

Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

Gelassenheit...

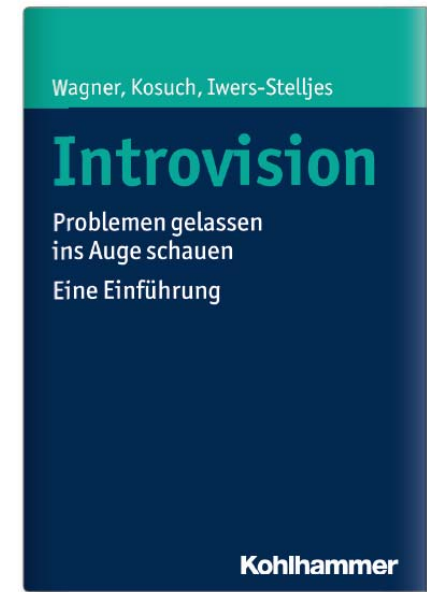
... im Kontakt mit erkrankten Person

... in der Bereitschaft dazuzulernen, sich Hilfe zu holen

... bedeutet mühelos willentlich handeln zu können, ohne in innere Konflikte zu geraten.

Warum gelingt es manchmal, etwas **mühelos zu verändern**, anderes - als sinnvoll Erkanntes – aber nicht?

Warum kann **manches angeschaut und hingenommen werden** („Aha, so verhält sich dieser Mensch“), anderes aber nicht („Das darf doch nicht wahr sein, dass er*sie schon wieder...!“)



→ Fehlende Gelassenheit führt zur Einschränkung des Handlungsspielraums und zu Lernblockaden

Wagner, A.C., Kosuch, R. & Iwers-Stelljes, T. (2016). Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung. Stuttgart.

Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

Bedeutung von Gelassenheit am Beispiel:

→ Gruppengespräche mit 51 pflegenden Angehörigen:

Gelassenheit zu bewahren wird ersehnt und fällt schwer.

(Kabst, Chr. & Kosuch, R. (im Erscheinen). Gelassenheit an der Schmerzgrenze – Einfühlung und Handlungsfähigkeit in herausfordernden Pflege- und Betreuungs-Arrangements. Empathische Zeit.)

Was sind Aspekte, die Angehörige erst einmal lernen müssen?

Die Kommunikation. Wir machen die Erfahrung, dass man mit Korrigieren nicht weit kommt, man muss auf den Patienten eingehen. Die erkrankte Person lebt zu einem gewissen Teil nicht mehr in unserer Welt, sondern in einer anderen Realität. Das zu akzeptieren, ist für Angehörige oft schmerzhaft. Aber nimmt man das an, kann man in gewisser Weise auch Teil dieser anderen Realität werden.

- Lernen, **etwas anderes zu tun** (validieren, statt zu korrigieren)
- Lernen, **etwas zu lassen** (akzeptieren, statt (mental) einzugreifen)

Süddeutsche Zeitung, 25.10.2019, Interview mit Dr. Jens Benninghoff zur Begleitung von Demenzerkrankten „Angehörige nicht allein lassen“ (Hervorheb. R. K.)

