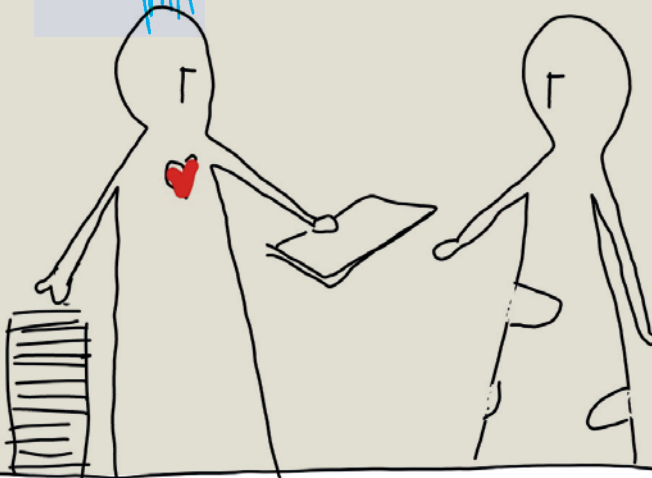


Wandel Konflikt
Stärkung MUTASPIR
Arbeitszufriedenheit
Hand Handy
durchatmen Spiritual Care
Handreichung
Kraftquelle AlltagNeuDenken
Gesundheit Ressourcen
HilfenfürAlltag Belastung
sozial

Gemeinsame Sorge um existenzielle und spirituelle Ressourcen in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens





Liebe Kolleginnen und Kollegen, Spiritualität (lateinisch *spiritus*: Atem, Geist, Wind) ist die ganz persönliche Weise, dankbar für das Leben zu sein, einen Sinn darin zu finden, verbunden zu sein mit anderen und offen für das, was einer Person heilig ist. Diese Handreichung enthält möglichst praxisnah Unterstützung zum Thema Spiritual Care, als Kraftquelle und Inspiration für Sie – und für die Ihnen anvertrauten Menschen. Die *Handreichung* ist *handlich*. Aber sie reicht natürlich nicht, um umfassend darzustellen, was wir unter Spiritualität und Care verstehen. Wir freuen uns, wenn Sie uns sagen, was fehlt und was Sie ergänzen wollen.

Prof. Dr. med. Eckhard Frick sj

Liebe Kolleginnen und Kollegen, im Zentrum Ihres Berufs steht die Arbeit mit Menschen, für die und um die Sie sich *sorgen*. Zum Begriff *Care*, der mit *Sorge* übersetzt wird, finden sich viele Debatten. Die *Sorge um sich selbst*, die eigene Person, gehört unbedingbar dazu. In Arbeitsbereichen, in denen ich mit Kolleginnen und Kollegen arbeite, sind diese zudem in einer sorgenden Haltung integriert. Wenn ich *Spiritual Care* denke, geht es logischerweise auch um die eigene Spiritualität. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie deshalb jede Menge Anregungen. Für weitere Überlegungen sind wir dankbar.

*Prof. Elisabeth Linseisen
M.Sc. Pflegewissenschaft,
Gesundheits- und Krankenpflegerin*

Inhalt

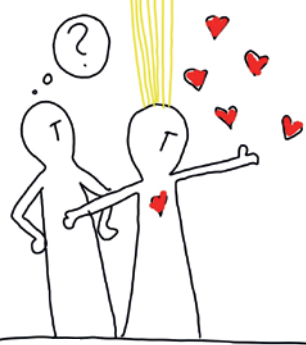
Wortschatz & Sprachlosigkeit	3	Heilig & alltäglich	15
Selbstsorge & Fürsorge	5	Grenzsituation & Komfortzone	17
Leib & Seele	7	Was schon da ist & was noch kommt	19
Gebrochenheit & Ganzheit	9		



Impressum

Gemeinsame Sorge um existenzielle und spirituelle Ressourcen – eine Handreichung. Herausgeber: Hochschule für Philosophie München und Professur für Spiritual Care und psychosomatische Gesundheit (Klinikum rechts der Isar der TU München), Kaulbachstraße 22 a, 80539 München, mutaspir.net. Redaktion: Prof. Dr. Eckhard Frick (EF), Prof. Elisabeth Linseisen, Ulrike Streck-Plath. Autorinnenteam: Karin Kleinschroth Dipl.-Kfpr. (KK); Jenny Kubitzka M.Sc., Pflegewissenschaftlerin; Dr. rer. pol. Ruth Mächler, Soziologin, MAS Theologie; Dagmar Teutsch M.A., Gesundheits- und Krankenpflegerin. Fotonaachweise: Kathrin Czoppelt (MRI/TUM) (S. 2), EF (S. 4), KK (S. 6), KK (S. 16), Marzena Seidel (S. 9–14). Zeichnungen: Ulrike Streck-Plath. Layout: Sonja Langbein. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie elektronische Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers. 1. Ausgabe, Januar 2023.

Wortschatz & Sprachlosigkeit



Durch Haltung, Präsenz und Offenheit zeigen Menschen einander, ob sie bereit für einen Austausch sind, für ein Gespräch auf Augenhöhe – zum Beispiel über Spiritualität.

Im Gesundheits- und Sozialwesen gehört es zu den Aufgaben der beruflich Tätigen, den anvertrauten Menschen zu helfen, ihren Schmerz wahrzunehmen, existenzielle Bedürfnisse und Überzeugungen zu artikulieren. Manchmal ist wichtig, einfach still da zu sein. Durch bewusste, achtsame Anwesenheit oder Begleitung ermöglichen wir kranken Menschen und Menschen mit Beeinträchtigung oder Pflegebedarf sowie allen Mitarbeitenden, ihren Wert zu spüren und ihre Würde zu bewahren.

Einen Schritt wagen

In der Praxis kann es hilfreich sein, den ersten Schritt zu wagen und ein Angebot zu machen, ohne sich aufzudrängen.

- Über existenzielle, spirituelle und religiöse Fragen sprechen, ohne diesen Lebensbereich zu tabuisieren oder lächerlich zu machen. Tipp: Die Würdefrage oder die erste Frage aus dem SPIR formulieren (siehe Seite 4).
- Einen Raum, eine Tür öffnen: „Hier können Sie hineingehen, wenn und wann Sie möchten.“

- Auf Augenhöhe miteinander sein: Statt um „Richtig oder Falsch“ geht es um das, was für die Patientinnen, Bewohner, Gäste, Klienten oder Kollegen hilfreich ist.

Ein großer Teil spiritueller Kommunikation geschieht übrigens ohne Worte (non-verbal), zum Beispiel in Zeichnungen von Kindern, in Gesten und Verhaltensweisen von Demenzkranken.

Spiritualität Raum geben

Der Begriff Spiritualität ist jedoch nicht einfach zu fassen. Spiritualität entwickelt sich durch Erfahrungen und Bedürfnisse und ist somit für jeden Menschen etwas sehr Individuelles. Für manche sind Handlungen wie Beten oder Meditieren spirituelle Momente, für andere ist es der stille Blick in die Ferne.

Sprachlosigkeit überwinden

Über existenzielle und spirituelle Fragen sprechen: Auf der folgenden Seite finden Sie einige Werkzeuge, mit denen das gelingen kann.

WÜRDEFRAGE

„Was sollte ich über Sie als Person wissen, um Sie bestmöglich versorgen zu können?“ Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Frage Themen und Problembereiche zutage fördern kann, die für die Planung und Durchführung der Pflege und Behandlung von Belang sein können. Sie dient dazu, „unsichtbare“ Faktoren, die sonst nicht zum Vorschein kämen, sichtbar zu machen und Probleme frühzeitig zu erkennen.

