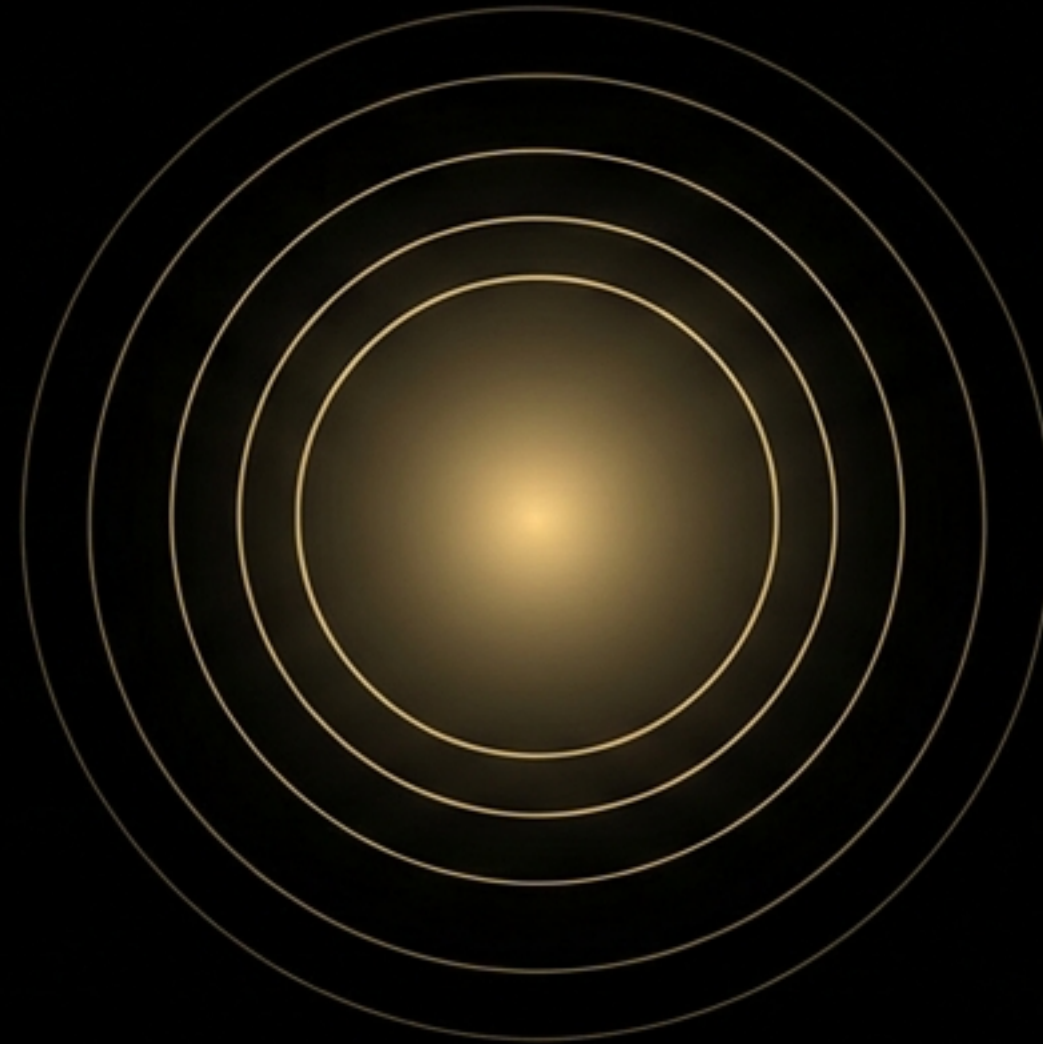




Drei Körper, fünf Hüllen

Eine Landkarte des Menschen für die Begleitung und Palliative Care



Das Paradigma

Cicely Saunders' Konzept des „Total Pain“.