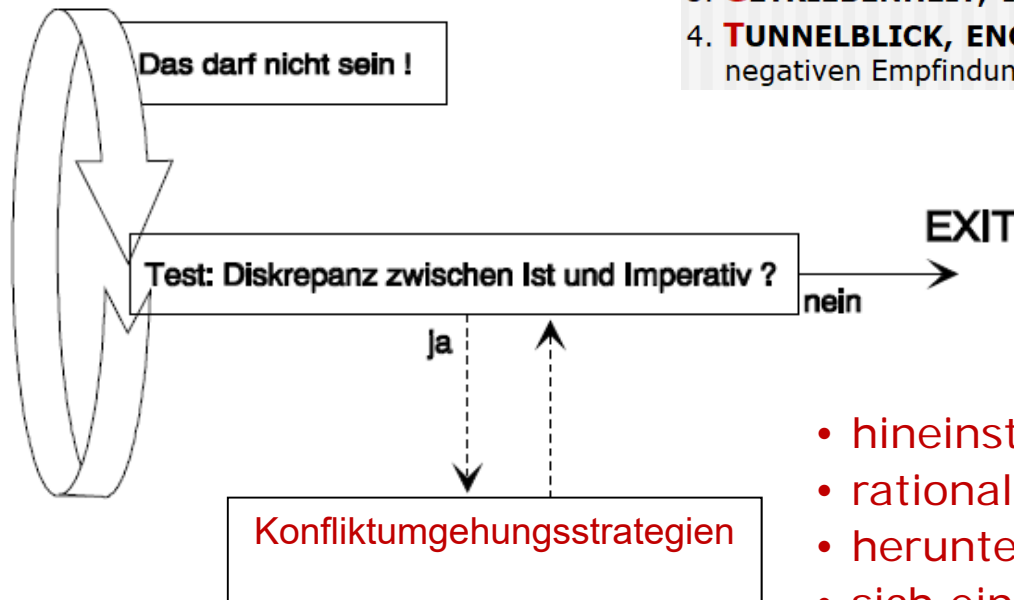
Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

...ich muss das können!
...ich muss das akzeptieren!

Das Muss/Darf-Nicht-Syndrom des Imperierens (Es **NAGT** an einem)

1. **INNERE NOT**: etwas „muss unbedingt sein“ oder „darf niemals sein“
2. **AUFREGUNG, ANGESpanNTHEIT**: Alarmzustand
3. **GETRIEBENHEIT, DRUCK**: inneres oder äußeres Angetrieben-Sein
4. **TUNNELBLICK, ENGSTELLUNG** Bewusstsein ist damit befasst, die negativen Empfindungen loszuwerden (grübeln, kreisen).



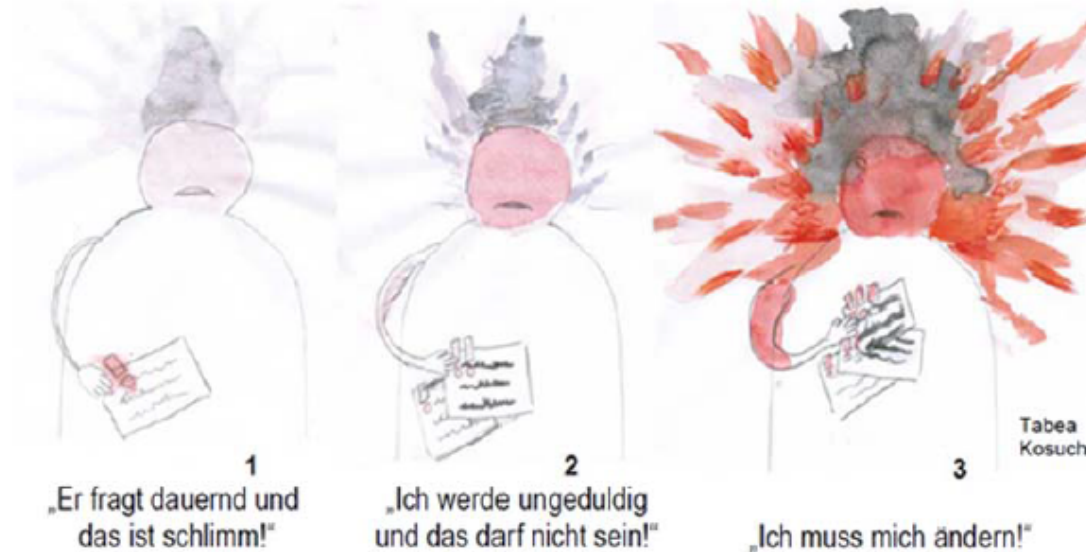
- hineinsteigern, dramatisieren
- rationalisieren, theoretisieren
- herunterspielen, ignorieren
- sich eine andere Realität wünschen
- klagen
- sich etwas Neues imperieren
- aufgeben

Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

Abbildung 1: Versuch der Selbststeuerung (=mehrfaches Eingreifen, Festhalten und Überschreiben verbunden mit dem Anstieg des Psychotonus)

Die Angehörige eines an Alzheimer Erkrankten berichtet: „Und dann, was für mich ganz schlimm ist, ist das ständige Wiederholen von Fragen. Den ganzen Tag! Zwanzig Mal dieselbe Frage innerhalb einer halben Stunde! Dann versuche ich immer zu antworten. Aber manchmal geht das auch nicht so.... Da werde ich ungeduldig. Da muss ich dran arbeiten!“ (Engel & Kosuch 2019, S.40)



Kosuch, R. & Wagner, A.C. (2019). Die Praxis der Introvision: Förderung von Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. In S. Rietmann & Ph. Deing, Psychologie der Selbststeuerung. Wiesbaden, S. 129-157.

Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

Beispiel Scham:

- Alarm- und **Schutzfunktion**
- „**Sozialgefühl**“ Anpassung an soziale Normen (Zusammenhalt, Herstellung ausreichender sozialer Konformität)
- wohl dosiert: **Förderung von Lernvorgängen** (Idealselbst-Realselbst-Überprüfung, zukünftige Vermeidung von Scham und Beschämung) (Hell, 2018)
- überdosiert: **Hemmung von Lernvorgängen** (emotionales System (=Überwachung innerer Verfassung; Bewertung) dominiert rationales System (=Analyse) (Eagleman, 2013 zit. n. Brown, 2012)

Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

Konfliktumgehungsstrategien „können darüber hinaus auch für andere Nachteile bringen – (...) zum Beispiel, **wenn mangelndes Wissen oder Können** durch Überlegenheitsgesten oder Entwertungen des Gegenübers **verdeckt wird** und wenn **fehlendes Wissen durch Meinung ersetzt wird**. **Versuche, den inneren Konflikten zu entgehen und nicht die Beschäftigung mit der Lösung eines Problems, stehen dann im Zentrum der Aufmerksamkeit.**

Überall dort, wo Entscheidungen auf Basis von Wissen und Erkenntnis getroffen werden, kann fehlende Gelassenheit daher negative Folgen haben. Das Eingestehen des Nicht-Wissens («Ja, so ist es.») wäre ein erster Schritt zu mehr Handlungsspielraum und der Verhinderung von Fehlentscheidungen in Krisensituationen.

(Wagner u.a. 2016, S. 118-119, Hervorh. R.K.)

Zentrale Schlussfolgerung als These:

Schulungen für Angehörige mit dem Ziel der Prävention/
Vermeidung von FEM: **integrative Ansätze**



