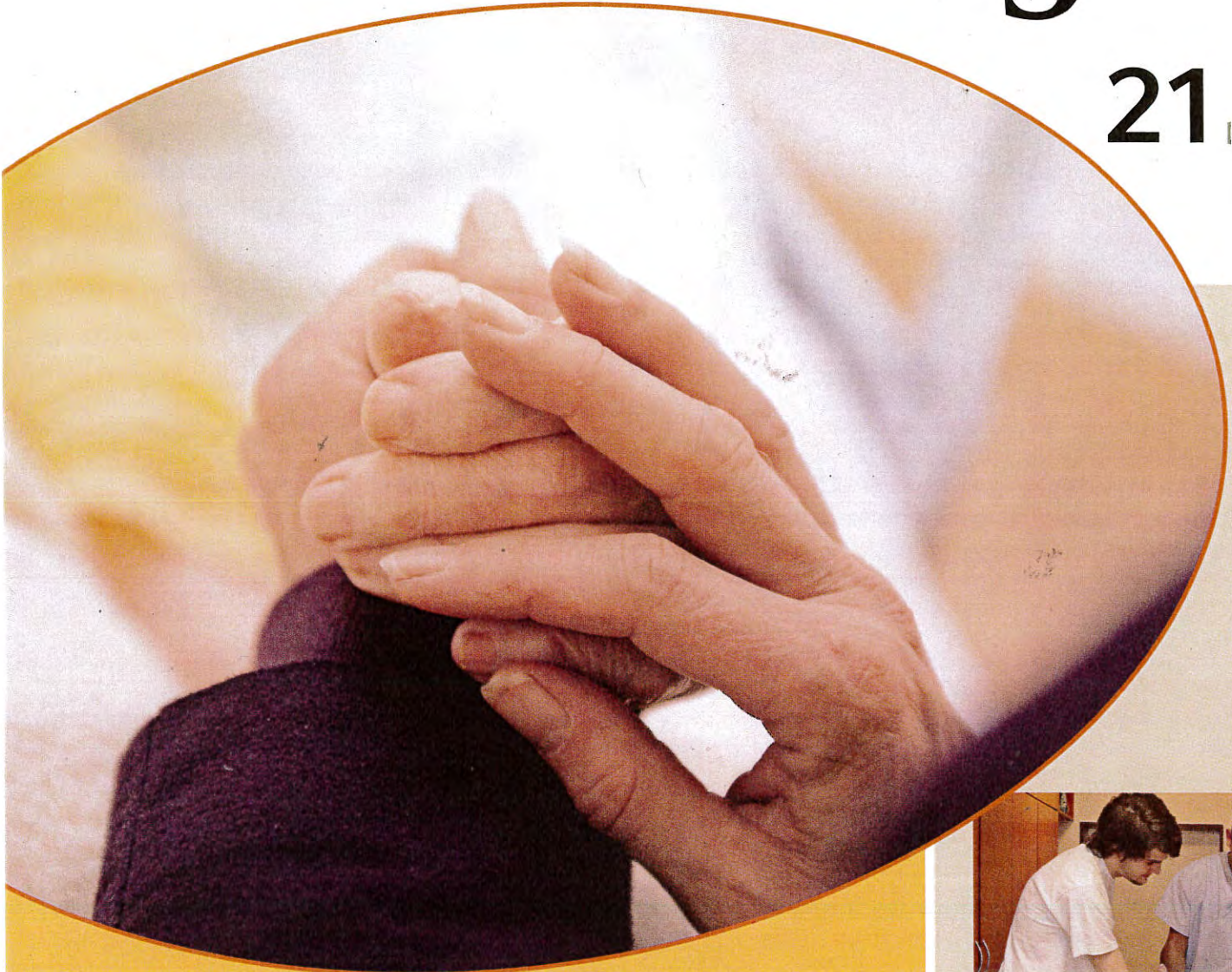


Praxis Pflegen

21 | 2015



THEMENSCHWERPUNKT

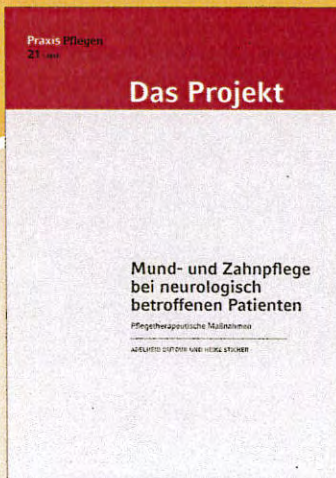
Spiritual Care / Spirituelle Pflege



Pflegepraxis
Vermeidung freiheits-
entziehender Maßnahmen



Kommunikation pflegen
Mehr interkulturelle Kompetenz
ist gefragt



PROJEKT

**Mund- und Zahnpflege
bei neurologisch
betroffenen Menschen**
Pflegetherapeutische Maßnahmen

Praxis Pflegen

21 | 2015

1 Editorial

THEMENSCHWERPUNKT

Spiritual Care / Spirituelle Pflege

Spiritual Care

4 Wer hat denn dafür Zeit?

SIGRID HENTRICH

Spiritualität in der Palliativpflege

5 Erkundungen einer fast vergessenen Dimension

NICOLE RAIMUNDO XAVIER

Einige Anregungen für eine spirituelle Kommunikation

7 Beherzter Handgriff und beseeltes Gespräch

ASTRID GIEBEL · CHRISTEL LUDEWIG

Die Kunst spiritueller Begleitung

12 Mit den Augen hören, mit den Ohren sehen

DOROTHEA BERGMANN

Was in der aktuellen Debatte zu kurz kommt:

17 Pflege als echte Hilfe beim Sterben

THOMAS STEINFORTH

Vorbereitungen auf das ganz andere

21 Chancen spiritueller Erfahrung

MONIKA RENZ

Praxis Pflegen
21. 2015

Das Projekt

Mund- und Zahnpflege bei neurologisch betroffenen Patienten

Pflegetherapeutische Maßnahmen
ADELHEID DOUTOR UND HEIKE STICHEL

Die Kunst spiritueller Begleitung

Mit den Augen hören, mit den Ohren sehen

Jeder Mensch kommt in seinem Leben in Situationen, in denen er über sich selbst, sein Leben, seine Werte nachdenkt. Speziell in Phasen von Krankheit, Lebenskrisen und Alter – aber nicht nur dann – bekommen spirituelle Fragen, Fragen nach dem Sinn, größere Bedeutung. „Wer bin ich? Wozu und für wen lebe ich? Wo komme ich her/Wo gehe ich hin?