende zu begleiten ist es wichtig, sich selbst sehr genau zu spüren, in unserer Kraft zu bleiben. Der Atem ist unsere natürliche Kraftquelle, wenn wir ihn als solche zu nutzen wissen. In unserem Workshop möchten wir uns deshalb immer wieder von yogischen Atemübungen tragen lassen, die uns helfen, auch in schwierigen Situationen in Verbindung mit unserer Kraft zu bleiben.

Sabine Rachl begleitet als Musiktherapeutin auf der Palliativstation der Radioonkologie / Uniklinik Tübingen Sterbende und ihre Familien in Sterbe- und Trauerprozessen. An der UdK Berlin ist sie Lehrbeauftragte im Masterstudiengang für "Musiktherapie in palliativen Kontexten" und leitet den jährlich stattfindenden Zertifikatskurs "Musiktherapie im palliativen Kontext". Außerdem ist sie als Bildungsreferentin für den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer in unterschiedlichsten Kontexten unterwegs (DRK Ausbildung für Bundesfreiwilligendienstler und FSJler, siento-Stiftung gemeinnützige GmbH, Schulen aller Schulformen, KiKE Tübingen, etc.).

Dietrich Erbe ist seit 20 Jahren Kundalini-Yoga Lehrer und Veranstalter von Kursen und Yoga-Wochenenden. Außerdem arbeitet er als Baumpfleger von der schwäbischen Alb bis zum Bodensee und bietet in unterschiedlichsten Kontexten „Baumgespräche“ an, in denen er Menschen anleitet, die Energien der verschiedenen Baumarten zu spüren und durch ihre eigene Energie mit ihnen ins Gespräch zu kommen.