



***Sprachlos: Zum Umgang mit Leiderfahrungen/
existentiellen Herausforderungen in der Pflege***

DIALOG
Pflege - Bildung - Glaube - Ethik

Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e. V.



Inhalt

Material	3
Thema	4
Intentionen	4
Kurzinformation zum Thema.....	4
Mögliche Fragen, Antworten und Bedenken der Schüler	5
Nutzungsideen	9
Methodische Impulse.....	9
Bezug im Rahmenkonzept für katholische Religionslehre und christliche Ethik an katholischen Ausbildungsstätten für Pflegeberufe im Erzbistum Köln	10
Bezug im schulinternen Curriculum	10
Lernvoraussetzungen	10
Ziele und Kompetenzen.....	10
Weiterführende Materialien	11
Literatur	12
Bezugsadresse /-quelle für o.g. Material.....	12
Autoren	12
Meine Erfahrungen damit.....	14
Ergänzungsmaterial	15
Ergänzungsmaterial 1.....	15
Ergänzungsmaterial 2.....	18
Ergänzungsmaterial 3.....	19
Die Methode des Forum-Theater.....	21
Die Kraft in der Verletzlichkeit erfahren - Übung zum Erkennen eigener Ressourcen.....	22

Material

Schülererfahrungen mit existentiell herausfordernden Situationen in der Pflege

(Beiden Fallgeschichten wurden von einer Schülerin eingebracht.)

Situation 1:

Ich war damals noch im Unterkurs, als ich in ein Patientenzimmer kam, in dem eine Mutter mit ihrem Säugling untergebracht war. Die Frau saß an der Bettkante, mit dem Rücken zu mir, und weinte leise. Als ich näher kam und fragte, was los sei, brach die Frau in Tränen aus. Ihr Mann war vor kurzem gestorben und sie war nun auch noch selbst krank geworden. Zuerst war ich mit der Situation überfordert und wusste nicht, was ich tun sollte. Ich dachte dann daran, was eine Freundin für mich tun würde. Ich setzte mich schweigend neben die Frau und legte meine Hand auf ihren Rücken und wartete ab. Nach kurzer Zeit fing sie an zu erzählen, dass sie mit ihrer jetzigen Situation überfordert sei und nicht wisse, wie sie ein Neugeborenes ohne Vater aufziehen solle. Dazu käme ja noch ihr körperlicher Zustand, der die Versorgung des Kindes erschwere. Etwas anderes, als der Frau Mut zuzusprechen, obwohl man in solchen Momenten die Sorgen und Ängste des Gegenübers nicht nachvollziehen kann, fiel mir nicht ein.

Situation 2:

Ich hatte eine neu aufgenommene Frau pflegerisch im Bett versorgt. Die Patientin litt unter für sie sehr belastenden Schmerzen im Rücken und konnte sich aufgrund dessen weder auf die Seite drehen noch im Bett hochrutschen. Sie sagte, dass dies jetzt schon seit Längerem so sei, sie könne und wolle so nicht mehr leben. Im Bett zu liegen und gar nichts mehr tun zu können, sei das Schrecklichste für sie. Sie würde am liebsten sterben wollen. Aus meiner Not heraus sagte ich ihr, dass „das schon wieder wird“. Sie solle die bevorstehenden Untersuchungen abwarten, da würden sich möglicherweise gute Aussichten ergeben und bald wäre wieder alles beim alten. Die Frau war wütend und wollte sich keine aufmunternden Worte anhören. Ich hielt es für das Richtige, das Zimmer zu verlassen und sie erstmal allein zu lassen, denn ein Gespräch wäre in dem Moment sinnlos gewesen.

Thema

Menschen in existentiell herausfordernden Situationen in der Pflege begegnen.

Intentionen

Schülerinnen und Schüler werden im Umgang mit existentiell herausfordernden Situationen in der Pflege unterstützt und gewinnen konkrete Vorstellungen für die Gestaltung der Begleitung von Menschen in Leidsituationen.

Kurzinformation zum Thema

Schülerinnen und Schüler in der Pflege begegnen Menschen hautnah. Oftmals begleiten sie Menschen, die sich durch Krankheit und Alter in leidvollen Situationen befinden. Sie erfahren, wie Menschen durch Krankheit der Boden unter den Füßen verlieren, das Leben außer Kontrolle gerät, wie Menschen angesichts schwerer Nachrichten hoffnungslos werden oder an Abhängigkeit und Ohnmacht verzweifeln. Sie werden mit Bildern, Gefühlen und Erfahrungen konfrontiert, die oft weitreichende Fragen mit sich bringen: Muss ich sterben? Wieviel Zeit bleibt mir noch? Warum ausgerechnet ich? Bin ich selbst schuld? Habe ich das verdient? Die Zerbrechlichkeit des Lebens wird hierbei in all ihren Facetten gegenwärtig:

„Menschsein zerbricht, wo die Möglichkeit zu hören und zu sprechen versagt und technisch nicht ausgeglichen werden kann; wo Situationen eintreten, die mit bisherigen Erfahrungen nicht gedeutet und ausgedrückt werden können.“¹

Gestaltungsmöglichkeiten für die Begleitung sind hier gefragt, die die Infragestellung des Lebens angesichts des Leids mitaushalten lassen. Handlungsoptionen werden benötigt, die dem Verzweifelten Gehör verschaffen und Halt bieten. Eine Unterstützung ist gefragt, die Orientierungen zur Wahrnehmung und Sicherung persönlicher Entlastung bietet.

