



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→

MUTASPIR-Card erstellen

Internetseite aufrufen:

mutaspir.net/mutaspir-cards-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 mutaspir.net eine Mail schicken.



Kategorien



Definition



Sonstiges



Gebet



Spirituelle Pause



Gesprächsimpuls



Weisheit



Humor



Werkzeug



Persönlichkeiten



Zitat



Florence Nightingale



Florence Nightingale (12.05.1820-13.08.1910):
Britische Krankenschwester, Statistikerin,
Begründerin der modernen Krankenpflege in
den englischsprachigen Ländern und einflussreiche
Reformerin der Gesundheitsfürsorge in
Großbritannien.



Dame Cicely Saunders (22.06.1918 - 14.07.2005):
Englische Krankenschwester, Sozialarbeiterin und
Ärztin. Sie ist die Begründerin sowohl der modernen
Hospizbewegung als auch von →Palliative Care und
gilt als Pionierin der Palliativmedizin.

"I realised that we needed not only better pain control but better overall care. People needed the space to be themselves. I coined the term total pain, from my understanding that dying people have physical, spiritual, psychological, and social pain that must be treated."

Saunders CM (2000/2006) The evolution of palliative care. In : Cicely Saunders: Selected writings 1958-2004. New York: Oxford Univ. Press. 220



Meister Eckhart (I)



Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch ist der, der Dir gerade
gegenübersitzt,
das notwendigste Werk ist stets die Liebe.



Kerzengebet



Mein Licht soll ein DANK sein, dass ich bin und mich am Leben freue.

Und eine BITTE, dass DU mir hilfst in meinen Problemen, wenn ich Angst habe oder wenn es dunkel ist in mir.

Zeig mir den Weg, den ich gehen kann.

Lass mich den Weg des Friedens wagen.

Lass mich auch ein Licht sein für andere.
Gott Vater, ewiges Licht, ich danke dir.
Jesus Christus, Licht für die Welt, ich vertraue dir.
Heiliger Geist, sei mir ein Licht auf meinen Wegen
und schenke dieser Welt und auch mir deinen
Frieden.
Amen.

MUTASPIR



Hoffnung in schwierigen Zeiten



Er heilt, die zerbrochenen Herzens
sind, und verbindet ihre Wunden.

(Psalm 147/3)



Bevor ich sterbe



Noch einmal sprechen
von der Wärme des Lebens
damit doch einige wissen:
Es ist nicht warm
aber es könnte warm sein.

Bevor ich sterbe
Noch einmal sprechen
von Liebe

damit doch einige sagen:
Das gab es
das muss es geben.

Noch einmal sprechen
vom Glück der Hoffnung auf Glück
damit doch einige fragen:
Was war das
wann kommt es wieder?



Beim Einführen von Spiritual Care zur Unterstützung aller Mitarbeitenden gibt es zwei große Zugänge:

1. **Top-Down:** Geschäftsführung / Ärztliche Direktion / Pflegedienstleitung beschließt.
2. **Bottom-Up:** Die Basis hat einen Veränderungswunsch und vernetzt sich.

Zum Gelingen braucht es beide Zugänge!

Top-Down und Bottom-Up

Sowohl-als-auch!





www.nes.scot.nhs.uk/our-work/spiritual-care/

Das National Health System in Schottland bietet in englischer Sprache Informationen zu Spiritual Care im Gesundheitswesen.



Demoralisierung



Begrifflich bedeutet **Demoralisierung** „Zermürbung“, „Entmutigung“, „Niedergedrücktheit“.

Bezeichnet wird damit ein emotionaler Zustand, in dem keine positiven Perspektiven mehr gesehen werden können, Bewältigungsmechanismen versagen und keine Hoffnung mehr gespürt wird.

Demoralisierung tritt auf bei Menschen in lang andauernden, ausweglosen Situationen, bei Inhaftierten, Opfern von Gewalttaten oder schweren Schicksalsschlägen, vor allem aber bei Schwerkranken, die am Ende ihres Lebens stehen.
→ moral distress



Ruhe



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

Ausruhen

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

John Steinbeck



Stille finden



Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.
Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz,
dass ich gewiss nicht wanken werde.

Ruhe finden

Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben.



