

Begleitung im Spannungsfeld der
Gefühle

Martina Kern

Emotion - Gefühl

Emovere = aufwühlen, hinaustreiben,
erschüttern, emporheben

Kinder fühlen.
Erwachsene fühlen.
Männer fühlen.
Frauen fühlen.
Schwarze, braune, weiße, gelbe und rote
Menschen fühlen.
Reiche fühlen.
Arme fühlen.
Juden, Buddhisten, Protestanten, Moslems,
Katholiken und Hindus fühlen.
Menschen in Machtpositionen fühlen.
Machtlose Menschen fühlen.
Jeder Mensch fühlt.

Von Virginia Satir

Gefühle

Ausgelöst durch

äußere Reize (Sinnesempfindungen)
innere Reize (Körperempfindungen)
kognitive Prozesse (Bewertungen,
Vorstellungen, Erwartungen)

Die Wegbegleitung schwerstkranker und
sterbender Menschen ist in intensiver Weise
ein Weg der Gefühle:

des Kranken
seiner Angehörigen
der Begleitenden

Gefühle

Wahrnehmen (Was fühle ich?)

Analysieren (benennen und differenzieren)

Reflektieren (Was ist der Auslöser, warum
reagiere ich wie?)

Umgangsstrategien entwickeln

Diagnose:

Pankreaskopf CA Diagnose vor 2 Jahren

Bedürfnisse:

Erhalt der persönlichen Autonomie,
„so wenig Einmischung von Außen wie möglich“
Symptomfreiheit (Dyspnoe, Inkontinenz)

Ziele:

Erhalt bestmöglicher Lebensqualität unter
Achtung der Bedürfnisse und Fortführen der
Chemotherapie im häuslichen Bereich.

Erschütterung im Angesicht des Todes

„Aber dann kommt der Tod und (...) mein Denkwissen platzt zur Wirklichkeit auf.

Aus der Wahrheit, die ich eingeübt und mir vertraut gemacht habe, fährt es plötzlich heraus, wie ein Blitz in die Krone durch den Stamm bis in die Wurzeln des Baums schlägt ...

Dann ‚schmecke‘ ich ihn.

Die Wahrheit wissen ist das eine, sie zu schmecken bekommen das andere ...“

Fridolin Stier

Die erschütterte Hoffnung

Der erschütterte Sinn

Die Erschütterung

ist Motivation
(= Triebfeder des Wollens)

Kohärenzgefühl

Sense of Coherence [SOC]

Konzept der Salutogenese (Antonovsky)

Körperliche und seelische Gesundheit wird stark vom SOC beeinflusst.

Gefühl von Verstehbarkeit

Gefühl von Handhabbarkeit

Gefühl von Sinnhaftigkeit und
Bedeutsamkeit

Wissensvermittlung

- als integrierende und wertschätzende Maßnahme
- um Handlungsfähigkeit und Zuversicht zu stärken (Handhabbarkeit)
- zur Aktivierung von Ressourcen

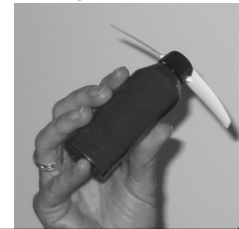
Luftnot (Dyspnoe)

Ein Symptom, dessen Schwere nur vom Patienten selbst eingeschätzt werden kann.

Handhabbarkeit

Symptomlinderung Atemnot Hilfen für den Patienten

Luftbewegung erzeugen
(Fenster, Ventilator, Fächer)



Handhabbarkeit

Symptomlinderung Atemnot - Eigene Hilfestellung -

- Nicht mit dem Atem des Patienten mitschwingen (Übertragung)
- Bewusst den eigenen Atemrhythmus beibehalten, Ruhe bewahren – Bei-sich-Bleiben
- Sicherheit durch Fachkenntnis

Symptomlinderung Atemnot Hilfen für den Patienten

Lagerung



Einfühlungsvermögen und Respekt

Wahrnehmung für die **sachliche Schilderung** des für den Patienten unwürdigen Geschehens

Einsicht, dass der Patient in dieser Situation den **emotionalen Abstand** benötigte und über sich und nicht von sich sprach (emotionale Distanzierung)

Problem Inkontinenz

- Stigmatisierung
- Überforderung der Angehörigen
- Kontrollverlust

Abbildung: Bristol Stuhlform-Skala

Die Form des Stuhls hängt von der Länge der Zeit ab, die er im Kolon war. Es besteht eine Korrelation zwischen Passagezeit im Dickdarm und dem Typ der Bristol Stuhlform-Skala.

