

## IN DER PFLEGE "IM HIER UND JETZT "SEIN

von Aurora Matticoli

*„Im Hier und Jetzt sein“-ist neuerdings eine viel gesprochene Satzkombination. Was es auf sich hat, mit dem „im Hier und Jetzt sein“ in der Pflege von Menschen, möchte ich in diesem Artikel beschreiben. Ich hoffe, dass Sie neue Impulse bekommen, neue Möglichkeiten ausprobieren und befähigt sind, als Pflegekräfte mit der Fülle des Alltages leichter und bewusster umzugehen.*

### DER PFLEGEALLTAG

Der Pflegealltag fordert täglich den vollen körperlichen, geistigen und seelischen Einsatz aller Beteiligten. Aufgaben wollen effektiv und gut organisiert erledigt werden, Wünsche individuell erfüllt und Bedürfnisse entsprechend befriedigt, Trost spendet und Fragen beantwortet sowie aller Ansprüche genüge getan werden.

Von Dienstbeginn bis Dienstende gilt es zu planen, zu organisieren, durchzuführen, zu evaluieren, neu zu kreieren und immer wieder muss Unvorhergesehenem die Aufmerksamkeit gegeben werden.

Jeder Tag fordert aufs Neue die Erledigung gleicher Aufgaben und kein Tag verläuft wie der andere. Immer wieder gibt es noch eine Anforderung mehr an die Pflegekraft. Hektik, Stressgefühl und Druck bauen sich auf, manchmal so sehr, dass man das Gefühl für den Moment, für sich selber, den Anderen verliert und auf Autopilot geschaltet die Anforderungen erfüllt. Nach solchen Tagen, von denen es leider manchmal - laut Arbeitszeitgesetz - bis zu 13 am Stück geben darf, sind Körper, Seele und Geist häufig ausgelaugt, müde, erschöpft, frustriert und unzufrieden. Körperschmerzen, psychische Anspannung, Schlaf- und Essstörungen und emotionale Berg- und Talfahrten sowie private Herausforderungen, lassen die Pflegekräfte in der Freizeit nicht zu 100% regenerieren.

Der Teufelskreis der Überforderung dreht sich und meistens katapultiert eine Krisen- oder Krankheitssituation die Betroffenen aus dem Trott der täglichen Überanstrengung.



**Aurora Matticoli**, Lehrerin für Pflegeberufe an einer Schule für Altenpflege, Krankenschwester im Hospiz, Coach für Kommunikation und Konfliktmanagement, Reiki Meisterin-Lehrerin, Ausgebildet als Psychoresonanztrainerin, „Heilsames Singen“ nach K. Adamek

### Fallbeispiel ohne „im Hier und Jetzt sein“ - Training

Frau Ring ist Pflegefachkraft. Sie hat heute die Schichtleitung und ist mit 4 Bewohnern in der aktiven Pflege eingeteilt. Nach der Übergabe der Nachtwache teilt sie gemeinsam mit dem Team die Bewohner auf. Jeder weiß genau, was er zu tun hat und wann die Arbeit erledigt sein muss.

Frau Ring plant in ihrem Kopf die zu erledigende Arbeit, dann legt sie los. Während dem Kontakt mit dem Bewohner denkt sie, dass sie noch Dies und Jenes machen muss. Das Telefon klingelt, sie unterbricht ihre Arbeit, dann klopft die PDL an die Bewohnerzimmertüre und will wissen, was es Neues von der Nacht gibt. Dann erzählt der Bewohner etwas über seine Befindlichkeit, dann klingelt das Telefon wieder, dann sind die Pflegeutensilien nicht aufgefüllt, dann klingelt eine andere Bewohnerin, für die Frau Ring auch zuständig ist. Dann denkt sie, dass sie noch die Praxisanleiterin erinnern muss, den Beurteilungsbogen der Schülerin auszufüllen, dann...

Wir alle wissen, wie dieser Tag weitergeht...