Spiritualität



Spiritualität [ist] die lebendige Beziehung eines Menschen zu dem, was sein Leben trägt. Sie umfasst die Frage der Sinnfindung, der Identitätssuche, die Reflexion der existenziellen Lebensfragen, die Verbindung zu den Mitmenschen und zur Natur, logotherapeutisch gesprochen: Wertefähigkeit und Offenheit für Transzendenz.

Spiritualität ist zwar mit ganz persönlichen Erfahrungen und Fragen verbunden, geht aber nicht darin auf.

Schmohl C (2015) Onkologische Palliativpatienten im Krankenhaus. Seelsorgliche und psychotherapeutische Begleitung.



Wir haben jetzt über den Behandlungsplan gesprochen. Genauso wichtig wie medizinische Therapien sind Ihre Selbstheilungskräfte. Deshalb möchte ich Sie nach Ihren spirituellen Ressourcen, Ihren Kraftquellen fragen.

Jeder Mensch hat persönliche Kraftquellen, z. B. einen religiösen Glauben, eine spirituelle Überzeugung, eine hilfreiche Weltanschauung. Die Menschen drücken das unterschiedlich aus. Wie ist Ihre Haltung dazu? Wollen Sie mir kurz erzählen, welche Ressourcen / Kraftquellen für Sie wichtig sind?



Die Forschung zur Krankheitsverarbeitung zeigt, wie wichtig existenzielle, religiöse, spirituelle Kraftquellen sind.

Darf ich fragen, wie das bei Ihnen ist?

Jetzt hab' ich noch eine andere Frage,
und zwar nach Ihren spirituellen Ressourcen:
Welche persönlichen Kraftquellen haben Sie, um
Ihre Erkrankung zu bewältigen / wieder gesund zu
werden?



Im weitesten Sinne des Wortes: Würde Sie sagen,
dass Sie ein gläubiger Mensch sind?

Wir kennen uns jetzt schon lange. Bisher haben wir noch nicht darüber gesprochen, woraus Sie Kraft schöpfen für die Bewältigung Ihrer Krankheit.

Wie sehen Sie das: Woraus schöpfen Sie Kraft?



Schließlich ist die bewusste Auseinandersetzung mit Sterblichkeit, Krankheit und Leid system-relevant, nicht nur für das Gesundheitssystem und die darin handelnden Heilungs- und Pflegekräfte, sondern auch für das Immunsystem der ganzen Gesellschaft.

Dem Leiden und den leidvollen Fragen nach Sinn und Unsinn des Leidens nicht auszuweichen, stärkt die Kräfte der Liebe sowie das gegenseitige Vertrauen. Das baut Angst ab.

aus Mertes SJ, Stimmen der Zeit, 2020, S. 585



Richtig Hören und Richtig Trösten



Wenn ihr doch einmal
RICHTIG HÖREN wolltet!

Denn damit könntet ihr
mich WIRKLICH TRÖSTEN!

Im Gespräch mit Schwerkranken

- Zeit spenden
- ein offenes OHR haben
- an Ihrer Seite sein und begleiten
- wir suchen mit Ihnen nach dem, was Sie trägt
- Sie bestimmen Raum in aller Freiheit
- Sie dürfen uns sagen, wenn Sie uns nicht sehen möchten



Karl Valentin ging einst über den Marienplatz und fragte wildfremde Menschen, die ihm begegneten: „Entschuldigen Sie bitte, könnten Sie mir sagen, wo ich hin wollte?“



Würdetherapie



Dignity Therapy (H. M. Chochinov):

Psychotherapeutische Kurzintervention für Patienten im Endstadium einer lebensbedrohlichen Erkrankung. Sie strebt an, psychosoziale, spirituelle und existenzielle Belastungen von Kranken zu vermindern sowie ihr Empfinden von Würde, Sinnhaftigkeit und Zielgerichtetheit zu stärken.

Die Patienten werden zu einem Lebensrückblick angeleitet und es wird ein zusammenfassendes „Generativitäts-Dokument“ erstellt.



Harvey Max Chochinov



H. M. Chochinov (geb. 1958):
Ist Professor für Psychiatrie an der Universität von
Manitoba und Direktor der Manitoba Palliative
Care Research Unit in Kanada. Er ist der Begründer
der würdezentrierten Therapie (Dignity therapy).

