

Christine Behrens

# Hilfe für Helfer

Wie Pflegekräfte ihre spirituellen Ressourcen  
nutzen können

PFLEGE

*kolleg*



S

schlütersche

Christine Behrens

# Hilfe für Helfer

PFLEGE

*kolleg*

Wie Pflegende ihre spirituellen Ressourcen nutzen können

schlütersche

---

**Christine Behrens** ist Diplom-Theologin, Sozialmanagerin und Transaktionsanalytikerin. Darüber hinaus arbeitet sie als Trainerin und Supervisorin für Pflegekräfte und Ärzte in Pflegeheimen, ambulanten Diensten und Kliniken.

*»Ein Zen-Mönch wurde gefragt, worin das Geheimnis seiner Zufriedenheit und seiner so glücklichen Ausstrahlung bestehe.*

*Er antwortete: »Das ist ganz einfach: Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich esse, dann esse ich, und wenn ich rede, dann rede ich.«*

*Erstaunt antwortete der Fragende: »Aber das tun wir doch alle!«*

*»Nein«, erwiderte der Mönch, »das tut ihr eben nicht: Wenn ihr steht, dann denkt ihr schon ans Gehen, wenn ihr geht, ans Essen, beim Essen redet ihr, und beim Reden denkt ihr an das, was ihr danach machen werdet!«*



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-344-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-8600-7 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8617-5 (EPUB)

**© 2015 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover**

Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Reihengestaltung: Groothuis, Lohfert, Consorten | glcons.de

Titelfoto: Olga Lyubkin – fotolia.com

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	8
<b>1 Spiritualität – nichts spezifisch christliches</b> .....	11
1.1 Spiritualität und Gesundheit .....	12
1.2 Spiritualität und Gesellschaft .....	13
1.3 Spiritualität im Alltag .....	16
<b>2 Die erste wichtige spirituelle Ressource: Das Innehalten</b> ....	19
2.1 Anke und der Stress .....	19
2.2 Innen Halt suchen .....	19
2.3 Übung – Bewusstes Innehalten .....	23
<b>3 Die zweite spirituelle Ressource: Die Achtsamkeit</b> .....	24
3.1 Ein ganz normaler Arbeitstag in der Pflege .....	24
3.2 Anschauen, was ist .....	25
3.3 Übung – Achtsam werden .....	26
<b>4 Vom Nutzen der spirituellen Ressourcen</b> .....	28
4.1 Der Pflegealltag – von Krisen und Kraftquellen .....	28
4.1.1 Petra in der Krise .....	28
4.1.2 Die Krise als Chance .....	31
4.1.3 Übung 1 – Krisen annehmen .....	33
4.1.4 Übung 2 – Krisen aktiv angehen .....	33
4.2 Ständig unter Strom – der Kampf gegen die Uhr .....	35
4.2.1 Martas Kampf .....	35
4.2.2 Im richtigen Takt – von Hirnfrequenzen und Entspannung .....	36
4.2.3 Übung – Frequenzbereiche regeln .....	38
4.2.4 Rituale – Ankerplätze der Seele .....	39
4.2.5 Übung – Rituale finden .....	40
4.2.6 Rituale als Unterbrechung des Alltags .....	41
4.2.7 Übung – Unterbrechungen des Alltags finden ....	44
4.3 Pflege bis 67? – Vom Sinn der Selbstpflege .....	45
4.3.1 Unsere Grundbedürfnisse .....	47