“ Diese Fragen verursachen oft tiefe Emotionen, Zweifel, Ängste, Hoffnung, Sehnsucht, Dankbarkeit. Mit diesen Fragen um das Selbstverständnis suchen Menschen Kontakt und Begegnung. Sie wollen sich mitteilen und suchen persönlich stimmige Antworten. Diese Suchbewegung und Sehnsucht ist Kennzeichen spiritueller Bedürfnisse, die ebenso wie die körperlichen Versorgungswünsche sorgsam beachtet werden wollen. Neben psychischer, sozialer, pflegerischer, medizinischer Begleitung braucht es spirituelle Begleitung.



Was heißt Spiritualität eigentlich? Nach C. Pröllochs ist Spiritualität „die geistige Dimension des Menschen, die über die alltägliche Erfahrungsebene hinausweist“ (Prölloch, 2010). Es geht darum, wie Menschen ihr Leben und den Gesamtkontext des Lebens deuten.

Der Begriff Spiritualität ist demnach weit und kann alles umfassen, was einem Menschen Zugang schafft zu seinen geistigen „Innenwelten“ oder dem, was ihm „heilig“ ist. Spiritualität findet somit im Inneren statt, bei jedem auf seine eigene Art und Weise. Die offene Definition verdeutlicht, dass diese Lebensdeutung jeden Menschen betrifft. Sie ist geprägt von Konfession, Religion oder weltanschaulichem Hintergrund, aber spirituelle Bedürfnisse liegen in jedem Menschen unabhängig der religiösen Prägung.

PRAXISBEISPIEL

Mit betretener Miene sitzt Michael M. auf seinem Stuhl am Fenster seines Zimmers. Eine kleine Nische bildet eine Art Trennung zwischen Schlaf- und Wohnbereich. Er schaut zu Boden und dann plötzlich in die Augen seines Gegenübers. Dann sagt er: „Da möchte ich gar nicht hingehen zu dieser Großveranstaltung in der Kapelle. Beten soll doch im stillen Kämmerchen geschehen.“ Damit sorgt er bei der Pflegekraft zunächst für Verwirrung. Auch ein „Sie müssen da nicht hin“ verändert seine Miene nicht. Was steckt also dahinter? Nur ein paar dahingesagte Wörter eines Demenzkranken? Michael M. wünscht sich eigentlich nur, verstanden zu werden. Verstanden in seinem christlichen Hintergrund, seiner Vorstellung von Religion, die ihn sein ganzes Leben lang geprägt hat.