In der Konfrontation mit leidvollen Lebenssituationen sind Pflegenden wie ihre Patientinnen/Patienten bzw. Bewohnerinnen/Bewohner in verschiedener Weise beide Betroffene. Beide erleben sie in je eigenen Situationen Verunsicherung, Angst, Wut oder Haltlosigkeit. Die Auseinandersetzung mit existentiellen Grenzen und Bedrohungen fordert ihre Lebensstrategien, Glaubensüberzeugungen und Beziehungen heraus. Da ist auf der einen Seite der Patient/Bewohner als unmittelbar von Krankheit oder Tod bedrohter Mensch. Es geht um sein Leben, er fürchtet sich vor dem, was wohlmöglich kommen wird, sucht nach einem Halt angesichts einschneidender Nachrichten oder Veränderungen. In seinem Leid und seiner Verletzlichkeit ist er denen, die sich in der Pflege um ihn sorgen, möglicherweise ein „Lehrer“ in der Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und Endlichkeit. Auf der anderen Seite sind da die oftmals noch recht jungen Auszubildenden in der Pflege. Sie bringen wohlmöglich aus dem privaten Bereich Vorerfahrungen mit, die ihnen eine Auseinandersetzung mit Krankheit und Leid abverlangt haben. In ihrem Beruf sind sie häufig auf das Engste im Kontakt mit Menschen, die sich in leidvollen Lebenssituationen befinden. Möglicherweise sind es für sie in der Ausbildung aber auch die ersten Begegnungen mit der Endlichkeit und Zerbrechlichkeit des Lebens. Manche von ihnen sind in ihrer Vitalität und dem jungen Erwachsensein neugierig auf die andere Seite des Lebens. Sie alle sind ebenso beansprucht

¹ Johannes Schaber OSB, Grenzerfahrungen. Zur Fragilität des Menschseins, in: Impulse 110/2 (2015) 7.

und gefordert von den existentiellen Fragen, die ihnen im Berufsalltag begegnen bis hin zu der Auseinandersetzung: Bin ich dem Beruf überhaupt gewachsen? Kann ich das überhaupt aushalten?

Entscheidend ist dabei, dass junge Pflegende in Bezug auf die Anforderungen, die sich in existentiellen Grenzsituationen stellen, wahrnehmen und erfahren: Ich muss die Fragen des anderen nicht beantworten können. Die Begleitung durch Hoffnungen und Zweifel angesichts von Krankheit, Leid und Tod hindurch ist ein gemeinsames Ringen um die Wahrheit unseres Lebens. Der Begleiter ist nicht Deuter oder Ideengeber, der dem Leben des anderen Sinn gibt. Vielmehr geht es darum, dass der begleitete Mensch durch den Kontakt Solidarität erfahren und so möglicherweise Trost und Zuversicht gewinnen kann.

Aus christlicher Sicht gestaltet sich die Begleitung in leidvollen Lebenssituationen in der Haltung einer liebenden Annahme des anderen Menschen. Sie sagt dem Anderen damit: Die Liebe Gottes verlässt Dich nicht. Der Tod hat nicht das letzte Wort über Dein Leben. In Gottes Liebe wirst Du vollendet. Die Begleitung kann so dazu beitragen, die eigenen Kräfte in schwerer Krankheit und Sterben zu erfahren und das Vertrauen in sich selbst, den anderen Menschen und in Gott zu behalten bzw. wiederzufinden. Begleitung im Leid ist damit zuallererst die Solidarität mit dem Leidenden und das Angebot von Beziehung. Die Bibel bietet viele Bilder und Vorstellungen an, die die Hoffnung auf Gott an den Grenzen des Lebens beschreiben. Sie sagen uns: Gott führt den Menschen heraus aus Leid und Not, Gott befreit den Menschen. Die großen Propheten des Alten Testaments und Psalmen rufen den Menschen auf zum Festhalten an Gott trotz Angst und Not. Kern der christlichen Botschaft ist schließlich das Zeugnis von der Auferstehung Jesu, der nach tiefster Erniedrigung, der Erfahrung von Gottverlassenheit, den Tod überwindet und seinen Freunden als Auferstandener gegenwärtig ist. In der Begleitung von Menschen im Leid können diese Vorstellungen eine Orientierung geben, die Hoffnung des Menschen auf Gott in Leid und Not in Sprache zu bringen. Sie können jenseits von vorschnellen Tröstungen als „Brückenbauer“ in der Sprachlosigkeit in den großen Fragen des Lebens dienen (eine kleine Auswahl biblischer Textstellen finden Sie im Ergänzungsmaterial).

Mögliche Fragen, Antworten und Bedenken der Schüler

Bei der unterrichtlichen Erarbeitung existentieller Fragestellungen in der Pflege sind unter anderem folgende kritische Anmerkungen der Schülerinnen und Schüler denkbar:

Warum?

Pflegende erleben Menschen in existentiellen Krisen, für die die Sinnhaftigkeit ihres Lebens, ihre Pläne, ihre Sicherheiten radikal in Frage gestellt werden. So wenig dabei die „Warum“-Frage angesichts leidvoller Lebenserfahrungen eine Antwort erhält, so häufig wird sie doch mit Nachdruck und Heftigkeit gestellt. Dass das Leben in dieser Erfahrung der Unbegreiflichkeit, des Kontrollverlustes und der Hilflosigkeit eine Antwort schuldig bleibt, bringt die „Warum-Frage“ zutiefst zum Ausdruck. Enttäuschte Hoffnung, das Empfinden von Ungerechtigkeit und Widersprüchlichkeit führen dazu, dass die Fundamente des Lebens, so auch Gott als Halt und Zuflucht, in Frage gestellt werden. In der Begleitung von Menschen in leidvollen Lebenssituationen ist das Absehen von Erklärungsversuchen, Deutungen, wohlmöglich Schuldzuweisungen, die Grundlage einer tragfähigen Unterstützung. Das Hören und An-

nehmen der Klage „Warum?“ kann so dazu helfen, eine Erfahrung von Solidarität zu ermöglichen und den Kontakt zum Leben wieder herzustellen.

Bin ich schuld?

Angesichts schwerwiegender existentieller Herausforderungen geht die Frage nach Schuld häufig mit der Warum-Frage einher: Bin ich selbst schuld? Wer hat Schuld an meinem Schicksal? Wo bin ich schuldig geworden oder etwas schuldig geblieben? Die Erfahrung von Schuld ist zum einen Ausdruck der Unbegreiflichkeit von Widerfahrnissen des Lebens: gibt es jemanden, der zur Verantwortung gezogen kann? Gibt es eine Ursache? Die Schuld-Frage kann zudem auch die Ungeklärtheit von inneren oder äußeren Konflikten zum Ausdruck bringen bzw. den Wunsch, diese zu klären. In der Begleitung von Menschen in leidvollen Lebenssituationen bietet der Verzicht auf Bewertungen und Deutungen die Grundlage dafür, unbegreifliche Widerfahrnisse des Lebens zu tragen, falsche Schuldgefühle zu verhindern und Räume der Versöhnung mit sich selbst/Gott/dem anderen Menschen zu erhalten.