Rechtliche Perspektive/FEM*



Sozialrechtliche Unterstützung



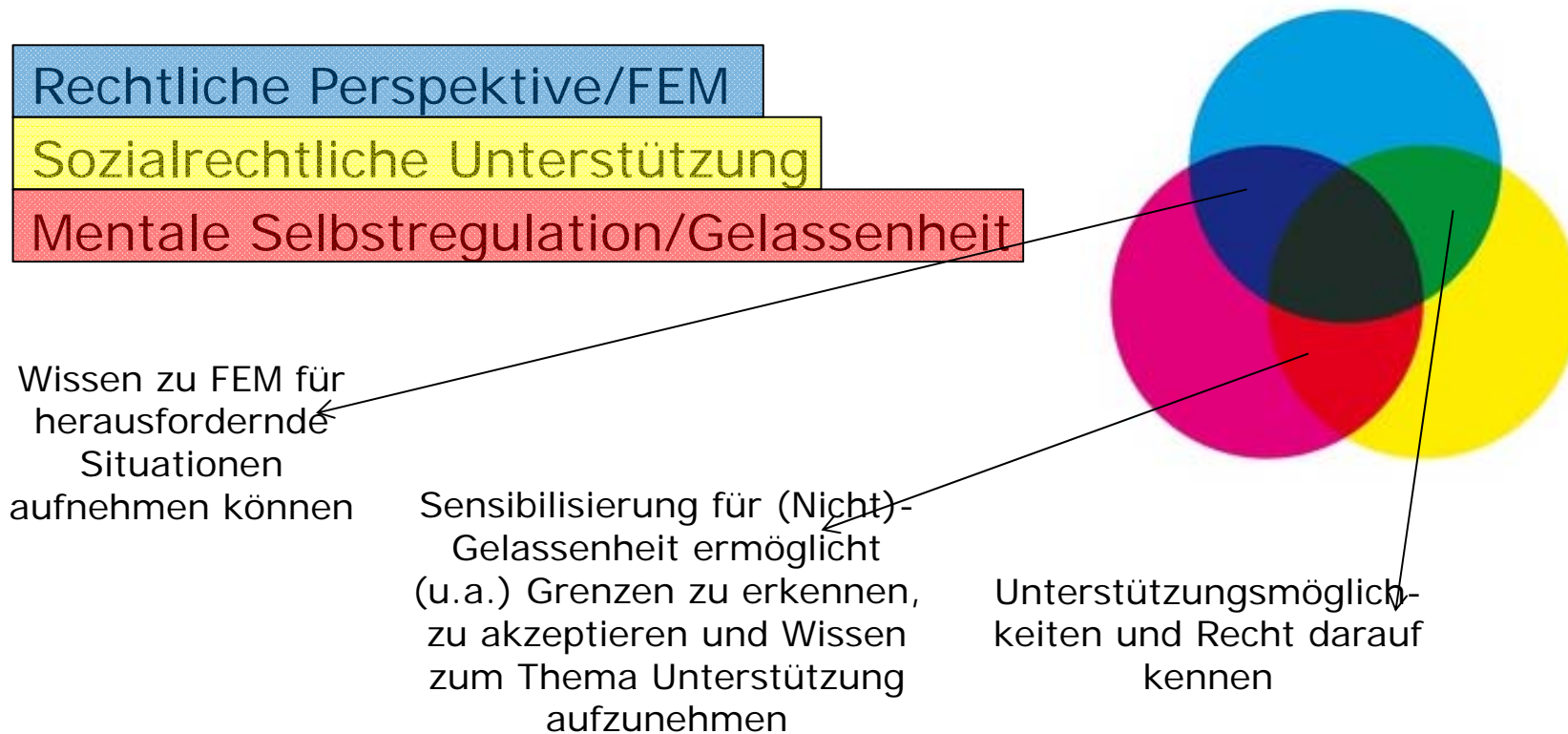
Mentale Selbstregulation/Gelassenheit