Seine Publikationen zu psychosozialen Aspekten bei fortschreitenden lebensbedrohenden Erkrankungen haben dazu beigetragen, Kernkompetenzen und Standards in der palliativen Versorgung am Lebensende zu definieren. Dignity therapy wird mittlerweile weltweit eingesetzt.

verschiedene Texte



Sterbehilfe



Vieldeutiger Begriff, der bei der Verwendung jeweils erläutert werden muss. Meist wird darunter verstanden:

- Sterbebegleitung („Hilfe im Sterben“), oder
- Tötung auf Verlangen, oder
- Assistierter Suizid



Ganzheitlichkeit



Etymologisch lässt sich **Ganzheitlichkeit** auf das Adjektiv ganz mit der Bedeutung „‘heil, unversehrt, vollständig, gesamt’ [...]. Ahd. (8. Jh.), mhd. ganz ‘unverletzt, heil, gesund, vollständig’“ zurückführen. In der Pflege (und im Gesundheitswesen) wird darunter im Allgemeinen die zu beachtende Einheit von Körper, Psyche, Seele und Sozialität von Menschen und deren Wechselwirkungen verstanden.

Problematisch sind die Vermengungen von z. B. systemischen, religiösen, spirituellen oder philosophischen Ansätze zu einem undifferenzierten, unreflektierten Begriff von Ganzheitlichkeit. Bei Verwendung des Begriffes im Gesundheitswesen sollte daher immer der Zusammenhang und die Verwendungssituation geklärt werden.

DWDS Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache <https://www.dwds.de/wb/ganz> (29.09.21); Wied; Pschyrembel Online (2016)



Palliative Care



Palliative Care ist ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patient/-innen (Erwachsene und Kinder) und ihren Familien, die mit Problemen konfrontiert sind, welche mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen. Dies geschieht durch Vorbeugen und Lindern von Leiden durch frühzeitige Erkennung, sorgfältige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen Problemen körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art.

Palliative Care betrachtet spirituelle Bedürfnisse als integralen Bestandteil der Betreuung und arbeitet somit mit einem bio-psycho-sozio-spirituellen („ganzheitlichen“) Konzept. Allen Mitgliedern des Palliativteams kommt hierbei die Aufgabe zu, auch spirituelle Bedürfnisse wahrzunehmen und in die Behandlung mit einzubeziehen – in unterschiedlicher Weise und entsprechend dem Grad der jeweiligen fachlichen Kompetenz.

Anneser J (2021): Palliative Care. In: Frick & Hilpert: Spiritual Care von A bis Z. De Gruyter :247f



Innehalten



Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du
begreifst, wie närrisch du herumgehastet bist.
Lerne zu schweigen und du merkst, dass du viel
zu viel geredet hast.
Sei gütig und du siehst ein, dass dein Urteil über
andere allzu hart war.

Nichtstun

Gar nichts tun, das ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt.

nach Oscar Wilde



Pause



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

Ruhepausen

Was ohne Ruhepausen geschieht,
ist nicht von Dauer.



Moral injury



Moral injury bezeichnet das Syndrom, das entsteht, wenn man an Handlungen beteiligt ist (sie beobachtet, ausführt oder sie nicht verhindert), die eigene tiefverwurzelte moralische Überzeugungen verletzen. Moral injury ist Folge von →Moral distress.

Als Symptome des Moral injury werden unter anderem sozialer Rückzug, Schuld- und Schamgefühle, negative Gedanken, Substanzmissbrauch, Depressionen, → Demoralisierung, Ängste und Schlafstörungen sowie selbstverletzendes Verhalten beschrieben. Es handelt sich um seelische Verletzungen, die leidvoll und persistierend sind.



Moral distress



Moral distress wurde von Mitte der 1980er Jahre von Andrew Jameton zum ersten Mal beschrieben und benennt die Belastung, die entsteht, wenn professionell Pflegende durch institutionelle Vorgaben und andere äußere Bedingungen daran gehindert werden, das zu tun, was sie als ethisch und moralisch richtig empfinden. Dieses Dilemma ist nicht oder kaum aufzulösen.

Die Literatur über Moral distress hat sich seither über den Pflegebereich hinaus ausgeweitet, bezieht sich aber immer noch vorwiegend auf Personal in Gesundheitseinrichtungen. Im Zentrum steht immer ein Wertekonflikt.

