

Achtsamkeit – Innere Haltung – Kongruenz – Empathie

Tomas Kobi

Mit diesem Artikel möchte der Autor Ansätze für den Umgang mit Menschen mit einer Demenz beleuchten. Es geht um die Grund- oder Begegnungshaltung. Er will den Leser, die Leserin mit den Begriffen „Achtsamkeit“, „Innere Haltung“, „Kongruenz“ und „Empathie“ vertraut machen.

Kabat-Zinn definiert den Begriff Achtsamkeit folgendermassen: „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (Kabatzinn 1994/1998, S. 18). Rogers beschrieb mit seiner Definition von Kongruenz eine fast deckungsgleiche Erfahrung, wenn er formuliert: „Ich empfinde es als sehr befriedigend, wenn ich echt sein kann, wenn ich all dem, was im Augenblick in mir vorgeht, nahe bin.“ (Rogers 1980/1983, S. 25). Die Begriffe Kongruenz, Empathie, Wertschätzung weisen auf eine innere Haltung hin (Gutberlet 2013, S. 125). Achtsamkeit ist nach Gutberlet jedoch mit einer bezweckten Aktivität verbunden. Achtsam bei einem Gespräch zu sein, ist die Grundlage für einen respektvollen Austausch. Es geht darum, wahrzunehmen, was mein Gegenüber sagt, wie sie bzw. er es sagt, was ihre oder seine Körpersprache mir mitteilen möchte. Stellen Sie sich Achtsamkeit wie einen Empfänger vor, der alle Informationen aufzeichnet. Und versuchen Sie, das Gesagte erst einmal stehen zu lassen, nicht gleich zu bewerten. Dadurch entsteht ein Raum der Offenheit.

In einer pflegerischen Beziehung wünschen wir uns, dass die Pflegefachperson präsent ist. Menschen mit einer Demenz sind darauf angewiesen, dass die Pflegenden präsent sind, ganz da sind, aufmerksam und nicht aufgerieben werden durch Stress und Überforderung im Berufsalltag. Es geht darum, die Wirklichkeit annehmen zu können, wie sie ist. Das ist nicht immer einfach, vor allem dann nicht, wenn die zu pflegende Person andauernd wieder das Gleiche sagt oder fragt. Für Menschen mit einer Demenz kann es auch sehr beengend sein, wenn sie von extremen Ängsten geplagt werden, weil sie sich in der real existierenden Welt der Institutionen nicht mehr zurechtfinden und von belastenden Gefühlen geplagt werden. Auch Pflegenden müssen ihre Gefühle entdecken. Wer sei-



ne Gefühle nicht erkennt, ist ihnen ausgeliefert. Wer dagegen seine Gefühle wahrnimmt, kann ihre Kraft nutzen, um den richtigen Kurs zu finden. Im pflegerischen Alltag muss achtsam sein zum Bezugspunkt der Gegenwart werden, von dem aus die Pflegenden rückblickend und vorausschauend die Welt jetzt erleben und gestalten (Hofmann 2011, S. 20).

Beziehungsgestaltung durch Personsein

Der personenzentrierte Ansatz, der auf den Theorien der klientenzentrierten Gesprächstherapie von Carl Rogers (1902-1987) basiert, geht von einem humanistischen Menschenbild aus. Ausgangslage bildet die Annahme, dass der Mensch grundsätzlich auf Wachstum und Selbstaktualisierung ausgerichtet ist sowie Fähigkeiten für Veränderung und Problemlösung besitzt. Komponenten der personenzentrierten Haltung sind Empathie (einfühlerisches Verstehen), Wertschätzung (nicht-wertendes Akzeptieren) und Kongruenz (Echtheit). „Wenn wir Demenz verstehen wollen, ist es meiner Ansicht nach entscheidend, Personsein im Sinne von Beziehungen zu sehen.“ (Kitwood, 2013, S. 38)

Durch eine personenzentrierte Kommunikation und Pflege erfahren Menschen mit Demenz ein grösseres Mass an Wohlbefinden und sozialem Vertrauen. Kitwood (2013, S. 159) führt unterschiedliche Arten der positiven Interak-