PODCAST



Fragen zu Spiritual Care, beantwortet von Eckhard Frick, Professur für Spiritual Care und psychosomatische Medizin MRI,

Psychoanalytiker, Priester.

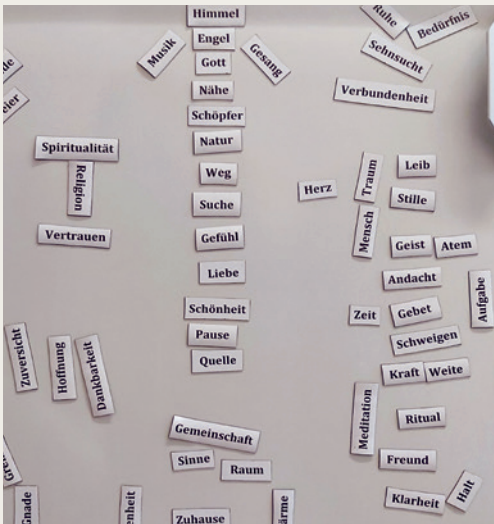
Der Link führt auf eine wixstatic-Seite; dieser und weitere Podcasts sind auch zu finden auf mutaspir.net.

KÜHLSCHRANK-POESIE



Mit zahlreichen Wörtern, die sich auch ergänzen lassen, können Botschaften auf einer Magnettafel oder auf einem Kühlschrank formuliert werden. So hat jedes Teammitglied die Möglichkeit, etwas Wichtiges mitzuteilen. Das schafft Verbundenheit – und Verbundenheit gehört wesentlich zur Spiritualität.

Die Wörterliste mit Begriffen zum Bekleben von Magneten ist als Download erhältlich:



VIDEO



Ist Spiritualität nur etwas für religiöse Menschen? Anmerkungen von Eckhard Frick, aufgenommen in der Pinakothek der Moderne, München.

SPIR



Hilfreicher Leitfaden für ein Gespräch über Spiritualität. Man kann damit herausfinden, welche spirituellen Bedürfnisse eine Person hat und wie man sie in dieser Hinsicht unterstützen kann. Die Fragen sind nur eine Anregung. Formulieren Sie frei in Ihren Worten.

SPIRITUALITÄT

Betrachten Sie sich im weitesten Sinne als gläubigen Menschen? In wen oder in was setzen Sie Ihre Hoffnung? Woraus schöpfen Sie Kraft? Gibt es etwas, das Ihrem Leben einen Sinn verleiht? Welche Glaubensüberzeugungen sind für Sie wichtig?

PLATZ IM LEBEN

Sind die Überzeugungen, von denen Sie gesprochen haben, wichtig für ihr Leben? Welchen Einfluss haben diese Überzeugungen darauf, wie Sie mit sich selber umgehen und in welchem Maß Sie auf Ihre Gesundheit achten? Wie haben Ihre spirituellen und Glaubens-Überzeugungen Ihr Verhalten während dieser Erkrankung bestimmt? Welche Rolle spielen Ihre Überzeugungen dabei, dass Sie wieder gesund werden?

INTEGRATION

Gehören Sie zu einer spirituellen oder religiösen Gemeinschaft? Bedeutet dies eine Unterstützung für Sie? Inwiefern? Gibt es eine Person oder Gruppe von Leuten, die Ihnen wirklich viel bedeuten und die wichtig für Sie sind?

ROLLE

Wie soll ich als Ihre Ärztin / Ihre Pflegefachperson / Ihre Sozialarbeiterin / Ihr Seelsorger (...) mit diesen Fragen umgehen? Wer ist Ihr wichtigster Gesprächspartner in Bezug auf spirituelle und Glaubens-Überzeugungen? Welche Rolle sollen diese Überzeugungen in der Behandlung spielen? Spirituelle und Glaubens-Fragen sind für Krank- und Gesunden ein wichtiger Bereich. Haben Sie den Eindruck, dass wir über Ihre Überzeugungen so gesprochen haben, wie Sie es sich wünschen? Möchten Sie etwas hinzufügen?

Selbstsorge & Fürsorge



Vielleicht haben Sie Ihren Beruf gewählt, weil Sie gerne anderen Menschen helfen, sich um diese kümmern möchten. Sich zugleich gut um sich selbst zu kümmern, ist genauso wichtig.

Beschäftigte im Gesundheitswesen haben besonders oft stressige Situationen zu bewältigen. Dann hilft alltagstaugliche, spirituelle Praxis dabei, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die Stressreaktionen des Körpers aufzufangen. Spiritualität ist gesund für Leib und Seele.

Gesundheit fördern

Spiritualität kann sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit sowie die Stressreduktion auswirken und bei der Vorbeugung chronischer Erkrankungen sowie bei der Verarbeitung kritischer Ereignisse helfen.

Zu Kräften finden

Spiritualität ist eine Möglichkeit, die Aufmerksamkeit vom Außen ins Innere zu verlagern und wieder mehr zu sich und den eigenen Kräften zu finden. Im biblischen Verständnis schließt Sorge für andere Menschen ohnehin die Sorge um sich selbst ein: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. (Lev 19,18 und Mk 12,31)

Nachfolgend finden Sie einige Hilfsmittel für spirituelle Praxis im Alltag.

BEI MIR ANKOMMEN – EINE ATEMÜBUNG

Um die Aufmerksamkeit nach innen zu verlagern, kann es helfen, die eigenen Atemzüge bewusst wahrzunehmen. Stehen Sie dazu aufrecht, vielleicht vor einem (offenen) Fenster. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Jeder Atemzug wird gezählt. Atmen Sie dabei zum Beispiel vier Sekunden lang ein und vier Sekunden lang aus. Atmen Sie intensiv in den Bauch hinein und nehmen jeden Atemzug ganz bewusst wahr.

Stellen Sie sich vor, wie Sie bei jedem Einatmen mehr Ruhe, Entspannung und Frieden einatmen und mit dem Ausatmen Anstrengungen, Sorgen und Lasten abgeben.

Sie können die Länge der Atemzüge dann langsam steigern, aber nur so weit, wie Sie sich wohl damit fühlen. Wenn Sie möchten, können Sie bei der Übung die Hände auf den Bauch legen.



PAUSEN-SANDUHR

Mit der Sanduhr in die „Spirituelle Pause“: Die Sanduhr setzt den Impuls, eine Laufzeit lang (1 Minute) innezuhalten, aus dem gewohnten Gang auszusteigen, die Perspektive zu wechseln und zur Ruhe zu finden – als Einzelner oder als Team.



PODCAST



Auf dem Weg nach Hause, von Sr. Helga Gabriela Haack OSB, ehem. Pflegedienstleiterin, Gesundheitsökonomin (FH), TZI Gruppenpädagogin und Coach.



MUTASPIR CARDS



Zahlreiche MUTASPIR Cards enthalten Anregungen für Selbstsorge. Weitere Kärtchen finden Sie unter www.mutaspir.net/mutaspircards.

MUTASPIR MITGESTALTEN



Selbst MUTASPIR Cards gestalten und mit anderen teilen.



Pause



Das einzig habe ich bereut: nicht zuweilen Pausen gemacht zu haben, ich wäre den Meinen, mir und den anderen mehr gewesen.

Paul Keller



Ruhe



Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist, dann wirkt er.

Francesco Petrarca

MUTASPIR Card erstellen

Internetseite aufrufen:

www.mutaspir.net/mutaspircards-erstellen

Kategorie wählen, Titel vergeben, Text eingeben, ggf. eine Quelle, sowie Name und E-Mail Adresse angeben und auf "Hinzufügen" klicken.

Gerne im Sekretariat +49.89.23.86.22.30 anrufen oder über das Kontaktformular auf der Homepage www.mutaspir.net eine Mail schicken.



