Dora und Baloo gehen auf die Grosse Reise oder Mut zum Jetzt

Lisa Leicht, 2010

Seit fast zwei Jahren war sie immer irgendwie präsent, die Grosse Reise. Dora, mein Muetti, wie wir im Schweizer Bernbiet sagen, war über 80, seit langem Herzkrank und litt unter Diabetes Mellitus und Arthrosen. Dazu kamen in den letzten Jahren ein Brustkrebs und das Versagen des Langzeitgedächtnisses. Baloo, der inzwischen 14jährige Labradormischling meines Freundes Henri, der in Frankreich lebte, kämpfte neben seiner Spondylarthrose und seinem Cushing Syndrom zunehmend mit Inkontinenz und seiner Schwäche in der Hinterhand. Seit dem Winter war der Allgemeinzustand der beiden mal besser, mal etwas schlechter; in der Familie wurde nun ab und zu über den Tod gesprochen, ungern zwar, aber es mussten ja vorsorgliche Massnahmen getroffen werden. Diese erste Auseinandersetzung fand ich enorm wertvoll, weil sie mir half, mit meinen diffusen Ängsten und dem starken antizipierten Trennungsschmerz in Kontakt zu treten und den Prozess bewusst zu erleben. Als ich mich im Juni für gut zwei Monate bei Muetti im Pflegeheim verabschiedete, war sie müde aber zufrieden. Dieses Zufrieden sein und akzeptieren können der Situation haben mich bei ihr und auch bei Baloo stark beeindruckt und mir beim Abschiednehmen geholfen.

Danke

In Frankreich angekommen, fand ich Baloo in einem schlechten Zustand vor: am Morgen kam er fast nicht mehr hoch, er ging zwischendurch fast seitlich und seine Inkontinenz zusammen mit dem Cushing hatten offene Stellen an den Beinen bewirkt. Er hatte aber noch immer Lust zum Essen und WOLLTE UNBEDINGT noch täglich seine Spaziergang machen. Ich verging fast vor Mitleid, als ich ihn so sah - und stellte mir und meinem Freund die Frage, ob es nicht doch besser wäre, ihn einzuschläfern. Wir entschieden uns dagegen und dafür, jeden Tag, jede Minute möglichst im JETZT mit Baloo zu geniessen, zu beobachten, wenn möglich nicht unsere Ängste zu projizieren und darauf zu vertrauen, dass uns klar gezeigt werden würde, wann die Zeit für die Reise gekommen wäre. Ich ttouchte Baloo morgens vor dem Aufstehen die Ohren und Beine, strich den Körper aus, stellte mir vor, dass ich die Zellen wecken und verbinden würde und legte ihm ab und zu für 2-3 Minuten ein Körperband an, damit er seine Hinterhand besser kontrollieren konnte. Ich wusch ihn nach dem Morgenspaziergang mit langen, streichenden Bewegungen und pflegte seinen Dekubitus mit einer wohlriechenden Salbe, bevor er sich dann auf die sauberen Betteinlagen legte um bis am Mittag zu schlafen. Mehrmals am Tag mobilisierte ich ihn, verwöhnte ihn mit seinen Lieblingsgutzis und freute mich, dass sich seine Lebensqualität verbesserte. Es war für mich eine intensive lebendige glückliche Zeit mit Baloo, wir waren uns so nahe, dass er, als ich dann Ende August in die Schweiz zurück

fuhr, aktiv in meinem Herzen präsent blieb, auch als er die Grosse Reise Ende September antrat. Was mir sehr half, mich nicht in Ängsten, Wünschen und Projektionen zu verlieren war, dass ich mir angewöhnt hatte, bei jedem TTouch, bei jeder Berührung, bei jedem Liebesdienst "DANKE" zu sagen/denken. Dieses "Danke" ist für mich im Sterbeprozess der Schlüssel zum Loslassen, für beide.

