

Marie Krüerke

Über die großen Fragen des Lebens sprechen

Achtsamkeit und Spiritualität in der Sozialen Betreuung

 **Aktivieren**
Mehr Lebensqualität durch Soziale Betreuung



Marie Krüerke



Über die großen Fragen des Lebens sprechen

Achtsamkeit und Spiritualität in der Sozialen Betreuung

aktivieren
Mehr Lebensqualität durch Soziale Betreuung



Marie Krüerke

Über die großen Fragen des Lebens sprechen

**Achtsamkeit und Spiritualität in der Sozialen
Betreuung**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Sämtliche Angaben und Darstellungen in diesem Buch entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und sind bestmöglich aufbereitet.

Der Verlag und der Autor können jedoch trotzdem keine Haftung für Schäden übernehmen, die im Zusammenhang mit Inhalten dieses Buches entstehen.

© VINCENTZ NETWORK, Hannover 2022

Besuchen Sie uns im Internet: <https://www.aktivieren.net>

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte, eingetragene Warenzeichen.

Titelfoto: AdobeStock,GordonGrand

Illustration (Herz, Sonne, Sprechblase): AdobeStock, Michaela Steininger

ISBN 978-3-7486-0590-4

Einleitung

Teil I Achtsamkeit mitten im Alltag: Damit die Stimmung stimmt

Die Gestaltung der Atmosphäre

Wie sprechen wir miteinander?

Wer übernimmt welche Aufgabe?

Wie unruhig ist es eigentlich bei uns?

Welche Aktivität bieten wir welcher Person an und warum?

Sind wir offen für Wünsche und Impulse der Seniorinnen und Senioren?

Rituale schenken Geborgenheit

Rituale zum Ankommen und Verabschieden

Rituale im Tagesverlauf (Mahlzeiten, Hygiene, Schlafenszeit)

Rituale zum Einzug und Auszug

Mitten drin statt nur dabei: Ich bin wertvoll!

Vom Glück des Selbermachens

Wie Eigenverantwortung das Wohlbefinden steigert
Gruppenzusammenhalt entsteht durch gemeinsame
Aktionen

Achtsamkeit als Gruppenangebot

Meine Stimmung ist hier wichtig

Die Jahreszeiten erleben

Atmen, entspannen, auftanken

Übungen zur Atemwahrnehmung

Teil II Spiritualität für Kopf und Herz

Grundprinzipien gelingenden Lebens

Wahrheit:

Freude:

Frieden:

Miteinander:

Schönheit:

Lieder regen an und beruhigen

Mut zum Gesang a capella

Die passende Liedauswahl

Einsatz von Instrumenten

Der Liedtext als Kraftquelle

Beten: Verbindung zu Gott aufnehmen

Wie beten wir gemeinsam?

Gemeinsame Fürbitte

„Ein-Satz-Gebet“

Gebetsgemeinschaft

Gebetsstille

Körpergebete bringen Schwung

Bibeltexte verwenden

Die Botschaft der Bibel entdecken

Die Psalmen lesen: Schmerz und Freude ausdrücken

Die Psalmen miteinander erleben

Psalm 23: Der Herr ist mein Hirte

Psalm 139: Herr, du kennst mich durch und durch

Psalm 40: Gottes Hilfe und Fürsorge

Psalm 16: Ich kann mein Glück nicht fassen!

Biblische Geschichten als Traumreise verwenden

Das gerettete Schaf

Der Schatz im Feld

Zachäus wird endlich beachtet

Alle Sinne berühren

Geborgenheit schenken

Ikonen, Skulpturen und Bilder einsetzen

Abendmahl feiern

Gemeinsame Aktivitäten

Steine beschriften oder wegwerfen

Schirm aufspannen

Eine Form aus Papier beschriften

Kresse säen

Armband aus Wolle flechten

Brief an mich/Brief an Gott/Brief an eine

Wunschperson schreiben

Buntes Kästchen für Hoffnungen und Wünsche

Segnen

Teil 3 Die großen Fragen des Lebens erörtern

Die Grundhaltung der Einzelnen

Fragen und Zweifel sind Chancen!

Ehrlich und offen Fragen Raum geben

Vom Mut, nichts zu wissen

Vom Mut, ich selbst zu sein - auch im Beruf

Vom Mut, einen partnerschaftlichen Spielraum zu eröffnen

Einen philosophischen Nachmittag anbieten

Worüber wir noch nie gesprochen haben: Tabus niedrigschwellig abbauen

Austausch ist wichtiger als Wissen

Einen abwechslungsreichen Ablauf gestalten

Bildbetrachtung

Interviewpartner

Musikstücke, Lieder

Raum zur Reflexion

Zwiesgespräche am Lebensende

Raum geben für Fragen

Unklares aushalten

Zu Aktivitäten ermutigen

Lebensthemen in Ordner heften

Taschentuch beschriften

Gedanklicher Spaziergang am Meer

Steine ins Wasser werfen, um Belastendes loszuwerden

Gedanken des Lichts

Die letzte Zeit vor dem Tod ausnutzen

Ideenfundus: Achtsamkeitsübungen für meinen Alltag

Autorin

Einleitung

In vielen Senioreneinrichtungen haben die Gruppenangebote drei Ziele:

- Allgemeine Unterhaltung,
- körperliche Aktivierung und
- kognitive Anregung.