### ERSCHÖPfte PFLEGEKRÄFTE DENKEN, FÜHLEN ODER SPRECHEN DIESE SÄTZE: ...

- ICH BIN IM STRESS,
- FÜHLE MICH UNTER DRUCK,
- ICH KANN NICHT MEHR,
- ICH BRAUCHE EINE AUSZEIT,
- IMMER DIESE ANSPRÜCHE,
- NIE IST ES GENUG,
- ALLE WOLLEN ETWAS VON MIR,
- DAS SCHAFFE ICH NIE,
- WIE SOLL DIES AUCH NOCH ZU BEWÄLTIGEN SEIN,
- ICH MUSS MICH AUSKLINKEN,
- MICH NERVEN DIE BEWOHNER,
- ICH BIN VON IDIOTEN UMGEBEN,
- KEINER MACHT SEINEN JOB GUT,
- IMMER MUSS ICH HINTERHER RÄUMEN, WAS SOLL DAS ALLES?,
- IMMER MUSS ICH,
- ES BRINGT SOWIESO NICHTS... !

## IM HIER UND JETZT SEIN

„Im Hier und Jetzt sein“ bedeutet, dem gegenwärtigen Moment die volle Aufmerksamkeit zu schenken, ohne Bewertung, was gerade ist oder nicht ist, ohne Beurteilung wahrzunehmen, dazu ganz präsent und wach zu sein.

Der Moment, in dem ich gerade bin, ist genau **der** Moment. Davor und danach ist nicht der Moment.

Davor ist die Vergangenheit, danach ist die Zukunft. „Im Hier und Jetzt sein“ bedeutet, genau jetzt, genau in diesem Moment gegenwärtig zu sein. Gegenwart ist im Hier und Jetzt! Wenn ich ganz hier bin, ist es möglich, meine Innere Welt zu erfahren und mein Handeln in der Äußeren Welt zu reflektieren.

Mit mir, meiner Inneren Welt verbunden zu sein, eröffnet mir den momentanen Zustand des Augenblicks. Im Hier und Jetzt zu sein, voller Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick zu sein und zu spüren wie es mir gerade geht, was ich gerade tue und wie ich es tue, gibt mir den klaren Blick auf das Hier und Jetzt. Wenn dieses Feld der Aufmerksamkeit uns umgibt, diese innere Präsenz ihren Platz bekommt, dann können wir unser Tun und Handeln so gestalten, dass es uns nährt, befähigt und erfreut.



Äußere und Innere Welt erkennen

## Die äußeren Rahmenbedingungen für „im Hier und Jetzt sein“ schaffen

Damit die Rahmenbedingungen verändert werden können, müssen Sie die Störquellen, die sie vom „im Hier und Jetzt sein“ abhalten, erforschen, notieren und neue Strategien kreieren.

Dieser Satz wird eventuell bereits ein "geht nicht" auslösen. Ich bitte darum, dass meine Vorschläge als solche zu verstehen sind. Jeder Einzelne muss diese Denkarbeit alleine und mit dem dazugehörigen Team machen. **Aber eins ist klar: Wer etwas anders haben möchte muss bereit sein, etwas zu ändern und die Geduld aufbringen, dass Änderungen ihre Zeit brauchen, um sichtbar und auch fühlbar zu sein!**

### Hierbei hilft uns:

1. Alle möglichen Störungen ausschalten, bevor sie ins Wohnzimmer gehen
2. Auf einen Zettel die wichtigsten Punkte notieren, die unbedingt erledigt sein müssen
3. Per Telefon die Pflegedienstleitung über die wichtigen Aspekte der Nacht informieren
4. Stationsanrufbeantworter einführen und einschalten
5. Alle Bewohner kurz begrüßen und ungefähre Zeit der Pflege vereinbaren
6. Materialcheck oder Materialwagen mitnehmen

## Die inneren Rahmenbedingungen für „im Hier und Jetzt sein“ schaffen

Um „im Hier und Jetzt sein“ zu pflegen, braucht es auch eine Veränderung der inneren Rahmenbedingungen. Damit unser Arbeitsplatz als freudvoller Ort auftauchen kann, braucht es eine neue, innere Haltung und Aufmerksamkeit zum „im Hier und Jetzt sein“.

Jede alltägliche Handlung kann in eine achtsame Handlung verwandelt werden. Wenn wir unsere Handlungen achtsam vollziehen und unsere Präsenz **NUR** auf den gegenwärtigen Moment legen, dann können wir dem Anderen auch eine andere Aufmerksamkeit schenken.