Loslassen

Ende Juli fuhr ich in die Schweiz, weil sich der Zustand meiner Mutter rapide verschlechtert hatte. Der Arzt hatte ihre Medikamente auf ein Minimum reduziert. Sie sprach nicht mehr am Telefon und eines Abends spürte ich in meinem Herzen ihren Ruf, zu ihr zu kommen. Mein Vater, der mit ihr das Zimmer im Pflegeheim teilte, hatte entschieden, dass sie bei ihm bleiben und nicht ins Spital überführt werden sollte und so kam ich an einem schönen Sommerabend müde und aufgewühlt im ersten Stock des Pflegeheims Merlach an. Ich wollte helfen, klären, begleiten, pflegen….vor so viel Widderpower ging meine Mutter als erstes mal in Abwehrhaltung und ich nach Hause um mich auszuruhen und still zu werden. Am nächsten Morgen um 8 war ich wieder bei ihr; fragte sie, ob ich sie pflegen dürfe und als sie nickte, organisierte ich mich mit den wunderbaren Pflegefrauen auf der Abteilung. Zuerst war sie sehr agitiert, sie setzte sich mit den Kräften und unerledigten Dingen in ihrem Innern auseinander, kämpfte und suchte oft meine Hand für Unterstützung und Halt. Ausser bei der Pflege, wo sie kreisförmige TTouches akzeptierte, wollte sie keine Körperarbeit. Ich hatte den Eindruck, dass sie sich ganz gezielt für die Grosse Reise vorbereitete und ihre Verbindungen mit diesem Leben klärte, auflöste, losliess. Ich blieb jeweils den ganzen Tag bei ihr und bei meinem Vater, es wurde eigentlich immer weniger gesprochen. Wenn Besuch kam, ging ich raus, um dieser Begegnung Raum zu geben und selber durchzuatmen. Ich spürte, dass alles Unausgesprochene, alle Ressentiments aber auch alle Liebe und der Respekt zwischen uns im Raum standen und wir auf feinstofflicher Ebene miteinander arbeiteten.

Ich hatte angefangen, den Raum mit Lavendelessenz zu parfümieren, die beruhigend und klärend wirkt. Meine Mutter liebte den Geruch von Lavendel, und alle, die das Zimmer betraten fühlten sich ebenfalls wohl. Auch mein Vater, der auf SEINE Weise Abschied nahm, war ruhig und gefasst. Am dritten Tag wurde Muetti ruhig; sie lag jetzt meist auf der rechten Seite und war immer öfter abwesend. Sie ass aber immer noch, so, als ob sie viel Kraft brauchte und reagierte, wenn wir sie ansprachen. Ich hatte bemerkt, dass ihr Mund innen wund war und ttouchte sie regelmässig mit Waschbär-TTouches, damit sie den Mund öffnete und ich sie pflegen konnte. Wie Baloo genoss sie die morgendlichen Waschungen; ab dem

dritten Tag war sie aber nicht mehr sehr verbunden mit ihrem Körper und reagierte immer weniger auf die Berührungen. Ich fand diese Phase sehr schwer, sie verliess mich, und ich weinte oft. Gleichzeitig hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil ich nicht wollte, dass sie wegen meiner Trauer das Gefühl hatte, nicht gehen zu können. Ich begann dann, mein neues EmWave-Gerät mitzunehmen und übte bewusste Herzkohärenz, also in meiner Mitte und im Jetzt zu sein. Ich ttouchte mich auch um den Mund, an den Armen und an den Haaren, um im Moment zu bleiben. Immer öfter sass ich in einiger Distanz zu Doras Bett, weil ich spürte, dass sie Raum zu Loslassen brauchte. Am Abend des fünften Tages, sang ich ihr zum Abschied eins unserer gemeinsamen Lieblingslieder 'äs isch ja nur äs chliises Tröimli gsii' (es war ja nur ein kleiner Traum) und ging im Frieden mit ihr und mit mir nach Hause. Kurz nach Mitternacht verliess sie ihren Körper in dieser Vollmondnacht, in der perfekten 'Löwenstellung', wie sie im Tibetischen Buch vom Leben und vom Sterben beschrieben wird, in Gegenwart ihrer Lieblingspflegefrau. Ich bin unglaublich stolz auf sie, und sehr dankbar, dass alles so wunderbar für sie gelaufen ist.

Perfektion

Obwohl ich während diesen Tagen TTouch mit meinen Händen nur einsetzte, um die Blutzirkulation in ihren Beinen zu unterstützen und damit sie den Mund öffnete, hat uns die Methode durch den Prozess hindurch begleitet mit bewusstem mentalen Anerkennen und Unterstützen des individuellen Prozesses bei Dora, meinem Vater und auch bei mir. Dank des jahrelangen Trainings war ich fähig, Doras Perfektion zu sehen, ihre lichtvolle Essenz, die auf dem Weg alles Überflüssige ablegte - ihren Mentalkörper, ihre Emotionen, ihren Schmerz und ihren Körper und dann im richtigen Moment ging. In meinem Herzen und in meinem Geist waren wir die ganze Zeit in TTouch und alles was ich zu tun hatte war, sie beim Loslassen zu unterstützen und selber loszulassen. Während dieser Zeit waren meine beiden Hemisphären aktiv, ich konnte alles aus einer höheren Perspektive erfahren und zugleich waren wir mental und emotional verbunden. Ich bin für diesen Sommer, der mein Leben so bereichert hat, zutiefst dankbar.