Kaum eine Einrichtung bietet den Senior:innen die Möglichkeit, die großen Fragen des Lebens anzusprechen und in einem wertschätzenden, entspannten Rahmen zu erörtern. Dabei taucht jetzt, nach der Verrentung, dem Abschied aus dem eigenen Zuhause, für viele auch nach dem Tod des Lebenspartners, die Sehnsucht nach Antworten auf:

- War das alles?
- Kommt da noch was?
- Wie gestalte ich mein Leben ohne Partner:in in der neuen Umgebung?

Werde ich noch einmal neue Freundschaften knüpfen? Wer aus meinem Bekanntenkreis lebt noch und begleitet mich bis heute? Wenn ich oft Einsamkeit erlebe: Suche ich nach einem höheren Wesen, das mir Sinn und Hoffnung gibt? Könnte das Gott sein, oder wie stille ich den spirituellen Durst?

In der letzten Etappe der eigenen Biografie bleiben viele hochaltrige Menschen mit ihrem Bedürfnis, philosophische Themen zu besprechen, allein. Nach Jahrzehnten im Beruf, parallel beschäftigt mit Familie, Haushalt und Hobbys, treten

Leerstellen auf. Sollte je ein Bezug zu Glauben oder Kirche bestanden haben, ist er für viele schon lange abgebrochen. Wo also suchen nach Zuversicht und innerer Stärke für den oft beschwerlichen Alltag, der immer wieder durch Alleinsein und körperliche Begrenzungen geprägt wird?

Dieses Praxisbuch lädt ein, alltagsnah und lustvoll Achtsamkeit und Spiritualität mit den Senior:innen zu entdecken. Dabei biete ich viel Raum für eine eigenen Position, die vielleicht auch auf der Seite der Seniorenbetreuer:innen erst gefunden werden möchte. Es möchte ein Reisebegleiter sein, weder rein spirituell noch rein philosophisch, sondern offen, abwechslungsreich und handfest. Mit viel Platz für eigene Experimente, verlässliche Tipps und die ganz unterschiedlichen Bedürfnisse und Reaktionen der Senior:innen.

Ich wünsche viel Freude auf dem Weg und unterwegs gute Entdeckungen, die neue Möglichkeiten und alte Bekannte miteinander vereinen.

Marie Krüerke, Januar 2022

Teil I

Achtsamkeit mitten im Alltag:

Damit die Stimmung stimmt

Die Gestaltung der Atmosphäre

Die Atmosphäre in der Betreuung und Pflege ist eine Grundvoraussetzung, damit sich sowohl die Seniorinnen und Senioren als auch die Angestellten wohlfühlen. In vielen Teams prägen Gewohnheiten das Miteinander: Wie ist unser Umgangston im Kollege:innenkreis? Arbeiten alle ihre eigene Agenda ab oder sind wir als Team in engem Austausch unterwegs? Können wir uns aufeinander verlassen oder machen wir lieber alles selbst? Vertrauen wir uns Sorgen um einzelne Betreute an oder zerbricht sich jede:r allein den Kopf, wenn das Verhalten bestimmter Seniorinnen oder Senioren verändert scheint? Stehen wir in Engpässen und Krisen zusammen oder schieben wir uns gegenseitig die Verantwortung und unangenehme Pflichten zu?

Wer eine neue Arbeitsstelle antritt, versucht, sich möglichst zügig in das bestehende Team einzugliedern – mit allen Gewohnheiten im Miteinander, die dazu gehören. Nur selten nehmen sich Abteilungsleitende die Zeit, zu beobachten und nachzufragen, wie der Umgang untereinander die Stimmung der Senior:innen beeinflusst.

Achtsamkeit ist nach einer Phase als Modewort in vielen Unternehmen als feste Größe im Leitbild eingezogen. Aber kaum jemand kann klar benennen, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie sich praktisch im Arbeitsalltag erkennen und fördern lässt. Ich bin mir sicher, dass Achtsamkeit keine Aktivität ist, die wir als Baustein in den

Wochenplan integrieren, sondern dass Achtsamkeit eine Grundhaltung ist: uns selbst, unseren Kolleginnen, Kollegen und den betreuten Menschen gegenüber. Je bewusster und wertschätzender wir uns begegnen, desto achtsamer und erfüllender sind wir miteinander unterwegs. Und desto mehr fühlen sich alle Anwesenden wohl.