Die Dimensionen

Leiden ist niemals nur körperlich. Es hat untrennbare psychische, soziale und spirituelle Dimensionen. Dennoch behandeln wir oft primär das, was wir greifen und sehen können.

Die Synthese

Der Mensch ist wie von Schichten umgeben. Um wahre Linderung zu schaffen, brauchen wir eine Landkarte für das Unsichtbare.





1. Körperliche Hülle (*Annamaya-kośa*) – Der Leib, der von Nahrung lebt

Beobachtung & Symptome

- **Fokus:** Organe, Haut, Muskeln, Sinne.
- **Warnsignale:** Schmerz, Übelkeit, Appetitverlust, große Schwäche, veränderte körperliche Erscheinung.

Pflegerische Intervention

- Konsequente Symptomkontrolle (Schmerz, Übelkeit).
- Sorgfältige Mundpflege und bequeme Lagerung.
- Schutz der Intimsphäre (vorher fragen, Körper bedeckt halten).

Leitfrage für die Praxis

„Wie geht es Ihrem Körper heute, und was tut ihm gut?“



2. Energetische Hülle (*Prāṇamaya-kośa*) – Die Lebenskraft

Beobachtung & Symptome

- **Fokus:** Atem, Vitalität, Rhythmus von Wachen und Ruhen.
- **Warnsignale:** Atemnot, tiefgreifende Erschöpfung (Fatigue), Unruhe, gestörter Schlaf.

Pflegerische Intervention

- Pflege in Etappen planen (bewusste Pausen).
- Atemerleichterung schaffen (Lagerung, frischer Luftzug).
- Gespräche in wache Zeiten legen; die knappe Kraft einteilen.

Leitfrage für die Praxis

„Wofür möchten Sie Ihre Kraft heute am liebsten einsetzen?“



3. Geistige Hülle (*Manomaya-kośa*) – Das innere Erleben

Beobachtung & Symptome

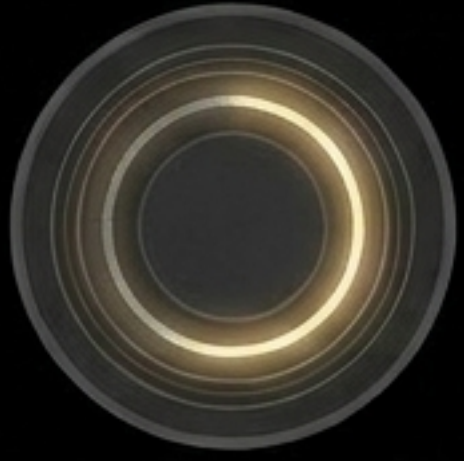
- **Fokus:** Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Erinnern.
- **Warnsignale:** Angst (z.B. vor dem Ersticken), Sorge, Traurigkeit, Wut, Grübeln.
- **Ressourcen:** Hoffnung und Humor.

Pflegerische Intervention

- Zuhören und Ängste aussprechen lassen (nicht beschwichtigen).
- Ehrliche Information im gewünschten Maß geben.
- Sicherheit durch wortlose, aber aufmerksame Präsenz.

Leitfrage für
die Praxis

*„Was geht Ihnen in
diesen Tagen am
meisten durch den
Kopf?“*



4. Hülle der Weisheit (*Vijñānamaya-kośa*) – Die Instanz, die nach Sinn fragt

Beobachtung & Symptome

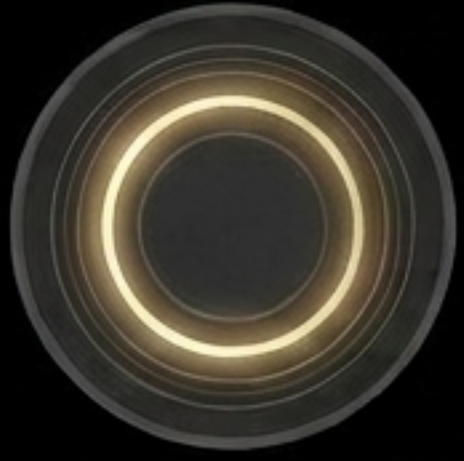
- **Fokus:** Werte, Überzeugungen, Glaube, Lebensbilanz.
- **Warnsignale:** „Warum ich?“, ungelöste Schuldgefühle, Sehnsucht nach Versöhnung, Ringen um letzte Entscheidungen.