→ Demoralisierung

verschiedene Texte



Heilung durch Mitgefühl



"The heart of healing lies in cultivating compassion for self and others."

Das Herz der Heilung liegt darin, Mitgefühl für sich selbst und andere zu pflegen.

Saki Santorelli, Leiter der Stress-Reduction-Clinic an der Universität von Massachusetts

Heilung

Heilung bedeutet, dass der Mensch erfährt, was ihn trägt, wenn alle anderen aufhört, ihn zu tragen.

W. Eschenbach, um 1200



Unterstützungsbedarf von Mitarbeitenden im Gesundheitswesen



Bereits vorliegende Untersuchungen zeigen den Unterstützungsbedarf von Mitarbeitenden im Gesundheitswesen bezüglich Spiritual Care auf. Dazu gehört nicht nur die Sensibilisierung für spirituelle Bedürfnisse kranker Menschen, sondern auch die Sorge für die Mitarbeiterschaft im Hinblick auf deren spirituelle Bedürfnisse, Resilienz und Bindung an die berufliche Aufgabe und die Zielsetzung der Einrichtung. →

Beivers A, Frick E (2019) Spiritual Care im Gesundheits- und Krankenhausmarkt: Wichtiges Change-Element und Rückbesinnung auf den Ursprung der Versorgung.
In: Büssing A, Warode M, Bolsinger H (Hg.) Spiritualität in der Managementpraxis. Freiburg i. Br: Herder



Schmerzerleben



Cicely Saunders beobachtete, dass das Schmerzerleben in palliativen Situationen von sehr unterschiedlichen Faktoren abhängig ist und nicht alle medikamentös beeinflussbar sind.

Wo Schmerz in komplexen Lebensendsituationen auftritt, wandert diese Komplexität in das Erleben ein.

Schmerz wird zum Konglomerat, in dem physische, psychische, soziale und eben auch spirituelle Not miteinander verschmelzen.

Peng-Keller (2017) Spiritual Pain. Annäherung an einen Schlüsselbegriff interprofessioneller Spiritual Care. *Spiritual Care* 6:297.



Die Stille im Raum



Die Stille im Raum

Dein Atem der uns anzeigt, dass du noch da bist.

Die Stille im Raum

Ahnungen, was kommen wird.

Wir sind für dich da und doch können wir so wenig
für dich tun.

Wir gehen mit dir diesen Weg Stück für Stück und
doch musst du ihn alleine gehen.

Deine Träume für uns nicht einsehbar
Deine Angst höchstens erahnbar
Unsere Hoffnung, dass unsere Liebe dich
trägt, es dir erleichtert.
Die Stille im Raum
Noch hören wir deinen Atem
und jetzt ist es ganz still.

Angela Mall



Halbstrukturiertes klinisches Interview zur Erhebung einer „spirituellen Anamnese“

Spirituelle und Glaubens- Überzeugungen

Platz und Einfluss, den diesen Überzeugungen im Leben des Patienten einnehmen

Integration in eine spirituelle, religiöse, kirchliche Gemeinschaft/Gruppe

Rolle der Gesundheitsfachperson: Wie soll sie spirituell helfen/unterstützen?

Der Situation anzupassende Fragen:

S: Würden Sie sich im weitesten Sinne als gläubigen / religiösen / spirituellen Menschen betrachten?

P: Sind diese Überzeugungen wichtig für Ihr Leben und für Ihre gegenwärtige Situation?

I: Gehören Sie zu einer spirituellen oder religiösen Gemeinschaft (Gemeinde, Kirche, spirituelle Gruppe)?

R: Wie soll ich (als Ihre Pflegeperson, Ärztin usw.) mit diesen Fragen umgehen?

Fünf Vorsätze für den Tag



Ich will bei der Wahrheit bleiben.

Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen.

Ich will frei sein von Furcht.

Ich will keine Gewalt anwenden.

Ich will in jedem zuerst das Gute sehen.



Henry Dunant



Henry Dunant (08.05.1828 - 30.10.1910): Während einer Geschäftsreise wurde er im Juni 1859 in der Nähe der italienischen Stadt Solferino Zeuge der erschreckenden Zustände bei Soldaten nach einer militärischen Auseinandersetzung. Spontan begann er, sich um die Verwundeten und Sterbenden zu kümmern. Er veröffentlichte 1863 seine Erfahrungen und begann Gleichgesinnte zur Gründung von Hilfsorganisationen für Verwundete zu suchen.