4.3.2	Spirituelle Ressource: Das konzentrierte Tun . . . . .	48
4.3.3	Übung – Was bereitet Ihnen wirklich Freude? . . . . .	49
4.4	Mein Körper – mehr als nur ein Arbeitsgerät . . . . .	51
4.4.1	Sandra funktioniert . . . . .	51
4.4.2	Spirituelle Ressource: Atmen . . . . .	53
4.4.3	Übung – eine Unze Praxis . . . . .	53
4.5	Freizeit, Familie, Beruf – Darf's ein bisschen mehr sein? . . . . .	57
4.5.1	Inge sagt immer »Ja« . . . . .	57
4.5.2	Von Antreibern und Erlaubern . . . . .	58
4.5.3	Spirituelle Ressource: sich selbst die Erlaubnis geben . . . . .	64
4.5.4	Übung – Setzen Sie Ich-Zeiten . . . . .	66
4.5.5	Übung – Überprüfen Sie Ihr Ego . . . . .	66
4.6	Eigenlob stimmt! Das Recht auf die eigene Persönlichkeit . . . . .	66
4.6.1	Julias Angst . . . . .	66
4.6.2	Spirituelle Ressource: Introversion . . . . .	67
4.6.3	Übung – Die eigene Stärken kennenlernen . . . . .	69
4.6.4	Übung – Mit der Angst leben . . . . .	71
4.6.5	Übung – »Was will ich jetzt gerade« . . . . .	73
4.7	Der Umgang mit Leiden . . . . .	74
4.7.1	Gundula und Norbert . . . . .	74
4.7.2	Spirituelle Ressource: Empathie . . . . .	75
4.7.3	Übung – Empathisch werden . . . . .	77
4.7.4	Fatimas Problem . . . . .	77
4.7.5	Hans und die Zigarettenpause . . . . .	80
4.7.6	Übung – sich ergreifen lassen . . . . .	81
4.7.7	Jennifer und Jesus am Kreuz . . . . .	81
4.7.8	Spirituelle Ressource: Glauben . . . . .	82
4.7.9	Übung – seinen inneren Kern erfahren . . . . .	83
4.8	Der Umgang mit dem Tod . . . . .	84
4.8.1	Marie lässt los . . . . .	84
4.8.2	Carmen und der Tod . . . . .	85
4.8.3	Der Tod als Übergang . . . . .	86
4.8.4	Spirituelle Ressource: Vertrauen . . . . .	87
4.8.5	Übung – die Vertrauensskala . . . . .	88
4.8.6	Übung – Vertrauen erkennen . . . . .	89
4.8.7	Glauben heißt Vertrauen . . . . .	90

4.9	Spiritualität to go – So werden Sie mobil .....	91
4.9.1	Anke und die Topfblume .....	92
4.9.2	Übung – Spiritualität mit allen Sinnen .....	93
4.9.3	Spiritualität – ein lebenslanger Begleiter .....	94

## **5 Das Team in der Pflege – eine spirituelle Herausforderung .. 97**

5.1	Ihre Kollegen: alles echte Charaktertypen .....	97
5.1.1	Die Perfektionistin .....	98
5.1.2	Die Verbissene .....	99
5.1.3	Die Eilige .....	100
5.1.4	Die Ungerührte .....	101
5.1.5	Die Vielgeliebte .....	102
5.2	Die drei wichtigsten spirituellen Ressourcen fürs Team: Achtsamkeit, Vertrauen und Rituale .....	103
5.2.1	Achtsamkeit im Team .....	103
5.2.2	Übung – die drei sokratischen Siebe .....	105
5.2.3	Übung – auf den Gong lauschen .....	106
5.2.4	Vertrauen im Team .....	106
5.2.5	Übung – Was Ihr Team so alles kann .....	110
5.2.6	Rituale fürs Team .....	110
5.2.7	Übung – Entwerfen Sie ein Teamritual .....	112

## **6 Salutogenese – bitte bleiben Sie gesund! .....** 113

6.1	Übung – der Kohärenz-Fragebogen .....	115
6.2	Übung – Ihre Ressourcen .....	118
6.3	Übung – Team-Ressourcen .....	119

## **7 Spirituelle Ressourcen – Zehn Tipps für jeden Tag .....** 120

<b>Nachwort</b> .....	125
-----------------------	-----

<b>Glossar</b> .....	128
----------------------	-----

<b>Literatur</b> .....	131
------------------------	-----

<b>Register</b> .....	134
-----------------------	-----



## EINLEITUNG

Ich will (nicht) so bleiben wie ich bin ...

Jeder achte Berufstätige in Deutschland arbeitet im Gesundheitswesen. Das sind über fünf Millionen Menschen. Rund eine Million von ihnen arbeitet in der Altenpflege. Das sind viele, doch für die anstehenden Aufgaben in einer alternden Gesellschaft immer noch zu wenige. »Bereits heute leben in Deutschland rund 2,54 Millionen Pflegebedürftige (Stand: 2012). Rund ein Drittel der Pflegebedürftigen erhält dabei vollstationäre Pflege in Pflegeheimen. Etwa zwei Drittel werden hingegen in der häuslichen Umgebung und dabei oft durch ihre Angehörigen, betreut und versorgt.«<sup>1</sup>

Eine weitere Million Pflegekräfte arbeitet in den Krankenhäusern der Republik, immer am Rande der absoluten Erschöpfung, eingezwängt zwischen Fallpauschalen und Personalmangel.