Kann man denn gar nichts machen?

Eng verbunden mit „Warum“- und Schuldfragen ist die Erfahrung von Kontrollverlust und der Unverfügbarkeit des Lebens. In einem auf Heilung oder Linderung ausgerichteten Betrieb gesundheitlicher Sorge können Pflegende wie andere Versorgende es als hilflos machend erfahren, wenn therapeutische Maßnahmen keine Besserung mehr erzielen können. Hilfreich ist hier zunächst die Grundannahme, dass die Förderung von subjektiver Lebensqualität und Wohlbefinden in vielfältiger Weise trotz Fehlen jeglicher kurativer Aussichten gelingen kann. Hinzu kommt auch die menschliche Grunderfahrung des Lebens als Gabe, als Geschenk, dessen Verlauf und Zukunft sich die Verfügbarkeit des Menschen entzieht. So wenig sich diese Grunderfahrung als Norm eignet, um dem Menschen die Schicksalhaftigkeit des Lebens zu vermitteln, so wesentlich kann sie doch sein für ein Hineinwachsen in die Widerfahrnisse des Lebens und einen Zugang zu einer Hoffnung/ zu Gott, der/dem sich menschliches Leben in seiner Schwachheit anvertrauen kann.

Hoffnung?

Pflegende begegnen in ihrem Berufsalltag häufig Menschen, die ihre Lage aufgrund schwerer Diagnosen, leidvoller Verluste und schlechter Zukunftsaussichten als „hoffnungslos“ empfinden und benennen. Das Wort Hoffnung dann als tröstende Perspektive im Munde zu führen, kann zuweilen als eine Missachtung ihres Leids, als eine lebensferne Illusion erlebt werden. Für die Begleitung ist es hier zunächst hilfreich, das Empfinden von Hoffnungslosigkeit anzunehmen und mitzutragen, dabei möglicherweise dann gemeinsam Kraftquellen und konkrete „Festhaltepunkte/Anker“ des Lebens zu entdecken. Umgekehrt gibt es Menschen im Leid, die sich verzweifelt an jede noch so vage Hoffnung klammern. Der hiermit zum Ausdruck gebrachten menschlichen Sehnsucht nach Hoffnung wird in der Begleitung angemessen begegnet, wenn diese davon absieht, subjektive Hoffnung zu „entlarven“/„aufzuklären“ und zugleich aufrichtig dabei bleibt, dem betroffenen Menschen eine realistische Einschätzung seiner Krankheitssituation zu ermöglichen. So kann Hoffnung als lebensstärkende Kraftquelle dienen, die in der Krankheit handlungsfähig macht.

Muss ich die Wahrheit sagen?

Das Dilemma, objektive Fakten über Prognose etc. über den Patienten/Bewohner genauer zu kennen oder einen klareren Überblick haben, diese jedoch nicht mitteilen zu können oder zu dürfen, kann gerade von jungen Pflegenden als große Belastung erlebt werden. Zum einen sind sie an feste Routinen und Aufträge gebunden, die das Überbringen von Informationen und Nachrichten regeln. Zum anderen haben sie einen häufigeren und möglicherweise engeren Kontakt zu den Betroffenen als andere Verantwortliche des pflegerischen oder medizinischen Personals. Dabei kann es für sie bzgl. der Frage „Muss ich die Wahrheit sagen?“ hilfreich sein, sich stets auch die subjektive Komponente von Wahrheit, die mehr ist als Information, insofern sie die persönliche Wahrheit jenes konkreten Menschen meint, zu vergegenwärtigen. Diese Perspektive kann zunächst dabei unterstützen, in der Kommunikation bei der Wahrheit zu bleiben, diese jedoch je nach beruflichem Auftrag oder nach Bedarf und Situation des Patienten einzubringen. Ein grundsätzlicher Handlungsbedarf bzgl. Information von Patienten/Bewohnern über seine Krankheitssituation bleibt mit den anderen an der Versorgung Beteiligten zu klären.

Das macht mir Angst

Der enge und häufige Kontakt mit Menschen in leidvollen Lebenssituationen kann für junge Pflegende immer wieder Überwindungen kosten. Ängste können zum Tragen kommen, die einerseits die ganz konkrete Begegnung mit schwerer Krankheit und Sterben betreffen oder andererseits die Frage aufwerfen: bin ich dem Beruf überhaupt gewachsen? Die Angst, überfordert zu sein oder gar zu scheitern, zeigt sich damit selbst als existentielle Herausforderung angesichts der häufigen Begegnung mit existentiellen Grenzsituationen. Junge Pflegende erfahren hierbei trotz einer möglicherweise klar vorhandenen Neugier auf den Menschen und auch die großen existentiellen Fragen des Lebens ihre Angewiesenheit auf tragfähige Kraftquellen und auch andere Menschen, die ihnen für den Austausch über belastende berufliche Situationen zur Seite stehen. Hilfreich für sie ist auch, sich zu vergegenwärtigen, dass ein Hineinwachsen die existentiellen Anforderungen des Pflegeberufes Zeit braucht und möglich ist, dass es zudem denkbar ist, gestärkt aus existentiell herausfordernden Situationen hervorzugehen. Sie erfahren dabei auch, dass die Begegnung mit Menschen im Leid dennoch nie Routine oder „leicht“ wird, sondern immer auch ein Wagnis bleibt.

Darf ich Gefühle zeigen?