◀ Spirituelle Begleitung findet häufig auch bei Freunden und Verwandten statt.

Spirituelle Begleitung ist an keine Profession gebunden

So wie Michael M. geht es vielen Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen. Sie haben den Wunsch, nicht nur körperlich begleitet zu werden, sondern auch spirituell. Und sie suchen sich für ihre spirituellen Anliegen eben nicht nur sogenannte Spezialisten, wie Seelsorger oder Theologen, sie sprechen über sinnstiftende Ressourcen auch mit Menschen, zu denen sie Vertrauen haben.

PRAXISBEISPIEL

Frau M. ist demenzkrank. Sie lebt schon seit vier Jahren im Heim. Jeden Morgen kommt eine Pflegekraft zu ihr, beschäftigt sich mit ihr, verlässt dann wieder den Raum und schließt die Tür. Eines Morgens sagt Frau M. scheinbar nebenbei, als die Pflegenden schon an der Tür ist: „Dann bin ich wieder ganz allein mit meinen Gedanken!“ Die Pflegekraft dreht sich um und wendet sich der Bewohnerin nochmals zu: „Sagen Sie mir doch einmal, was sind das für Gedanken, die sie beschäftigen?“ Frau M. schaut der Pflegenden kurz in die Augen, dann erklärt sie, dass sie sich oft allein und einsam fühle, weil es so still im Zimmer ist, wenn die Tür geschlossen ist. Seitdem bleibt bei ihrem Zimmer die Tür immer einen Spalt offen. Die Geräusche am Gang sind es, die ihr das Gefühl von Geborgenheit und dem Teilhaben am Leben vermitteln. Diese kleine Veränderung hat ihr über die Einsamkeit hinweggeholfen.

Der Fall von Frau M. zeigt: Spirituelle Bedürfnisse zeigen sich meistens ganz plötzlich, oft versteckt hinter scheinbaren Alltagssituationen, die für ein Gespräch solcher Dimension ungeeignet erscheinen, oder wie bei Herrn M. in verklausulierten Sätzen, die die tieferen Sinnzusammenhänge nur bei ganz genauem Hinhören erahnen lassen. Häufig wird das Thema wie nebenbei, scheinbar belanglos angeschnitten.

Spirituelle Bedürfnisse sind sehr intim und persönlich: Meldet ein Mensch solche Themen an, dann macht er sich damit auch sehr verletzlich. Gerade deshalb kommen diese Fragen so verhalten und bedürfen einer großen Achtsamkeit des Gegenübers. Es gilt, solche Sätze und Hinweise behutsam aufzugreifen. Nur wenn man diese Fragen aufnimmt und ihre Wichtigkeit eben nicht gleich herabsetzt, kann man erkennen, was wirklich dahintersteckt. Genau damit beschäftigt sich spirituelle Pflege.

Spirituelle Begleitung ist ein Hören auf anderer Ebene

Bei der spirituellen Begleitung geht es in erster Linie um das Zuhören. Selten sind Lösungen erforderlich, meist entdeckt sie der Mensch selbst in der Begegnung mit einem achtsamen und sorgfältig zuhörenden Gegenüber. Der Philosoph Martin Buber sagt: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Das Ich wird am Du zum Ich“. Es geht also darum, sich als Resonanzkörper zur Verfügung zu stellen, damit die innersten Bedürfnisse eines Menschen ans Licht kommen.

PRAXISBEISPIEL

Frau J. lebt seit zwei Monaten im Heim. Anfangs war sie sehr froh, hier einen neuen Platz gefunden zu haben. Sie nahm regen Anteil an den Angeboten des Hauses, ließ sich besonders chic gekleidet in die Cafeteria bringen. Als die Pflegekraft an einem Morgen fragt, was sie denn heute anziehen möchte, bekommt sie diese Antwort: „Ist doch egal, es interessiert doch eh niemanden mehr, wie ich aussehe.“ Hinter diesen Worten steckt die Botschaft: Ich bin nicht mehr von Interesse! Die fortschreitende Demenz führt bei Frau J. zur Panik, zur Angst vor dem Verlust der eigenen Persönlichkeit und damit verbunden vor der plötzlichen Unwichtigkeit für andere. Die Pflegekraft spricht mit Frau J. über diese Angst, sie beschwichtigt nicht, sie nimmt den Schmerz nicht weg, aber sie bleibt und hält die Frau in ihrer Angst und ihrem Verlustschmerz aus: Ein Aspekt spiritueller Begleitung.

