

Spiritualität in den Pflege-Alltag integrieren

Was der Drehstuhl mit dem inneren Frieden zu tun hat

Spiritualität lässt sich nicht so leicht in Worte fassen, geschweige denn in Modelle. Simone Anna Heitlinger hat es zusammen mit einer Arbeitsgruppe der Schweizerischen Gerontologischen Gesellschaft versucht. Ihr Drei-Ebenen-Modell soll Fachleuten und Angehörigen helfen, spirituelle Bedürfnisse pflegebedürftiger Menschen im Alltag besser zu erkennen.

Susanne Wenger

Frau O., rollstuhlabhängige Pflegeheimbewohnerin, sitzt am Morgen im Bett, wirkt niedergeschlagen. Sie weigert sich, eines der Medikamente einzunehmen, welche die Pflegefachfrau ihr verabreicht. Frau O. bleibt bei ihrer Ablehnung, obwohl die Pflegenden nach einem Blick in die Pflegedokumentation aus medizinischen Gründen auf der Einnahme beharrt. Anstatt sich zu nerven, setzt sich die Pflegefachperson neben Frau O. aufs Bett und sagt: «Heute fühlen Sie sich gar nicht gut, stimmt's? Ich sehe es Ihnen an. Was würde Ihnen denn gut tun?» Da sprudelt es aus der Heimbewohnerin heraus: «Ich möchte so gerne hinaus, spazieren gehen. Aber ich habe Sorge, dass niemand Zeit für mich hat. Die Natur ist so wichtig für mich und gibt mir viel Kraft. Da kann ich einfach sein.» Die Pflegenden verspricht Frau O. für den Nachmittag einen Spaziergang. Die Bewohnerin strahlt und schluckt die Tablette ohne weitere Aufforderung.

In dieser Szene aus dem Pflege-Alltag scheinen die drei Ebenen durch, wie Simone Anna Heitlinger (kleines Bild rechts) erläutert: Von der Sachebene gelange man über eine Symbolebene schliesslich zur spirituellen Ebene. Heitlinger, diplomierte Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin und Gerontologin MAS, arbeitet als Bildungsverantwortliche mit Schwerpunkt Langzeit-

pflege im Spital Affoltern am Albis (ZH). Sie ist zudem Mitglied der Arbeitsgruppe Ethik und Spiritualität der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie SGG-SSG. Diese Expertengruppe hat das Drei-Ebenen-Modell entworfen und eine Orientierungshilfe für Interessierte in Form einer Broschüre erarbeitet. Dem Drei-Ebenen-Modell (siehe auch Grafik) liegt unter anderem die Masterarbeit zu Spiritualität zugrunde, die Simone Anna Heitlinger 2005 verfasst hat. Die Arbeit, der Pioniercharakter attestiert wird, wurde von Pro Senectute Schweiz mit einem Forschungspreis ausgezeichnet.

Kraftquelle Natur

Auf der Sachebene lehnt Frau O. also das Medikament ab. Doch was bedeutet dies auf der Symbolebene? Was ist die Botschaft zwischen den Zeilen? Frau O. sagt während einer pflegerischen Routinehandlung «Stopp» und prüft, ob sie in ihren Bedürfnissen wahrgenommen und ernst genommen wird. Auf der spirituellen Ebene spricht Frau O. angesichts von Abhängigkeit und Schwäche die Sinnfrage an und benennt klar ihre Kraftquelle: die Natur. Dort fühlt sie sich in einem grösseren Ganzen geborgen. Etwas schwieriger zu deuten ist das Beispiel von Herrn P.: Seit Tagen in sehr schlechtem Allgemeinzustand, äussert der Mann plötzlich den ungewöhnlichen Wunsch, sich mitten in der Pflegeabteilung auf einen Drehstuhl zu setzen, den eine Pflegefachperson im Kreis herumdrehen soll. Nach anfänglichem Zögern wird Herrn P. der Wunsch erfüllt. «Ich wollte noch einmal die Welt betrachten», erklärt er anschliessend – und stirbt noch in der gleichen Nacht, ganz friedlich.

Die Sachebene ist klar: Herr P. möchte auf den Drehstuhl. Doch was könnte dies auf der Symbolebene heissen? Vielleicht dies: Dass sich Herr P. aus einem Zentrum heraus einen Überblick über das Leben um sich herum verschaffen möchte. Und übertragen auf die spirituelle Ebene: Der Mann kommt in Kontakt

mit seinem tiefen inneren Frieden. Er versöhnt sich mit seinem Leben und kann es loslassen. Er nimmt «das Ewige in allem wahr», wie es die Arbeitsgruppe formuliert.