Schon vor etlichen Jahren, als die Zustände nach heutigen Maßstäben noch traumhaft waren, und viele Angehörige in Großfamilien noch mithelfen konnten, gab es schon zu wenig, die in der professionellen Pflege arbeiteten. Heute wird der Pflegenotstand längst von Politik und Medien bestätigt. »Aufgrund des zu erwartenden Anstiegs der Zahl der Pflegebedürftigen wird auch der Bedarf an Pflegekräften in den kommenden Jahrzehnten weiter stark ansteigen. Hierfür gilt es Vorsorge zu treffen.«<sup>2</sup>

Dass es lange schon zu viel Arbeit und viel zu wenig Zeit ist, ist inzwischen selbst dem Gutmütigsten aufgefallen. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen nicht »Nein« sagen können, sich in ihrem Beruf aufreiben und krank werden. Selbst das ist bereits in der Politik angekommen. Noch einmal das Bundesministerium für Gesundheit: »Wichtig ist ..., dass Pflegekräfte sich über ihre oft persönlich herausfordernden Erlebnisse austauschen können. Supervisionen können hier ein geeignetes Instrument sein.«<sup>3</sup> Wichtig sind

<sup>1</sup> <http://www.bmg.bund.de/pflege/pflegekraefte/pflegefachkraeftemangel.html> [Zugriff am 04.11.2014]

<sup>2</sup> Ebd.

<sup>3</sup> Ebd.

den Pflegenden allerdings auch eine leistungsgerechte Bezahlung, eine generelle Anerkennung ihres Berufes, eine bessere Ausbildung – und auch eine verbesserte Gesundheitsprävention.<sup>4</sup>

Zu einer verbesserten Gesundheitsprävention gehören nicht nur Unterstützungen bei den enormen physischen Anforderungen des Pflegeberufs, Supervisionen oder eine leistungsgerechte Bezahlung. Um (länger) gesund zu bleiben, bedarf es eines gesunden »Seelenheils«, und um das zu erreichen, haben Sie sich vermutlich dieses Buch gekauft. Sie haben den ersten Schritt also bereits getan: Sie haben »Ja« zu sich selbst gesagt. Vielleicht wollen Sie Unterstützung. Vielleicht suchen Sie einen Weg in eine andere berufliche Zukunft oder wollen Ihre Klienten ganzheitlicher begleiten. Und wenn da eine leise Stimme in Ihrem Kopf flüstert: »Ja, wenn wir uns alle nur noch um uns selber kümmern – wer kümmert sich dann um die Klienten?« – Dann stellen Sie bitte die Gegenfrage: »Wenn ich mich nicht mehr um meine Klienten kümmern kann, weil ich vor lauter Arbeit krank geworden bin – wer kümmert sich dann?«

Sie möchten also etwas für sich selbst tun, damit es Ihnen – und Ihren Klienten – besser geht. Sie übernehmen Selbstverantwortung und das bedeutet, »die eigenen Bedürfnisse, Möglichkeiten, Grenzen zu kennen, dafür einzutreten und damit die eigene Lebensgestaltung voranzubringen.«<sup>5</sup>

Fürchten Sie, dass Sie Ihrem Beruf nicht gewachsen sind? Diese Sorge ist unbegründet. Es liegt nicht (nur) an Ihnen, wenn Sie sich belastet fühlen. Sie arbeiten in einem »High-Touch-Beruf«, kümmern sich um andere Menschen – und damit stehen Sie immer in der Gefahr, an Symptomen wie »emotionaler Erschöpfung, nachlassender Leistungsfähigkeit und einer zunehmenden Gleichgültigkeit bzw. Depersonalisierung«<sup>6</sup> zu leiden.