## Wichtige Aspekte, die uns gegenwärtig im Hier und Jetzt sein lassen:

1. Bewusstes, tiefes Ein- und Ausatmen
2. Gezieltes, fokussiertes Denken
3. Bewusstes Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen
4. Körperspannung bewusst lösen
5. Stille genießen
6. Eigene Inseln der Erholung schaffen
7. Die Durchführung von Handlungen genießen
8. Bewusstes Ankommen zuhause - Ankommensritual kreieren
9. Tagebuch führen „Im Hier und Jetzt sein“

## „IM HIER UND JETZT SEIN“- TRAINING

### 1. Bewusstes, tiefes Ein- und Ausatmen

#### Einatmen:

Durch die Nase langsam einatmen, Bauchraum dabei füllen, Zwerchfell senkt sich, Zunge leicht an den oberen Gaumen hinter die oberen Zähne legen, Mund leicht geöffnet

#### Ausatmen:

Langsames Ausatmen mit leichter Lippenbremse, Bauchraum fällt langsam zusammen, Zwerchfell hebt sich, am Ende der Ausatmung 2-3 Sekunden in der Atemstille verweilen

### 2. Gezieltes, fokussiertes Denken

Beobachten Sie Ihre Gedanken. Denken Sie immer bereits negativ oder können Sie den Situationen in ihrem Alltag auch etwas Positives abgewinnen? Sind Sie geprägt von einem „Ja, aber...!“

**Denken Sie immer wieder den Gedanken: JA, so ist es und ich schaue, wie ich es optimieren kann!**

### 3. Bewusstes Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen

**Stehen:** Stehen Sie bewusst, hüftbreit, mit leicht gebeugten Knien. Verlagern Sie Ihr Gewicht regelmäßig auf beide Füße.

**Gehen:** Achten Sie beim Gehen auf jeden einzelnen Schritt.

**Sitzen:** Sitzen Sie auf der Stuhlkante, beide Füße stehen hüftbreit parallel am Boden, Hüfte/Oberschenkel sowie Knie/Unterschenkel sind im rechten Winkel zueinander, leichtes Hohlkreuz, Schultern hängen locker nach unten, Blick gerade aus, Hände liegen mit Handflächen nach unten auf den Oberschenkeln.

**Liegen:** Liegen Sie flach auf dem Rücken, ohne Kissen, Knie mit einem kleinen Kissen unterlegen, Arme flach am Boden, Handfläche leicht geöffnet auf den Boden legen.

### 4. Körperspannung bewusst lösen

Im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen alle Körper- und Gesichtsmuskeln beim Einatmen aktiv 5 Sekunden anspannen und beim Ausatmen wieder lösen. Diese Übung jeweils mehrmals täglich 3 Mal hintereinander durchführen.

## 5. Stille genießen

Öffnen Sie Ihre Ohren für die Stille.

Wenn Sie bewusst die auditive Ablenkung durch Radio, dauerndes Sprechen, Verkehrslärm etc. minimieren, geben Sie Ihrem Körper die Chance sich zu erholen.

Versuchen Sie mehrmals am Tag das „Nichts“ zu hören. Aktives „Nichts“ hören, entspannt den ganzen Menschen und ermöglicht Ihnen das „im Hier und Jetzt sein“ bewusst zu spüren.

## 6. Eigene Inseln der Erholung schaffen

Gestalten Sie Ihre Insel der Erholung. Es kann ein Bild sein, ein Blumenstrauß, eine kleine Sitzecke, die Toilette, das Badezimmer, der Balkon - einfach ein Ort oder Blickfang, der Ihnen die Gelegenheit gibt, für ein paar Minuten auszutreten, zu sich zu kommen, aufmerksam zu sich selber zu werden, bei Ihnen wieder anzukommen.

## 7. Die Durchführung von Handlungen genießen

Jede Handlung kann im Kontext „im Hier und Jetzt sein“ durchgeführt werden. Wenn Sie jede Handlung bewusst, klar vorbereitet, in angemessenem Tempo und auf das wesentliche gerichtet durchführen, werden Sie erleben, dass Sie sich während der Handlung, sprich während des Arbeitens, erholen und regenerieren.

## 8. Bewusstes Ankommen Zuhause - Ankommensritual kreieren

Zuhause ankommen braucht ein Ritual. Bevor Sie zur Haustüre reingehen ermöglichen Sie sich eine kleine Auszeit. Zum Beispiel: Einmal ums Haus spazieren, die Blumen in Nachbars Garten bestaunen, im Auto sitzen bleiben und Ihr Lieblingslied hören und mitsingen, Tagebuch schreiben und Atemübung machen, im Badezimmer in den Spiegel schauen, Ihnen danken für das, was Sie geleistet haben etc.