Aus diesem Engagement entwickelte sich die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung. Sie setzt sich für die Vorbeugung und Linderung von menschlichem Leid im Krieg und in Notfällen wie Epidemien, Überschwemmungen und Erdbeben ein. Leitend sind die sieben Grundsätze: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität.



Containment



Containment (Deutsch: Begrenzung, Eindämmung, Eingrenzung) bedeutet, dass etwas unter Kontrolle gebracht wird und negative Auswirkungen reduziert bzw. eingedämmt werden. Vor allem geht es bei Containment darum, dass die Ausbreitung von etwas (Schlechtem) verhindert werden soll.

Nach W. R. Bion heißt Containment aber auch:
Schwieriges, Belastendes, Giftiges, Sinnloses
aufnehmen (containen), mittragen,
verwandeln, entgiften.



In kleinsten Dingen



Meine Religion besteht in einer demütigen
Beziehung zu einer unbegrenzten geistigen
Macht, die sich selbst in den kleinsten Dingen
zeigt.

Albert Einstein

MUTASPIR



Gottesbegegnung



In jedem Menschen kann mir Gott erscheinen.

Novalis



Geduld



Die Kraft der Seele wächst und festigt sich in dem Maße, als man die Beschwerden mit Geduld erträgt.



Martin Luther King



Wenn unsere Tage verdunkelt sind und unsere Nächte finsterer als tausend Mitternächte, so wollen wir stets daran denken, dass es in der Welt eine große, segnende Macht gibt.

Ich werde kein Geld hinterlassen. Ich werde keine vornehmen und luxuriösen Dinge hinterlassen. Ich möchte nur ein engagiertes Leben hinterlassen.

Martin Luther King



Spiritualität



„Spiritualität“ ist nach dem lat. *spiritus* (Geist, Atem, Wind) gebildet und greift den neutestamentlichen Begriff *pneûma* auf. Paulus meint mit *pneûma* den inneren Menschen, der eine „Antenne“ für die Transzendenz hat, offen ist für das göttliche *pneûma*, den heiligen Geist.

Spiritualität

Spiritualität ist genau - und ausschließlich -
das, was der Patient dafür hält.



Die eigene Endlichkeit



„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.“



Einander erzählen



„Ohne dass Menschen sich gegenseitig erzählen, was sie erleben und erlebt haben, gibt es keine Kommunikation über Existenzfragen, und in der Konsequenz gibt es dann auch keine Kommunikation über Glaubensfragen.“

Schori K (2020) Glaubensüberlieferungen verstehen. Eine Einführung in den Fachbereich der Religionen und in die Didaktik der heiligen Schrift. Stuttgart



Resilienz



Resilienz ist die Fähigkeit einer Person, auch in Gegenwart von extremen Belastungsfaktoren und ungünstigen Lebenseinflüssen adaptiv und proaktiv zu handeln.

(Wittchen & Hoyer 2021)

Spirituelle Resilienz:

Dynamische (entwicklungsfähige) Eigenschaft einer Person, sowohl spirituelle Krisen und innere Kämpfe als auch innere oder äußere Ressourcen zu verarbeiten und zu nutzen.