tion auf, die das Personsein von Menschen mit Demenz fördern, beispielsweise durch achtsames Zuhören, das heißt, einen Menschen mit Demenz zu akzeptieren wie er ist als Person. Kitwood spricht hier von Anerkennen. Dies kann einerseits verbal geschehen, dass man grüsst oder andererseits nonverbal durch Blickkontakt. Im Weiteren kann eine Beziehungsgestaltung aufgebaut werden, indem nach Bedürfnissen gefragt wird und diese bestätigt werden. So entsteht eine emotionale Resonanz, ein Mitschwingen. Wenn eine Person mit Demenz Ängsten, Befürchtungen oder Unbehagen ausdrückt, ist es wichtig, dass die Pflegenden darauf mit einer mitfühlenden Betroffenheit reagieren. Die zu betreuende Person merkt, dass ihr Verständnis und Einfühlungsvermögen entgegengebracht wird. In diesem Sinne wird emotionale Resonanz erlebbar. Beziehungsgestaltung kann auch dadurch zum Tragen kommen, wenn mit Menschen mit einer Demenz gemeinsam Aktivitäten durchgeführt werden, welche für sie sinnstiftend sind. Dies wirkt sich positiv auf die Beziehung aus. „Personzentrierte Pflege ist ein beziehungsbasierter Ansatz.“ (Loveday 2015, S. 32) Pflegenden sind nicht nur Fachpersonen im engeren Sinne, sondern sie sollen Menschen sein. Das bedeutet, dass sie authentisch sein müssen, in dem was sie tun. Bryden (2005, S. 138) schrieb aus der Sicht einer demenzbetroffenen Person Folgendes: „Wir erinnern uns an die Art wie sie mit uns sprechen, nicht an das was sie sagen. Wir nehmen das Gefühl wahr, nicht aber den Gesprächsinhalt.“

Idiolektische Gesprächsführung als Schlüssel zur Beziehungsgestaltung

„Auch wenn die Verständigung mit Demenzkranken manchmal sehr schwierig ist: Nichts, was diese Patienten sagen, ist unsinnig. Solange Demenzkranke sprechen, wollen sie verstanden werden.“ (Schneider-Janessen, 2011). Im Umgang mit der Eigensprache kann die idiolektische Gesprächsführung ebenfalls ein Schlüssel sein. Die idiolektische Gesprächsführung ist nicht auf kognitive Fähigkeiten des Gegenübers angewiesen. Sie geht auf die emotionale Ebene ein. Idiolektik ist wachsame Kommunikation mit und für Menschen mit Demenz. „... die idiolektische Haltung ist geprägt von der ‚kompromisslosen Anerkennung der Sichtweise des anderen. Man nimmt alle Aussagen ohne jegliche Wertung an.“ (Olbrich, 2013, S. 205). Menschen mit Demenz erzählen in Bildern oder benutzen Sinnbilder. So erzählte eine Person, welche an Demenz erkrankt ist immer wieder, dass sie sterben werde, obwohl sie sehr vital war. Wenn dieses Sinnbild idiolektisch angegangen wird, kann dieses „Sterben“ folgendes bedeuten:

- „Es stirbt täglich etwas in mir.“
- „Ich bin nicht mehr mich selbst.“
- „Ich nehme immer weniger wahr und entschwinde meiner selbst.“

Idiolektische Gespräche gehen auf Schlüsselwörter ein. Die Idiolektik bedient sich der Beschreibung des Bildhaften. Dabei macht es durchaus Sinn nachzufragen. Beispielsweise: „Können Sie mir beschreiben?“ „Was machen Sie, wenn Sie sich freuen?“ „Wie muss es sein, dass es leichter ist?“

„Es entsteht Resonanz, eine verbal und nonverbal wachzunehmende Übereinstimmung im Gespräch. Auf diesem Boden können auch in Schmerz, Trauer und Verlust für den Menschen neue Erfahrungen möglich werden.“ (Olbrich, 2013, S. 208). Beim idiolektischen Gespräch versuchen die Pflegenden den Menschen mit einer Demenz zu begleiten, um einen Einblick in die Eigenwelt dieser Personen zu erhalten. Dabei sollen Ressourcen erkannt werden, die eigene innere Weisheit erlebbar gemacht werden und dass die Personen mit Demenz sich in ihrer eigenen Welt vertraut fühlen. So entstehen und wachsen innere Kräfte zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Menschen mit Demenz sind oft überfordert in Situationen, welche ihnen das Gefühl geben, dass sie die Kontrolle verlieren. Es kann durchaus vorkommen, dass in einer ungewohnten Umgebung Ängste aufkommen, weil sie nicht wissen, was mit ihnen geschieht. Dies kann für Menschen mit Demenz bedrohlich sein und sie reagieren mit Agitiertheit oder Rastlosigkeit. In solchen Situationen ist es unabdingbar, dass Pflegenden ein wertschätzendes nichtwertendes Akzeptieren aufbringen, indem sie sich darum bemühen, die betroffene Person zu befähigen sich nützlich zu fühlen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie immer noch Dinge selber tun kann.

Loveday (2015, S. 33) stellt unmissverständlich folgende Frage: „Nehmen die Pflegekräfte alles ernst, was Menschen mit einer Demenz durch ihr Verhalten mitteilen? Bemühen sie sich, ihre Verhaltensweisen zu verstehen und darauf einzugehen wie auf jede andere Form der Kommunikation?“ Echt sein, zuhören und offene Fragen stellen – damit wird die *Wirklichkeit* des Menschen mit Demenz anerkannt. Pflegenden sollen den Mut haben, sich auf unbekannte, vielleicht vernunftwidrige Wege einzulassen, als Grundlage für Begegnungen mit Menschen mit Demenz.