## 9. Tagebuch führen über „Im Hier und Jetzt sein“

Setzen Sie sich täglich 15 Minuten hin. Richten Sie sich Ihr Lieblingsgetränk, Ihre Lieblingsmusik und Ihr wunderschönes, eingefasstes Tagebuch und schreiben Sie Ihre Erfahrungen und Erlebnisse auf. Schreiben Sie 5 Situationen auf, die Ihnen gut gelungen sind und eine Situation, die eventuell nicht so gut gelungen ist. Notieren Sie, sich worauf Sie am nächsten Tag den Fokus legen. Die Selbstreflexion geschieht im Kontext von Anerkennung und Wertschätzung für Sie selber.

## Fallbeispiel mit „im Hier und Jetzt sein“ - Training

Frau Ring ist Pflegefachkraft. Sie hat heute die Schichtleitung und ist mit 4 Bewohnern in der aktiven Pflege eingeteilt. **Bevor ihr Dienst beginnt, stellt sie sich einen bunten Strauß Tulpen auf den aufgeräumten Tisch im Dienstzimmer. Während der Arbeitszeit wird sie immer wieder darauf schauen, sich dabei entspannen und erfreuen. Sie ist etwas früher aufgestanden, hat ihre Gedanken auf den kommenden Tag fokussiert und sich aufgeschrieben, was alles zu erledigen ist. Auch hat sie die Atemübungen und die Körperspannung und -auflösungsübung gemacht.** Nach der Übergabe der Nachtwache teilt sie gemeinsam mit dem Team die Bewohner auf. Jeder weiß genau, was er zu tun hat und wann die Arbeit erledigt sein muss. **Sie ruft die PDL an, berichtet das Wichtigste, schaltet den Stations-Anrufbeantworter ein und richtet sich Alles, was sie in der Pflege benötigt, geht durch alle Zimmer, macht sich ein Bild und bespricht mit „ihren“ Bewohnern die nächsten 1,5 Stunden. Dann geht**

**sie zu der ersten Bewohnerin, hört ihr genau zu, während diese über ihre Befindlichkeit spricht. Frau Ring macht währenddessen die bewusste Atmung, steht bewusst bei der Bewohnerin und bespricht mit ihr den Ablauf. Während der Pflegehandlung ist die volle Aufmerksamkeit bei der Bewohnerin.**

**Wir alle wissen NICHT, wie dieser Tag weiter geht... aber wir können uns vorstellen, dass Frau Ring weiterhin bewusst atmen, gehen, sitzen, stehen und kommunizieren wird. Nach dem Dienst wird sie ihr „Zuhause ankommen“- Ritual durchführen und in Ruhe ihre Tagebuchnotizen schreiben.**

## AUSBLICK

Der inneren und der äußeren Welt gewahr sein, sie ohne Urteile, so wie sie ist, voll und ganz erleben, den gegenwärtigen Moment, den momentanen Augenblick bewusst wahrnehmen, gestalten und genießen, ermöglicht uns, „im Hier und Jetzt sein“ in unser Leben zu integrieren und immer meisterlicher darin zu werden. Im „Hier und Jetzt sein“ fordert die Bereitschaft zu üben, zu trainieren und sich immer wieder aufs Neue zu reflektieren.

Bereits das bewusste Ein- und Ausatmen bringt uns ins „im Hier und Jetzt sein“ zurück.

Ich lade Sie ein „im Hier und Jetzt sein“ zu üben und sich diesem Training täglich aufs Neue zu stellen, sich in Ihrem Pflegeteam Inseln der Erholung zu schaffen und sich Momente der Stille zu gönnen.

## Trainingsmöglichkeit für:

### PFLEGEN IM HIER UND JETZT ANSTATT IN HEKTIK, STRESS UND UNTER DRUCK

Seminar mit Aurora Matticoli

Institut für Fort- und Weiterbildung  
Mission Leben in Darmstadt  
Tel: 06151-870 12 27

11.06.2014  
18.09.2014  
02.12.2014, jeweils von 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Während dieser 3 Seminartage werden sie „im Hier und Jetzt sein“ vertieft erforschen und sie erhalten eine Praxisbegleitung durch die Seminarleiterin A. Matticoli am Telefon

**EFAKS-Mitglieder erhalten einen Nachlass von 20% auf die Seminarkosten**

## LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Thich Nhat Hahn: „achtsam arbeiten achtsam leben“, O.W. Barth Verlag
- Dr. Jon Kabat-Zinn: „Achtsamkeit für Anfänger“, Arbor Verlag