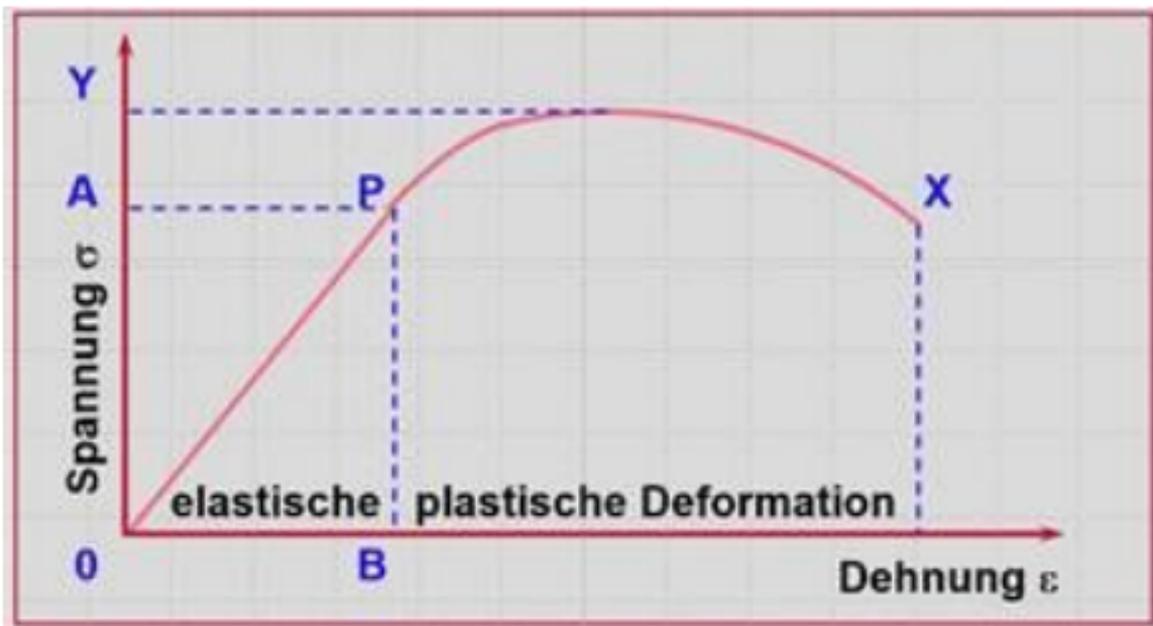
Gegenbegriff: → Vulnerabilität / Verletzlichkeit



Resilienz



(von lat. *resilire*: zurückspringen): Fähigkeit eines gespannten und gedehnten Werkstoffes, in den Ausgangszustand zurückzukehren (Abb. Rückseite) Resilient sind z. B. Haut, Muskeln und Knochen wenn sie entsprechend beansprucht werden, ohne zu reißen / zu brechen (Punkt X). Im übertragenen Sinne meint Resilienz die Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit des psycho-somatischen Organismus, also eine Eigenschaft des einzelnen Menschen (Individuums).





Selbstfürsorge



Wie erde ich mich nach einem traurigen Erlebnis?

- Boden spüren
- Atmen
- Inne halten
- Mich in den Arm nehmen lassen
- Mich bewegen
- Weinen
- Mir jemanden zum Reden suchen



Vulnerabilität



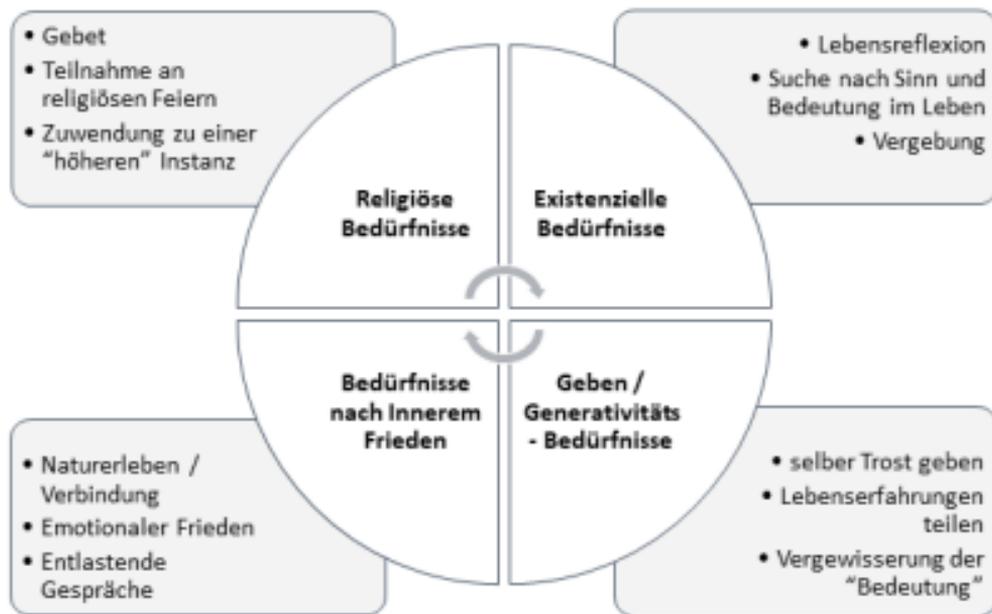
(von lat. *vulnus*: Wunde): Verletzlichkeit
(Gegenbegriff: Resilienz).

