

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Wunden aus der
Vergangenheit

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Validation	4
Meine Geschichte ist immer dabei	6
Tandem	9
Kinaesthetics in der Pflege	10
Veranstaltungen	12
Erholungsurlaub	14
Aktion Demenz	15
„Einfach nur zuhören ...“	16
Schreiben als Kraftquelle	17
Achtsamkeit	18
Mit Lebensfreude älter werden	21
I have a dream ...	22
Impressum Vorschau	23



daSein

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir hoffen, Sie konnten das Jahr 2012 gut beenden! Darüber hinaus freut es uns, dass Sie unser Heft zur Hand genommen haben. In dieser Ausgabe widmen wir uns einem bisher allgemein tabuisierten Thema: Den sogenannten „Kriegskindern“. So wird die Generation bezeichnet, die während des zweiten Weltkriegs aufwuchs und schwere Traumatisierungen erlebte. Diese „Kriegskinder“ sind heute zwischen 67 und 85 Jahre alt und bedürfen zunehmend der Betreuung und Pflege. Was bedeutet das für die „Kriegsenkel“? Lesen Sie dazu den Beitrag von Bettina Angela Ganahl und Claudia Wielander.



*Maria Lackner,
connexia*



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

Mit dem Aufgreifen dieses Themas wollen wir zu einem besseren Verständnis der Betroffenen beitragen und Ihnen unsere Hilfe anbieten. Fühlen Sie sich angesprochen? Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit.

Auch heuer wieder ist es uns ein Anliegen, Ihnen mit diesen und anderen Themen Informationen, Anregung und Hilfe zu bieten!

Wir wünschen Ihnen einen guten und schwungvollen Jahresbeginn!

M. Lackner Angelika Pfitscher

Für das Redaktionsteam

Validation –

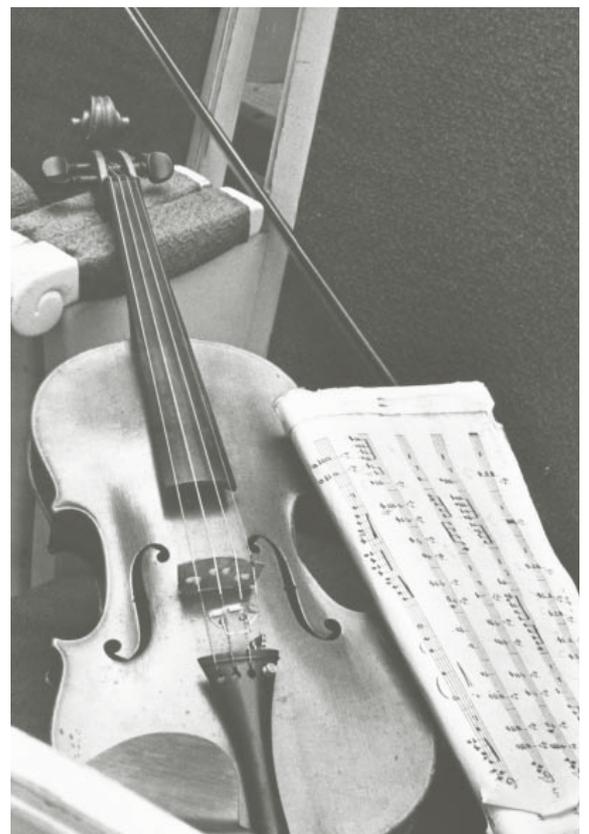
eine Möglichkeit der Berührung durch Meisterhand

Unter der großen Herausforderung der individuellen Eigenarten von Menschen mit Demenz leiden die pflegenden Angehörigen ebenso wie das Pflegepersonal in den Heimen. Aus medizinischer Sicht ist die Demenz ein Drama, für das es bis heute noch keine wirksamen Medikamente gibt. Die oft verordneten Antipsychotika sollen die dementen Menschen beruhigen und so die Betreuer entlasten. Antipsychotika sind in keiner Weise ein Mittel gegen die Demenz. Validation aber sieht die Demenz als eine pflegerische Herausforderung, welche ein Zusammenleben mit dementen Menschen wesentlich erleichtern kann.