Für junge Pflegende stellt sich angesichts intensiver Begegnungen mit menschlichem Leid häufig die Frage, ob bzw. inwiefern es professionell angemessen erscheint, in der Begleitung des anderen Menschen Gefühle zu zeigen. Hilfreich ist es für sie zunächst, sich stets zu vergegenwärtigen, dass Professionalität immer auch Authentizität und Kongruenz bedeutet, ohne die eine aufrichtige, emphatische Begleitung nicht möglich sein kann. Eine solche Aufrichtigkeit kann in der Begegnung mit den zu pflegenden Menschen die Erfahrung von echter Solidarität und Anteilnahme unterstützen. Der Zugang zu den eigenen Gefühlen in der Begleitungssituation bleibt somit eine wesentliche Grundlage für eine tragfähige Begleitung im Leid, bishin zur Anerkennung der eigenen Ohnmacht und Betroffenheit, die die Notwendigkeit deutlich macht, eine andere Person (Kollegen, Seelsorge) in die Begleitung einzubeziehen. Ein gefestigter Zugang zu den eigenen Gefühlen gerade in der Begegnung mit leidvol-

len Lebenssituationen kann dann auch vor Grenzüberschreitungen, Distanzlosigkeit, Übertragen oder dem Unterschätzen der eigenen Belastbarkeit schützen.

Selbstsorge

Eng verbunden mit der Frage nach der Angemessenheit, eigene Gefühle im professionellen Kontext zu zeigen, ist die nach hilfreichen Quellen der Selbstsorge für junge Menschen in Pflegeberufen. Für junge Pflegenden ist es Hinblick auf ihr gesamtes vor ihnen liegendes Berufsleben und die Identifikation mit ihrem beruflichen Auftrag notwendig, von Beginn der beruflichen Tätigkeit an Strategien der Selbstsorge zu festigen oder zu erlernen – hierbei können persönliche Interessen und Hobbies (Sport, Kultur, Natur etc.), professionelle Settings (Zugang zu Seelsorge, Coaching oder kollegialer Beratung), persönliche Ansprechpartner und auch ein gelebter Glaube, in dem Unterstützung und Trost erfahren wird, eine wichtige Rolle spielen. Der Zugang zu diesen Quellen und Strategien der Selbstsorge kann im Ausbildungskontext sowohl durch unterrichtliche als auch durch seelsorgliche Angebote gefördert werden.

Gott im Leid?

Für gläubende Menschen, aber auch für jene, die einem Glauben an Gott eher kritisch bis ablehnend gegenüber stehen, stellt sich seit jeher gerade angesichts menschlichem Leiden die Frage, ob es denn überhaupt einen Gott gibt und wenn ja, wie es denn sein kann, dass die Menschen trotz seiner Existenz leiden. Menschen fragen sich, ob es angesichts leidvoller Lebensschicksale und abgrundtiefer Krisen überhaupt Sinn macht, seine Hoffnung auf Gott, auf Befreiung und Erlösung durch ihn zu setzen. Wie kann Gott es zulassen, nichts dagegen unternehmen, dass menschliches Leben an Krisen und Not zerbrechen kann. In der Geschichte des Christentums sind über die Jahrhunderte hinweg vielzählige Deutungen zur Ursache des Leides in der Welt und der Vereinbarkeit mit dem Gedanken eines guten, liebenden Gottes entwickelt worden. In aller Klarheit und Schonungslosigkeit hat gerade die Theologie des 20. Jahrhunderts nach der Erfahrung von Auschwitz aber auch nach dem Zusammenbruch anderer diktatorischer Regime diese Frage in den Mittelpunkt gestellt. Die sog. Befreiungstheologen, die sich in besonderer Weise mit dieser Frage beschäftigen, verbindet dabei die Ansicht, dass sich Gott in der menschlichen Solidarität mit den Leidenden, sei es in der gemeinsamen Klage und Hoffnungslosigkeit, wie auch in der liebenden Zuwendung als er selbst erweist. Entscheidend ist es für sie dabei, menschliches Leid weder zu verharmlosen und Schuldzuweisungen für erlebtes Schicksal etwa als Strafe oder Prüfung Gottes zurückzuweisen. Die Befreiungstheologin Dorothee Sölle schreibt dazu (in Bezug auf das Kreuz als Heilssymbol des Christentums):

„Der christliche Gott ist kein kleiner chinesischer Glücksgott, wie Brecht ihn lobte, in dessen Reich es möglich ist, mangel- und leidfrei zu bleiben. Alles dies hätte Jesus, Brote vermehrend und Kranke heilend ja auch haben können. Jesus hat sich stattdessen mit den Leidenden identifiziert und ist um ihrer Krankheit willen krank geworden; um der Leidenden willen ist er beleidigt worden, um den Tod zu überwinden ist er wie alle sterblich geworden. [...Das Leben im Leiden als dennoch lebens-/liebenswert zu erfahren, könne man, (Anmerkung A.S.) kaum verbal anempfehlen oder seelsorglich nutzen. [...] Ein Mensch kann wohl kaum für einen anderen leiden oder die Annahme des Schmerzes für andere leisten. Er kann ihm helfen, indem er mit ihm trauert [...]. Er kann das Leiden nicht für einen anderen produktiv machen, [...Er kann Menschen dafür gewinnen (Zusammenfassung

A.S.]), das Leben so zu lieben, dass unsere Bejahung die Beschädigung und den Schmerz einschließt.²

Nutzungsideen

Die bereitgestellten Materialien ermöglichen die Erarbeitung existentiell herausfordernder Anforderungssituationen in der Pflege sowohl im Hinblick auf Gestaltungsoptionen für die pflegerische Praxis als auch zur Reflexion und Sicherung eigener Deutungen und Strategien im Umgang mit belastenden Lebenssituationen.

Dabei lassen sich in Bezug auf die o.g. Fallgeschichten beispielsweise folgende Fragen diskutieren:

- Gab es schon ähnliche berufliche Situationen, in denen ich sprachlos war?
- Wie habe ich mich da verhalten?
- Was hat mir geholfen?
- Was hat meinem Gegenüber geholfen (Patient/Bewohnern, Kollege, Mitschüler etc.)?
- Wie bewerte ich die Lösungsstrategien in den vorgestellten Fallgeschichten?
- Was betrachte ich als hilfreich?
- Was würde ich anders machen?