Resilienz und Vulnerabilität stehen als innere
Faktoren in einer Wechselwirkung mit äußeren
Risiko-Schutz-Faktoren: Wohnsituation, Armut/
Reichtum, Bildungsstand, Herkunftsland...

Als vulnerabel gelten: Säuglings- und Kleinkindesalter, Krankheit und Sterben, Schwangerschaft, Behinderung, Alter, Gebrechlichkeit, Positionen der Unterlegenheit, der Unselbstständigkeit oder Abhängigkeit. Vulnerabilität gehört zur menschlichen Würde, macht wirkliche Solidarität und Mitleiden (*compassion*) erst möglich.



Spirituelle Bedürfnisse



Hauptkategorien spiritueller Bedürfnisse, die mit dem SpNQ erfasst werden können (vgl. Büssing 2021)



Wer am Ende ist, kann von vorn anfangen,
denn das Ende ist der Anfang von der
anderen Seite.

Vor dem Kreuz San Damiano



Höchster, glorreicher Gott, erleuchte die
Finsternis meines Herzens und schenke mir
rechten Glauben, gefestigte Hoffnung,
vollendete Liebe und tiefgründende Demut.
Gib mir, Herr, das Empfinden und Erkennen,
damit ich deinen heiligen Auftrag erfülle,
den du mir in Wahrheit gegeben hast.

Welcher Schatten fiel heute auf mein Herz?
Wie nutze ich heute meine Tugenden, um
mein und das Leben anderer zu verbessern?
Habe ich heute eine Ahnung von oder ein
Gefühl für den Auftrag, den ich in meinem
Leben erfüllen soll? Und sei es nur heute.

Gedanken von Stefan Theierl (Allgäu Hospiz)



Lob der Gelassenheit



Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr (US-amerikanischer Priester)



Atemgedicht Rose Ausländer



Die Vergangenheit hat mich gedichtet.
Die Zukunft habe ich geerbt.
Mein Atem heißt JETZT.



Gute-Feen-Frage



Wenn dir eine gute Fee neue Kraft geschenkt hätte, wie würde sich das anfühlen, was würde sich ändern?



Aus dem Notenbüchlein der
Anna Magdalena Bach



Bist du bei mir, geh' ich mit Freuden.
Zum Sterben und zu meiner Ruh'.
Ach, wie vergnügt wär' so mein Ende,
es drückten deine lieben Hände mir
meine Augen zu.



Systemische Fragen



Wenn ich jetzt deine Urururgroßmutter fragen könnte, worauf sie bei ihrem Urururgroßenkel besonders stolz ist, was glaubst du, würde sie mir antworten?

Stein und Murmel. Beides gehört zu meinem Leben/Alltag



Übung: Gesprächsteilnehmende erhalten in eine Hand einen Stein, in die andere Hand eine Glasmurmel.

Anleitung zu fühlen, schauen, erinnern mit 2 Fragen:
Was war/ist schwer in meinem Leben/berufl. Alltag?
(Stein)

Was war/ist gelungen/gibt Hoffnung? (Murmel)

Im Einzel- oder Teamgespräch können beide Fragen als Gesprächseinstieg und/oder zu Beginn eines Dankbarkeitsrituals zum Einsatz kommen.

In jedem persönlichen (beruflichen) Alltag gibt es Belastungen und Krisenzeiten. Als Menschen neigen wir dazu, solche Erfahrungen mit belastenden Gefühlen wie Angst, Ohnmacht, Überforderung zu verbinden. Sie führen zu Stress. Hilfreich kann es sein, auch immer wieder Lebensrückblick (Tagesrückblick) zu halten, indem wir uns beide Pole in Erinnerung bringen und die Murmelperspektive einüben. (Indem z. B. ein Murglas bereitsteht für die Murgelerfahrungen oder ein Danktagebuch geführt wird.)