Dazu eine Geschichte: Eine alte, rampo- nierte Geige sollte versteigert werden. Der Auktionator hielt sie mit einem Lächeln hoch und fragte, was geboten werde. Fünf Euro, dann sechs Euro. Wer bietet mehr? Acht Euro ... zum Ersten, zum Zweiten, ... „Nein!“, rief da ein alter Mann aus der hinteren Reihe und kam nach vorne. Er nahm den Bogen, spannte die losen Saiten und spielte eine Melodie, rein und süß, wie ein Engel singt. Die Musik verstummte und der Auktionator fragte mit leiser Stimme: „Was wird für die alte Violine geboten?“ Tausend Euro, zweitausend Euro – und wer bietet dreitausend Euro ... zum Ersten, zum Zweiten und zum Dritten. Die Geige war verkauft, das Publikum jubelte und fragte: „Was hat ihren Wert erhöht?“ „Die Berührung durch eine Meisterhand“, war seine Antwort. (Myra B. Welch)

Wie in der Geschichte beschrieben, versuchen wir in der Validation statt der Defizite von Menschen ihre Werte zu erkennen und sie zum Klingen zu bringen. Das Wort Validation wurde von Naomi Feil geprägt und heißt so viel wie: „Du bist göltig so wie du bist, du musst dich für mich nicht

verändern, ich mag dich so wie du bist.“ Wenn wir also versuchen, einen herausfordernden Menschen in seiner Eigenart zu verstehen, finden wir oft erst den wirklichen Menschen, der sich hinter der Diagnose „Demenz“ versteckt. Menschen in ihrer Gefühlswelt, welche von der Lebensgeschichte geprägt ist, zu finden und sie dort abzuholen, wo sie im Moment der Begegnung sind, heißt sie in ihrem Selbstwert zu stärken. *Wollen wir sie aber verändern, sie zurückholen in die Wirklichkeit, in unsere Realität, ihnen sagen, was sie wann zu tun haben, verlieren wir den Kontakt. Sie werden ärgerlich, fühlen sich unverstanden, entwürdigt und werden für die Betreuungspersonen zum Problem.* Validationsanwender wissen, dass das häufigste Problem in der Begleitung von dementen Menschen das Untergraben deren Selbstbestimmungsrechtes ist. Sie werden das Problem erkennen und respektieren und somit die verloren geglaubte Wertigkeit wieder aufleben lassen. So kann das Problem seine Dominanz verlieren, was den Pflegealltag erleichtert.



In der Beschreibung der vier psychosozialen Grundbedürfnisse finden wir auch einige Merkmale, an denen wir erkennen können, ob diese individuellen Gefühlsbedürfnisse bei Dementen befriedigt sind oder nicht.

1. Fühlen sich Menschen nicht *sicher und geborgen*, werden sie schreien, schlagen, kratzen, beißen, rufen, die Augen schließen oder den Mund nicht öffnen, sie gehen auf und ab, suchen Schlüssel, wollen nach Hause, suchen die Nähe oder den Abstand, wollen jemanden berühren usw. Oft wird dies fälschlich als Aggression gedeutet und so behandelt.
2. Haben sie das Gefühl, dass sie *ihr Wichtigsein im Privat- oder Berufsleben* verloren haben, dann werden sie über andere Menschen schimpfen, jammern oder hochnäsig werden. Sie reden von der Arbeit, die sie einmal sehr gut gemacht haben, wollen oder können sie aber nicht mehr machen. Diese Menschen suchen und finden immer einen Schuldigen für jeden Verlust in ihrem Leben. Dies wird oft als überheblich gedeutet und mit Erklärung oder Erziehung zu korrigieren versucht.
3. Wenn nach ihrer Meinung nur arbeitende Menschen einen Wert haben, dann wollen sie *produktiv sein und gebraucht werden*. Sie werden auch in einer fremden Umgebung eine Tätigkeit suchen. Sie wollen einen Tisch abwischen, etwas ordnen, kehren, das Bett zurechtstreifen, oder sie wollen arbeiten gehen. Diese Menschen werden ihre Arbeit verteidigen, wenn man sie ihnen wegnehmen will, oder wenn wir zu ihnen sagen: „Sie müssen doch nicht mehr arbeiten!“ Vom Betreuenden wird das oft als zusätzliche Belastung gesehen, weil auch Sachen von Mitbewohnern oder vom Personal oft nie wieder auffindbar verräumt werden.