«Es ist alles so diffus»

Simone Anna Heitlinger schiebt aber gleich eine Warnung nach: «Der Spiritualität kann man sich immer nur annähern.» Ein Rest Geheimnis bleibe. Es gelte deshalb, eine respektvolle und bescheidene Grundhaltung zu wahren. Auch die Definition von Spiritualität könne sich immer wieder verändern, letztlich seien alles nur Definitionsversuche. Für Heitlinger selber gehört Bewusstsein zur Spiritualität: achtsam zu sein in allen Lebensaktivitäten. Auch eine «lebensförderliche Verbundenheit» sei Bestandteil von Spiritualität: Durch Beziehung mit dem Gegenüber – ob Mensch oder Natur – erfahre man die eigene Existenz. Und schliesslich bedeute Spiritualität auch Transzendenz: Es gehe um Bezüge auf einen grösseren Zusammenhang, der dem eigenen Leben Sinn gebe. Das könne, müsse aber nicht religiös begründet sein.

Den Versuch, die spirituelle Dimension im Alltag der Langzeitpflege besser greifbar zu machen, unternahmen Simone Anna Heitlinger und die SGG-SSG-Arbeitsgruppe nach Rückmeldungen aus der Praxis. Pflgende und andere Mitarbeitende in Altersinstitutionen beschrieben zwar zunehmend die Spiritualität als wichtigen Beitrag, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner zu erhöhen. «Aber es ist alles so diffus» – dies bekam Heitlinger bei ihren Befragungen immer wieder zu hören. Der Tipp der Fachfrau lautet nun: Präsenz. Durch genaues Beobachten, durch Fragen und Interpretationsversuche gemeinsam mit den betreuten Menschen erhöhe sich die Chance, den spirituellen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. «Es geht im Grunde darum, das Menschsein miteinander zu teilen», sagt Heitlinger.



Foto: zvg

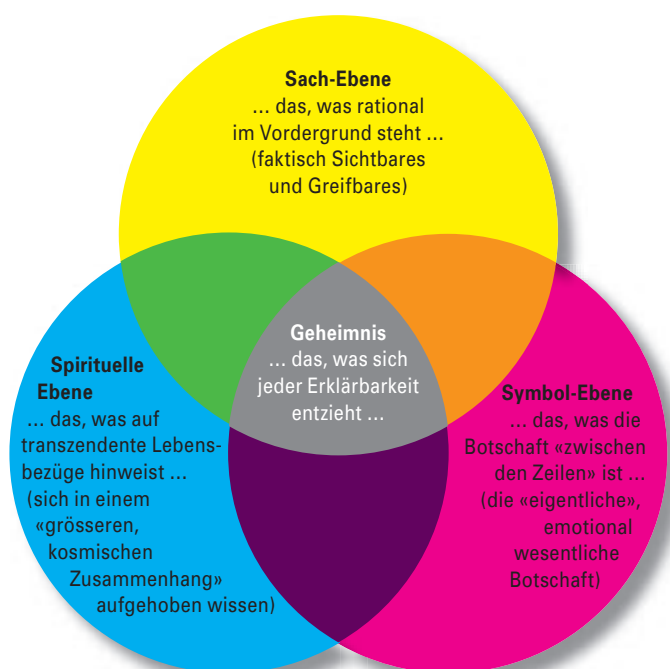
Spiritualität ist ...

«Die spirituelle Dimension ist ein Teil des Menschseins, der existenziellen Fragen Raum gibt. Sie geht über das materielle Leben hinaus und beinhaltet die Suche nach Antworten auf diese Fragen. Es ist die Suche nach Zusammenhängen, die persönlichen Lebenssinn ergeben. Durch sie werden, bei aller Unbeantwortbarkeit, Lebenswege durchdrungen und wesentlich mitbestimmt.» Simone Anna Heitlinger

Einen Moment durchatmen

Konkret kann dies heissen: einen Moment durchatmen, bevor man als Pflgende das Zimmer betritt. Sich bewusst machen, dass man gleich in den privaten Raum eines alten Menschen eindringt. Über einen Gegenstand, den die Bewohnerin auf dem Nachttisch stehen hat, ins Gespräch kommen – nachfragen, warum der Gegenstand von Bedeutung sei. Mögliche einleitende Fragen sind auch: Was gibt Ihnen Kraft? Was sind Ihre grössten Ängste? Wann waren Sie das letzte Mal richtig glücklich? Zugang zur spirituellen Dimension findet sich zudem über Bilder, Bewegung und Tanz, Texte, Gedichte und Gebete, Rituale oder Gesang. So liessen sich gerade Menschen mit Demenz erreichen, weiss Heitlinger. In der Langzeitpflege Sonnenberg des Spitals Affoltern mit ihren rund 140 Plätzen wird einmal pro Monat eine von der Taizé-Tradition inspirierte Abendmeditation angeboten. Die Taizé-Feier – begründet von der berühmten ökumenischen Bruderschaft im Südburgund – setzt stark auf einfache, sich wiederholende Gesangstexte, die so eine meditative Wirkung entfalten. Nach dem Singen eines Gutenachtliedes an einer solchen Abendmeditation habe eine an Demenz erkrankte Frau kürzlich ausgerufen: «Das ist wahre Liebe!» Die demente Bewohnerin habe im Kern erfasst, was Gesunden in stundenlangen, hochphilosophischen Diskussionen nicht gelinge, freut sich Heitlinger.