Darüber hinaus:

- Was wünschen sich Menschen in leidvollen Lebenssituationen?
- Was kann ich für Menschen, die eine schwere Nachricht o.ä. erhalten haben, tun?
- Was kann ich nicht tun?
- Was sollte ich auf keinen Fall tun?
- Was brauche ich, um sich für die Begegnung mit existentiellen Herausforderungen im Pflegealltag gut vorbereitet zu fühlen?
- Welche Bedeutung haben Glaube, Werte und Lebensüberzeugungen für den Umgang mit leidvollen Lebenssituationen?
- Habe ich schon existentiell herausfordernde Situationen in der Pflege erlebt, in denen religiöse Bedürfnisse oder Ressourcen bedeutsam waren?
- Wie wurden diese Aspekte im Pflegehandeln oder in der Pflegeplanung aufgegriffen?
- Was gibt mir Halt im Umgang mit existentiellen Herausforderungen des Lebens?

Methodische Impulse

(etwa zur unterrichtlichen Bearbeitung der Fallgeschichten wie auch zur Erarbeitung erlebter Anforderungssituationen aus dem Praxiseinsatz)

Schüler erarbeiten den Umgang mit existentiell herausfordernden Situationen in der Pflege mit der Methode des „Forum-Theater“ (s. Erläuterung in den angehängten Materialien).

Schüler reflektieren eigene Ressourcen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit existentiell herausfordernden Situationen (s. Übung in den angehängten Materialien).

² Dorothee Sölle, Leiden. Annehmen und Widerstehen (Freiburg i. Br. 2013) 187f.191.

Schüler erarbeiten einen persönlichen „Kompass“/Portfolio zum Umgang mit existentiellen Krisen für den Pflegealltag (Meine beruflichen Erfahrungen? Bedürfnisse der Patienten/Bewohner? Meine Haltung zum Thema? Hilfreiche Strategien? Unterstützende Ansprechpartner? Hilfreiche Texte, Gebete, Impulse?).

Schüler erarbeiten anhand biblischer Texte menschliche Ausdrucksformen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit Leiderfahrungen (s. Textauswahl in den angehängtem Materialien).

Diese Rubrik wird weitergeführt und kann nach eigenen Präferenzen gefüllt werden.

Bezug im Rahmenkonzept für katholische Religionslehre und christliche Ethik an katholischen Ausbildungsstätten für Pflegeberufe im Erzbistum Köln

1.1: Die Bedeutung religiöser Orientierung für das eigene Leben entdecken

2.2: Einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst pflegen

2.6: Sich grundlegender christlicher Haltungen in der pflegerischen Beziehung bewusst werden

3.2: Menschen bei der Bewältigung entwicklungsbedingter und gesundheitsbedingter Krisen unterstützen

Bezug im schulinternen Curriculum

schulbezogen zu ergänzen

Lernvoraussetzungen

Die Schülerinnen und Schüler sind vertraut mit leib-seelischen Bewältigungsstrategien und Ressourcen im Umgang mit Krankheit, Leid und anderen Belastungen sowie Kriseninterventions- und Kommunikationsmodellen.

Ziele und Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten Anforderungssituationen, in denen sie mit existentiell herausfordernden Fragestellungen in der Pflege konfrontiert werden, entwickeln dazu Handlungs- und Lösungsvorschläge für die pflegerische Begleitung und stärken ihre eigene Haltung im Umgang mit Ängsten, Konflikten und Verunsicherung in belastenden Situationen.

Die Schülerinnen und Schüler...

- entwickeln eigene Antworten auf existentielle Herausforderungen und reflektieren deren Bedeutung für das berufliche Handeln (Rahmenkonzept 1.1.)
- beziehen ihren Glauben und ihre Spiritualität als Kraftquellen in den Umgang mit den Anforderungen des pflegerischen Berufsalltags ein (ebd. 2.2.)
- kennen Strategien und Angebote der Selbstsorge (ebd. 2.2)
- gewinnen konkrete Vorstellungen für die Verwirklichung christlicher Grundhaltungen zum anderen Menschen in der pflegerischen Begleitung im Leid (ebd. 2.6)
- setzen sich kritisch mit christlichen Deutungen zu existentiellen Grunderfahrungen des Menschen auseinander und gewinnen hieraus Anhaltspunkte zum Verständnis

menschlicher Trostlosigkeit wie auch von Hoffnungs- und Heilsperspektiven (ebd. 3.2)

- beziehen religiöse Erfahrungen und Praxis von Patienten/Bewohnern zur Bewältigung existentieller Krisen ein (ebd. 3.2)

Weiterführende Materialien

Alzheimer, Martin/Augustyn, Beate, Sätze, die ich fürchte. „Horror-Sätze“ und Erste Hilfe für ein Gespräch:

<https://www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/pdf/fachkompetenz/Sektion%20Pflege%2061030%20PCLLL%20Angst%204%20PersKomp.pdf.pdf>

Alzheimer, Martin/Augustyn, Beate, Ein Gesprächsschock am Abend. Umgang mit Ängsten von Patienten und Pflegekräften:

<https://www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/pdf/fachkompetenz/Sektion%20Pflege%2061030%20PCLLL%20Angst%203%20KommKomp.pdf.pdf>

Junge Menschen führen mit sterbenden Menschen und deren Angehörigen Gespräche. Ein Projekt unter der Leitung von Prof. Dr. Martin W. Schnell, Universität Witten/Herdecke:

www.30jungemenschen.de

Eine junge Frau erzählt von Spiritualität und Glaube als Kraftquelle in der Auseinandersetzung mit einer persönlichen Leiderfahrung: <http://gottinkoeln.de/christina/>

Ideenkartei zum Umgang mit schwierigen Situationen bei Renz, Monika, Hoffnung und Gnade, Erfahrungen von Transzendenz in Leid und Krankheit (Freiburg i. Br. 2014) 181-184.