4. Wie in der Erziehung sagen Betreuende oft, was man darf oder nicht darf. Auch demente Menschen wissen, was sie können oder was sie gelernt haben. In Verteidigung ihrer Selbstbestimmung werden sie ihre *Gefühle dazu ungefiltert äußern*. Sie sagen, was sie denken, sehen oder fühlen, und wenn man sie einschränken will, schimpfen oder schlagen sie oder ziehen sich zurück. Auch diese Reaktionen werden oft als Aggression gedeutet.

Nicht erkannte oder falsch gedeutete Merkmale lassen oft nur eine medikamentöse Behandlung als Lösung zu. In der Validation versuchen wir die Ursache der Störung zu finden. In unserer Geschichte ist die Ursache des Wertverlustes das Verstimmtsein, die losen Saiten, die abgewetzte Oberfläche. In der Begleitung von dementen Menschen wollen wir das Abgewetzte als Patina erkennen und in Hochachtung vor der Biografie dieser Person die Saiten zum Klingen bringen. Dies ist die Kunst, die in der Validation gelernt werden kann.

Validation ist eine wirkungsvolle Form der Begegnung wie auch andere Konzepte in der Altenarbeit. Dazu sagt Carl Rogers: „Nach unserer Erfahrung ist ein Begleiter, der eine Methode anzuwenden versucht, zum Misserfolg verurteilt, solange diese Methode nicht mit seinen eigenen Grundeinstellungen übereinstimmt.“

Haben Sie Gefallen an diesem Text gefunden, haben Sie seinen Sinn verstanden und können Sie ihn in Ihre Lebensplanung integrieren? Dann wird Ihnen vermutlich das Arbeiten mit sich selbst und mit Ihren Mitmenschen wesentlich leichter fallen.



Wilfried Feurstein, dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpfleger, Lehrer für Gesundheitsberufe, Ausbildungsleiter für Validation

Meine Geschichte ist immer dabei

Hilfen für Kriegskinder im Alter und deren Angehörige

Unser Anliegen ist es, die Generation der Kriegskinder mit ihren unbestritten zeitgeschichtlich belastenden Lebensereignissen sichtbar zu machen und dabei Wege zu finden, sie zu entlasten und zu unterstützen.



**Bettina
Angela
Ganahl,**
Psychotherapeu-
tin, Systemische
Familienthera-
pie, Hypnose-,
Sexual- und
Alterspsycho-
therapie

Menschen, die zwischen 1927 und 1945 geboren wurden, haben eine spezielle Kindheitsgeschichte. Diese Kriegskinder sind heute Menschen zwischen 67 und 85 Jahren. Vergewegenwärtigen wir uns, was diese Menschen erlebten: Laut Hartmut Radebold sind geschätzte 35 – 40 Prozent aller Kinder des zweiten Weltkrieges (in Deutschland) durch den Krieg und seine Folgen kaum beeinträchtigt. Weitere 25 – 30 Prozent aller Kriegskinder lebten unter einschränkenden Lebensbedingungen.

Die dritte Gruppe – also ca. 30 Prozent aller Kinder des zweiten Weltkrieges – lebte allerdings unter stark beschädigenden Lebensumständen. Das bedeutet, im Kindes- und Jugendalter machten sie leidvolle, schmerzliche Erfahrungen und erlitten oder sahen körperliche sowie seelische Verwundungen, vielfach ohne Trost oder Unterstützung bei den Erwachsenen zu finden.

