

Spirituelle Begleitung im Betreuungs- und Pflegealltag

(Spiritualität und Seelsorge)
Hansueli Minder

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Einstimmung

▶ Und eines Tages alt sein und noch
lange nicht alles verstehen, nein, aber
anfangen, aber lieben, aber ahnen,
aber zusammenhängen mit Fernem
und Unsagbarem, bis in die Sterne
hinein.

▶ Rainer Maria Rilke

Lea - Fachtagung - 11.11.11

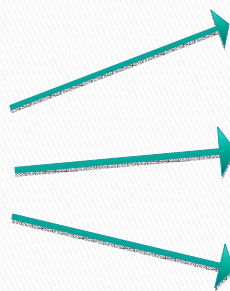
Was ist Spiritualität?

- ▶ – spiritus (lat):
Luft, Hauch, Atem, Atmen, Lebens-
hauch, Leben, Seele, Geist,
Begeisterung, Mut, Sinn...

Lea – Fachtagung – 11.11.11

Spiritualität und Atem

Atem



- ▶ Verbundenheit:
ausen–innen
- ▶ Ich / Augenblick /
hier und jetzt
- ▶ Lebendigkeit,
verbunden mit dem
Lebensgrund, mehr
als ich

Sich begegnen:

Bewusst atmen

Lea – Fachtagung – 11.11.11

Spiritualität und Religiosität

- ▶ 1. Religiosität:
persönliche Gestalt der Verbundenheit mit dem Göttlichen innerhalb einer organisierten Religion.

- ▶ 2. Spiritualität:
direkte, unmittelbare Erfahrung einer Verbundenheit, die über das eigene Ich hinausgeht (nicht an religiöse Formen gebunden)

Lea – Fachtagung – 11.11.11

Spiritualität in theologisch- christlicher Perspektive

- ▶ **Spiritus (lat.) – pneuma (gr.) – ruach (hebr.)**
 - Communio / Gemeinschaft / Ganzheitlich
 - Verbunden mit Erinnerungs-Tradition
 - Lebendig und Lebensnotwendig

- Leben aus dem Geist. Karl Rahner
- Wandeln im Geist. Paulus

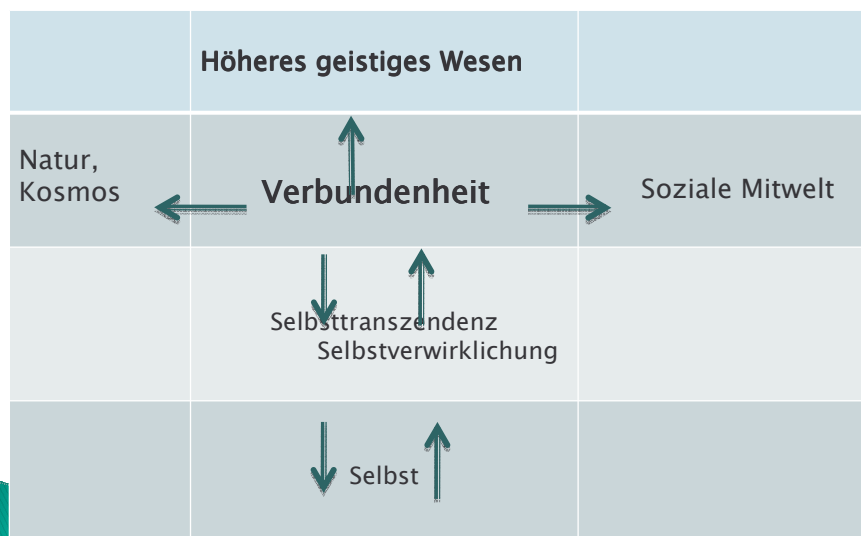
Lea – Fachtagung – 11.11.11

▶ Wenn Du liebst,
sollst Du nicht sagen:
"Gott ist in meinem Herzen",
sondern:
"Ich bin in Gottes Herzen".