Kategorien



- | | |
|------------------|-------------------|
| Definition | Sonstiges |
| Gebet | Spirituelle Pause |
| Gesprächsimpuls | Weisheit |
| Humor | Werkzeug |
| Persönlichkeiten | Zitat |



Gebrauchsanweisung



MUTASPIR Card auswählen für:

- spirituellen Impuls in der Teambesprechung
- Gesprächseinstieg mit Erkrankten, Anvertrauten...
- Vorbereitung einer Fortbildung
- Literatursuche
- Vernetzung mit anderen

Falls die richtige Card fehlt, bitte erstellen→

Ausruhen

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

John Steinbeck

Leib & Seele



In Kliniken und Pflegeeinrichtungen geht es häufig um körperliche, allerdings auch um psychische, existenzielle, spirituelle und soziale Bedürfnisse. Denn Körper, Leib und Seele gehören zusammen.

Oft besteht im medizinischen Bereich eine Hierarchie, die körperliche Bedürfnisse über die anderen stellt. Dies mag zunächst intuitiv richtig sein. Doch zum Menschen und seiner Gesundheit gehört auch die spirituelle Dimension. Das bedeutet, dass Einrichtungen und Personen, die Menschen zur Gesundheit verhelfen möchten, spirituelle Fragen und Nöte aller Beteiligten (auch die der Mitarbeitenden!) im Blick haben.

Gefordert sein

Oft begegnet jedoch eine Hilflosigkeit der anderen. Eine Ärztin aus einem Krankenhaus schilderte zum Beispiel dem MUTASPIR Team: „Und neulich hat wieder ein Patient vor mir zu weinen begonnen und die Bedeutung seines Lebens in Frage gestellt, weil die Erkrankung so furchtbar ist – und ich bin nicht in der Lage, das anzusprechen ... Ich bin da überfordert.“

Auswirkungen verstehen

Um als sorgende Person in existenziellen Krisensituationen sprech- und handlungskompetent zu bleiben, ist Wissen gefordert, das über Diagnos-

tik hinausgeht. Folgende Fragen aus der Psychosomatik können helfen, die psychische und spirituelle Dimension einer Erkrankung oder von Pflegebedürftigkeit zu verstehen:

- Was bedeutet das Krank-/Pflegebedürftigsein für diese Person?
- Löst es eine existenzielle Krise aus?
- Zerstört es Lebenspläne?
- Verstärkt Angst die Symptome?
- Tauchen Fragen auf („Warum ich?“, „Womit habe ich das verdient?“)?
- Besteht das Gefühl von Sinnlosigkeit oder spiritueller Verunsicherung?

Blackbox erhellen

Dazu kommt außerdem: Was macht all dies mit mir als sorgender Person? Welche meiner eigenen Ängste und Befürchtungen gehen in Resonanz? Antworten auf die genannten Fragestellungen erhellen die „Blackbox“, die ein Mensch dem anderen ist. Jede und jeder von uns ist schließlich mit Leib und Seele beteiligt bei dem, was ist. Verbindungen zu erkennen, erleichtert Spiritual Care.

Auf der folgenden Seite finden Sie Impulse zum Nach- und Weiterdenken.

NACHDENKEN



Spirituelle Not kann sehr belastend sein. Ein eindrückliches Beispiel spiritueller Not findet sich bei Lew. N. Tolstoi, dessen literarisches Werk bekannt ist für seine treffenden Beschreibungen der menschlichen Psyche: „Bei weitem entsetzlicher aber als die physischen Schmerzen waren die moralischen Leiden des Kranken, und eben darin die große Qual. Seine moralischen Leiden bestanden darin, dass ihm in dieser Nacht (...) plötzlich der Gedanke gekommen war: ‚Wie, wenn mein ganzes Leben, doch nicht das gewesen ist, was es hätte sein sollen?‘ Es kam ihm nun in den Sinn, dass dasjenige, was ihm früher eine absolute Unmöglichkeit geschienen hatte, nämlich, dass er sein ganzes Leben nicht so gelebt hatte, wie er es hätte leben sollen, am Ende doch wahr sein könnte. (...) Er sah nun klar, dass alles ein entsetzlicher Betrug gewesen war, der das Leben und den Tod vor ihm verschleiert hatte. Dieses Bewusstsein vergrößerte und verzehnfachte seine physischen Leiden.“ (Lew N. Tolstoi 1904/2017: 60)

GLEICHGEWICHT



Die natur- und heilkundige Universalgelehrte und Äbtissin Hildegard von Bingen entwickelte Hilfen bezüglich Medizin und Ernährung. Gesundheit war für sie ein Gleichgewicht der Seele: „*Wie die Seele den Leib belebt und stärkt, so wärmen und stärken auch die Sonne, der Mond und die übrigen Planeten das Firmament mit ihrem Feuer.*“ (Gosebrink 2023)

MENSCHSEIN



„Wer krank ist, *hat* zwar oft *mehrere* Krankheiten, doch *ist* der kranke Mensch nur *ein* Mensch.“ (Frick 2015)

OFFENHEIT



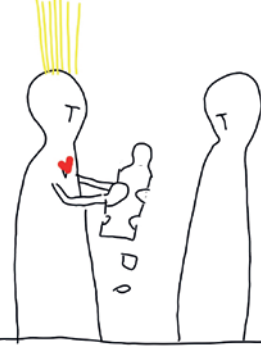
„*Ich suche nicht – ich finde!*
Suchen – das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuem.
Finden – das ist das völlig Neue!
Das Neue auch in der Bewegung.
Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.
Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer!
Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht – menschlich beschränkt und eingeengt – das Ziel bestimmen.
Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen: Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.“
Pablo Picasso (Gohr 2006)

REFLEXION



„Eine der wichtigsten Botschaften von Spiritual Care lautet: Was uns allen zu wünschen ist, ist ein nüchterner und gelassener Blick auf die Endlichkeit. Dies erfordert eine ruhige und wiederholte Reflexion über unsere Prioritäten, unsere Wertvorstellungen, unsere Überzeugungen und unsere Hoffnungen, am besten im Dialog [...]. Nehmen wir uns hier und jetzt die Zeit dafür.“ (Borasio 2017)

Gebrochenheit & Ganzheit



Geburtsrecht ist, heil und ganz zu sein. Durch belastende Erlebnisse verlieren wir jedoch Teile unseres Selbst, unserer Energie. Creative Spiritual Care hilft, damit umzugehen.



Weder für die Liebe noch für die Seele gibt es bislang Messgeräte oder bildgebende Verfahren. Allerdings ist Kunst in der Lage, Seelenzustände zu zeigen und zu beschreiben. Gebrochenheit und Ganzheit lassen sich mit wenigen Strichen und einer Reißübung darstellen. Die benötigte Figur ist leicht nachzuzeichnen (auf S. 13 finden Sie zudem eine Vorlage).

Ureigentliche Verbundenheit

Auf ein Blatt Papier wird eine sehr einfache Figur gezeichnet. Das „helle“ Papier steht für die allumfassende (bedingungslose) Liebe, das „T“ im Gesicht der Figur für Augen und Nase. Die zwei Striche über dem Kopf markieren den unendlich langen Verbindungskanal zum „Dahinter der Zeit“, der Quelle von Spiritualität.



Für jeden Menschen könnte man so ein Papier anfertigen und anschließend alle Papiere aneinanderlegen. Das würde zeigen, wie Menschen ureigentlich miteinander verbunden sind: zu 100 Prozent bedingungslos liebend und geliebt.

Erleben von Getrenntheit

Die Figur wird nun entlang der Seitenlinien ausgerissen. Das zeigt die Trennung vom Bewusstsein, wie sehr alles miteinander verbunden ist. Diese Trennung erleben Menschen mehr oder weniger spätestens bei der Geburt.