Im Gespräch wird Frau J. klar, was ihr fehlt, sie hat für ihre Sehnsucht auf einmal eine Erklärung, für die Gedanken, mit denen sie sich selbst oft so alleine fühlt. Sie entdeckt etwas in sich selbst, was ihr für ihr Leben wichtig ist.

Bei solch gelingender Begegnung kann ich immer mehr „ganz ich selbst“ werden und sein und auch dem Menschen gegenüber seinen Raum dafür lassen, dass er so sein kann, wie er ist. Was dabei geschieht, erfasst eine tiefere Dimension unseres Seins. In einer gelingenden Begegnung kann ich Glück erfahren – und sei es auch nur für einen Augenblick –, mich geborgen und geliebt wissen und das Gefühl bekommen, dass mein Leben – unabhängig vom Alter – einen Sinn hat. Begegnung ist somit ein spirituelles Geschehen. In jeder Alltagsbegegnung kann eine spirituelle Botschaft liegen, die sich dann erschließt, wenn ein Gegenüber sie hörend aufgreift.

Empathie mit allen Sinnen

Das geflügelte Wort „Dem anderen die Wünsche von den Augen ablesen“ hat im Pflegealltag eine besondere Dimension. Häufig können sich die Menschen nicht mehr mit Sprache artikulieren. Hier ist Empathie mit allen Sinnen gefragt. Jede kleine Regung sollte aufmerksam aufgenommen werden, um den anderen zu verstehen und ihn begleiten zu können. Da sein und einen Moment innehalten, intensiven Augenkontakt suchen, bewusst wahrnehmen, was im Raum vor sich geht und dies auch ansprechen, ermöglicht Begegnung. Ein langsames Sich-Annähern, Beobachten, Ausprobieren, was guttut, Distanz wahren, Nähe geben, nicht überrollen, das ist spirituelle Pflege.



PRAXISBEISPIEL

Frau M. kam nach einem Schlaganfall, der ihr Sprachzentrum so geschädigt hatte, dass sie nicht mehr sprechen und nur die Hand bewegen konnte, ins Heim. Das Eingewöhnen war nicht einfach. Lange wollte sie nicht, dass ihre Koffer ausgepackt werden. Die Pflegekräfte hatten Verständnis und ließen die Koffer erst einmal unberührt stehen. „Sie bestimmen, ob und wann die Koffer ausgepackt werden, Frau M.; ich glaube sie sind noch irgendwie unterwegs“, war die Antwort einer Pflegekraft. Und damit hatte sie wohl den richtigen Ton getroffen. Nach wenigen Tagen bedeutete die Bewohnerin mit der Hand, dass die Koffer nun ausgepackt werden dürfen.

Mithilfe der Logopädin konnte sie schließlich einen Teil ihrer Sprachfähigkeit wiedergewinnen, was für die Pflegekräfte dann auch die Lösung des Rätsels um die Koffer bedeutete. „Ich habe mich angenommen gefühlt in meinem Widerwillen gegen meine Situation, und das hat mir geholfen.“



Emotionen verstehen und auffangen

Wenn sich Menschen in Lebenskrisen befinden, sind diese häufig von starken Emotionen begleitet, mit denen sie nicht allein fertig werden. Hilfreich sind dann Gespräche und die Präsenz eines Begleiters. Manche testen in solchen Situationen, ob der andere sie mit diesen Schwierigkeiten auch aushält. Die vordergründige Emotion mag Ärger oder Aggression sein, dahinter aber verbergen sich oft Angst oder Schmerz. Hier gilt es zum einen, den Ärger oder die Aggression nicht als gegen sich persönlich gerichtet zu verstehen, und zum anderen, den Ärger oder die Aggressionen gemeinsam auszuhalten. Nur so kann man hinter die Fassade blicken und die eigentlichen Bedürfnisse und Anliegen ans Licht bringen. Gerade älteren Menschen fehlen aufgrund von Verlusten im Familien- oder Freundeskreis häufig die Partner, die solche Emotionen auffangen können.