Lange Passagezeit,
100 Stunden

Typ 1	Einzelne harte Bällchen, hart wie Nüsse	
Typ 2	Wurstform, klumpig	
Typ 3	Wurstform, mit Spalten an der Oberfläche	
Typ 4	Wurst- oder Schlangenform, weich und glatt	
Typ 5	Weiche Klumpen mit klaren Konturen, die mühelos ausgeschieden werden	
Typ 6	Leicht zerfallende Stückchen mit ausgefransten Konturen	
Typ 7	Wässrig, keine soliden Elemente	

Kurze Passagezeit,
10 Stunden

Versuche niemand, ihnen die Masken
herunterzureißen – es sind ihre Gesichter!

Elias Canetti

Frau Schäfer

„Wie geht es Ihnen mit dem Problem der
Inkontinenz?“

„Die Arbeit ist es nicht, das tue ich gern für
meinen Mann, aber manchmal ekele ich
mich auch ein bisschen. Und dann schäme
ich mich so und habe Angst, dass er es
spürt.“

Um Patienten angemessen begleiten zu
können, ist es wichtig, die Gefühle
(an)zuerkennen und anzunehmen.

Ekel

Kein leises Gefühl,
sondern eine starke vitale Erfahrung

(Verstehbarkeit)

Umgangsstrategien:

Ekel lässt sich nicht auflösen!
(Dafür muss man sich nicht schämen!)

Eine Gewöhnung an ekel-auslösend
Situationen ist nur begrenzt möglich

Grenzen akzeptieren, Unterstützung einfordern

Umgangsstrategien:

Differenzierte Wahrnehmung hilft, zwischen dem Ekelauslöser und dem Menschen zu unterscheiden.

Nachdenken und Sprechen über Ekel sollte erlernt und gepflegt werden.

Ekel „herausekeln“

Verstehbarkeit

Ekel  Schuldgefühl

Sinnhaftigkeit

„Was bin ich denn noch?“

Das Sein ist im Sterben
in Auflösung begriffen

Wie gehen wir
als professionelle
Helfer mit dieser
Angst um?

Der verwundete Helfer

Wounded Healer

Existenzielle Angst

Kreatürliche Angst, die uns als Menschen
verbindet

Mut ↔ Furcht

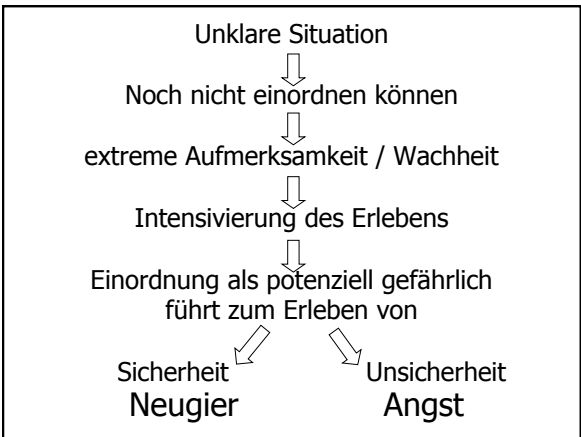
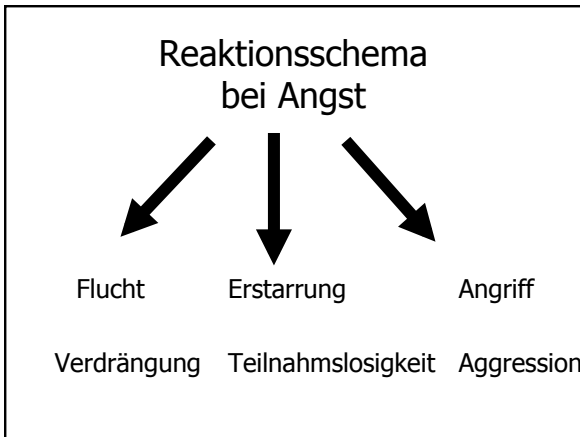
Demut ↔ Ehrfurcht