Pflegerische Intervention

- Raum für den Lebensrückblick geben.
- Deutungen des Patienten (z.B. „Strafe Gottes“) nicht werten oder widerlegen.
- Bei Bedarf Seelsorge oder spirituelle Begleitung anbieten.

Leitfrage für
die Praxis

*„Was gibt Ihrem
Leben Sinn, auch
jetzt?“*



5. Hülle der Glückseligkeit (*Ānandamaya-kośa*) – Tiefe Ruhe

Beobachtung & Symptome

- **Fokus:** Verbundenheit jenseits von Denken und Wollen.
- **Erscheinung:** Momente von Frieden, Liebe, Stille, Einssein mit der Natur, Musik oder im Gebet.

Pflegerische Intervention

- Solche sensiblen Momente gezielt ermöglichen und vor Störungen schützen.
- Stille gemeinsam aushalten.
- Den Drang loslassen, ständig etwas „machen“ zu müssen.

Leitfrage für die Praxis

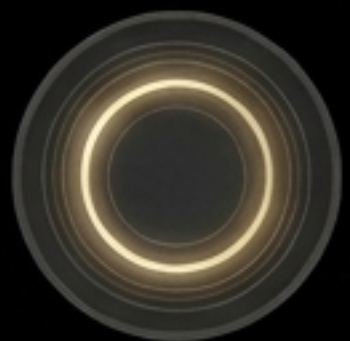
„Wann haben Sie in letzter Zeit einen Moment von Frieden erlebt?“

Das Selbst (Ātman) – Der Wesenskern



Er ist nicht dasselbe wie der Körper, das Gefühl oder der Gedanke. Krankheit kann ihn nicht zerstören.

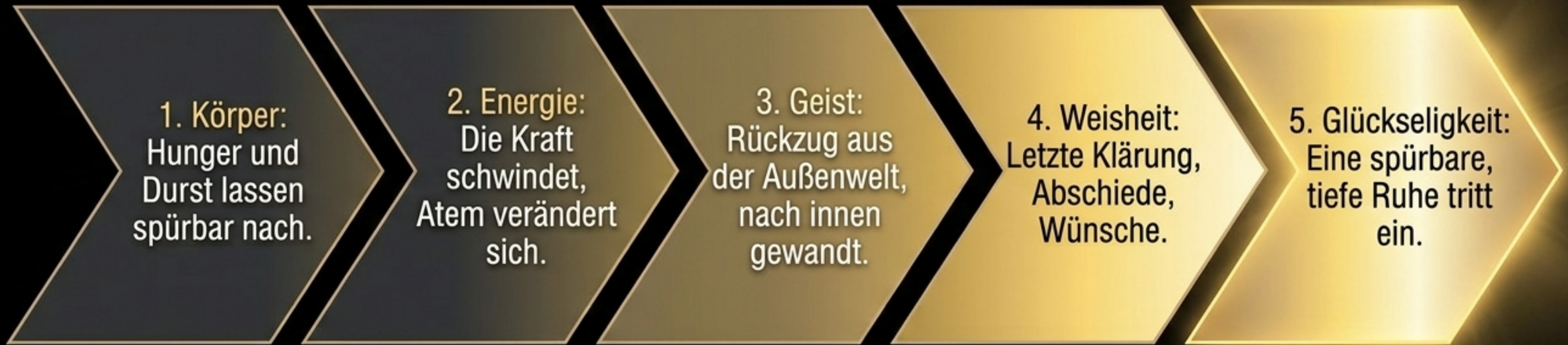
In der Palliative Care entspricht dieser Kern der absoluten Würde der Person.
Der Mensch ist und bleibt immer mehr als seine Erkrankung.