Fallbespiele zum Umgang mit existentiell herausfordernden Situationen in der Pflege und didaktische Aufbereitung in Arbeitsgruppe „Pflege und Ethik“ der Akademie für Ethik in der Medizin (Hg.), „Für alle Fälle“. Arbeit mit Fallgeschichten in der Pflegeethik (Hannover 2005), insbesondere Fallgeschichte 1 [S. 18ff.], Fallgeschichte 3 [S. 27ff], Fallgeschichte 8 [S. 51ff].

PRODOS-Heft, An Krebs erkrankte Menschen pflegen, Grundlagenheft 36 (2013).

PRODOS-Heft, Unterricht Pflege, Unterrichtsvorschläge zum Thema „Pflege bei Krebserkrankung“, Jahrgang 18, Heft 4 (2013).

Schlipf, Margit/Kaplan, Murat/Bresch, Friedemann u.a., Leid- und Sinnfragen im interreligiösen Kontext wahrnehmen und deuten: Merkt, Heinrich/Schweitzer, Friedrich/Biesinger, Albert (Hg.), Ethische und interreligiöse Kompetenzen in der Pflege (Tübingen 2014) 86-100.

Literatur

Abt-Zegelin/Schnell, Martin W. (Hg.), Angelika, Sprache und Pflege (Bern 2005).

Apfelbacher, Karl Ernst, Selig die Trauernden: Kulturgeschichtliche Aspekte des Christentums (Regensburg 2001).

Ingensiep, Hans-Werner/Rehbock, Theda (Hg.), Die rechten Worte finden. Sprache und Sinn in den Grenzsituationen des Lebens (Würzburg 2009).

Koröde-Warnken, C., Hiobsbotschaften – Kommunikation mit Angehörigen: Die Schwester/Der Pfleger 54 (2011) 42-44.

Metz, Johann Baptist (Hg.), Landschaft aus Schreien. Zur Dramatik der Theodizeefrage (Mainz 1995).

Metz, Johann Baptist, Mystik der offenen Augen (Freiburg i. Br. 2011).

Puchalski, Christina M., Spiritual Care – Eine Zeit zum Zuhören und Mitgehen: Feinendegen, Norbert/Höver, Gerhard/ Schaeffer, Andrea u.a. (Hg.), Menschliche Würde und Spiritualität in der Begleitung am Lebensende (Würzburg 2014) 235-263.

Renz, Monika, Grenzerfahrung Gott. Spirituelle Erfahrungen in Krankheit und Leid (Freiburg in Br. 2010).

Renz, Monika, Hoffnung und Gnade, Erfahrungen von Transzendenz in Leid und Krankheit (Freiburg i. Br. 2014).

Sölle, Dorothee, Leiden. Annehmen und Widerstehen (Freiburg i. Br. 1993).

Specht-Tomann, Monika/Tropper, Doris, hilfreiche Gespräche und heilsame Begegnungen im Pflegealltag (Berlin 2011).

Weier, Erhard, Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben und Tod (Stuttgart⁴ 2014).

Wettreck, Rainer, Am Bett ist alles anders. Perspektiven professioneller Pflegeethik (Münster 2001).

Bezugsadresse /-quelle für o.g. Material

website des Projektes „DIALOG! Pflege – Bildung – Glaube – Ethik“

www.pflege-dialog-bildung.de

Autoren

Arbeitsgruppe existentielle Fragen als Herausforderung in der Pflege:

Nils Kleine, Schüler an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Bergisches Land GbR, Vinzenz-Pallotti-Hospital, Bergisch-Gladbach

Sprachlos

Manfred Knäbel, Lehrer für Pflege an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule am St.-Elisabeth-Krankenhaus, Köln-Hohenlind

Laura Langer, Schülerin an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Bergisches Land GbR, Vinzenz-Pallotti-Hospital, Bergisch-Gladbach

Martina Otten, Lehrerin für Pflege an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Bergisches Land GbR, Vinzenz-Pallotti-Hospital, Bergisch-Gladbach

Dr. Andrea Schaeffer, Referentin für das Projekt „DIALOG!“ im Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Anja Sickmann, Diözesanbeauftragte für Ethik im Gesundheitswesen, Erzbistum Köln

Britta Werner, Lehrerin für Pflege an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule am St.-Elisabeth-Krankenhaus, Köln-Hohenlind

Sprachlos

Meine Erfahrungen damit...

Stand: Januar 2016

Nächste Überarbeitung:

Ergänzungsmaterial

Ergänzungsmaterial 1

Menschliches Leid und die Hoffnung auf Befreiung.

Eine Sammlung biblischer Klage- und Hoffnungsaussagen in menschlichen Leiderfahrungen

Die Bibel berichtet in großer Vielfalt davon, wie Menschen angesichts von Leid, Angst und Tod um Trost und Hoffnung ringen. Große Erzählungen wie die Exodus-Geschichte, in der Mose das Volk Israel durch das Meer und die Wüste aus der ägyptischen Sklaverei in die Freiheit begleitet, berichten von menschlichen Erfahrungen mit Gott, der den Menschen im Leid nicht verlässt, ihn befreit aus tiefster Not. Die Propheten des Alten Testaments rufen den Menschen auf zum Festhalten an Gott trotz Angst und Not. In den Psalmen sind die Klage, aber auch die Hoffnungs- und Trostzusagen des Alten Testaments in eine die Sprache des Gebetes gebracht. Der Bericht über das Leiden und Sterben des Jesus von Nazareth, der am Kreuz den Verbrechertod stirbt und seinen Freunden nach dem Tod als Auferstandener begegnet, ist Kern der neutestamentlichen Hoffnungsbotschaft.

Die Bibel kennt die Abgründe menschlicher Verzweiflung und Ohnmacht. Sie kennt den Trost in der Trauer und die Hoffnung auf Heilung von Verletzungen und Beschädigungen des Lebens, die sie Heil nennt. Sie kennt die Zerrissenheit des Menschen zwischen absoluter Verzweiflung und lebensbejahender Zuversicht.

Die hier zusammengestellte kleine Auswahl biblischer Texte zu existentiellen Erfahrungen des Menschen kann in verschiedener Weise genutzt werden – sei es als Diskussionsgrundlage zur Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen im Leben und im Beruf, sei es als Quelle zur Reflexion der eigenen Haltung in der Begegnung mit menschlichem Leid, sei es als kraftspendender „Brückenbauer“ in Situationen der Sprachlosigkeit.