Demut

Der Demütige erkennt und akzeptiert aus freien Stücken, dass es etwas für ihn Unerreichbares, Höheres gibt.

„**Angst** ist ein zum Leben gehörendes Phänomen, eine **Grundemotion**, die evolutionär ganz offensichtlich von so großem **Vorteil** war, dass wir sie praktisch bei allen Wirbeltieren (...) finden.“

Thomas Hülschhoff, Emotionen, München/Basel 1999.

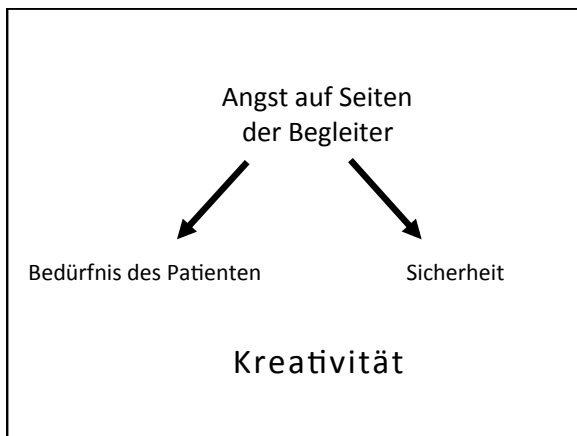


Der Wert der Angst

Hohe Aufmerksamkeit
Verständnis für die Situation
Neugier / Phantasie

Wer keine Angst hat, hat keine Phantasie.

Erich Kästner



„Haben  Angst?“

„Was macht Ihnen am
meisten Angst?“

Beispiel:
Schuld

Erfahrungen aus der Praxis

Hinter vielen **Schuldgefühlen** steckt oftmals nichts anderes als der verborgene **Wunsch nach Vollkommenheit**, d.h. mit noch weniger Murren gepflegt, mit noch größerer Umsicht gehandelt und mit noch mehr Einfühlungsvermögen begleitet zu haben.

**Beispiel:
Wut / Aggression**

43

Unabhängigkeit

Annahme von Hilfe kann eine Bloßstellung bedeuten.
Ablehnung von Hilfe, (auch die aggressive), erhält (die Illusion von)
Stärke und Autonomie.
Aggression ist also auch zu verstehen als die Kraft,
NICHT hinzunehmen.

**Beispiel:
Mitleid / Mitgefühl**

„Das ganze Konzept des Mitgefühls beruht
auf einem scharfen Bewusstsein der
wechselseitigen Abhängigkeit aller
Lebewesen, die alle Teil voneinander und
miteinander verwoben sind.“

M. Müller

Die Leiden

Der leidet an seinem Reichtum
und der leidet an seiner Macht.
Ich leide an meinem Mitansehn
wie der Tag an der Nacht.

Der leidet an seiner Liebe
und der an seiner Not.
Ich leide an meinem Drandenkenmüssen
wie das Leben am Tod.

Der leidet an seiner Habsucht
und der an seiner Lust.
Ich leide an meinem Nichthelfenkönnen
wie das Herz an der Brust.

Erich Fried

„Und wenn die Last
nicht mehr tragbar und das
Mitfühlen in Sarkasmus oder
Unerreichbarkeit sich wandelt,
dann ist es Zeit,
dem eigenen Tod des
Begleiterdaseins zuvorzukommen
und innezuhalten.“

M. Schnegg, 2000

Wenn Ansprüche nicht mit
Wirklichkeiten vereinbar sind, treten
Spannungen auf

Anspruch
Patient
Autonomie:

Ich will
sterben,
helfen Sie
mir dabei



Was bedeutet „Sterbewunsch“ ?