* mit FEM verschränkt ist das Wissen über die Erkrankung und ihre Folgen

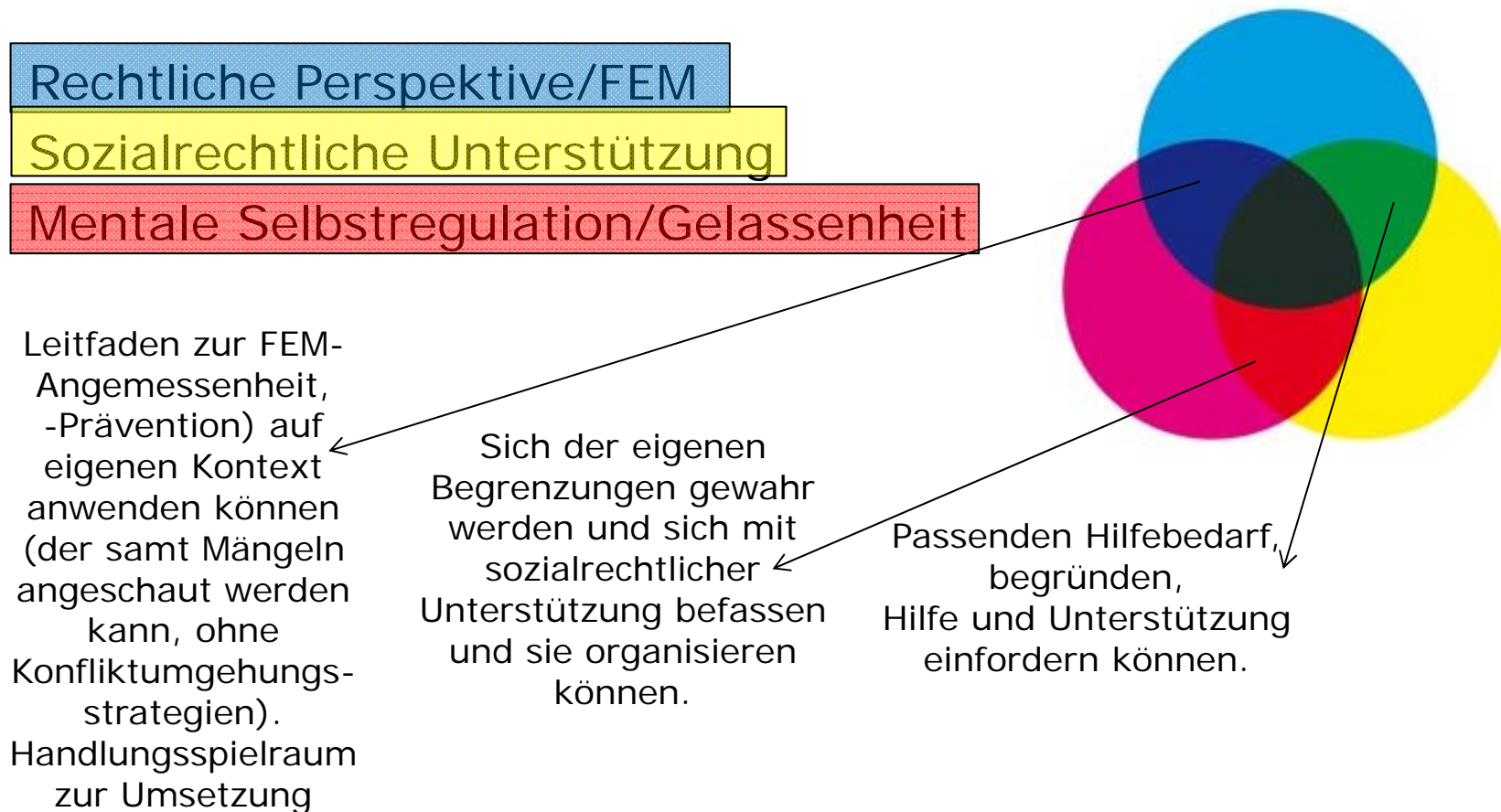
Prävention/Vermeidung von FEM: integrative Ansätze

EBENE DER WISSENS



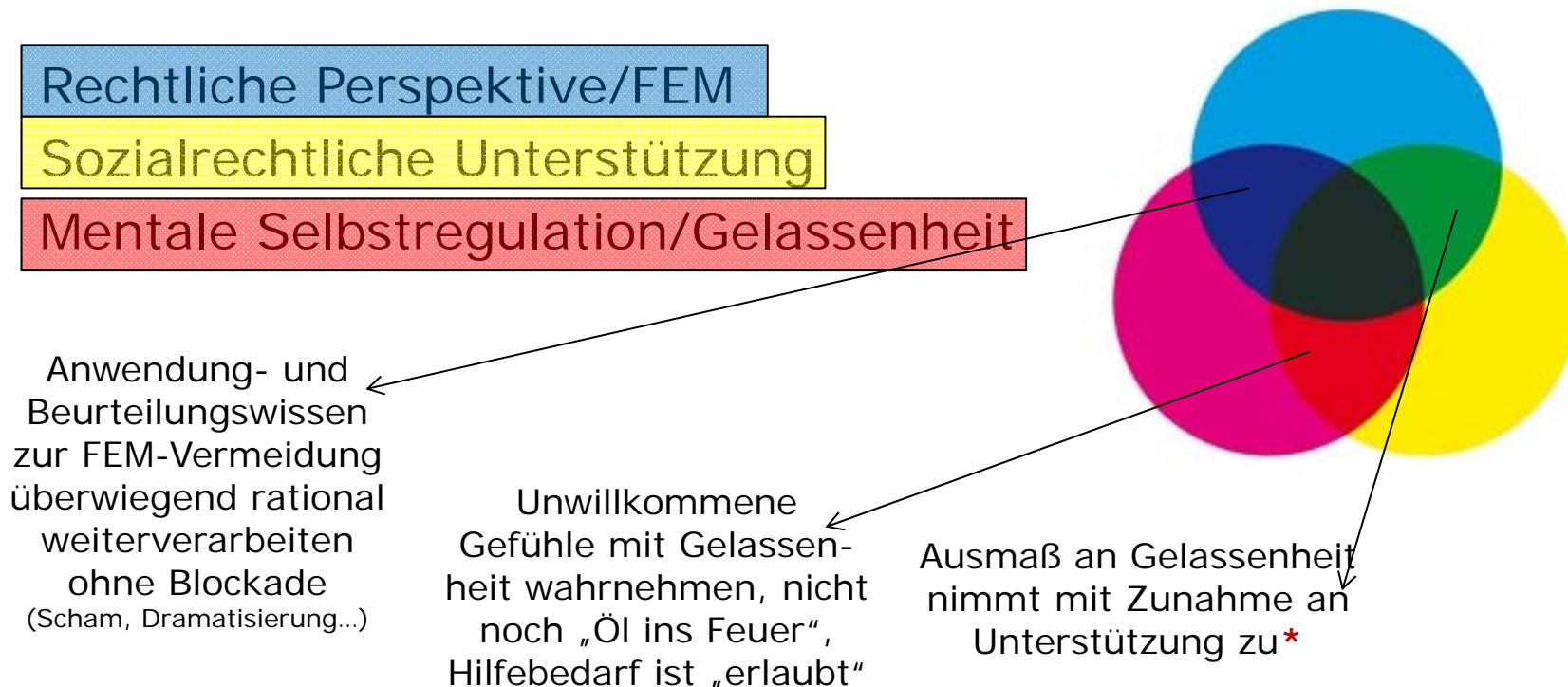
Prävention/Vermeidung von FEM: integrative Ansätze

EBENE DES HANDELNS



Prävention/Vermeidung von FEM: integrative Ansätze

EBENE DER EMOTIONEN




* Unterstützung allein ist nicht stressmindernd, Ausmaß an Gelassenheit nimmt mit Zunahme an Unterstützung nicht automatisch zu (Kabst u.a. 2019, S. 78)

Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

Die Psychotonus-Skala

7	Stufe	Tonuszustand	
	7	<i>Eskalierender akuter Konflikt</i> Panik, Verzweiflung, Blackout etc.	Unterstützung allein ist nicht stressmindernd, Ausmaß an Gelassenheit nimmt mit Zunahme an Unterstützung nicht automatisch zu (Kabst u.a. 2019, S. 78)
	6	<i>Akuter Konflikt</i> Angst, Entscheidungsdilemma, Ärger, Depression, etc.	
	5	<i>Anstrengung, Volition (Wille), Impulsivität, Euphorie, Affekte</i> Selbstbeherrschung, Selbstüberwindung, Stress meistern, Hemmungen; impulsiv handeln, starke Affekte (Rausch)	
	4	<i>Alltagswachbewusstsein</i> wach, handlungs- und funktionsfähig, willentliches Handeln (ohne merklichen inneren Widerstand)	 von hier nach da
	3	<i>beginnende Entspannung, Versenkung</i> abnehmende Erregung, fehlende aktive Willensprozesse, zunehmende affektive Indifferenz	
	2	<i>Versunkenheit, Flow-Erleben</i> Einsein, große innere Klarheit, Flow-Erleben, Trance	
	1	<i>Absolute innere Ruhe</i> Tiefes Wohlgefühl, Zeitlosigkeit, innere Leere, Ichlosigkeit	