Khalil Gibran, von der Liebe

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Spiritualität in psychologischer Sicht (Anton Bucher, Psychologie der Spiritualität)



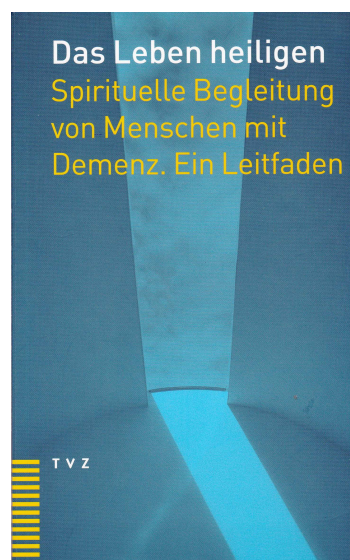
Lea - Fachtagung - 11.11.11

Spiritualität in anthropologischer Sicht (aus der Sicht des Menschen)

- ▶ Spiritualität ist die menschliche Fähigkeit, Absurdes, Abgründiges zu ertragen, dem Geheimnis des Lebens staunend entgegenzutreten und für das Geschenk des Lebens zu danken. Prof. Dr. Ralph Kunz
- ▶ Spiritualität bezeichnet den ganz persönlichen Bezug eines Menschen zum tragenden Grund seines Lebens, der sein lebenspraktisches Handeln prägt und seinem Alltag Sinn verleiht. Anemone Eglin

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Anemone Eglin, Evelyn Huber, Ralph Kunz, Brigitta Schröder, Klaus Stahlberger, Christine Urfer, Roland Wullemin



Lea - Fachtagung - 11.11.11

Spirituelle Entwicklung im Lebenslauf

1. Stufenmodelle
2. Life-span Modelle
3. Empirische Studien

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Einsichten aus heutigen Studien:

- Spiritualität ist autonomer, individueller, selektiver
- Gottesbild partnerschaftlicher, transpersonaler, diffuser
- Innere Werte sind bedeutsam: Glück, Freude, Dankbarkeit
- Kritische Lebensereignisse fördern Lebenskraft
- Religiöse Praxis bleibt über den ganzen Lebenslauf relativ stabil

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Spiritualität und Religiosität im Heim (Religionsmonitor, Bertelsmann-Stiftung):

- ▶ 85 % der BewohnerInnen in Heimen bezeichnen sich als religiös.
- ▶ 34% davon als hochreligiös.
- ▶ = Wahrnehmen von spirituellen Bedürfnissen stellt eine Notwendigkeit dar!

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Spiritualität und Religiosität im Heim (Wirksamkeitsstudien)

- ▶ Mortalitätsrate reduziert
- ▶ Mehr Wohlbefinden
- ▶ Positiver Einfluss auf Depression
- ▶ Kritische Lebensereignisse werden besser bewältigt
- ▶ Versöhnungsprozess wird unterstützt
- ▶ Dankbarkeit gegenüber dem Leben wird gefördert

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Spirituelle Begleitung im Betreuungsalltag: Drei elementare Anliegen (nach Dürkheim)

1. In Sicherheit leben.
Grundnot: Angst vor dem Tod
2. Sinn finden im gegenwärtigen
Lebensabschnitt
Grundnot: Verzweiflung am Widersinn
3. Geborgenheit finden in einem Ganzen
Grundnot: Trostlosigkeit in der Einsamkeit

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Spirituelle Begleitung im Betreuungsalltag: Haltung

- ▶ Ich komm, weiss nit woher,
ich bin, weiss nit wer,
ich geh, weiss nit wohin,
mich wundert's dass ich fröhlich
bin.
Mittelalterlicher Verfasser unbekannt

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Aufgaben spiritueller Begleitung

1. Sicherheit geben durch Präsenz, trösten, aushalten, Hoffnung anbahnen.
2. Sinnfindung unterstützen: Bedeutsamkeit und Sinn wahrnehmen und ansprechen.
3. Geborgenheit vermitteln: tragende Beziehungen unterstützen, in Ritualen erleben, im Bezug-sein leben

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Haltung der Achtsamkeit

- ▶ Achtsamkeit heisst,
 - ganz im Hier und Jetzt gegenwärtig zu sein
 - mit ungeteiltem Herzen präsent zu sein
 - und das wahrzunehmen, was ist,
 - ohne es zu bewerten.