Die Figur ist jedoch noch immer vollständig. Die gesamte Kraft und Energie, das ganze Selbst sind vorhanden. Auch die selbstverständliche Verbindung „nach oben“ zur spirituellen Quelle ist nach wie vor sichtbar.



Innere Verluste sichtbar machen

Reißen Sie nun die Verbindung nach oben ab. Dieses Getrenntsein von der spirituellen Quelle erfahren Menschen ebenfalls oft sehr früh durch das, was sie hier auf der Erde erleben. Statt selbstverständlich wird Spiritualität dadurch für viele Menschen etwas „Geheimes“, das man besser für sich behält.



Jedes Wesen kommt außerdem mit geerbten Traumata zur Welt. Reißen Sie stellvertretend für diese Traumata ein Teil aus der Figur heraus.



Auch sogenannte Glaubenssätze werden vererbt über das, was man sei, was man mit seinem Leben anfangen könne und dürfe und was nicht. Reißen Sie stellvertretend dafür weitere Teile heraus.



Für alles Belastende, das ein Mensch erlebt hat oder erlebt, auch für Unfälle, schwere Erkrankungen oder den Verlust eines Organs, können Teile aus der Figur herausgerissen werden. Die Figur kann Sie selbst darstellen – oder auch eine Person, um die Sie sich kümmern.

Neben sich stehen

Die Engländer sagen *it took a piece of me*, wenn sie beschreiben wollen, dass sie etwas sehr mitgenommen hat. Vertraut ist uns auch die Beschreibung *da stand ich neben mir*, wenn wir etwas Schlimmes erlebt haben.





Die ausgerissenen Teile zeigen abgespaltenes Selbst, verlorengegangene Kraft und Energie. Teile der Seele kamen abhanden. In Wirklichkeit sind die Fehlstellen natürlich viel kleiner und zahlreicher, ihre Ränder verletzlicher. Durch neue Erlebnisse können sich die Fehlstellen weiter vergrößern.

Dunkelheit erhellen wollen

Aufgrund der Verluste schwindet das Gefühl des bedingungslosen Geliebtheits – das „helle“ Papier – immer mehr. Die noch sichtbare Figur zeigt: Wo Teile fehlen, ist es „dunkel“. Menschen spüren diesen Verlust, nennen ihn „Schatten“. Ängste breiten sich aus, vielleicht die „Nacht der Seele“. Um sich innerlich zu „erhellen“, haben Menschen viele Möglichkeiten ge- und erfunden. Dazu gehören Atemtechniken und Meditation, aber leider auch Substanzen aller Art. Generell ist ein „Zuviel“ jeglicher Dinge



der Versuch, die inneren Fehlstellen aufzufüllen, zum Beispiel auch durch zu viel Engagement, zu viel Aufopferung. Was „genug“ ist, können wir aufgrund der Gebrochenheit kaum noch erkennen.

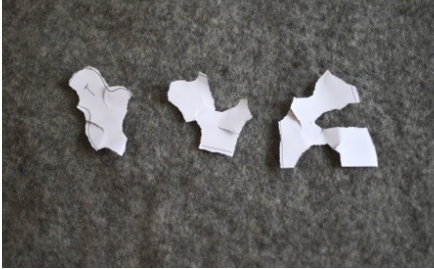


Auch abgespaltene Teile anderer Menschen stehen zur Verfügung – und werden unbewusst eingebaut, um eigene Brüchigkeit zu stabilisieren.

Ganz zerbrechen

Doch fremdes Selbst passt nicht. Auch alle anderen Bemühungen, die Fehlstellen mit dem aufzufüllen, was in der Welt zur Verfügung steht, sind vergeblich. Denn was immer wir hineinfüllen: Es ist etwas anderes als das, was dort ursächlich hineingehört – und wird darum nie genügen. Die Fehlstellen ständig ausgleichen zu müssen, erschöpft. Ohne den Ausgleich wird es jedoch immer

schwerer auszu-“halten“. Die Figur zeigt, woran das liegt: Nicht das, was fehlt, macht es schwer, sondern es wird zu schwer, das aufrecht zu halten, was noch da ist. Es *depressed* einen zusammen.



Wieder ganz werden

Wie wäre es, könnten wir einfach zurückholen, was abhanden kam? Erinnern wir uns dafür an die ursprüngliche, ganze Figur und ihre klaren Verbindungen zu anderen Menschen und zur Quelle der Spiritualität, der allumfassenden Liebe. Spiritual Care bedeutet, um diese Liebe zu wissen und sie trotz aller Gebrochenheit mit hineinzunehmen ins alltägliche Tun. Creative Spiritual Care zeigt zudem Möglichkeiten auf, verlorene Teile nach und nach wieder an ihren ureigenen Platz zu befördern, sie nach Hause zu holen, um wieder so weit wie möglich in sich selbst wohnen zu können (lat. *habitare secum*).

Kreativität nutzen

Glücklicherweise haben wir Menschen unsere Kreativität mit auf den Weg bekommen: Wir können zeichnen und formulieren im Bewusstsein, wie es eigentlich gemeint ist zwischen den Menschen.



Denn so wie die herausgerissenen Papierteile wie ein Puzzle in die Figur zurückgelegt werden können, kennt unser Selbst – in Verbindung mit dem „Dahinter der Zeit“ – jeden einzelnen Platz des Verlorenen. Werden wir uns dessen bewusst, können wir das heilsam nutzen (Intrasonanz). Nachfolgend finden Sie drei kreative Übungen für Körper und Geist (bzw. Sprache), mit denen Sie dies einfach ausprobieren und auch als alltägliches Ritual in Ihren Alltag implementieren können. Denn Geburtsrecht ist, heil und ganz zu sein.



CREASPIR-ÜBUNGEN



Für alltägliche innere Sammlung und Stärkung, zum Beispiel bei Arbeitsbeginn oder nach besonders herausfordernden Situationen. Sie können nachfolgende Übungen so oft durchführen, wie Sie möchten. Beginnen Sie jedoch stets mit der ersten Übung, gefolgt von der zweiten und eventuell der dritten (siehe S. 14). Die hier vorgestellte CreaSpir-Abfolge können Sie gut an die Atemübung (S. 5) anschließen.

1. AUSRICHTUNG

Bleiben Sie nach der Atemübung am Fenster stehen, aufrecht, aber nicht starr. Ihre Füße stehen parallel und leicht auseinander. Schauen Sie geradeaus in die Weite, Ihr Blickfeld ist frei von Ablenkung.

Schwanken Sie nun langsam *bewusst* nach vorne, nach hinten, zur linken Seite, zur rechten Seite. Ihr Körper bleibt dabei insgesamt gerade. Kommen Sie wieder zur Ruhe.

Denken Sie nun an etwas besonders Schlimmes, Leidvolles. Wohin bewegt sich Ihr Körper automatisch, *ohne* dass Sie ihm dafür einen bewussten Impuls geben? Dieser *unbewusste* Impuls kann sehr schwach, aber auch sehr stark sein. Stellen Sie sich nun etwas besonders Schönes vor. Urlaub, Freunde, eine Blumenwiese ...

Wohin schwankt Ihr Körper?

Schwankt Ihr Körper beim „Schönen“ nach vorne und beim „Schrecklichen“ nach hinten, beginnen Sie mit der zweiten Übung.

Schwankt Ihr Körper jedoch beim Schrecklichen nach vorne und beim Schönen zurück, sagen Sie im Bewusstsein des ureigentlichen Ganzgemeintseins: *Ich bitte um meine ureigene Ausrichtung.*

Anschließend wird ein Impuls nach vorne folgen.