Sie erlebten Hunger, Kälte, Flucht und Vertreibung, wuchsen mit Müttern auf, die ihre Kinder durch Zeiten des Mangels, der Heimatlosigkeit, der Lebensmittelrationierungen durchbringen mussten. Väter waren nur im Urlaub da, starben, waren vermisst oder gerieten in Kriegsgefangenschaft. Auch erlebten sie Gewalt, sexuelle Übergriffe, Bomben und Luftschutzkeller direkt oder indirekt mit. Sie waren dadurch mit Tod, Angst, Hilflosigkeit und Überforderungen der kriegsführenden Erwachsenen konfrontiert, waren Beobachter, Leidtragende und Stützen derselben. Dennoch haben viele dieser Menschen das

Gefühl, nichts Besonderes erlebt zu haben, denn „es ist ja allen so gegangen“.

Die fehlende Unterstützung führte oft zu sehr früher Selbstständigkeit dieser Kinder. Traumatisierungen der Menschen waren (Kriegs-)Alltag und wurden nicht als diese benannt, geschweige denn behandelt. Funktionieren im Alltag wurde früh erlernt, zur Tugend gemacht, das Klagen verstummte, weil es ohnehin keiner hören konnte.

„Flüchtlinge und Vertriebene, sowie die Menschen in den Bombenkellern mussten ihre Schreie ersticken und ihre Klagelaute blockieren. Das Verstummen wurde zur Norm, die Herzenseinsamkeit zur Regel.“
(Udo Baer, Gabriele Frick-Baer, 2010, S. 62)

Dies führte zu einer vermehrten Rollenumkehr dieser Kinder und Jugendlichen, die versuchten, als engste Vertraute ihrer Mütter zu funktionieren.

Typische Verhaltensweisen

Aus dieser Not entwickelten diese Kinder typische Verhaltensweisen, die als zu diesen Personen gehörend beschrieben werden können:

- Das Aufbewahren von Essen und Essensresten, sowie von Gegenständen des alltäglichen Gebrauchs.
- Suchen nach Wärme und Geborgenheit, weil viele Jahre keine ausreichende Heizung zur Verfügung stand.
- Sparen an Heizung, Beleuchtung, an Kleidung, sowie an Ausgaben für die eigene Bequemlichkeit.
- Sorgfältiges Planen, Organisieren und Funktionieren im Alltag.
- Hohes Sicherheitsstreben mit dem Bemühen, „alle Situationen im Griff zu haben“.
- Kämpfen um die eigene Autonomie und das Vermeiden von Abhängigkeit.



**Claudia
Wielander,**
MSc, Psycho-
therapeutin,
Integrative
Gestalttherapie



- Mangelnde Fürsorge für sich selbst und den eigenen Körper.
- Kämpfen um den Erhalt des (erneut) erworbenen Eigentums: „Es darf nie wieder verloren gehen“.
- Ständig wachsende Angst, wichtige Menschen zu verlieren.
- Schwierigkeit zu trauern und Gefühlen Ausdruck zu geben. Eher findet ein (innerlicher) Rückzug bis zur inneren Erstarrung statt.
- Eine vorsichtige, skeptische bis misstrauische Einstellung gegenüber der Umwelt.
 (nach H. Radebold, 2009, S. 72 ff)

Diese Verhaltensweisen wurden zum Ich-Ideal, da sie den Menschen halfen, nach dem Krieg zu funktionieren, besser zurechtzukommen und somit zu überleben. Verstärkt wurden diese Ich-Ideale durch nationalsozialistische Erziehungsnormen. Plichterfüllung wurde buchstäblich mit der Muttermilch eingesogen, Widerrede hatte keine Chance, Eigenbewegungen des Kindes waren nicht vorgesehen. Anpassung an die elterlichen NS-Normen war die Normalität. Gefühle fanden innerhalb der Beziehungen keinen Ausdruck und keinen Platz. Selbst Eltern geworden, wollten sie, dass es ihren Kindern besser

gehe und setzten dabei fast ausschließlich auf Leistungsprinzipien, auch weil sie selbst nichts anderes kennengelernt hatten. Ihren Kindern konnten sie oftmals zur Bewältigung von Sorgen und Nöten, die ja in Relation keine „wirklichen“ waren, wiederum keine Worte des Trostes spenden: „Der Indianer kennt keinen Schmerz“.