Wagner, A.C., Kosuch, R. & Iwers-Stelljes, T. , 2016, S. 21

Kabst, Chr., Engel, A. & Kosuch, R. (2019). Gelassenheit in der häuslichen Versorgung von Menschen mit Demenz. Unveröffentlichter Projektbericht gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW, TH Köln.1 1

Zentrale Schlussfolgerung als These:



Schulungen für Angehörige mit dem Ziel der Prävention/
Vermeidung von FEM: integrative Ansätze

Rechtliche Perspektive/FEM

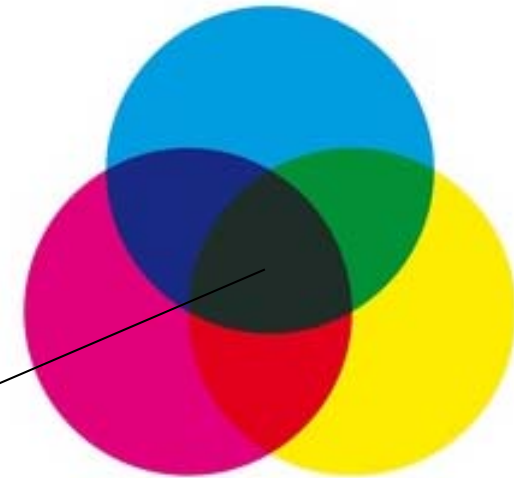


Sozialrechtliche Unterstützung

Mentale Selbstregulation/Gelassenheit



→ → informative, gelassenheitsförderliche, schamsensible
Weiterbildungen* für "Kopf, Herz und Hand", die von
pflegenden Angehörigen angenommen werden



* ... gilt auch schon bei der Adressierung von und Kommunikation mit pflegenden Angehörigen... 12

Bedeutung von Gelassenheit für das Gelingen von Pflege und Begleitung

Prof. Dr. Renate Kosuch

Literatur

Brown, B. (2013). Verletzlichkeit macht stark, München: Kailash.

Hell, Daniel (2018) Lob der Scham. Nur wer sich achtet, kann sich schämen. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Kabst, Chr., Engel, A. & Kosuch, R. (2019a). Gelassenheit in der häuslichen Versorgung von Menschen mit Demenz. Auswertung von sechs Explorationsworkshops mit pflegenden Angehörigen. Unveröffentlichter Projektbericht gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW, TH Köln.

Kabst, Chr., Engel, A. & Kosuch, R. (2019b). „Gelassen – nicht alleine lassen“. Projektdokumentation der wissenschaftlichen Begleitforschung gefördert von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW. Unveröffentlichter Bericht, TH Köln.

Kabst, Chr. & Kosuch, R. (2019). Gelassenheit an der Schmerzgrenze – Was tun in herausfordernden Pflegesituationen? Empathische Zeit, 4, S. 64-67.

Kabst, Chr. & Kosuch, R. (in Arbeit). Gelassen pflegen – gewaltfrei verständigen. Vorschlag für ein Schulungsmodell transformativen Lernens selbstempathischer Resonanz auf Basis eines integrierten Ansatzes von Introvision und gewaltfreier Kommunikation.

Kosuch, R. & Wagner, A.C. (2019). Die Praxis der Introvision: Förderung von Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. In S. Rietmann & Ph. Deing, Psychologie der Selbststeuerung. Wiesbaden, S. 129-157.

Kosuch, R. (2019). Das Gelassenheitsbarometer: Entwicklung eines Fragebogens zur Selbstreflexion situativer Gelassenheit in vielfältigen Kontexten. Unveröffentlichtes Manuskript, TH Köln.
<https://th-koeln.sciebo.de/s/1uVlcbub3MwRU6r> (25.09.2019)

Kosuch, R. (2015). Gelassener Neues ausprobieren: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen und seine Auswirkungen am Beispiel des Beratungslernens. In E. Möde, (Hrsg.) Spiritualität – Introvision – Heilung. Regensburg: Pustet-Verlag, S. 123-140.

Wagner, A.C., Kosuch, R., Iwers-Stelljes, T. (2016). Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung. Stuttgart: Kohlhammer.