2. AUFRICHTUNG

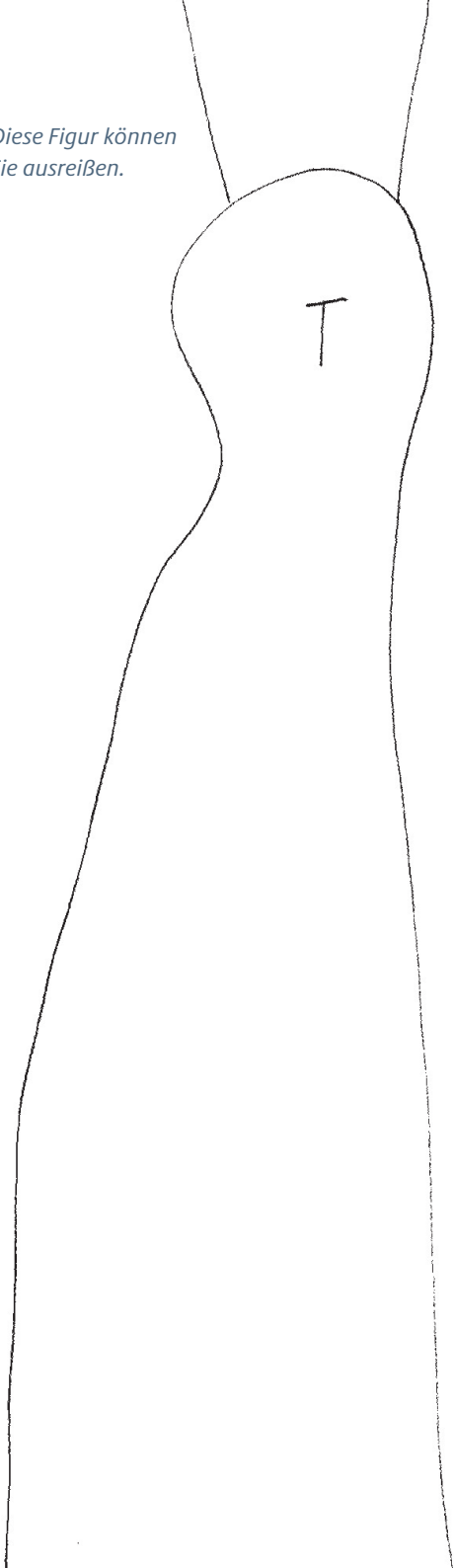
Bleiben Sie stehen wie zuvor und sagen Sie: *Ich bin nur ...* Setzen Sie bei den drei Pünktchen bitte Ihren Vornamen ein.

Schwanken Sie auf diese Aussage hin nach vorne, beginnen Sie mit der dritten Übung.

Schwanken Sie nach hinten, sagen Sie: *Ich bitte darum, dass ich wieder nur ich selbst bin.*

Anschließend wird ein Impuls nach vorne folgen. Sagen Sie dann erneut *Ich bin nur ...* (mit Ihrem Vornamen). Vergewissern Sie sich, dass der Impuls nach vorne folgt.

Diese Figur können Sie ausreißen.



3. KLEINER TEXT

Sagen wir mehrfach am Tag, dass wir gestresst sind, nicht mehr können, alles so anstrengend ist etc., entspricht das sicherlich den Tatsachen. Denn wir haben tatsächlich viel von unserer Kraft verloren. Blicken wir jedoch auf uns so, wie wir eigentlich gemeint sind – nämlich ganz, geliebt und in unserer Kraft – können wir in diesem Bewusstsein Teile von uns zurückholen. Dafür genügt es, unser Bewusstsein präzise zu informieren. Den kursiv gedruckten Text können Sie je nach Anlass verändern:

„Ich gebe jetzt sanft, in Balance und ohne Belastung alles frei und in Frieden, was jetzt gehen kann und will und was mich daran hindert,

- *gelassen/entspannt/... zu sein;*
 - *diese Aufgabe (konkret nennen) gut/wunderbar/ganz einfach/... zu erledigen;*
 - *diese Arbeit sicher, konzentriert/... zu tun;*
 - *diese Prüfung souverän zu absolvieren;*
 - *dieses Gespräch erfolgreich zu führen;*
 - *(andere Sätze nach Belieben formulieren);*
- und ich gebe auch sanft, in Balance und ohne Belastung alles frei, was mich daran hindert, das frei und in Frieden zu geben, was jetzt gehen kann und will. Ich rufe all das zu mir zurück, was vom Ursprung her zu mir gehört und was jetzt zu mir zurückkehren kann, um mich bei meinen Vorhaben zu unterstützen. All dies ist sicher für mich und alle freuen sich, danke.“

MEHR ERFAHREN



Weitere Informationen zu den hier vorgestellten Übungen finden Sie unter creaspir.net.



KONTINUIERLICH SEGNET

Nehmen Sie das „Bild“ des ureigentlich ganz gemeinten Menschen in alle Situationen Ihres Alltags mit hinein. Rufen Sie es sich vor Ihrem geistigen Auge auf, wann immer Sie anderen begegnen oder mit sich selbst zu tun haben. Denken Sie dabei in Richtung Ihres Gegenübers: „Friede sei mit dir“ (nur denken, nicht sprechen) – und spüren Sie nach, wie sich Situationen dadurch verändern.

Heilig & alltäglich



Wir wollen schützen, was uns heilig ist. Manchmal mit so großer Wertschätzung und Ehrfurcht, dass wir das Heilige im Alltag übersehen. Schauen wir hin – und finden wir heilige Momente im Alltag.

Sie versorgen den 24-jährigen Patienten Felix L. Die Eltern des Patienten haben ihn intoxikiert in seinem Zimmer vorgefunden, neben ihm mehrere leere Tabletenschachteln. Der Patient liegt nach einem Herz-Kreislauf-Stillstand und einem Atemstillstand seit fünf Tagen intubiert auf Ihrer Intensivstation. Die Leber- und Nierenwerte sind schlecht. Die Eltern des Patienten wirken sehr aufgelöst, verstehen den Suizidversuch des Sohnes nicht und suchen mehrmals das Gespräch mit Ihnen. Bei der heutigen Visite teilen die Ärzte ihnen mit, dass sie die Behandlung einstellen wollen. Sie selbst fühlen sich traurig und erschöpft, denn Sie haben in den letzten fünf Tagen viel unternommen, um den jungen Patienten zu stabilisieren.

Dem Heiligen Raum geben

Solche scheinbar sinnlosen und bewegenden Patientenschicksale beschäftigen einen persönlich, aber auch das Team in seiner Ganzheit. Wie können wir im Team damit um-

gehen und dem Heiligen in unserem Alltag Platz einräumen? Nehmen Sie sich nach so einer Nachricht einige Sekunden Zeit und halten Sie inne. Suchen Sie sich einen ruhigen Raum, gehen Sie zum Beispiel auf den Balkon oder in die Stationsküche. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, atmen Sie tief durch und zählen Sie langsam und bewusst bis fünf.

Einfach da sein

Denken Sie nun noch einmal über den Patienten und seine Eltern nach, aber nehmen Sie hierbei einmal Abstand von den klinischen Daten und dem Ausgang. Spüren Sie nach und denken Sie an die Momente mit dem Patienten und dessen Familie, in denen Sie empathisch gewesen sind und ihren eigenen moralischen Werten gerecht werden konnten. Konzentrieren Sie sich darauf, als Sie die Lieblingsmusik des Patienten angemacht haben und mit Ihren Kollegen zu Capital Bra getanzt haben oder als Sie die Mutter des Patienten in den Arm genommen haben und einfach für Sie da sein konnten.

PODCAST



Ansehen schenken – von Dorothea Bergmann, Pfarrerin, Leiterin der Fachstelle SPES (Spiritualität – Palliative Care – Ethik – Seelsorge) der Diakonie München und Oberbayern.