Diagnose-Matrix: Die 5 Hüllen in der Übersicht

Hülle	Definition	Warnsignale	Intervention
1. Körperlich	Der physische Leib, Organe, Sinne	Schmerz, Übelkeit, Schwäche	Symptomkontrolle, Lagerung
2. Energetisch	Lebenskraft, Atem, Rhythmus	Atemnot, Fatigue, Unruhe	Pflege in Etappen, Atem erleichterung
3. Geistig	Inneres Erleben, Denken, Fühlen	Angst, Sorge, Trauer, Wut	Zuhören, ehrliche Information
4. Weisheit	Werte, Sinnfragen, Lebensbilanz	Schuldgefühle, „Warum ich?“	Lebensrückblick, Seelsorge
5. Glückseligkeit	Tiefe Ruhe, Verbundenheit	(Fehlen von Ruhe)	Momente schützen, Stille aushalten

Der Weg nach Innen – Der Sterbeprozess im Hüllenmodell



Wichtig für Angehörige: Dieses Modell hilft zu verstehen, dass nachlassendes Essen und Trinken oft Teil des natürlichen Rückzugs in die inneren Schichten ist – kein “Verhungern”.

Das Chaos des Leidens (Fallbeispiel Frau M., 67 Jahre)

Zunehmender Aszites,
Übelkeit, Bauchschmerz...

Atemnot schon beim
Waschen...

Nachts furchtbar
unruhig und wach.

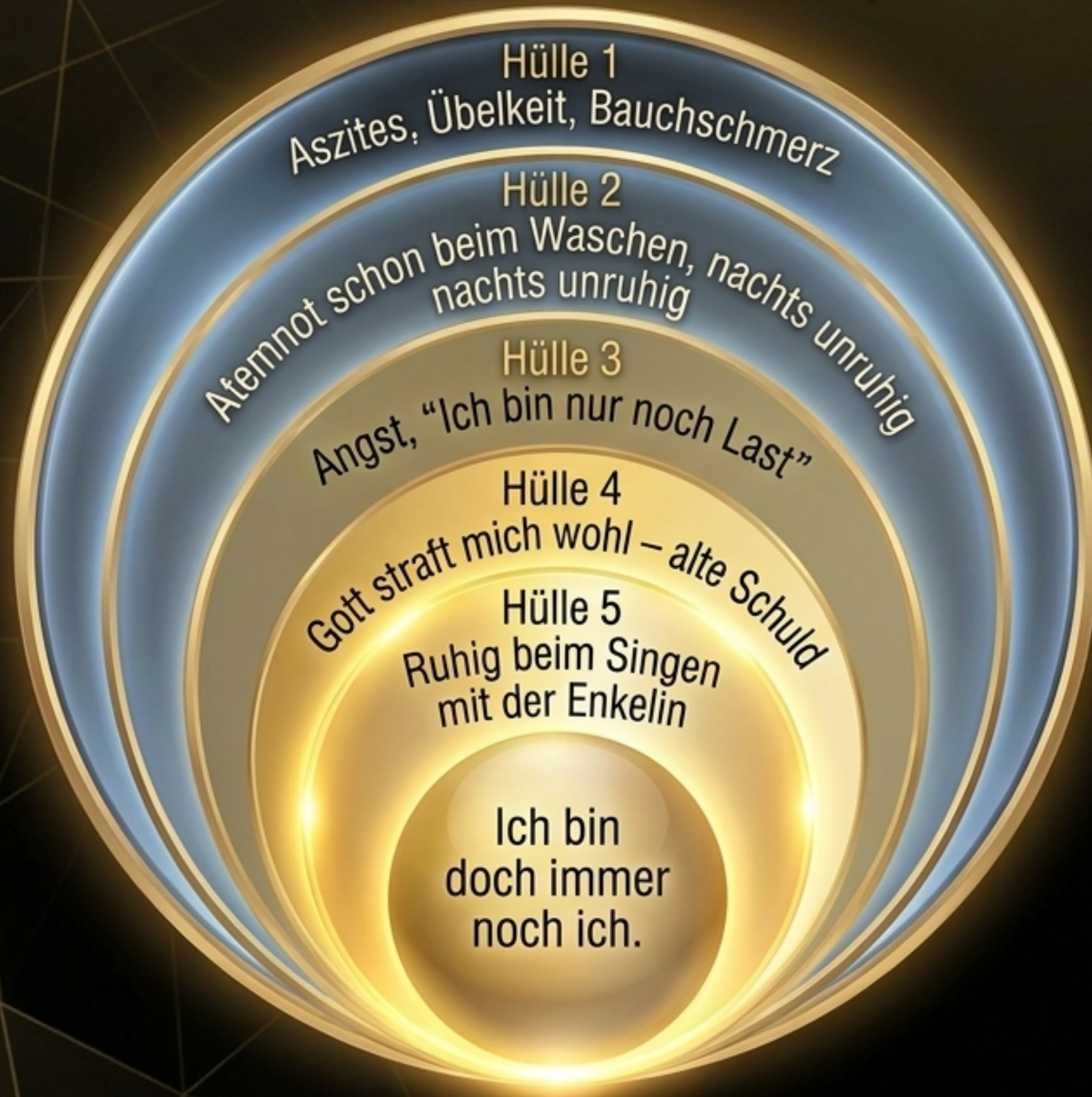
Sagt plötzlich: Gott
strafft mich wohl für
eine alte Schuld.

