

Zusammenfassung Vortrag: Mit dem Herzen sehen lernen (Dietrich Kumrow)

Die Bedürfnisse und Erfordernisse dementer Menschen, ob zuvor behindert oder nicht scheinen vergleichbar zu sein. Die Kommunikation in der Anfangsphase einer Demenz mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen erscheint jedoch erschwert. Da die Sprache als potenzielles Hilfsmittel zur Verständigung wegfallen kann ist die Beziehungsgestaltung weniger leicht möglich. Umso entscheidender ist zur Ausgestaltung unserer Beziehungen die innere Haltung, mit der wir auf die Menschen zugehen. Wir dürfen davon ausgehen, dass sie hoch sensibel unsere Gedanken und Gefühle aufnehmen.

Anhand eines Beispiels aus der Arbeitspraxis stationärer Pflege wurden die von Rudolf Steiner benannten 6 Eigenschaften zur Ausbildung des Herzens als spirituelles Organ (auch Herzchakra genannt) dargestellt. Sie haben eine unmittelbare Wirkung auf unsere innere Haltung.

In einer Stresssituation (z.B. das kurzfristige Ausfallen eines Arbeitskollegen) bewähren sich diese 6 Qualitäten als gleichermaßen bewusstseinsbildender wie praktischer Lösungsweg: Gelassenheit, Ruhe bewahren können; nicht hektisch losrennen, sondern durchatmen und sich konzentrieren; Verlangsamung als Kraftquelle erschließen. In dieser Eigenschaft bildet sich das Gefühl als Erkenntnisorgan aus.

Kontrolle des Denkens; sich nicht durch Ängste wegtreiben lassen; eine Vogelperspektive einnehmen, Abstand gewinnen und den Tag durchstrukturieren; das Wesentliche von dem Unwesentlichen trennen; eine Tagesrezeptur erstellen, die den Bedürfnissen der alten Menschen sowie dem eigenen übergeordneten Sinn – und Wertezusammenhang (Professionalität) entspricht.

Kontrolle des Willens; das Handeln daran und an der vollen Übernahme der Verantwortung zu orientieren; auf Grundlage der Freiheit der Gestaltung zu tun und zu lassen; die Freiheit genießen und den Mut spüren, zu den eigenen Entscheidungen voll und ganz zu stehen. Das Gegenüber gibt eine unmittelbare Rückmeldung, ob die Entscheidungen dem Leben entsprechen, ob sie richtig oder falsch waren. An berechtigter Kritik wachsen.

Grundhaltung der Positivität; das Gefühl, es schaffen zu können ohne Auszubrennen; Verlangsamung und sich auf Schönes besinnen (der warme Blick von Frau M., der Rembrandt an der Wand etc.); das Negative nicht ausblenden, sondern an der richtigen Stelle anbringen (z.B. Heimleitung); Verärgerung nicht auf Betreute oder Kollegen unbewusst übertragen.

Unbefangenheit bewahren; nicht das eigene Denkkonzept durchsetzen müssen, sondern auch offen für berechtigtes Neues sein, selbst in einer solchen Situation. Ritualisierte Denkschablonen und daraus erwachsende Erwartungshaltungen hinterfragen lassen. Das eigene Fundament spüren, das Vertrauen in sich selbst. Das tägliche potenzielle Wunder erwarten.

Harmonie; hat als 6. Qualität Aussicht auf Erfolg einzutreten, wenn die vorherigen Eigenschaften/Tugenden „beherzigt“ sind; bzgl. des eigenen inneren Erlebens sowie als Spiegel im Außen.

In der Vertiefung durch einen Übungsweg (Selbstreflexion, Meditation, Gefühle als Tor zur Seele nutzen, Willensübungen etc.) dienen diese Eigenschaften dazu, unsere Persönlichkeit an innewohnende seelisch-geistige Realitäten an zu passen. Wir reifen menschlich.

Auf Hintergrund der 2 wesentlichen Herausforderungen unseres Arbeitsbereiches können wir ühend wachsen: Dem pfleglichen Umgang mit den Erfordernissen des alt gewordenen Körpers und das Begleiten schwerster biographischer Krisen. Dies auf Hintergrund des sich Lösen der Seele vom Körper, verminderter Lebenskraft, was zur Müdigkeit des Physischen sowie zu einer retrospektiven Haltung im Alter allgemein führt, womit gemeint ist, dass die gelebte Vergangenheit sich einfordert. Als empathische, in Resonanz tretende Menschen treten wir in eine innere Kräftewirksamkeit des Vergehens (Physis) und Werdens (Seelisch - Geistiges) ein:

Der Körper sklerotisiert, das innere Wesen wird weiter. Die Konfrontation mit den unerledigten Geschäften (Kübler-Ross) des Lebens geschieht auf diesem Hintergrund als Ausdruck des sich lösenden Seelisch-geistigen, in besonders fulminanter Weise in der Demenz.. Emotionalisierung des Erlebens und sogenanntes herausforderndes Verhalten können als ein Ausdruck davon erscheinen, also auch als der eines inneren Befreiungsversuches von in der Seele eingefrorenen Ängsten empfunden werden. Dies Vorgänge berühren uns Pflegende/Betreuende zutiefst. Die Entwicklung der 6 Eigenschaften zur Bildung des spirituellen Herzens helfen uns, Vorgänge zu strukturieren und stärken uns gleichzeitig im Spannungsgefüge dieser beiden Kräftewirksamkeiten. So können Herausforderungen am Arbeitsplatz und der persönliche Wunsch zur Erweiterung des Bewusstseins ineinandergreifen.