HILFREICHE IMPULSE WÜRFELN



Vielleicht hilft Ihnen der Spiritualitätswürfel beim nächsten Treffen im Team, ein Gespräch über „Heiliges im Alltag“ in Gang zu setzen. Der Würfel ist auf seinen sechs Seiten mit drei Begriffspaaren bedruckt: Spiritualität – Sinnlosigkeit, Stress – Pause, Bedürfnisse – Sehnsucht.

Indem Sie sich im Team den Würfel zuspielden, haben alle die Möglichkeit, kurz eine Resonanz auf den gewürfelten Begriff in Bezug auf die Arbeitssituation auszusprechen. Vernachlässigte Themen können so



zur Sprache kommen und wahrgenommen, nach Wunsch auch gemeinsam thematisiert werden.

MIT IMPULSKARTEN THEMEN VERTIEFEN



Bei Bedarf ist zu jedem Begriff eine Impulskarte verfügbar, die mit wissenschaftlichen Erläuterungen und Impulsen in Wort und Bild zur weiteren Vertiefung einladen.



BASTELVORLAGE WÜRFEL UND IMPULSKARTEN



Der Spiritualitätswürfel und die ergänzenden Impulskarten sind als Download erhältlich.



Grenzsituation & Komfortzone



Grenzsituationen bringen uns weiter, sobald wir uns mit ihnen persönlich und im Team auseinandersetzen. Es kann tatsächlich lohnend sein, das Gute am Schlechten zu sehen.

Der Begriff „Grenzsituation“ wurde vom Psychiater und Philosophen Karl Jaspers geprägt. Grenzsituation meint jedoch etwas anderes als das Beenden einer Aufgabe oder einer Beziehung. Sogar das Sterben anderer Menschen ist laut Jaspers in gewisser Weise alltägliches Dasein, gehört also zu den Situationen, in denen wir uns ständig befinden und mit denen wir professionell umzugehen haben.

Halt in einem Gehäuse suchen

In den meisten Situationen des Lebens vermeiden wir, uns mit Grenzen wie denen von Tod, Schuld, Kampf und Leid auseinanderzusetzen. Wir suchen Halt in einem professionellen, einem weltanschaulichen oder religiösen „Gehäuse“, so Jaspers. Dort sorgen wir dafür, dass es uns gut geht. Das Gehäuse fungiert als unsere sogenannte „Komfortzone“.

Mit Rissen im Gehäuse umgehen

Gelingt unsere Abgrenzung nicht, wird die Komfortzone instabil. Das Gehäuse erhält Risse, vielleicht bricht es, und wir geraten in eine Grenzsituation. Aus dieser kann Neues, Weiter-

führendes entstehen, wenn wir uns mit den Rissen, unserem eventuellen Scheitern oder Nicht-mehr-weiter-Wissen-und-Können auseinandersetzen, unsere Begrenztheit neu ausloten.

Das Gehäuse neu gestalten

Jaspers nennt die Wandlung, die durch Risse im eigenen Gehäuse entsteht, Existenzzerhellung. Etwas, das vorher außerhalb des Gehäuses war, kann ich durch die Erhellung genauer betrachten, mein Gehäuse anschließend weiträumiger und wieder stabiler gestalten. Die Transzendenz („Überschreiten“) der Grenzsituation ist gelungen, wenn sich mein Lebensentwurf bzw. das Gehäuse so erweitert und stabilisiert hat, dass ich es wieder als Komfortzone empfinde.

Rechtzeitig sprechen

Immer wieder ergeben sich berufliche und private Situationen, die an Grenzen bringen, weil sie zum Beispiel weitreichende Konsequenzen für uns anvertraute Personen und Mitarbeitende haben. Viele Teams berufen dann eine spirituelle/ethische (s/e) Fallbesprechung ein.

Transparente Entscheidungen

Eine s/e Fallbesprechung ist ein strukturiertes Gespräch zwischen verschiedenen Berufsgruppen und Akteuren aus Medizin/Betreuung/Pflege/Therapie oder innerhalb eines Teams, um eine transparente Entscheidung zu treffen, die ethische und spirituelle Werte miteinander abwägt. Oft sind unterschiedliche Hierarchieebenen beteiligt, eine qualifizierte Moderation ist unabdingbar.

Konflikte kompetent angehen

Ziel ist eine moralische Entscheidung im Sinne der betroffenen Person, die im Idealfall zu einer Handlungsempfehlung führt. Die Fallbesprechungen erhöhen die Sensibilisierung für spirituelle und ethische Fragestellungen und die Kompetenz im Umgang mit s/e Dilemmata und Konflikten.

Die vier Schritte der s/e Falldarstellung:

1. Ein Gruppenmitglied schildert eine konkrete Praxis-Situation und formuliert seine diesbezügliche(n) Frage(n).
2. Nachfragen aus der Gruppe.
3. Resonanzen auf den vorgestellten Fall: Gefühle, Einfälle, Empfindungen. Worin besteht die spirituelle Dimension des Falls?
Wichtig: Keine Interpretationen oder Ratschläge. Das fallvorstellende Gruppenmitglied hört zu, sitzt evtl. mit dem Rücken zur Gruppe oder außerhalb des Kreises.
4. Geschenk oder Vorschlag an die Person, die den Fall eingebracht hat.

VIDEO



Was sind Grenzsituationen und wie gehen wir mit Ihnen um? Anmerkungen von Eckhard Frick, in der Pinakothek der Moderne, München.



INTERVIEW



Würdevoll über den Tod hinaus: Judith Brauneis, Chefpräparatorin im Klinikum rechts der Isar, im Gespräch mit Eckhard Frick.

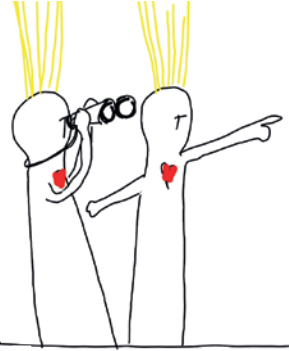


BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Heinz Schiller ist 92 Jahre alt und lebt seit sechs Jahren in einer Altenhilfeeinrichtung. Er ist verwitwet und kinderlos, wird als beziehungsfähig sowie zugewandt wahrgenommen. In letzter Zeit scheint er manchmal etwas verwirrt, seine persönlichen Kontakte konnte er nicht mehr aufrechterhalten, inzwischen ist er sozial isoliert. Seit einiger Zeit verlässt er sein Zimmer nicht mehr. Herr Schiller benötigt blutdrucksenkende Medikamente, die ihm zum Essen gereicht werden. Seit kurzem lehnt Herr Schiller immer nachdrücklicher die Einnahme der Tabletten ab. Er spuckt sie aus und schlägt ab und an nach den zuständigen Pflegenden. Es wird erwogen, Herrn Schiller in eine gerontopsychiatrische Abteilung zu verlegen. Zwei Pflegekräfte fühlen sich mit der Option nicht wohl und bitten um eine s/e Fallbesprechung. In dieser wird ein Zusammenhang zwischen dem abwehrenden Verhalten des Bewohners, seiner sozialen Isolation und damit verbundener Trauer und Wut abgeleitet. Als Empfehlung wird ausgesprochen, den Versuch zu unternehmen, seine soziale Situation durch Hinzunahme der Seelsorgerin und dem Angebot einer ehrenamtlichen Begleitung zu verbessern. Dies führt tatsächlich zu einer Entspannung der Situation: Durch die daraufhin aufgenommenen häufigen, kurzen Besuche des Ehrenamtlichen und der Seelsorgerin kann die soziale Isolation aufgebrochen und die emotionale Verfasstheit des Bewohners spürbar verbessert werden. Herr Schiller verbleibt in seiner gewohnten Umgebung, die Pflegekräfte sind erleichtert.



