



EINE ANDERE HALTUNG

DIE ZWÖLF PFLEGERISCHEN GESTEN

Wer gepflegt wird, benötigt Hilfe, entweder durch Beeinträchtigungen von Geburt an oder durch altersbedingte Kraftlosigkeit. Pflege sollte für den Menschen da sein, aber vor allem ältere Menschen sehen sich einem Pflegesystem gegenüber, in dem sie funktionieren sollen: im Krankenhaus, im Pflegeheim oder wenn der ambulante Pflegedienst vorbeikommt. Dies liegt vor allem an der knapp bemessenen Zeit, die den Pflegenden zur Verfügung steht, und in der sie eine Vielzahl von medizinischen, sozialen und organisatorischen Handlungen durchführen müssen. Zeit ist Geld, auf Kosten der Menschlichkeit – nicht nur in der Pflege.

Seit einiger Zeit entstehen jedoch immer mehr Versuche, eine menschengemäße Pflege zu etablieren. Eine Inspiration können dabei die „Pflegerischen Gesten“ von Rolf Heine sein. Heine, selbst anthroposophischer Pfleger, entwickelte vor einigen Jahrzehnten das Konzept der „zwölf pflegerischen Gesten“. Die Gesten zielen darauf ab, die innere Haltung, das „Wie“ der Pflegetätigkeiten, in den Vordergrund zu rücken, nicht nur das „Was“, also zum Beispiel die pflegerischen Handlungen selbst. Sie dienen dazu, den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen – sowohl körperlich als auch seelisch und geistig. Für Rolf Heine steht die Geste an der Schwelle von Innen und Außen. Er schreibt: „In der Pflege des Kindes, des Kranken oder des Sterbenden wirkt ein Zweifaches: Zum einen die in den vielfältigsten Formen lebende innere Haltung und Gesinnung des Pflegenden - Liebe, Achtung, Aufmerksamkeit, Treue u.v.a.m. – und zum anderen die praktische helfende Tat. Die innere Haltung und die nach außen wirkende Tat verbinden sich in der Geste. In der Geste erscheint die innere Haltung auf dem Weg zur Handlung.“

Die zwölf Gesten lassen sich in zwei Kategorien einteilen: aktivierende und unterstützende Gesten. Beispiele für aktivierende Gesten sind das Aufrichten, bei dem der Patient symbolisch und physisch in seiner Würde gestärkt wird, oder das Anregen, welches eine belebende Wirkung hat. Zu den unterstützenden Gesten zählen etwa das Einhüllen, das Geborgenheit vermittelt, oder das Entlasten, das Erleichterung schafft.

Jede Geste hat eine tiefere Bedeutung und verfolgt das Ziel, das Gleichgewicht zwischen Pflegekraft und Patient:in zu fördern. Die Geste des Bestätigens beispielsweise drückt eine optimistische Grundhaltung aus, indem sie die Vergangenheit des Patienten anerkennt, die Gegenwart würdigt und Zuversicht in die Zukunft ausstrahlt. Dies kann für Patient:innen besonders in schwierigen Situationen tröstend und stärkend sein. So wird Pflege zu einem Akt des Mitgefühls, der Respekt und Menschlichkeit in den Vordergrund stellt. Jede Pflegehandlung wird auch zu einem Moment der bewussten Begegnung zwischen Pflegekraft und Patient:in.

KEIN ABSTRAKTES KONZEPT

Einige anthroposophische Pflegedienste arbeiten auf ihre jeweils eigene Weise mit den Gesten. Zu erleben zum Beispiel beim ambulanten Pflegedienst „Pflegeimpuls Dresden“, wo die Mitarbeiterinnen durchweg mit E-Bikes unterwegs sind. Wenn die Pflegerinnen in ihrem rosa Kittel vom Fahrrad steigen, werfen sie zunächst einen Blick auf die Rückseite des Wohnungsschlüssels des Patienten. Dort sind ganz klein die pflegerischen Gesten notiert, die gerade für diesen Patienten wichtig sind.

vlnr.: Michaela Schnur,
Lisa Schmidt,
Franziska Meinel und
Yvonne Schiffmann vom
"Pflegeimpuls Dresden"