Doch es genügen bereits kleine Schritte, um das zu ändern. Ich werde Ihnen von Menschen erzählen, die kleine Veränderungen in ihr Leben eingebaut

<sup>4</sup> Vgl. <http://www.pflege-am-boden.de/> [Zugriff am 10.11.2014]

<sup>5</sup> Huhn, S. (2012). Ab heute Sorge ich für mich! Selbstpflege. Vortrag auf dem Heilberufe Kongress, Berlin

<sup>6</sup> Pfaff, H. (2014). Gesunde Mitarbeiter: Erfolgsfaktor in der Pflege. Vortrag auf der AOK-BGF-Tagung in Solingen 2014. Im Internet: [http://www.bgf-institut.de/fileadmin/redaktion/downloads/Aktuelles/2013-03-12\\_Prof.\\_Dr.\\_Pfaff.pdf](http://www.bgf-institut.de/fileadmin/redaktion/downloads/Aktuelles/2013-03-12_Prof._Dr._Pfaff.pdf) [Zugriff am 10.11.2014]

haben und damit sehr viel zufriedener leben. Kurzum: Sie werden Ihre spirituellen Ressourcen kennenlernen und sie ganz bewusst einüben. Ja, auch Sie haben spirituelle Ressourcen – aber Sie nennen sie vielleicht anders: Auszeiten, Gelassenheit, Konzentration aufs Wesentliche ...

## 1 SPIRITUALITÄT – NICHTS SPEZIFISCH CHRISTLICHES

Uta ist 42 Jahre alt und seit mehr 20 Jahren in der ambulanten Pflege tätig. In letzter Zeit aber ist Uta müde und erschöpft. Die Arbeit macht ihr mehr Mühe als früher. Außerdem ist sie gerade dabei, sich von ihrem Mann zu trennen. Es ist alles so mühselig: Mit den Kindern sprechen, die Wohnung ausräumen, den Anwalt einschalten etc.

Als Uta an einem diesigen Herbstmorgen zu Frau B. in die Wohnung kommt, hat sie besonders schlechte Laune. Sie grüßt nur kurz, reißt mit Schwung die Jalousien hoch – und hört auf einmal, wie Frau B. mit sanfter Stimme sagt: »Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr. Wer jetzt allein ist ...« Uta führt den Satz unwillkürlich zu Ende »...wird es lange bleiben«, denn sie kennt auch das Gedicht »Herbsttag« von Rainer Maria Rilke. Die klassischen Dichterworte bremsen Uta in ihrem Tatendrang. Sie dreht sich zu Frau B. herum und sieht sie etwas schuldbewusst an. Frau B. winkt sie zu sich, nimmt ihre Hand und sagt: »Da ist es egal, wie alt man ist, was? Es geht uns beiden so, nicht wahr?« So sitzen die beiden Frauen eine kleine Weile beieinander, schweigend, aber in Verbindung miteinander.

Als Uta zur nächsten Patienten fährt, fühlt sie sich kräftiger, erholter. Später berichtet sie einer vertrauten Kollegin von ihrem Erlebnis auf Frau B. und wundert sich selbst darüber, wie ein »so kurzer Moment einen so entlasten kann«.

Tatsächlich hat Uta mit Frau B. einen spirituellen Moment erlebt – sofern wir Spiritualität als Grundeinstellung »zum Leben, zur Welt und zu den Mitmenschen«<sup>7</sup> sehen. Spiritualität ist etwas, das sich auf uns, auf unsere Haltungen und unsere Werte bezieht.

<sup>7</sup> Zit n. Sponsel, R. (2012). Spiritualität. Eine psychologische Untersuchung. Im Internet: <http://www.sgjpt.org/wisms/gb/spirit0.htm> [Zugriff am 04.11.2014]

## Spiritualität

Spiritualität drückt sich darin aus, wie wir mit Anderen, der Umwelt, der Natur, unserem Selbst und/oder auch dem Göttlichen/dem Heiligen verbunden sind. Spiritualität ist immer etwas Individuelles.

Spirituell zu leben bedeutet nicht, sich als buddhistischer Mönch zur Meditation zurückzuziehen oder als gläubiger Christ, Jude, Moslem oder Hindu zu leben. Als die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) 2012 in einem Projekt die »Spiritualität in Deutschland und den USA« erforschte, sagten viele Probanden: »Ich bin eher spirituell als religiös« – dieser Satz findet die Zustimmung der Hälfte aller Befragten, unabhängig davon, ob sie selbst einer Religionsgemeinschaft angehören oder nicht.«<sup>8</sup>