Was schon da ist & was noch kommt



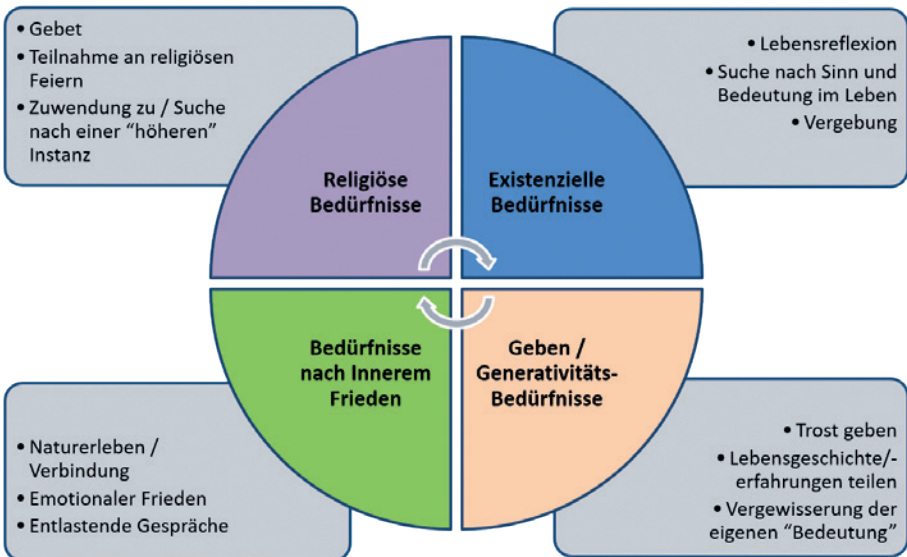
Auf den kommenden Seiten finden Sie Tipps, Werkzeuge und Anregungen sowie einen Ausblick darauf, wie sich Spiritual Care weiterentwickelt.

Um Spiritual Care im Gesundheitssystem implementieren zu können, ist es unerlässlich, entsprechende Bedürfnisse auch zu erfassen und zu dokumentieren, um auf diese kompetent und verlässlich interdisziplinär eingehen zu können. Allein die assistierte Befragung ist schon ein erster Schritt, dass auch diese Seite der Patient(inn)en gewürdigt und wertgeschätzt wird, so dass (bei Bedarf) tiefer gehende Gesprä-

che auch durch seelsorglich tätige Personen angebahnt werden können (Büssing et al. 2022).“

Spiritual Needs Screening

Für einfache Erfassung und Dokumentation existenzieller und spiritueller Bedürfnisse wurde der SpNQ (Spiritual Needs Screening Questionnaire) entwickelt (Büssing et al. 2010). Hauptkategorien des SpNQ sind:



SpNQ



Nachfolgend eine Kurzfassung des SpNQ. Das Original umfasst rund 30 Fragen, angesprochen sind die Patientinnen und Patienten bzw. Bewohnerinnen und Bewohner.

Im Folgenden finden Sie Aussagen zu bestimmten Bedürfnissen, wie sie von anderen Menschen geäußert wurden. Manche mögen für Sie relevant sein, andere nicht. Bitte überprüfen Sie, ob diese Bedürfnisse für Sie persönlich (in den letzten 2 Wochen) bedeutsam sind, und wenn ja, wie **stark** dieses Bedürfnis bei Ihnen ausgeprägt ist.

		Wie stark ist dieses Bedürfnis?			
Haben Sie in den letzten zwei Wochen das Bedürfnis gehabt, ...		gar nicht	gering	mittel	groß
N2	mit jemandem über Ihre Ängste und Sorgen reden zu können?	0	1	2	3
N6	in die Schönheit der Natur eintauchen zu können?	0	1	2	3
N7	an einem Ort der Ruhe und des Friedens verweilen zu können?	0	1	2	3
N8	inneren Frieden finden zu können?	0	1	2	3
N20	selber zu beten?	0	1	2	3
N21	an einer religiösen Feier teilnehmen zu können?	0	1	2	3
N23	sich an eine höhere Präsenz (Gott/Allah) wenden zu können?	0	1	2	3
N11	mit jemandem die Frage nach dem Sinn im Leben ansprechen zu können?	0	1	2	3
N16	jemandem aus einem bestimmten Abschnitt Ihres Lebens vergeben zu können bzw.	0	1	2	3
N17	dass Ihnen selber vergeben wird?	0	1	2	3

Optionale Ergänzung:

PB1	nach einer psychologischen/psychotherapeutischen Begleitung?	0	1	2	3
SB1	nach einer seelsorglichen Begleitung?	0	1	2	3

Religiöse Ressourcen

Eine Unterstützung für Spiritual Care und Seelsorge: Wann könnte bei einem Patienten ein spirituelles Bedürfnis vorliegen? Welche religiöse Ressource einer Bewohnerin könnte bei ihrer Unterstützung berücksichtigt werden? In welchen Situationen könnte eine Gesundheitsfachperson eine Fachperson der Seelsorge beiziehen?

Bei diesen Fragen hilft ein neues Indikationen-Set, das von Berner und St. Galler Fachpersonen der Seelsorge im Dialog mit Gesundheitsfachpersonen entwickelt wurde und das in Kurz- und Langfassung vorliegt (indikationenset.ch). (Roser, Aebi et al. 2022)

Vier Ebenen

Das Indikationen-Set betrachtet vier Ebenen.

- **Sinn:** Das Bedürfnis, das eigene Tun und die Lebenszusammenhänge in Übereinstimmung mit dem zu erfahren, was für die eigene Person letztlich bedeutsam ist.
- **Transzendenz:** Eine Dimension in und außerhalb der Person, in der diese verankert ist.
- **Identität:** Das Bedürfnis, dass die Einzigartigkeit der Person und ihre Geschichte in ihrem Umfeld wahrgenommen und gewürdigt wird.
- **Werte:** Das, was im Leben einer Person Gewicht hat und bestimmt, was für sie gut und wahr ist.

Indikationen-Set für Spiritual Care und Seelsorge

Kurzfassung

Ein Instrument für Gesundheitsfachpersonen zum Beizug der Seelsorge



EBENE
SINN

1. Sinn- und Schicksalsfragen

Pat.* wirkt grübelnd, hadernnd, zeigt widersprüchliche Emotionen, äussert Ohnmacht und stellt Fragen nach dem Warum.

2. Trauer und Verzweiflung

Pat. wirkt traurig, enttäuscht und verzweifelt und ist nach eigenen Angaben oder Auskunft von An- und Zugehörigen belastet durch Verluste.



EBENE
TRANSCENDENZ

3. Ungewissheit und Glaube

Pat. äussert Ängste, Hoffnungslosigkeit oder Wut und Verbitterung oder signalisiert religiöse Bedürfnisse oder stellt religiöse Fragen.

4. Rückzug und Einsamkeit

Pat. äussert emotionale Kraftlosigkeit, zieht sich von anderen zurück oder wirkt einsam.



EBENE
IDENTITÄT

5. Scham- und Schuldgefühle

Pat. wirkt belastet durch biographische Einschnitte oder traumatische Erfahrungen und kreist um Ungeklärtes und Unerreichtes.

6. Identitätskonflikt und Kontrollverlust

Pat. verhält sich passiv, wirkt unzufrieden oder bitter und gilt als «schwierig» oder nicht kooperativ.



EBENE
WERTE

7. Ethische Konflikte

Es gibt ein Unbehagen bezüglich angemessener Betreuung, Versorgung und Behandlung bei irgendeiner/m der Beteiligten und Betroffenen, es besteht hoher Diskussionsbedarf.

www.indikationenset.ch

* Pat. meint Patientinnen und Patienten, in Pflegeeinrichtungen Bewohnerinnen und Bewohner.