Emotionen können aber nicht nur im direkten Gespräch aufgefangen werden, auch Rituale helfen den Betroffenen, ihre Ängste zu überwinden. So kann zum Beispiel eine würdige Trauerfeier um einen Freund im Heim zur Überwindung

◀ Erinnerungen bringen in Lebenskrisen oft Trost.

sowohl der Trauer als auch der Angst vor dem eigenen Tod helfen. Solche Situationen geben Halt und fangen Emotionen ab. Das beschränkt sich nicht nur auf traurige Anlässe. Auch religiöse Feste, Geburtstage und wichtige Lebensdaten müssen hier berücksichtigt werden, denn alles kann den Menschen „heilig“ sein.

Nicht zuletzt sind es solche Rituale, die dem Menschen das Gefühl von Geborgenheit, Sinn und Existenzberechtigung vermitteln. Es gilt, sie bewusst zu gestalten mit den Menschen, die der Pflege bedürfen.

PRAXISBEISPIEL

Als bei der täglichen Mittagsrunde bekannt wurde, dass Herr K., der immer so lustige Geschichten erzählt hat, ganz plötzlich verstorben ist, schlug die Stimmung unter den Heimbewohnern um. Es geschah fast unmerklich, wie die zuständige Beschäftigungskraft erzählte: „Die wurden immer unzufriedener, erst habe ich das gar nicht einordnen können, und es dauerte ein paar Tage. Wir haben dann gemeinsam in der Kapelle Abschied genommen, eine Trauerkarte für die Angehörigen von Herrn K. geschrieben, uns ausgetauscht, was Herr K. für uns bedeutet hat in der Mittagsrunde. Und das wirkt bis heute. Herr L. hat mir vor wenigen Tagen gesagt, dass er sich gut an diesen Abschiedsprozess erinnert. ‚Wissen sie, es ist tröstlich zu sehen, wie hier mit solchen Dingen umgegangen wird. Ich hoffe, wenn es mit mir einmal so weit ist, sorgt auch jemand für so einen würdigen Abschied, und ich bleibe im Gedächtnis. Das gibt mir Trost und Hoffnung.‘“

Hier sind zwei Dimensionen der Trauerarbeit und der spirituellen Begleitung sichtbar: Einmal die Begleitung in der Trauer um den Bekannten, den Kumpel beim Mittagstisch, und zum anderen die Begleitung in der Angst vor dem eigenen Tod und der Sorge, dann vergessen zu sein.

Spirituelle Begleitung geschieht oft im Augenblick

Menschen auf der spirituellen Ebene zu begleiten, erfüllt mit Zufriedenheit, denn in solchen Situationen entsteht eine Begegnung besonderer Tiefe, auch wenn diese nur einen Augenblick andauert. An dem, was dem anderen „heilig“ ist, Anteil zu haben und ins Vertrauen gezogen zu werden, hinterlässt beim Begleiter Spuren.

Das bestätigen auch die Pflegenden selbst: „Ich sehe den ganzen Menschen. Nicht nur den von den Kontrakturen verkrampften Körper. Ich sehe auch die Frau, die in ihrem

Leben ein kleines Lebensmittelgeschäft geführt hat, wie sie anteilnehmend am Leben des kleinen Wohnviertels die Sorgen ihrer Kunden mitgetragen hat. Vor mir ist die Frau, die so herrlich verschmitzt lächelt und bei der das Duftaroma einer geschälten Orange ein Leuchten in die Augen zaubert, das auch dann noch da ist, wenn sie mir sagt, dass sie eigentlich die Nase voll hat vom Leben.“

Hier hat die Biografiearbeit einen zentralen Platz. Wenn Bewohner oder ihre Angehörigen darüber erzählen können, dann bekommt so eine Lebensgeschichte einen würdigen Platz, wird zur Bilanz eines Lebens. Im Erzählen vor Zeugen wird sie nochmals gehört, gewürdigt, gesehen. Es entsteht eine Wirklichkeit, die dem Leben dieses Menschen gerecht wird und das vielleicht nahe Lebensende und seine Einschränkungen und Gebrechen transzendiert.