**Todeswunsch
-
Lebenswille**

SAHD-D Validierung, DFG Projekt
Voltz et al., 2010, Supp Care Cancer

Was bedeutet „Sterbewunsch“ ?

Ist es immer ein „Sterbewunsch“
wenn jemand sagt,
dass er nicht mehr leben möchte?

Was bedeutet „Sterbewunsch“ ?

**Todeswunsch -
Lebenswille**

„...ich möchte leben, oh mein
Gott...“ – Patient bricht in
Tränen aus

„... wenn mir jemand etwas
gäbe und mir sagte – es ist in
zwei Sekunden alles vorbei –
ich würde es nehmen...“

SAHD-D Validierung, DFG Projekt
Voltz et al., 2010, Supp Care Cancer

Was bedeutet „Sterbewunsch“ ?

Todeswunsch in früheren Krisen

„Also, wenn Sie mir jetzt diese Frage **vor zehn Wochen circa** gestellt hätten, hätte ich
gesacht, ich hab keine Perspektive, ich hab keine Zukunft, mein Leben iss zu Ende, ich
will so nich mehr. Mein Leben iss nich lebenswert. Die Antwort **hätt ich Ihnen gegeben,
vor 'n paar Wochen.**“

Int 8, Frau, ledig, keine Kinder, arbeitslos

Tod als eine Option

I: Und **was wär das für 'ne Situation**, wo Sie sagen würden, „da will ich
nicht mehr?“ [...]

E: Mhm. ** Gar nichts mehr, **dass da gar nichts mehr geht**, dass mich jemand waschen
muss, putzen muss, dass ich nicht allein auf Toilette gehen kann, das iss für mich schon
* zu viel.

I: *5* Mhm. Was würden Sie machen dann?

E: **Ich würd' mir das Leben nehmen**. Ich sag das knallhart. Weil, im vollen
Bewusstsein, * ich werd' 'n Ende setzen. * /I: Mhm/ *2* Weil das ne Sache iss, ich
weiß nich, viele sagen ja, Hoffnung nich aufgeben, man muss stark sein und so. Aber
ich denk mir mal, das iss ne individuelle Sache, und ich kann nich **JEDEN Tag** 'n
bisschen sterben. Dann lieber einmal und * Schluss. * So seh ich das. /I: Mhm/ *

Int 8, Frau, ledig, keine Kinder, arbeitslos

„Todeswunsch“
als differenziertes Phänomen

**Todeswunsch und
Lebenswille
bestehen oft gleichzeitig!**

SAHD-D Validierung, DFG Projekt
Voltz et al., 2010, Supp Care Cancer

Haltung, um zu halten (Matthias Schnegg)

„Das lateinische Wort für **Demut** heißt
humilitas und lädt ein, darin den Stamm von
Humus, von Erde zu finden. Demut ist die
Haltung der Erdung des eigenen Lebens
und des Lebens derer, denen ich in dieser
Haltung begegne.“ (...)

„Eine Spiritualität des Hospizdienstes sorgt
dafür, dass Mitarbeitende immer auch
genügend zur **Stärkung ihres eigenen
Lebens** bekommen – durch Beachtung der
Einzigkeit der eigenen Person, durch beste
Befähigung und Begleitung in diesem
Dienst.“

Haltung, um zu halten (Matthias Schnegg)

Sich und den Anderen sehen

„Sehr eindrücklich ... die **Freunde des Hiob**, die sich aufgemacht hatten, um ihre Teilnahme zu bezeigen und um ihn zu trösten': Sie setzten sich auf die Erde, ‚sieben Tage und sieben Nächte; keiner sprach ein Wort zu ihm. Denn sie sahen, dass sein Schmerz sehr groß war'.“

„Die **Begleitenden** sind in der Haltung der Demut – geerdet, eingefügt in die Bestürzung des eigenen Leides, das erfahrbar wird im **Blick auf den Anderen** und sie fügen sich darin, ihn in seinem Schmerz verstehen zu lernen.“