Weint und sagt: Ich bin nur noch
eine Last für meinen Mann.

Wird erstaunlich ruhig
beim Singen mit der
Enkelin.

Erkenntnis: Ohne eine innere Landkarte ist dies ein schier unlösbares Chaos aus physischem Schmerz, Angst, Atemnot und existenzieller Schuld.

Die Landkarte (Fallbeispiel Frau M.)



Erkenntnisse

- Symptome verstärken sich über Schichten hinweg: Atemnot (Hülle 2) löst Angst (Hülle 3) aus. Schuldfragen (Hülle 4) rauben den Schlaf (Hülle 2).
- Die stärkste Ressource liegt ganz innen: Singen in Hülle 5 bringt tiefen Frieden.

Das Handwerkszeug – Wie man nach dem Unsichtbaren fragt

Erlaubnis einholen

„Darf ich Sie etwas fragen, das über den Körper hinausgeht?“

Wichtig: Nach der Frage die Stille aushalten. Die wichtigste Antwort kommt oft erst nach der Pause.

Sprache anpassen

Nutzt der Patient Begriffe wie „Schicksal“ oder „Gott“, übernehmen Sie exakt diese Worte.

Drängen Sie keine eigenen Deutungen auf und vermeiden Sie vorschnelles Trösten.

Linderung hat Vorrang

Bei akuter Atemnot oder starkem Schmerz gibt es nur schnelle Hilfe, keine tiefen Gespräche.

Bei Erschöpfung nur kurze Ja/Nein-Fragen nutzen.

Haltung & Ethos (Was dieses Modell NICHT ist)



Keine Diagnose. Das Modell ersetzt niemals eine fundierte medizinische Anamnese oder ein pflegerisches Assessment.



Kein Dogma. Betroffene müssen die indische Philosophie dahinter weder kennen noch teilen. Es ist ein für *unsere* Wahrnehmung.



Keine hohle Trostformel. Der Satz „Ihr wahres Selbst bleibt doch unberührt“ gehört nicht ans Krankenbett, wenn der Patient diese Sicht nicht teilt.



Keine Rangfolge. Die inneren Hüllen sind nicht „wichtiger“ oder edler als die äußeren. Wer Schmerzen hat, braucht zuerst physische Linderung, keine Philosophie.