Von solcher Haltung lebt „Spiritual Care“. Die Feinfühligkeit für die Situation und die Würde des Menschen sind Voraussetzung für eine geistesgegenwärtige Reaktion im Pflegealltag. Häufig sind Pflegenden mit sehr existenziellen Situationen konfrontiert, die bei dem Bewohner schambesetzt sind, zum Beispiel wenn er eine Inkontinenzvorlage tragen muss, weil er seine Ausscheidungen nicht mehr selbst kontrollieren kann. Solche Momente großer Hilfsbedürftigkeit und Verletzlichkeit erfordern vom Pflegenden einen sehr sensiblen, auf die Wahrung der Würde bedachten Umgang.

Oft macht es den Eindruck, als bliebe nicht viel von einem Menschen. Und doch ist er ganz, denn seine Geschichte und sein Charakter, seine Erlebnisse, das, was er in seinem Leben war, all das zählt! Wenn Pflegenden dies bei der körperlichen Pflege gedanklich und auch im Herzen transportieren, dann sorgen sie innerlich und äußerlich automatisch für eine Atmosphäre würdiger Pflege. Wer so pflegt, wird auch seine eigene Tätigkeit als eine wertvolle und würdige Arbeit schätzen können.

Fazit

Um solche Haltung leben zu können, braucht es auch für die Begleiter eine Quelle, die Kraft gibt. Diese kann für jeden etwas anderes sein: ein Spaziergang, Sport, die Arbeit im Garten, Meditation, Besuch der Kapelle, Gespräch mit Seelenverwandten etc. Auch hier sind die Zugänge individuell. Wichtig ist, dass auch diese eigenen Quellen gepflegt werden und nicht in Vergessenheit geraten. Die eigenen Bedürfnisse und Emotionen müssen auch ihre Aufmerksamkeit finden, sonst ist die Kraft schnell versiegt. Diese Selbstpflege sollte vor allem dann besonderen Stellenwert bekommen, wenn Menschen das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren und nach irgendwelchen Abläufen zu agieren. Aber das ist nicht

alles, hier stehen die Einrichtungen und Organisationen in einer besonderen Pflicht. Sie müssen Rahmenbedingungen schaffen, diese Balance zu ermöglichen. Es geht auch darum, Pflegekräfte spirituell zu „nähren“, Räume zu schaffen, die dies ermöglichen. Die Pflgeteams brauchen – ebenso wie die Heimbewohner – Rituale zum Abschied, Gesprächs- (Besprechungs-)zeiten, Reflexion ihrer Wertvorstellungen für Situationen des Pflegealltags (ethische Fallbesprechungen) und eine ausreichende Ausgewogenheit zwischen Dienst- und Arbeitszeit im Wechsel zu den freien Tagen. Auch wenn dies nicht immer einfach zu gewährleisten ist (gerade in der heute engen Situation im Pflegebereich), darf es nicht vergessen werden. Ein Mensch braucht Kraft für sich, wenn er andere aufmerksam begleiten will; andernfalls arbeitet er mit „ungedektem Konto“. Daher bedarf es einer aufmerksamen Haltung – auch auf der Leitungsebene von stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen. Eine solche Haltung der Institution ist Grundlage spiritueller Pflege. Wird sie gepflegt, ist sie ein reicher Schatz. ▶

Literatur

- Heller, B., Heller, A. (2014): Spiritualität und Spiritual Care. Verlag Hans Huber
- Ludewig, L. (2008): Pflege und Spiritualität. Ein ABC mit Texten, Ritualen und kleinen Übungen. Gütersloher Verlagshaus
- Mäule, T., Riedel, A. (2005): Religiöse Bedürfnisse pflegebedürftiger älterer Menschen. Herausforderungen und Aufgaben für seelsorgliche Begleitung, Kirchengemeinden, Altenhilfeeinrichtungen. In: Kobler-von Komorowski, S., Schmidt, H. (Hrsg.): Seelsorge im Alter. Herausforderung für den Pflegealltag. Veröffentlichungen des Diakoniewissenschaftlichen Instituts, Bd. 24
- Müller, M. (2004): Dem Sterben leben geben. Gütersloher Verlagshaus
- Pröllochs, C. (2010): Sterbebegleitung bei Demenzkranken. Tectum Verlag
- Spiritual Care. Zeitschrift für Spiritualität in den Gesundheitsberufen



Dorothea Bergmann ist Pfarrerin/Supervisorin DGSV/DGfP, Trainerin für Ethikberatung im Gesundheitswesen (AEM) und Gestalttherapeutin (n.F.Perls) in München. dbergmann@im-muenchen.de