(einführende methodische Hinweise zur Arbeit mit biblischen Texten finden Sie unter: <https://www.bibelwerk.de/Materialpool.12795.html/Methoden+zur+Bibelarbeit.15648.html>)

(Impulse zum Aktualitätsbezug biblischer Texte und Worte finden Sie unter: <http://www.dei-verbun.de/>)

Jesaja 43, 1f:

„Und nun spricht der Herr, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“

Psalm 22, 2-3a:

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

Sprachlos

*Ich schreie, aber meine Hilfe ist ferne.
Mein Gott, des Tages rufe ich, doch antwortest du nicht.“*

Psalm 27, 1.13f:

*„Der Herr ist mein Licht und mein Heil:
Vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist die Kraft meines Lebens: Vor wem sollte mir bangen?
Ich aber bin gewiss, zu schauen
die Güte des Herrn im Land der Lebenden.
Hoffe auf den Herrn und sei stark!
Hab festen Mut und hoffe auf den Herrn!“*

Psalm 55,3-6 (in Auswahl):

*„Achte auf mich und erhöre mich!
Unstet schweife ich umher und klage.
Mir bebt das Herz in der Brust;
mich überfielen die Schrecken des Todes.
Furcht und Zittern erfassten mich;
ich schauderte vor Entsetzen.“*

Psalm 91, 1f.9-11:

*„Wer im Schutz des Höchsten wohnt und ruht im Schatten des Allmächtigen,
der sagt zum Herrn: „Du bist für mich Zuflucht und Burg, mein Gott, dem ich vertraue.“
Denn der Herr ist deine Zuflucht, du hast dir den Höchsten als Schutz erwählt.
Dir begegnet kein Unheil, kein Unglück naht deinem Zelt.
Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen.
Sie tragen dich auf ihren Händen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.“*

16

Kohelet 3,1-4 (in Auswahl):

*„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:
eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz.“*

Hiob 17, 11f:

*„Dahin sind meine Tage, zunichte meine Pläne, meine Herzenswünsche. Sie machen mir die Nacht
zum Tag, das Licht nähert sich dem Dunkel. Ich habe keine Hoffnung, die Unterwelt wird mein Haus,
in der Finsternis breite ich mein Lager aus.“*

Hiob 19, 25.27:

Sprachlos

„Doch ich weiß: mein Erlöser lebt, als letzter erhebt er sich über dem Staub. Ihn selber werde ich dann für mich schauen; meine Augen werden ihn sehen, nicht mehr fremd. Danach sehnt sich mein Herz in meiner Brust.“

Matthäus 5,1-6 (in Auswahl):

„Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf einen Berg. Er setzte sich, und seine Jünger traten zu ihm. Da begann er zu reden und lehrte sie.

*Er sagte: Selig, die arm sind vor Gott;
denn ihnen gehört das Himmelreich.*

*Selig die Trauernden;
denn sie werden getröstet werden.*

*Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;
denn sie werden satt werden.“*

Römer-Brief 6,8f:

*„Sind wir nun mit Christus gestorben, so glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden.
Wir wissen, dass Christus, von den Toten auferweckt, nicht mehr stirbt; der Tod hat keine Macht mehr über ihn.“*

Offenbarung des Johannes 21, 3-5a:

„Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein;

und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.

5Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu! “

Ergänzungsmaterial 2

Worte finden in der Not –

Würden Sie ein Gebet mit mir sprechen?

Im pflegerischen Alltag begegnen uns in leidvollen Lebenssituationen Menschen mit ihren Ängsten und Sorgen, ihrem Wunsch nach Unterstützung oder Trost. Dabei steht die Frage nach einer Unterstützung durch Gott, seinen Beistand und seine Hilfe, manchmal nur indirekt, manchmal jedoch auch ganz ausdrücklich im Raum. Betroffene oder auch Angehörige bringen ihre Hoffnung zum Ausdruck, Gott möge Ihnen in ihrer Situation zur Seite stehen, sie an die Hand nehmen, sie beschützen. Sie fragen nach einem Seelsorger oder der Möglichkeit einer Teilnahme am Gottesdienst. Ganz deutlich wird möglicherweise auch die Frage formuliert: „Würden Sie ein Gebet mit mir sprechen?“³.

Überlegen Sie sich zu dieser Anforderungssituation:

- Wurde an mich schon eine solche Anfrage herangetragen?
- Was habe ich getan?
- Welches Bedürfnis könnte mit dieser Anfrage verbunden sein?
- Was könnte dem Patienten/Bewohner helfen?
- Was brauche ich an Unterstützung, um dieser Anforderung professionell begegnen zu können?
- Welche Haltung habe ich selbst zum Thema Gebet?

³ Eine ausführliche Darlegung zur Frage „Beten Sie mit mir?“ als pflegerische Anforderungssituation finden Sie in einem eigenen Material zum Thema „Warum beten Sie?“ des Projektes „DIALOG! Pflege – Bildung – Glaube – Ethik“.

Ergänzungsmaterial 3



© Jane Brooks Gerloff, „Emmaus“, Abtei Kornelimünster bei Aachen

Zugänge:

- Beschreiben Sie das Bild und geben Sie ihm einen Titel.
- Beschreiben Sie die Situation der dargestellten Personen.
Wer sind die dargestellten Personen?
Was sind ihre Erfahrungen und Gefühle?
Wo kommen die Personen her?
Was ist der Szene vorausgegangen?
Was haben die Personen vor?
- Kennen Sie Situationen aus dem beruflichen Kontext, die sich ähnlich darstellen?
- War in diesen Situationen für Sie Gott mit im Spiel?
- Lesen Sie die biblische Emmaus-Erzählung (s.u.) und informieren Sie sich ggf. über die der Geschichte vorausgegangen Ereignisse.
- Setzen Sie das Bild in Verbindung zur biblischen Emmaus-Erzählung und diskutieren sie die Spannung zu Ihrem Titel und Ihrer Deutung.
- Diskutieren Sie die Bedeutung der biblischen Botschaft von der Auferstehung für die existentielle Auseinandersetzung mit menschlichem Leiden, Sterben und Tod.