Wie sprechen wir miteinander?

Der Umgangston im Team bestimmt die Art und Weise, wie wir mit den Seniorinnen und Senioren sprechen. Niemand kann nach rechts seine vorbeilaufende Kollegin anblaffen und nach links von Herzen freundlich und geduldig auf eine demenziell veränderte Dame eingehen. Wer Konflikte mit der Vorgesetzten hat, wird die morgendliche Gymnastik nicht so schwungvoll und unbeschwert anleiten wie sonst. Alles, was sich hinter verschlossener Tür unter Kolleginnen und Kollegen abspielt, wird durch die Mimik, Gestik und den Sprachgebrauch nach draußen an die Seniorinnen und Senioren getragen.

Daher möchte ich einige Fragen zum eigenen Reflektieren stellen, um der Dynamik im Team auf die Spur zu kommen. Denn nur das, was wir durchschauen, können wir auch verändern.

Spontan aus dem Bauch heraus: Wie wohl fühle ich mich in der letzten Zeit bei der Arbeit?

- Wie sprechen wir miteinander?
Sind wir grundsätzlich anerkennend oder neigen wir dazu, viel zu kritisieren und Verantwortung an andere abzuschieben?

- Wenn wir zusammen lachen:
Lachen wir dann wirklich miteinander oder häufiger übereinander?
- Wenn wir Pause haben: Lästern wir über diejenigen, die gerade krank oder im Urlaub sind, oder sprechen wir wertschätzend miteinander und übereinander?
- Wird es bei uns regelmäßig laut? Oder behalten wir auch in anstrengenden Phasen einen freundlichen, geduldigen Ton? Gibt es bestimmte Personen im Team, die mit ihrer explosiven Art die Stimmung regelmäßig zum Kippen bringen?

Meine Gedanken zu diesen Fragen:



Praxistipp:

Meine Werte, deine Werte

Wenn wir voneinander wissen, was den anderen Teammitgliedern wichtig ist, können wir gelassen miteinander umgehen und in Konflikten besser verstehen, warum bestimmte Standpunkte aufeinanderprallen. Was sind meine Werte?

Freiheit, Gemeinschaft, Frieden, Spaß, Toleranz, Bescheidenheit, Gesundheit, Leidenschaft, Mitgefühl, Respekt, Authentizität, Vertrauen, Zuverlässigkeit, Fröhlichkeit, Wahrheit, Verbindlichkeit, Fortschritt, Tradition, Natur, Spiritualität, Geduld, Verantwortung, Leidenschaft, Nähe ...

Was sind die Werte der anderen?

Wo entstehen ganz eindeutig erlebbare Spannungen, weil die Werte einzelner Teammitglieder offensichtlich sehr verschieden sind? Wie können wir uns respektvoll begegnen?

Wer übernimmt welche Aufgabe?

Alle Angestellten profitieren davon, wenn sie sich entsprechend ihren Begabungen und Interessen einbringen können. Daher ist es sinnvoll, die Aufgaben im Team bewusst zu verteilen und regelmäßig darüber zu sprechen, ob alle mit ihren Schwerpunktthemen zufrieden sind.

- Wer bietet lieber ruhige Gruppen an?
- Wer ist glücklich, wenn es richtig turbulent wird?
- Wer mag Routineaufgaben?
- Und wer blüht auf, wenn neue Ideen umgesetzt werden können?

Gibt es Aktivitäten, die sich eigentlich totgelaufen haben, aber aus Gewohnheit aufrechterhalten werden? Solche Aufgaben erfordern überproportional Kraft, ein bewusster Abschied und ein gemeinsamer Austausch über neue Ideen können das Team zusammenwachsen lassen und eine frische Dynamik schenken.

Auch zwischen den einzelnen Abteilungen ist ein Abstimmen der Tätigkeiten sinnvoll. Manche pflegerische Aufgabe wird von einzelnen Vorgesetzten aus Zeitmangel den Betreuenden aufgezwungen. An anderer Stelle könnte die Pflege die Betreuung sehr sinnvoll entlasten, wenn die Tätigkeiten nicht nach Abteilung, sondern nach dem inneren Zusammenhang verteilt werden würden.

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, eingeschliffene Abläufe zu hinterfragen, wenn sie sich sperrig und unnötig anstrengend anfühlen.

Achtsamkeit bedeutet auch, die Talente Einzelner höher zu bewerten, als ein starres Organigramm es scheinbar zulässt. Ein Thema, das mich persönlich interessiert und mit dem ich mich identifiziere, kann die Grundlage eines Gruppenangebots sein - selbst wenn mir offiziell die Ausbildung dafür fehlt. Oder wenn der Platz scheinbar bereits durch eine Kollegin besetzt wurde.

Meine Gedanken zu diesen Fragen: