

Emotionale Entlastung im Pflegealltag

Pflegende begleiten Menschen in Zeiten von grossen und kleineren Übergängen. Diese sind emotional belastend für Patient:innen und Angehörige, aber auch für die Pflegenden selber. Oft fehlt ihnen jedoch die Zeit, um diese Emotionen zu verarbeiten. Professionell begleitete Rituale können dabei unterstützen.

Text: Meret Schindler



*Es hat so gut getan,
doch noch würdig
Abschied nehmen zu
dürfen.*

«Erstarrtes zum Fliesen bringen»: Rituale helfen, emotionale Belastungen zu verarbeiten.

Frank Schindler

Nach der Pandemie. Unter den Bäumen rund um den Brunnen vor dem Wohnheim versammeln sich die Menschen. Rund 70 Personen kommen zusammen. Pflegendе, Lernende, die Sekretärin, der Hausdienst, die Geschäftsleitung. Bewohner:innen. Stille. Dann der warme, langanhaltende Ton einer Klangschale. Zehn Menschen sind innert kürzester Zeit aufgrund von Covid verstorben. Das Team und die anderen Bewohner:innen hatten keine Gelegenheit, Adieu zu sagen, den

Toten einen würdigen Abschied zu schenken. Irgendwie mussten sie alle allein klarkommen. Nun schwimmen zehn brennende Kerzen auf dem Wasser. Wasser, Sinnbild für den Fluss des Lebens. Es wird ein gemeinsames Lied angestimmt. Für jeden der verstorbenen Menschen. Während des Liedes – es steht ein Körbchen mit weissen Rosenblättern am Brunnenrand – kommen die Trauergäste nach vorne. Sie geben eine Hand voll Rosenblüten ins Wasser, sprechen ein stilles Gebet oder geben den Toten ihre guten Wünsche mit auf die Reise. Stille.

Emotionaler Druck im Alltag

Die Mitarbeitenden standen monatelang unter grossem Druck, sie waren erschöpft. Sie vermissten den Kontakt zu den Menschen und den Austausch untereinander, fühlten sich alleine, waren traurig über die einsamen Abschiede der verstorbenen Bewohner:innen. All das konnte nicht verarbeitet werden. So wurden der Unmut und die emotionale Belastung immer grösser.

Ritualverband

Als Berufsverband fördert der Ritualverband die Qualitätsentwicklung und -sicherung der freien Ritualarbeit. Er vernetzt Ritualfachpersonen miteinander und bietet ihnen eine Plattform. Interessierte finden auf der Webseite qualifizierte Fachpersonen. Alle Ritualfachpersonen arbeiten unabhängig von Institutionen, Konfessionen und Religionen.

ritualverband.ch

Mitarbeitende in der Pflege haben oft zu wenig Zeit für ihre Patient:innen und deren Angehörige. Sie haben täglich mit Menschen zu tun, die grosse Veränderungen, Wandlungsphasen und Übergänge erleben. Diese sind vielfach mit Aufregung und starken Emotionen verbunden. Die Pflegenden müssen im Arbeitsalltag nicht nur mit den Gefühlen von Patient:innen und deren Nächsten, sondern auch ihren eigenen Emotionen umgehen. Das ist nicht immer einfach und häufig über den Arbeitsalltag hinaus belastend. Schwere Stimmungen, die nachhängen oder Bilder, die man nicht mehr vergisst.

Pflegefachpersonen sind regelmässig grossem Zeitdruck ausgesetzt. Sie können ihre Aufgaben nicht so erfüllen, wie sie gerne würden. Sie fühlen sich frustriert, müde und ausgelaugt. Und sollten trotzdem immer ein Lächeln auf den Lippen tragen. Häufig fehlt ihnen die Wertschätzung für das, was sie leisten, die Anerkennung durch Gesellschaft und Vorgesetzte. Im Team folgt ein Veränderungsprozess dem nächsten. Das führt zu Skepsis und Verunsicherung. Wenn es gilt, sich von Vertrautem, Liebgewordenem und Erfolgreichem zu trennen, ist das schmerzhaft.

Entlastung durch Rituale

Hier können Rituale Entlastung bringen. Sie helfen, schwierige Situationen zu meistern, bewusst zu machen und seelisch zu integrieren.

Rituale sind so alt wie die Menschheit. Entstanden bei den grossen Übergängen



Ich hätte noch lange am Feuer stehen können, um den Druck und die Anspannung der letzten Monate den Flammen zu übergeben.



von Geburt und Tod, wurden sie immer auch zur Bewältigung von Übergangssituationen im Leben eingesetzt. Überall, wo Menschen sind, haben Rituale eine grosse Bedeutung im Umgang mit hoch emotionalen Situationen.