In der Konsequenz erscheint es vielen Älteren eher unwichtig, beschwerdefrei und lange zu leben. Im Gegenteil sind sie oft stolz, „männlich“ mit jedem Zipperlein zurechtzukommen. Dementsprechend wollen diese Menschen ihren Alltag auch nicht durch ärztliche Anordnungen geregelt und beeinträchtigt sehen. Sie möchten so lange wie möglich autonom und unabhängig von fremder Hilfe leben. Unübersehbar ist dabei die Angst, wiederum ausgeliefert zu sein. Auch wurden ihnen Pausen, Erholung und Entspannung nicht vorgelebt. Darin liegt Härte – oft gegen sich selbst – manchmal Kampf und Gewalttätigkeit. Der Krieg hat sich damit in die Familien hineinverlagert.

„Schrecken ohne Worte, Verluste ohne Trauer und Schmerzen ohne Trost sind jeweils Erfahrungen von Leere.“

Die Angehörigen der ersten Generation konnten über ihre traumatische Erfahrung nicht reden, erlebten weder gemeinsame Trauer noch Trost, sie haben also selbst in der ‚Zeit danach‘ diese Leere-Erfahrung und die Leere weitergegeben.“

(Udo Baer, Gabriele Frick-Baer, 2010, S. 65)

Das Gefühl „verloren zu sein“

Altern bringt es mit sich, dass die erlebten Traumata wieder hochkommen. Wir haben eine Geschichte, wir sind Geschichte und wir verkörpern unsere Geschichte. Die dazugehörigen, beschädigenden zeitgeschichtlichen Erfahrungen begleiten uns lebenslang. Im Alter sinken zudem die psychischen Abwehrmechanismen, die zeitlebens geholfen haben, schwerwiegende Erlebnisse der Psyche fernzuhalten. Kriegskinder mit traumatischen Erfahrungen wurden allein gelassen, hatten das Gefühl „verloren zu sein“. Dies ist ein Gefühl, das sich mit dem Altern zwangsläufig wiederholen kann. Verlorenheitsgefühle wiederholen sich im Alter, als wäre das Damals im Heute.

Erinnerungen an Sicherheit fehlen

Mit der Erinnerung werden die dazugehörigen Gefühle wiederbelebt: Angst und Panik, Kummer und Verzweiflung, Verlassen-worden-zu-Sein und Resignation. Ebenso kommt das Gefühl, damals in einer düsteren, grauen und schweigenden Umwelt gelebt zu haben, emotional näher. Den gegen Kriegsende geborenen Kindern fehlen Erinnerungen an eine sichere, beschützte Kindheit und Jugend.

Wie kann man sich diesem Thema annähern? Eine gute Möglichkeit ist das Lesen von Biografien anderer Kriegskinder, von Sachbüchern und leicht lesbaren Forschungsergebnissen, denn sie knüpfen

an parallele Erfahrungen an und ermöglichen es, sich dem Thema vom Kopf her zu nähern. Für die emotionale Ebene wäre es gut, jemanden zu haben, um die eigene Geschichte erzählen zu können.

Sie tragen Leid, aber keine Schuld

Kriegskinder tragen keine Schuld an den Kriegshandlungen. Es darf uns deshalb nicht um die Fragen der politischen Einstellungen von damals gehen. Die Fragen „Wieso habt ihr das Verbrecherische dieser Regierung nicht erkannt?“, „Was habt ihr über die Judenverfolgung gewusst?“, ... müssen an die vor 1927 Geborenen gerichtet werden. Diese Fragen sind in den Familien oft Grund vieler Auseinandersetzungen, bei denen sich die Kriegskinder für ihre Eltern schuldig fühlen. Deshalb schweigen sie heute noch und haben doch das Bedürfnis, von sich erzählen zu wollen. Sie wollen entlastet werden und Verständnis finden.