Barbara Thon, Praxis, Mitarbeiterseelsorgerin in Pflegeeinrichtungen



Leben ist Transition



„Anfang des Lebens ist ein dem Ursprung zu dankendes Phänomen, Ende des Lebens ist Ende des irdischen Pilgerweges, die Zeit dazwischen ist das Geheimnis des ständigen Überganges.“
ergo: Leben ist Transition

Hausarbeit zur Weiterbildung in der Palliativversorgung von Kindern und Jugendlichen



Türklinkenmeditation



In der Eile des beruflichen Alltags erinnert mich jede Türklinke, die ich in die Hand nehme daran, einen Atemzug lang innezuhalten, vielleicht die Augen zu schließen, bewusst einmal tief ein- und auszuatmen und mir dessen klar zu sein, dass ich nun die Welt eines anderen betreten werde. Der erste Schritt durch die geöffnete Tür ist schon viel langsamer und ich lasse mich auf eine echte Begegnung ein.

Die Zeitnot im Gesundheitswesen werden wir so schnell nicht abschaffen können. Aber Momente der Unterbrechung, egal wie kurz diese sind, schenken uns auch in engen Zeitfenstern die nötige Gegenwart, um einem anderen Menschen wirklich zu begegnen.

Gedanken von Stefan Theierl (Allgäu Hospiz)



Helen Keller



Helen Adams Keller wurde am 27. Juni 1880 in Alabama (USA) als gesundes Kind geboren. Sie verlor mit 19 Monaten durch eine Hirnhautentzündung ihr Seh- und Hörvermögen. Unfähig mit ihrer Umwelt zu kommunizieren, lernte sie durch die Lehrerin Anne Sullivan lesen und schreiben, ging dann an die Universität und wurde eine bedeutende sowie beeindruckende Schriftstellerin und Menschenrechtlerin.

Helen Kellers Beeinträchtigung machte eine normale Entwicklung als Kind schier unmöglich. Welche Kraftquelle mag sie genutzt haben, nicht nur ihr Schicksal anzunehmen, sondern sich für Schwächere einzusetzen und selbst Quelle der Inspiration und Mutes für viele andere zu werden?

Gegen Ende ihres Lebens soll sie gesagt haben:
„Ich bin blind, aber ich sehe; ich bin taub, aber ich höre.“

Gedanken von Stefan Theierl (Allgäu Hospiz)



Spirituelle Verbundenheit vergegenwärtigen



Wenn du dir deine eigene spirituelle
Verbundenheit vergegenwärtigst -
wie macht sich das für dich in diesem
Augenblick bemerkbar?

Indem wir uns bewusst an eigene spirituelle Ressourcen erinnern, können wir wieder Kraft und Mut schöpfen und Sinnhaftigkeit erleben.

Ursula Kreis-Schaffert



Meine spirituelle Biografie



Welche spirituellen Kraftquellen haben mich in den verschiedenen Phasen meines Lebens begleitet und unterstützt?

Was trägt mich jetzt?

Biografiearbeit erinnert die Vergangenheit, integriert in der Gegenwart und gibt Orientierung für die Zukunft. Sie ist immer ressourcenorientiert. Das Ziel von Biografiearbeit ist empowerment und wertschätzende Lebensbilanzierung.



Singen zu zweien



Rabbi Pinchas sprach:

„Wenn ein Mensch singt und kann die Stimme nicht erheben, und es kommt ein anderer mit ihm singen und erhebt die Stimme, dann kann auch er die Stimme erheben. Das ist das Geheimnis des Haftens von Geist an Geist.“

MUTASPIR



In mir ist es finster,
aber bei dir ist das Licht;
ich bin einsam,
aber du verlässt mich nicht;
Ich bin kleinmütig,
aber bei dir ist die Hilfe;

ich bin unruhig,
aber bei Dir ist der Friede;
in mir ist Bitterkeit,
aber bei dir ist die Geduld;
ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weißt den Weg für
mich.

Dietrich Bonhoeffer



Herbst



Die Blätter fallen, fallen wie von weit, als
welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit vereinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke



Ich bat den Mandelbaum:
Erzähle mir von Gott.
Da fing er an zu blühen.

MUTASPIR



Dankbarkeit



Wofür kannst du heute dankbar sein?

Dankbar sein auch für die kleinen Dinge

- die gute Tasse Tee
- ein Sonnenstrahl
- ein freundlicher Blick, der mir heute schon
begenet ist
- ...

MUTASPIR



Gott ist Freude,
deshalb hat er die Sonne
vor dein Haus gestellt.

Franz von Assisi

MUTASPIR