Die Variablen von Rogers im Umgang mit Menschen mit Demenz

Genau hier zeigt sich, wie die Variablen von Rogers im Pflegealltag umgesetzt werden. Rogers stellt an die Pflegenden drei Bedingungen, welche als Voraussetzung gesehen werden damit pflegerische Interventionen wirksam werden.

Positive Wertschätzung und emotionale Wärme (Akzeptanz): Die Pflegenden sollen Menschen mit Demenz so begegnen, dass sie das Gefühl bekommen so akzeptiert zu sein wie sie sind. Es geht nicht darum, dass die Pflegenden ihre eigenen Wertvorstellungen in den Vordergrund stellen. Die Wertschätzung und emotional darauf eingehen baut

bei Menschen mit Demenz Spannungen ab. Diese Anteilnahme oder Wertschätzung soll eine Atmosphäre der Veränderung fördern. (Eltzer, M., Sciborski, C., 2007, S. 84)

Echtheit (Kongruenz): Damit diese Haltung zum Tragen kommt, bedeutet es, dass die Pflegenden eine Persönlichkeit haben. Die Menschen mit Demenz sollen spüren, dass da eine Person ist, die sich nicht hinter einer Maske versteckt oder irgendetwas daherredet. Echtheit zeigt sich im Denken, Fühlen, in verbalen Interventionen, in der Art und Weise wie artikuliert wird, wie die Lautstärke, das Sprechtempo oder die Sprachmelodie sind. Es zeigt sich auch in den Sprechpausen und den nonverbalen Äusserungen wie Mimik, Gestik, Körperhaltung. „Die Echtheit schafft beim Klienten das nötige Vertrauen, um sich zu öffnen.“ (Eltzer, M., Sciborski, C., 2007, S. 84)

Einführendes Verstehen (Empathie): Empathie bedeutet eben dieses Einfühlen in die subjektive Welt oder innere Welt von Menschen mit Demenz. Es bedeutet, dafür Sorge tragen, dass Menschen mit einer Demenz ihre Geschichten selber weiter leben und aktiv gestalten können, eben ihre Erlebenswelt. Empathie bedeutet eine Perspektivübernahme; sie bedeutet nicht, dass sich die Pflegenden mit dem Menschen mit einer Demenz identifizieren müssen. „Empathie ist die Fähigkeit, den inneren Bezugsrahmen eines anderen mit den emotionalen Komponenten und Bedeutungen wahrzunehmen, als ob man die andere Person wäre, aber ohne jemals die ‚Als-Ob - Bedingung außer Acht zu lassen.“ (Eltzer, M., Sciborski, C., 2007, S. 84). Mit der empathischen Unterstützung wird ermöglicht, dass sich Menschen mit Demenz wahrgenommen und angenommen fühlen. Was Menschen mit einer Demenz uns aus „ihrer Welt“ mitteilen wollen, wird so nicht unterbrochen. Es kann durchaus sein, dass mit dem empathischen Verstehen, die Möglichkeit geboten wird, auch über schmerzhaft Themen zu sprechen, ohne dass die Person sich dazu gedrängt fühlt.

Literatur

- Bryden, C. (2005). *Dancing with Dementia*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Eltzer, M., Sciborski, C. (2007). *Kommunikative Kompetenzen in der Pflege. Theorie und Praxis der verbalen und nonverbalen Interaktion*. Bern: Huber, Hogrefe AG.
- Gutberlet, M. (2013) *Stress und Achtsamkeit. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 3* (S.125-130).
- Hofmann, C. (2011). *Achtsamkeit als Lebenskunst. 128 Übungen für den Alltag*. Bergisch Gladbach: EHB
- Kabat-Zinn, J. (1994/1998). *In Alltag Ruhe finden*. Freiburg: Herder.
- Kitwood, T. (2013). *Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen*. (6. und erweiterte Auflage). Bern: Huber.
- Loveday, B. (2015). *Demenzteams führen und leiten. Personenzentrierte Pflege von Menschen mit Demenz managen*. Bern Huber, Hogrefe AG.
- Olbrich, Ch. (2013) *Pflege und Sprache Idiolektik – ein Konzept für die Pflegeberufe*. PADUA, 8 (4), S. 204 – 210, Bern: Hans Huber, Hogrefe AG.
- Rogers, C. (1980/1983). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schneider-Janessen, K. H. (2011). *Demenz - kein Wort ist unsinnig*. www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/demenz/article/671017/demenz-kein-wort-unsinnig.html.



Tomas Kobi, Master in Gerontologie (MAS), Exekutive Master in Prävention & Gesundheitsförderung FH Beratung/Coaching/Bildung g+g Gerontologie und Gesundheitsförderung