Im Kontakt mit dieser Generation muss es uns heute um die Frage gehen, wie sie mit diesen Ereignissen damals und auch lebenslang zurechtgekommen sind. Unsere Aufgabe ist es, sichere Räume zum Erzählen der Kriegsgeschichte zu schaffen und zuzuhören, um zu verstehen.

Zwei Buchempfehlungen zum Thema

Radebold Hartmut: *Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit – Hilfen für Kriegskinder im Alter*, 3. veränderte Neuauflage (Januar 2011), Klett-Cotta, ISBN 978-3-608945-52-2

Baer Udo; Frick-Baer Gabriele: *Wie Traumata in die nächste Generation wirken – Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen*, 2010, Semnos Verlag, ISBN 978-3-934933-33-0

Herausforderung Demenz

Durch die hohe Lebenserwartung gibt es immer mehr ältere Menschen mit Demenz (Verwirrtheit, Desorientiertheit) und dadurch auch immer mehr Angehörige, die mit diesem Thema konfrontiert sind. Menschen mit Demenz zählen zu den großen Herausforderungen für betreuende und pflegende Angehörige. Veränderungen im Verhalten der Erkrankten können Angehörige sehr verunsichern und oft auch ratlos machen.

Hilfe für Angehörige

Um den Demenzkranken in seiner Situation verständnisvoll betreuen und unterstützen zu können, bieten wir für Angehörige oder Begleitpersonen fachliche Begleitung durch das TANDEM an. Das Konzept ist speziell auf die Bedürfnisse der betreuenden und pflegenden Angehörigen zugeschnitten.

Kleingruppen in der Nähe Ihres Wohnortes

In Kleingruppen mit maximal fünf Teilnehmenden werden verschiedene Themenkreise angesprochen. Bei diesen Treffen geht es um Vermittlung von Hintergrundwissen über Demenz und individuelle Situationsbesprechungen. Somit können alltägliche Stresssituationen durch Bearbeitung an konkreten Beispielen entschärft werden. Die Gruppen – es kann auch eine gesamte Familie sein – treffen sich drei Mal für zwei Stunden in einem Zeitraum von ca. drei Monaten. Begleitet werden die TANDEM Gruppen von einer für diese Themen qualifizierten Person. Die Begleiterinnen und Begleiter sind entweder aus dem Pflege- oder Sozialbereich mit einer zusätzlichen Ausbildung in „Validation®“ oder „Spezieller validierender Pflege®“. Sie haben Erfahrung mit Menschen mit Demenz und

in der Gruppenleitung. Die Treffen werden nach Absprache in der Nähe des Wohnortes der Teilnehmenden organisiert.

Situationsorientierte Unterstützung

Der Austausch von persönlichen Erfahrungen hilft den Teilnehmenden in ihrer Situation weiter und eröffnet ihnen oft völlig neue Sichtweisen. Es entlastet und stärkt die Betroffenen, wenn sie erfahren, dass andere die gleichen Probleme haben wie sie selber und sich ähnlichen Herausforderungen stellen müssen. Mit TANDEM bekommen Angehörige oder Begleitpersonen von Menschen mit Demenz rasche, konkrete und situationsorientierte Unterstützung. Für die Teilnehmenden ist der Kurs gratis. Die Kosten übernimmt die Vorarlberger Landesregierung. Sind Sie betroffen und haben Interesse an einer Kleingruppe? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Information

Angelika Pfitscher, Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6835 Zwischenwasser
T 05522 44290-23, M 0664 3813047
E angelika.pfitscher@bhba.at
www.bildungshaus-batschuns.at



Angelika Pfitscher,
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester



Kinaesthetics in der Pflege –

eine Möglichkeit, die Bewegungsfähigkeit zu unterstützen und zu fördern

Kinaesthetics (eingedeutscht Kinästhetik) wird im Zusammenhang mit dem Begriff Pflege als eine menschenwürdige Form der gleichzeitig-gemeinsamen Interaktion

(= wechselseitige Beziehung, Austausch) zwischen Patient und Pflegeperson gesehen. Die Grundlage des gemeinsamen Austauschs ist die Bewegung.