Lukas 24,13-32

„Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das

Sprachlos

mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht. So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr.“

Die Methode des Forum-Theater

Im Forum-Theater werden von den Schülern und Schülerinnen Szenen dargestellt, die aus dem (Berufs-)Leben und den Themen der Gruppe entwickelt werden.

In diesem Seminar könnten folgende Themen angesprochen werden:

Wie reagiere ich, wenn ein Patient gerade eine schwere Nachricht erhalten hat. Das kann eine Diagnose oder eine schlechte Prognose sein. Oder es handelt sich um eine persönliche Krise, die zu Verzweiflung, Wut und Tränen o.a. führt. Und ich komme zufällig ins Zimmer?

- Was kann ich tun, wenn ich einen Angehörigen ganz verzweifelt antreffe?
- Was kann ich tun, wenn ich einen Mitschüler treffe, der ratlos und aufgewühlt ist?
- Schülerinnen und Schüler bereiten Szenen vor und stellen diese dann den Mitschülern vor.

Es folgt die Forumphase: Die Schüler und Schülerinnen besprechen die Szene und werden dann angeregt, weitere Lösungs- und Handlungsvorschläge für das jeweils dargestellten Problem auf der Bühne auszuprobieren:

- Wie können wir es anders oder besser machen?
- Was wäre hilfreich für die Menschen in der Situation?
- Wie können wir einen Weg der Begleitung finden, der zu uns passt?

Dann gehen sie auf die Bühne und ersetzen einzelne Rollen. Auch diese Szene wird wieder reflektiert.

Die Leiter oder Moderatoren fordern die Zuschauenden immer wieder heraus, sich mit den offenen Fragen zu beschäftigen, nicht aufzugeben, sondern nach immer neuen Handlungsalternativen zu suchen.

Was würde ich in der dargestellten, gespielten Situation tun?

Wie können wir durch unsere Ideen und unser Handeln die Szenen verändern?

Das Publikum erlebt die möglichen Wirkungen der jeweils vorgestellten Idee und neue Ideen werden geboren oder neue Sichtweisen tun sich auf. Am Ende haben die Zuschauer ein ganzes Spektrum an Handlungsmöglichkeiten gesehen und ausprobiert.

Die Methode

Forum-Theater ist eine Theaterform, die von dem brasilianischen Theaterpädagogen Augusto Boal in den 1970er Jahren entwickelt wurden. Forum-Theater wird weltweit als Methode der Bewusstseinsbildung eingesetzt. Sie lebt vor allem von lebensweltlich orientierten Herangehensweisen an schwierige Situationen. Das Forum-Theater ist ein ästhetisch kraftvolles Medium, um Fragen aufzuwerfen und Impulse für Veränderungen zu geben. Das Publikum wird beteiligt und aufgefordert, sich zu äußern, sich eine Meinung zu bilden, Lösungswege auszuprobieren und ein Problem von allen Seiten her anzugehen.

Der Dozent: Michael Steiner, Bonn, Trainer für konstruktive Konfliktbearbeitung und Coach (DGfC), www.steiner-coach.de

Die Kraft in der Verletzlichkeit erfahren - Übung zum Erkennen eigener Ressourcen⁴

Die Übung soll dabei helfen, die eigene Widerstandskraft durch das Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu stärken. Sie zielt darauf, in der Reflexion von Lebens- und Berufserfahrungen das Erleben der eigenen Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit zu identifizieren und so eine Resilienz in existentiell herausfordernden Situationen zu festigen. Die Übung kann in dieser Abfolge (auch mit anderen Fragestellungen oder Arbeitsaufträgen) durchgeführt werden:

1. Nehmen Sie ein ausreichend großes Blatt und zeichnen Sie eine waagerechte Lebenslinie (etwa mit * für Geburt am Anfang, und eine Pfeilspitze am Ende als Zeichen für die Zukunft). Teilen Sie diese Lebenslinie in Lebensphasen oder Jahre ein. Erinnern Sie sich nun an wichtige Ereignisse in ihrem Leben, sei es privat oder beruflich – an freudige Ereignisse, kritische, traurige oder gar schreckliche. Tragen Sie diese auf ihrer Lebenslinie ein, die freudigen oberhalb, die schwierigen oder traurigen unterhalb der Linie (je freudiger, desto weiter oberhalb, je schwieriger, desto weiter unterhalb). Durch Verbindung der eingetragenen Punkte kann eine Stimmungskurve entstehen.

Die Beschäftigung mit diesen Ereignissen kann deutlich machen, dass jedes Leben aus traurigen und freudigen Situationen besteht, dass nach schwierigen Phasen auch eine Erholung erwartet werden kann.

2. Wenn Sie die kritischen Situationen anschauen: was hat Ihnen geholfen, diese schwierigen Situationen zu verkraften?
 - Was haben Sie gemacht?
 - Was waren Ihre Gedanken?
 - Wer hat Sie unterstützt?
 - Worauf/auf wen konnten Sie sich verlassen?
 - Was hat Ihnen gut getan?
3. Wenn Sie die freudigen Situationen anschauen:
 - Was macht Ihnen Freude?
 - Was macht für Sie ein glückliches und gelungenes Leben aus?
 - Was tut Ihnen gut und könnte Ihnen auch in schwierigen Situationen gut tun?
4. Vielleicht wollen Sie auch dieser Frage nachgehen: Habe ich Gott gespürt? – Wo war Gott in den schwierigen oder freudigen Situationen? – Nah oder fern? – Hat sich dieses Gefühl in der Situation verändert?

Zum weiteren Austausch:

Welche Ereignisse sind mir in den Sinn gekommen? Was hat mir geholfen oder gut getan? Habe ich mich eher hilflos oder eher handlungsfähig erlebt? Was könnte mir auch heute in schwierigen Situationen helfen? Was mache ich heute, wenn ich mir was Gutes tun will/ was macht mir Freude?

⁴ In Anlehnung an eine Übung aus Impulse 110/ Heft2 (2015) 32f.