Mit Ritualen halten wir inne in einer schnelllebigen Zeit und schenken jenen Momenten unsere Aufmerksamkeit, die wir ganz bewusst wahrnehmen und fühlen wollen. Rituale tun gut. Rituale entschleunigen Abläufe und können dabei helfen, Veränderungsprozesse ins Bewusstsein zu heben, sie sinnlich und emotional erfahrbar zu machen.

Leben geprägt vom Wandel

Von der Wiege bis zur Bahre erleben wir Wandlungsphasen, Durchgänge und Übergänge. Gerade der Tod gehört zum Pflegealltag. Nicht immer gelingt es, diesen angemessen und befriedigend zu begleiten oder selbst zu verarbeiten. Beim Thema Tod stossen viele an Grenzen. Im Sterbeprozess kommen bei Patient:innen nicht selten Gefühle, Ängste, Trauer usw. auf, wenn die Angehörigen schon zu Hause sind.

Aber nicht nur der Tod fordert als grosser Lebensübergang uns Menschen heraus. Das ganze Leben bedeutet Wandel. Wir ziehen um, heiraten, wandern aus, trennen uns, gründen eine Firma, erleben die Menopause oder werden pensioniert.

Im Spitalumfeld sind es z. B. die Geburt eines Kindes, eine überwundene Erkrankung, eine erfolgreiche Organtransplantation, eine Geschlechtsanpassung (Transition) oder der Übertritt ins Altersheim.

Begleitung durch Fachpersonen

Genau dafür sind Fachpersonen für Rituale ausgebildet: Sie begleiten Menschen durch Wandlungsprozesse und Lebensübergänge. Die Mitglieder des Fachverbandes für Rituale handeln nach den ethischen Grundsätzen des Berufsverbandes. Als neutrale Personen können sie unvoreingenommen eine Aussensicht wahrnehmen. Gemeinsam mit ihren Kund:innen entwickeln und gestalten sie individuelle, institutions- und religionsunabhängige Rituale und begleiten diese professionell.

Fachpersonen für Rituale sind in der Regel keine Therapeuten. Sie erkennen ihre Grenzen und weisen darauf hin, wenn eine Anfrage die Möglichkeiten einer Ritualbegleitung übersteigt und ein therapeutisches Setting braucht.

Der Ritualverband hat festgestellt, dass die wenigsten Menschen wissen, dass es Fachpersonen für Rituale überhaupt gibt. Zum Kerngeschäft in der Pflege gehören Aufklärung und Beratung. Deshalb soll hier auf die Möglichkeit einer Ritualbegleitung als Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in der Pflege aufmerksam

gemacht werden. Fachpersonen für Rituale stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Betroffene können durch ein Ritual Sicherheit, Ruhe und Orientierung gewinnen, ein Ritual kann Erstarrtes zum Fließen bringen und neue Zuversicht schenken. Bei Angehörigen kann es Akzeptanz, Frieden und Versöhnung fördern. Auch freudvolle Momente können bewusst zelebriert und in Verbundenheit mit anderen kraftvoll erfahren, bestärkt und integriert werden.

Für Pflegenden kann ein Ritual emotionale Entlastung bringen in herausfordernden Situationen, es kann eine neue, innere Ordnung schaffen. In Teams kann es Wertschätzung vermitteln, Beziehungen stabilisieren und gemeinsame Werte stärken.

Druck den Flammen übergeben

Eine Mitarbeiterin sagte zum eingangs beschriebenen Ritual: «Es hat so gut getan, doch noch würdig Abschied nehmen zu dürfen. Die Verstorbenen waren mir sehr ans Herz gewachsen. Und am Feuer hätte ich noch lange so stehen und Holz verbrennen können, um all den Stress und den Druck der vergangenen Monate den Flammen zu übergeben und endlich loszulassen. Mir war gar nicht bewusst, dass die Situation auch unserem Chef sehr nahe ging. Es war schön, das zu spüren und seine Wertschätzung zu erfahren.» Der Geschäftsleiter des Wohnheims sagte: «Es war eine wunderbare und heilsame Erfahrung!»

Autorin

Meret Schindler ist Mitglied des Ritualverbandes und Fachfrau für Rituale bei Wandel und Wunder in Zürich.
halleo@wandelundwunder.ch