© Renata Aebi, Pascal Mösl, Anne-Katherine Fankhauser, Sara Folini, Ulrich Gurtner, Reinhold Meier, Hansueli Minder, Marlies Schmidt-Aebi, Thomas Wild, Traugott Roser. 2019.

INDIKATIONEN-SET



Der QR-Code führt zur Langfassung des Indikationen-Sets.



Seminare & Kurse

Der Geist weht wo er will, aber Menschen können durch Achtsamkeit und die eigene Offenheit die Türen öffnen: Basiskurse zu Spiritual Care (SC), speziell für Mitarbeitende im

Gesundheitswesen, finden im Bildungshaus St. Martin statt. Darüber hinaus bietet die vhb (virtuelle hochschule bayern) drei Online-Kurse zu Spiritual Care an, einer davon ist kostenfrei.

ONLINE-KURSE



Frei zugänglicher Online-Kurs „ReSpirCare“ an der vhb (vhb.org)



SEPCare-Online-Kurse (Spiritual Care – Emergency Care – Palliative Care) sind für bayerische Studierende frei zugänglich, für andere

gegen eine Semestergebühr.

PODCAST



Gespräch zum MUTASPIR Basiskurs mit Angelika Heydner, Leitung Logopädie Helios Klinikum München West.

PRÄSENZ-KURSE



Informationen zu MUTASPIR Präsenz-Veranstaltungen (mutaspir.net/veranstaltungen).

Erfahrungsbericht zu einem MUTASPIR Basiskurs in Bernried. Teilnehmende waren Mitarbeitende aus unterschiedlichen Disziplinen in Kliniken und Pflegeeinrichtungen mit Interesse an Spiritualität. Geleitet wurde der Kurs von Prof. Dr. Eckhard Frick SJ und Sr. Helga Gabriela Haack OSB.

„Bei uns Teilnehmenden herrschte natürlich große Neugier auf das Thema, aber auch Skepsis angesichts der starken Säkularisierung und Tabuisierung religiöser und im weiteren Sinne spiritueller Themen in der heutigen Gesellschaft und besonders im beruflichen Umfeld.

Überzeugt und begeistert hat uns der Kurs durch die Mischung aus umfassenden, wissenschaftlich fundierten Vorträgen verschiedener

Fakultäten (Medizin/Pflege, Theologie, religionsunabhängige Spiritualität und Wirtschaftswissenschaften), konkreten Handlungsempfehlungen und Werkzeugen für die Praxis (ein halb strukturiertes klinisches Interview zur Erhebung einer „spirituellen Anamnese“), professionell durchgeführten Übungen (Rollenspiele mit Hilfe von Schauspielern) und die ganz persönliche Beteiligung der einzelnen Anwesenden.

Zu dem Erleben von Spiritualität trug maßgeblich Sr. Helga Gabriela bei. Sie lud die Teilnehmenden zwischen den Themen und Übungsblöcken zu Achtsamkeitsübungen, spirituellen Einheiten, Impuls-Texten, Körper- und Atemarbeit, Stille-Momenten, Naturerleben oder Besuchen in der Kapelle ein. Dabei inspirierte der freie Geist ohne religiöse Dominanz oder Enge.

Das eigene Erleben unterschiedlicher Elemente von Spiritualität und Achtsamkeit und die Erfahrung, wie leicht dies möglich ist, überraschte und ermutigte uns Teilnehmende. So entwickelte sich in der Gemeinschaft ein wohlwollender und wohltuender Spirit. Getragen durch diese Erfahrung wuchs das Bedürfnis, diese Wohltaten weiterzugeben, sowohl an die eigenen Kolleginnen und Kollegen als auch an Patientinnen, Gäste, Bewohner. Alle spürten starken Elan und so sammelten wir Ideen, wie wir mit konkreten Maßnahmen diese positive Stimmung in unseren Arbeitsumfeldern entfachen und am Lodern halten können.

Diese Momente sind schriftlich nur schwer zu schildern – sie müssen erlebt und wahrgenommen werden. Die Teilnahme am MUTASPIR Seminar ist wärmstens zu empfehlen!“ (Brunhild Kent und Sibylle Blank-Struppler)

LITERATUR



Brigitte Boothe, Eckhard Frick: *Spiritual Care*. (2017) Über das Leben und Sterben
Verlag: Orell Füssli –

hier das Buch kostenfrei herunterladen.



Eckhard Frick, Konrad Hilpert (Hg.): *Spiritual Care von A bis Z*. (2021)
Verlag: De Gruyter,
ISBN: 9783110656374



Spiritualität und Glauben in Medizin (Frick 2023) in: *Toolbook Ärztin:Arzt*
Verlag: MWV,
ISBN: 978-3-95466-753-6



Ulrike Streck-Plath: *Von wegen Depression, Sucht & Co.* (2022)
Verlag: USPs Seelenfutter,
ISBN: 978-3-9824437-9-9



Utsch M et al. (2017)
Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie:

Positionspapier der DGPPN



Alt-Epping B et al. (2021)
Spiritual Care im Medizinstudium: Ein Positionspapier

Zeitschrift *SPIRITUAL CARE*:



Erscheint gedruckt und digital vierteljährlich mit Studien, Erfahrungsberichten, Diskussionsbeiträgen und jeweils einem thematischen Schwerpunkt.
Print ISSN: 2193-3804,
Online ISSN: 2365-8185

Borasio GD (2017) *Über das Sterben: Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen.* München: Beck.

Frick E (2015) *Psychosomatische Anthropologie. Ein Lern- und Arbeitsbuch für Unterricht und Studium* (2. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Frick E, Roser T, Stotz-Ingenlath G (Hg.) *Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge für den kranken Menschen* (3. Auflage). (2023) Stuttgart: Kohlhammer.

Gohr S (2006) *Ich suche nicht, ich finde.* Köln: DuMont.

Gosebrink H (2023) „Und Gott hatte das Fleisch brennend lieb!“. Schöpfer, Schöpfung, Geschöpf bei Hildegard von Bingen. *Spiritual Care* 12:im Druck.

Roser T, Aebi R, Mösl P (2022) Indikationenset für Seelsorge: Entwicklung eines Instruments für interprofessionelles *Spiritual Care* nach der Delphi-Methodik. *Spiritual Care* 11:264-274.

Tolstoj LN (1904/2017) *Der Tod des Iwan Iljitsch*. Wien: Wiener Verlag.

DEMENZGUIDE



App mit hilfreichen Ideen für daheim und in Pflegeeinrichtungen.

MY HOME LIFE



Dieses evidenzbasierte Leadership Programm unterstützt Leitungs- und Führungskräfte in Pflegeeinrichtungen für Ältere dabei, die Qualität und Unternehmenskultur in ihren Einrichtungen zu verbessern.

IGGS E.V.



Werden Sie Mitglied in der Internationalen Gesellschaft für Gesundheit und Spiritualität

(IGGS e.V.). Wir setzen uns ein für

- Berücksichtigung der Spiritualität in Pflege, Medizin und anderen Gesundheitsberufen
- Förderung spiritueller Kraftquellen für kranke und gesunde Menschen
- Wissenschaftliche Forschung und Austausch unter den Berufsgruppen
- Herausgabe der Zeitschrift *SPIRITUAL CARE* (kostenloser Bezug für Mitglieder)

Kontakt

Hochschule für Philosophie München
und Professur für Spiritual Care und
psychosomatische Gesundheit
(Klinikum rechts der Isar der TU München)
Kaulbachstraße 22 a
80539 München
spiritualcare.de
mutaspir.net