Warum ist so schwer, die 6 Eigenschaften zu leben?

Das Denken mit dem Herzen, was als ganz konkrete Möglichkeit zugrunde liegt erfordert das ausgewogene Miteinander von Denken und Fühlen. Dies muss man sich übed erringen, denn man tendiert in der Regel zu einem zu viel an Gefühl oder einem zu viel an Denken (Intellektualität). Beide Einseitigkeiten hindern uns, unser Gegenüber aus sich heraus zu verstehen, was man als persönliches Ziel sehen kann; die Realität der Welt uns im Zwiegespräch von ihr erzählen zu lassen. Während ein Übermaß an Gefühl dazu führen kann, die Grenze zum Anderen verfließen zu lassen führt ein zu viel an Verstand zu einer zu starken Distanz, im Extrem spürt man nicht nur den anderen sondern sich selbst auch nicht. Die eigene Tendenz zu erkennen hilft dabei, seelische Blockaden zu bearbeiten. Aber nicht nur das. Sie macht uns zu einem erkennbaren und klaren Gegenüber in der Begegnung. Dies kann in einem Beruf, in dem Beziehungsgestaltung im Zentrum steht sehr hilfreich sein. Aus dem Erfahren der eigenen Einseitigkeit bekommen wir ein Gefühl für das Fehlende. Hilfe erfahren wir dabei von den Menschen in der Demenz. Denn in diesem Prozess scheinen sie zu stehen. Bis dahin in das Unbewusste verdrängte Anteile der Persönlichkeit

können nicht länger unterdrückt werden. Sie überfluten das Bewusstsein. Dies kann man als notwendigen Teil des Befreiens der Seele sehen, des Überwindens bisheriger Einseitigkeiten oder noch anders ausgedrückt als ein Versuch, den vergangenen, unglückliche Teil des Lebens zu integrieren. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie höchst angsterfüllte demente Menschen am Ende ihres Lebens in sich ruhend bei sich angekommen scheinen. Wenn auch für uns mit den normalen Kommunikationsformen nicht mehr erreichbar.

Im sogenannten Schatten (nach C.G.Jung) oder Doppelgänger (nach Rudolf Steiner) sind die Kräfte unserer Persönlichkeit gebunden, die unser Erleben verdunkeln, dem Denken und Fühlen die selbstbezogene oder auch egoistische Brille aufsetzen. Sie führen uns in Vereinseitigung und lassen uns in der Ausgangssituation panisch losrennen. Wo Schattenaspekte wirken sind immer negative, abwertende, abkapselnde Verhaltensweisen präsent, anderen Gegenüber oder sich selbst. Wo diese überwunden werden können tritt Wärme im Miteinander auf, inneres Verstehen, es fließt Kraft. Dazu muss wenigstens einer in der Beziehung die Grenzen spüren. Da die Menschen in der Demenz dies nicht mehr können ist dies unsere Aufgabe. Das will gelernt sein.

Mit den Sinnen nehmen wir die äußere Gestalt präzise zur Kenntnis, daraus erwächst unser professionelles pflegerisches Handeln. Gleichzeitig jedoch suchen wir durch alles Schwierige hindurch instinktiv mit dem Herz tastend sein wirkliches Wesen.

Mit dem Herzen sehen lernen wollen kann so zu einem zentralen Motiv im Berufsleben werden. Dazu dürfen wir um ein realistisches Verhältnis zu unseren Gedanken ringen, unsere Gefühle einbremsen oder aktivieren lernen, unser Handeln von unseren Stimmungen lösen. Dazu ist es notwendig, die eigenen Schatteanteile zu bearbeiten.

Was nüchtern klingt kann jedoch Burn-Out-Prophylaxe und Basis eines langen Berufslebens in Zufriedenheit bilden.

Und irgendwo in der Zukunft winkt sogar die Möglichkeit, mit dem Herzen sehend zu werden, wenn der innere Tastvorgang zu einem wirklichen Schauen des Wesenhaften wird.

Bericht aus der Arbeitsgruppe:

Anhand praktischer Beispiele der Teilnehmer/innen sind wir im Gespräch der Frage nachgegangen, inwieweit sich insbesondere die in der Altenarbeit bewährte Validation in der Heilpädagogik einsetzen lässt. Da dies methodisch nur bedingt der Fall sein kann werden in der Heilpädagogik eigene unterstützende, neue Formate zu entwickeln sein. Anhand der Beispiele haben wir über die Bedeutung der inneren Haltung gesprochen: Verstehe ich den Anderen in seinem Verhalten, welche Ansatzpunkte der Lösung können wir sehen; wie kann ich mich abgrenzen...