### 1.1 Spiritualität und Gesundheit

Viele Untersuchungen belegen, dass Spiritualität gesund für den Körper und die Seele ist. »Siebenten-Tages-Adventisten, die täglich die Bibel meditieren und beten, leben im Schnitt fünf Jahre länger. Zen-Priester in Japan, die meditieren, werden deutlich älter. Kalifornische Forscher beobachteten die gesundheitliche Entwicklung von mehr als 5200 Amerikanern. Diejenigen, die regelmäßig spirituelle Praktiken ausübten, speziell Meditation, erkrankten seltener, ihr körperliches Immunsystem war stärker. Italienische Nonnen, die regelmäßig den Rosenkranz beten, haben einen deutlich niedrigeren Blutdruck als gleichaltrige Frauen.«<sup>9</sup>

Auch die sogenannte Klosterstudie von Marc Luy<sup>10</sup> weist darauf hin, dass Mönche deutlich länger leben als Männer der Allgemeinbevölkerung. Ihre Lebensgrenze reicht fast an die Lebenserwartung von Frauen heran. Wie

<sup>8</sup> Stegemann, T. (2012). Ich bin eher spirituell als religiös ...« Im Internet: <http://www.heise.de/tp/artikel/36/36523/1.html> [Zugriff am 04.11.2014]

<sup>9</sup> Bucher, A. (2007b). Wurzeln und Flügel. Wie spirituelle Erziehung für das Leben stärkt. Ostfildern: Patmos, S. 40

<sup>10</sup> Luy, M. (2011). Ursachen der Geschlechterdifferenz in der Lebenserwartung: Erkenntnisse aus der »Klosterstudie«/Marc Luy. In: Schweizerisches Medizin-Forum. Bd. 11 (2011), H. 35, S. 580–583, Basel

lässt sich das erklären? Eine Möglichkeit ist der gesundheitsförderliche Lebensstil von spirituellen Menschen: Viele von ihnen lehnen den Genuss von Drogen ab. Auch hier belegen Studien, dass Menschen, die spirituell eingestellt sind, meistens nicht trinken oder rauchen, geschweige denn zu harten Drogen greifen. Viele disziplinieren sich beim Essen, bevorzugen vegetarische oder vegane Kost, fasten häufiger. Das hält gesund: Herz und Kreislauf werden entlastet.

Ein anderer Grund für die gesundheitsfördernde Konsequenz von Spiritualität ist natürlich der entspanntere Lebensstil spiritueller Menschen: In allen Burnout-Prophylaxen wird darauf hingewiesen, was Stress für den Körper bedeutet. Die Stressreaktion war für Steinzeitmenschen noch wichtig, um wilden Tieren zu entkommen: Der Atem geht schneller, der Herzschlag wird beschleunigt, die Muskeln besser durchblutet, die Verdauung gestoppt und der Blutdruck steigt. Die Nebennieren schütten Cortisol und Adrenalin aus.

Aber heute? Wohin mit der Kraft, die der Körper im Stress ausschüttet? Wie gehen wir mit dem Erbe unserer Urahnen um, das immer noch in uns steckt? Kurzfristig kann unser Körper Stressreaktionen auffangen, langfristig aber nicht. Spirituelle Praktiken, ob es Atemtechniken, Achtsamkeitstrainings oder Meditationen sind, beugen Zivilisationskrankheiten vor und beeinflussen auch den Verlauf von chronischen Erkrankungen.<sup>11</sup> In seinem Buch »Psychologie der Spiritualität« schreibt der Schweizer Theologe Anton A. Bucher ausführlich über »psychologisch nachgewiesene Effekte von Spiritualität, die als positiv gewürdigt werden, und zwar auf die physische und psychische Gesundheit, Stressreduktion, Bewältigung kritischer Lebensereignisse etc.«<sup>12</sup>

## 1.2 Spiritualität und Gesellschaft

Spiritualität ist nicht nur gesundheitsfördernd. Auch ihr gesellschaftlicher Nutzen ist ganz offensichtlich: Menschen, die spirituell leben, leben achtsamer. Sie achten auf sich und ihre Umwelt. Sie sorgen sich darum, dass es

<sup>11</sup> Büssing, A. & Kohls, N. (2011). *Spiritualität transdisziplinär*. Heidelberg: Springer, S. 107

<sup>12</sup> Bucher, A. (2007). *Psychologie der Spiritualität*. Weinheim: Beltz, S. 7