Bei den Pflegeimpulsen ist das kein abstraktes Konzept, sondern ganz spürbar. Alle Mitarbeiterinnen haben ganz konkrete Erfahrungen, wie sie die Gesten im Pflegealltag einsetzen. Für Michaela Schnur, eine von vier Geschäftsführerinnen bei Pflegeimpuls, sind die Gesten auch ein Herzensanliegen: „Die Art jemanden zu waschen, einzureiben, zu mobilisieren, kann ja sehr unterschiedlich sein. Ich kann das auf eine Weise machen, wo ich unterstütze, hülle und ermutige oder ich kann herausfordern, ein bisschen piksen, zum Selbermachen anregen.“ Die zugehörigen Gesten sind im ersten Fall das „Hüllen“ und im zweiten „Belasten“ oder „Anregen“. Manchmal braucht es auch die Geste des „Abwehrens“, wenn bei einer Patientin eine Infektion abgewehrt werden soll oder psychische Überlastung droht. „Wenn jemand sich vielleicht ein bisschen aufgegeben hat, kann die Geste des Bestätigens und Aufrichtens Wunder wirken. Dann versuchen wir, die Augen des Patienten zum Leuchten zu bringen, ihn zu bestärken. Vielleicht wartet er dann beim nächsten Besuch schon mit etwas, das er einem zeigen will, Fotoalben oder Pokale aus der Jugend zum Beispiel“, illustriert Michaela Schnur die Anwendung der Gesten. Sie bilden eine Sprache, die auch in den regelmäßigen Patientenbesprechungen von Nutzen ist. Dort schauen die Pflegenden die Person nach den anthroposophischen Wesensgliedern an, betrachten seine

physische Statur, die Lebensenergie, das emotionale Moment, sein individuell-biographisches Ich und versuchen so Rückschlüsse für die Pflegepraxis zu finden. In einem berührenden Abschiedsritual verabschieden sich die Pflegenden von Pflegeimpuls einmal im Jahr von den im letzten Jahr verstorbenen Patientinnen und Patienten. Dafür stellen die Pflegekräfte eine Kerze in eine Rosmarinspirale und schreiben eine Kondolenzkarte an die Angehörigen.

Die Pflege und Begleitung Sterbender ist genauso elementar wie die Fürsorge für Neugeborene und Kinder. Dabei hilft die Pflegegemeinschaft – ob Eltern, Kinder oder nicht verwandte Personen – dem Ich, sich im Körper einzuleben und schließlich wieder zu lösen. Während die Pflege von Kindern den Prozess der Inkarnation unterstützt, begleitet die Pflege älterer und sterbender Menschen die schrittweise Loslösung des Ichs von den verschiedenen Hüllen des Körpers. Der Tod markiert den endgültigen Übergang in eine körperfreie Existenz, in der das Ich in eine neue Dimension des Seins eintritt. Mit den pflegerischen Gesten wird sensibel mit dem Tod umgegangen, kann in Würde und mit hoher Lebensqualität gelebt und schließlich gestorben werden, und so vielleicht auf eine schöne Weise auf etwas Neues, was danach kommt, vorbereiten.

EINE STARKE GEMEINSCHAFT

Was hat Sie motiviert, Mitglied zu werden bei GESUNDHEIT AKTIV? Können Sie sich noch an den Moment erinnern, an dem Sie gewusst haben, ich muss diesen Verein unterstützen, denn so kann es mit unserem Gesundheitssystem nicht weitergehen? Oder vielleicht haben Sie gedacht, die Anthroposophische Medizin und auch andere ergänzende Heilverfahren sind so wichtig, die müssen erhalten bleiben? Ich beispielsweise habe nach einigen unerschönen Erlebnissen mit der konventionellen Medizin und besonders im damit verbundenen Versorgungsalltag ganz deutlich gespürt, dass es eine andere Form, eine humane Medizin geben muss. Eine, die artgerecht auch für uns Menschen ist und Patientinnen und Patienten darin unterstützt, nachhaltig etwas für ihre Gesundheit zu tun. Eine Medizin, die nicht nur rasch Pflaster aufklebt und Symptome bekämpft. Und damit wir Bürgerinnen und Bürger der Politik gegenüber deutlich machen können, was unsere Bedürfnisse sind und wie wir uns unsere Gesundheitsversorgung wünschen, müssen wir uns aktiv zusammentun! Das habe ich bei GESUNDHEIT AKTIV gefunden.