Achtsam sein, genau beobachten, hinter die Symbolik kommen – wie lassen sich diese Voraussetzungen spirituellen Erkennens mit Zeitdruck, Personalmangel und präziser Leistungserfassung im Pflege-Alltag vereinbaren? Simone Anna Heitlinger ist auf den Einwand vorbereitet: Der Einbezug der spirituellen >>



Quelle: Arbeitsgruppe Ethik und Spiritualität/SGG



Foto: Maria Schmid

Mein Freund, der Baum: Die Natur kann als Kraftquelle dienen.

Dimension sei nicht fakultative Ergänzung, sondern Teil des Pflege-Auftrags. Professionelle Pflege nehme neben physischen, psychischen und sozialen auch spirituelle und geistige Bedürfnisse von betreuten Menschen wahr und suche Wege, um diesen gerecht zu werden – so definierte es etwa die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften 2001 im Rahmen des Projekts «Zukunft Medizin Schweiz». Spiritualität sei zudem eine Ressource für die Pflegenden selber, bekräftigt Heitlinger. Sie biete ihnen Unterstützung, um ihre grosse Verantwortung trotz Stress und Zeitdruck menschengerecht zu tragen: «Spiritualität ist eine Burnout-Prophylaxe.» Können denn auch junge Pflegenden etwas damit anfangen? Anfängliche Skepsis weiche oft einer grossen Offenheit für das Thema, stellt Heitlinger als Ausbildungsverantwortliche fest. Junge Pflegenden seien beeindruckt, zu sehen, wie alte Menschen in der Spiritualität oder im Glauben Kraft fänden. Sie könnten dabei fürs eigene Leben lernen. Den intergenerativen Austausch in der Langzeitpflege hält Heitlinger für einen sehr wichtigen, noch differenzierter zu fördernden und zu gestaltenden Aspekt.

Das System stabilisieren

Eine Altersinstitution könne sich bewusst dafür entscheiden, dem achtsamen Begleiten Zeit und Raum zu geben, sagt Fachfrau Heitlinger. In der Langzeitpflege Sonnenberg wurde beispielsweise die erhöhte Sensibilisierung für Spiritualität als Jahresziel

definiert. Ein praxisorientiertes, auf die Institution zugeschnittenes Grundlagenpapier auf dem Weg hin zu einem Leitfaden entstand. Ein- bis zweimal jährlich initiiert Simone Anna Heitlinger zudem eine interne Weiterbildung für Pflegenden und andere Interessierte, in der spirituelle Aspekte im Mittelpunkt stehen. Heitlinger spricht von einem langen Prozess, an dem es dranzubleiben gelte wie an einem Teig, den man wieder und wieder knete, bevor er dann aufgehe: «Spiritualität im institutionellen Rahmen bewusst und konsequent zu leben, bedeutet Knochenarbeit.» Diese prozessorientierte Arbeit setze am Gerüst an und wirke gerade dadurch stabilisierend auf das ganze System, sagt Heitlinger. Spirituell zu leben heisse auch, Qualitäten wie Humor, Gelassenheit und Zuversicht einzubeziehen und zu fördern.

«In Zeiten, wo schmerzhaft deutlich wird, dass das Leben zerbrechlich und endlich ist, stellt Spiritualität eine Kraft dar, die trägt, stützt und tröstet. Wem es gelingt, Menschen in ihrem spirituellen Suchen, Fragen und Finden zu unterstützen, erfährt für sich selber Sinnfindung und Zufriedenheit.» Zu dieser Erkenntnis kam die Arbeitsgruppe Ethik und Spiritualität der SGG-SSG – und zwar nicht nur auf dem Papier: Während der mehr als zwei Jahre dauernden Arbeit an der Broschüre verstarb die schwer krebserkrankte Geschäftsführerin der Gesellschaft für Gerontologie, Pia Graf-Vögeli. In der gleichen Zeit wurde auch Simone Anna Heitlinger mit einer Krebs-Diagnose konfrontiert. Es geht ihr heute gut, doch sie weiss: «Das Leben kann jederzeit eine andere Wendung nehmen.» Was die Arbeitsgruppe diskutierte, erlebte sie gleichzeitig an sich selber, «wie eine Keimzelle, in der alles angelegt ist». Das mache die Broschüre, die als Handreichung für Mitarbeitende, Angehörige und Freiwillige gedacht ist, umso authentischer, findet Heitlinger. Dabei ist ihr eines wichtig: Es gehe bei der Spiritualität nicht ums Missionieren und auch nicht um abgehobene Esoterik. Ganz im Gegenteil: Wach sein für die spirituellen Bedürfnisse pflegebedürftiger Menschen könne man nur, «wenn man selber geerdet ist». ●

Die **Broschüre der SGG-SSG** mit dem Titel «Die spirituelle Dimension braucht Raum» ist für 10 Franken bei der Geschäftsstelle erhältlich: info@sgg-ssg.ch oder www.sgg-ssg.ch.

Die **Masterarbeit** von Simone Anna Heitlinger mit dem Titel «Spiritualität: eine vernachlässigte Dimension?» kann für 36 Franken bei der Edition Soziothek bezogen werden: mail@soziothek.ch, www.soziothek.ch.