Ulrich Pfeifer-Schaupp

Übung:

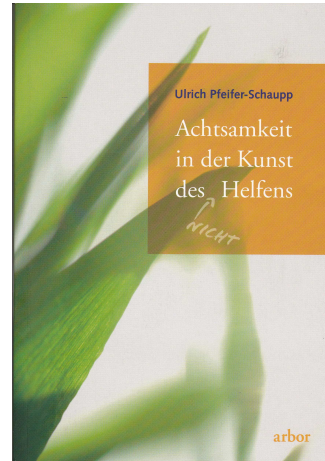
Achtsamkeit

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Worauf es beim Helfen ankommt:

▶ Nach Ulrich Pfeifer-Schaupp, Prof. für Sozialarbeitswissenschaft:

- ▶ 80 % Haltung
- ▶ 10 % Theorie
- ▶ 10 % Technik



Lea - Fachtagung - 11.11.11

Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen

Im Hier und Jetzt gegenwärtig	Es geht nicht um eine Zeitdauer, nicht um Vergangenheit oder Zukunft - ich begegne meinem Gegenüber im Jetzt.
Mit ungeteiltem Herzen präsent	Ich bin ganz da - im Gegenüber begegnet mir nicht jemand, über den ich Bescheid weiss, sondern ein lebendiges Wesen, ein Abbild Gottes.
Wahrnehmen, was ist,	Ich lasse Vorstellungen, Erwartungen und Absichten los und lasse mich ein auf die Begegnung im Jetzt.
ohne es zu bewerten	Bewerten heisst einordnen, abschliessen. Nicht bewerten: offen lassen...

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Praxisanwendung 1: Spirituelle Begleitung beginnt immer bei mir selbst

- ▶ In meinen Atem (zurück) finden
- ▶ Achtsamkeit praktizieren: weniger was ich tue, sondern: wie tue ich etwas?

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Praxisanwendung 2: mich einlassen auf das, was ist – und mehr wahrnehmen, als was ist.

- ▶ Validation
- ▶ Begegnung auf Augenhöhe
- ▶ Beispiel: Frau geht unruhig im Zimmer/Gang hin und her...
- ▶ Verhalten: ich gehe ein Stück mit ihr, frage: was suchen Sie?



Lea - Fachtagung - 11.11.11

**hinfallen
aufstehen
Krone gerade
weitergehen**



Lea - Fachtagung - 11.11.11

Praxisanwendung 3: Gefühle wahrnehmen, spiegeln, ev. „leiten“

- ▶ Beispiel: demente Frau kommt freudenstrahlend auf mich zu und sagt: „Ich bin schwanger!“
- ▶ Verhalten: ich nehme ihr Glück wahr und spiegle es: „ich sehe, wie Sie das glücklich macht!“
- ▶ Bei belastenden Gefühlen: spiegeln und ev führen: Beispiel Angst – führen zu Vertrauen.

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Praxisanwendung 4: auf nonverbale Kommunikation achten

- ▶ Beispiel: ein Mann auf dem Sterbebett ruft mich. Das Gespräch ist stockend. Immer wieder streckt er die Hände aus
- ▶ Verhalten: ich gehe diesem Impuls nach, lasse mich umarmen. Bleibe in der Umarmung, bis sich etwas lösen kann.

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Praxisanwendung 5: Alltagsrituale – Rituale im Alltag

Das Regelmässige und Verlässliche, das sich Wiederholende und Wiedererkennbare schenkt Geborgenheit, Sinn und Trost.

Beispiele:

- ▶ Morgengruss: wie beginne ich den Tag?
- ▶ Essen: wie empfangen ich, was mir gut tut?
- ▶ Abend: wie verabschiede ich den Tag?

Lea - Fachtagung - 11.11.11

Praxisanwendung 6: Begrüssen – Abschied nehmen

- ▶ Salem aleikum – namaste – Grüss Gott
Beispiel: Ankunft im Heim, in der Gruppe...
- ▶ Abschiedskultur pflegen – natürliche
Verbundenheit mit dem Fluss des Lebens.

Abschied: Verbundenheit wahrnehmen –
lösen – zu sich nehmen – frei geben
Beispiel: Abschied im Kreis

Lea – Fachtagung – 11.11.11

Praxisanwendung 7: Sinneserfahrung lässt Sinn erfahren

- ▶ Mit allen Sinnen im Kontakt
- ▶ Körpererfahrung
- ▶ Sinnlichkeit der Sprache, der Töne

Lea – Fachtagung – 11.11.11

Ausklang – Danke für die Aufmerksamkeit

- ▶ Und eines Tages alt sein und noch lange nicht alles verstehen, nein, aber anfangen, aber lieben, aber ahnen, aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem, bis in die Sterne hinein.
 - ▶ Rainer Maria Rilke