In diesem Jahr konnten wir nun erleben, dass eine starke Gemeinschaft wirklich etwas bewegen kann: Nahezu 200.000 Menschen haben unsere Petition unterstützt und so dafür gesorgt, dass die Anthroposophische Medizin und die Homöopathie nicht aus den Satzungsleistungen der gesetzlichen Krankenkassen gestrichen werden. Ein Erfolg, der uns bewegt und weiterhin motiviert, die Welt ein Stückchen besser zu machen – oder zumindest das Gesundheitssystem. Dabei ist jede und jeder von Ihnen wichtig: eine Unterschrift unter einer Petition, ein Brief an einen Abgeordneten oder der Mitgliedsbeitrag, all dies macht unsere Arbeit erst möglich und erfolgreich. Es gibt also ganz verschiedene Formen,

wie Sie uns unterstützen können und wie wir etwas gemeinsam bewegen können, eine der wichtigsten ist allerdings die finanzielle Unterstützung, denn ohne Spenden könnten wir unsere Arbeit nicht ausüben.

MIT WEITBLICK UNSEREN EINSATZ SICHERN

Gleichzeitig birgt die Abhängigkeit von Spenden oder auch anderen Fördergeldern immer ein gewisses Risiko, daher sind wir dankbar, daneben auch auf eine stabile Einnahme an Mitgliedsbeiträgen bauen zu können, auch wenn die Mitgliederzahlen Jahr für Jahr sinken. Die feste Mitgliedschaft in einem Verein erscheint vielen Menschen heute nicht mehr attraktiv. Aber wir brauchen diese feste Basis, von der aus wir operieren können.

In der Vergangenheit wurde uns das oft zusätzlich ermöglicht von Menschen, die über ihren Tod hinaus etwas Gutes tun wollten und uns deshalb als Organisation in ihrem Testament bedacht haben. Solche sogenannten Testamentsspenden, bei denen der Nachlass oder ein Teil davon an einen gemeinnützigen Zweck geht, können viel bewirken und sorgen dafür, dass die eigenen Werte weiterleben. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass selbst kleinere Beträge auf diese Weise einen großen Effekt haben. Da Spenden an gemeinnützige Organisationen von der Erbschaftssteuer befreit sind, kommen sie komplett dem jeweiligen Zweck zugute. Oder wie es eins unserer Mitglieder vor vielen Jahren einmal formuliert hat: „Ich möchte etwas unterstützen, was mir am Herzen liegt und so einen bleibenden Einfluss auf die Dinge um uns herum ausüben.“ In diesem Sinne – gemeinsam können wir einiges erreichen. Setzen wir uns gemeinsam für eine gesunde und lebenswerte Zukunft ein!

SPENDEN AUF EINEN BLICK

ANLASSSPENDE:

Feiern Sie ein Jubiläum, einen Geburtstag oder ein anderes Fest und möchten dabei Gutes tun? Dann bitten Sie Ihre Gäste um eine Spende an unseren Verein (auch online z.B. über Social Media möglich).

GESCHENKSPENDE:

Sie wollen einer Person, die uns nahesteht, eine besondere Freude machen, zum Beispiel an Weihnachten? Dann verschenken Sie eine Spende an GESUNDHEIT AKTIV. Eine Urkunde für die beschenkte Person können Sie sofort selbst ausdrucken.

GEDENK- ODER TESTAMENTSSPENDE:

Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist ein tief bewegendes und sensibles Thema, das uns alle berührt. Mit einer Gedenkspende können Sie im Andenken an einen geliebten Menschen die Arbeit von GESUNDHEIT AKTIV e.V. unterstützen – anstelle oder zusätzlich zu Blumen und Kränzen. Eine Testamentsspende ermöglicht es Ihnen, Ihre Werte auch über das Leben hinaus weiterzugeben und durch eine wohltätige Regelung Trost und Frieden zu finden.

SIE HABEN FRAGEN? WENDEN SIE SICH GERNE
AN MAJA THIESEN, 030 695 6872 17