Alle Lebensaktivitäten wie Ausscheiden, Atmen, Essen und Trinken, Lagerung und Mobilisation, Kommunizieren usw. sind mit Bewegung verbunden. Bei den meisten Pflegehandlungen sind Pflegende damit beschäftigt, mit anderen Menschen Bewegung und Fortbewegung zu gestalten. Sie müssen die grundsätzlichen Aktivitäten der betroffenen Menschen unterstützen und ermöglichen.

„Kinaesthetics in der Pflege“ besteht aus sechs Grundkonzepten, welche helfen, die dazu nötigen Fähigkeiten zu erwerben. In diesem Beitrag werden jedoch nur Teilbereiche besprochen (Knochen und Muskeln, Massen und Zwischenräume, spiralige Bewegung und Umgebung).

Knochen und Muskeln sind die am einfachsten erfahrbaren Unterschiede unseres Bewegungsapparates. Die Knochen und Muskeln bilden die stabilen und instabilen

Strukturen des menschlichen Körpers. Knochen und Muskeln lassen sich in Massen (Kopf, Brustkorb, Arme, Becken und Beine) und Zwischenräume (Hals, Taille, Achseln und Hüftgelenke) gliedern.

Massen sind die tragenden Anteile des Körpers, die locker über die Zwischenräume in Verbindung stehen. Die Zwischenräume erlauben die Bewegung jeder einzelnen Masse in viele Richtungen. Massen sind also stabile Bestandteile im Vergleich zu den Zwischenräumen und eignen sich deshalb zum Anfassen, zur Bewegungsanleitung. Massen führen die Bewegung, Zwischenräume leiten sie weiter und ermöglichen insgesamt die Bewegung des menschlichen Körpers.

Als Leitsatz für die Pflegearbeit gilt: „Massen fassen und Zwischenräume spielen lassen“.

Die Kontaktaufnahme beim Drehen im Bett, Aufsetzen, Aufstehen aus dem Bett, Setzen auf einen Stuhl, usw. sollte immer an den Massen stattfinden, da sie dort eindeutig und klar ist. An den Massen werden Bewegungen ausgelöst und somit das Gewicht von einer Masse zur anderen verlagert. Die Pflegeperson braucht nicht zu heben oder zu tragen und kann dadurch ihre eigene Körperbewegung voll ausnutzen. Es wird versucht, das Gewicht des Patienten über seine eigene und/oder über die Knochenstruktur der Pflegeperson zu leiten. Der körperliche Kraftaufwand reduziert sich dadurch entscheidend. Werden Zwischenräume blockiert, können sich die angrenzenden Massen nicht frei bewegen. Für die Pflegenden bedeutet dies einen zusätzlichen Kraftaufwand.

Das Wissen um die Funktion von Massen und Zwischenräumen kann angewendet werden beim:

- Drehen im Bett
- Aufsetzen im Bett
- Mobilisieren aus dem Bett
- Transfer vom Bett in den Rollstuhl
- Transfer vom Rollstuhl zur Toilette
- Unterstützen beim Gehen (Führen)
- u.v.m.

Aktivität

Setzen Sie sich aufrecht hin und drehen Sie nur Ihren Kopf nach links und rechts, ohne dass sich Ihr Brustkorb mitbewegt. Achten Sie darauf, wie weit Sie den Kopf zu jeder Seite drehen können. Gibt es eine Seite, die Sie weiter drehen können? Das ist häufig der Fall. Hier haben Sie mehr Fähigkeiten als auf der anderen Seite. Bei Ihrem Angehörigen gibt es auch eine bessere und eine weniger gute Seite. Nun umfassen Sie mit beiden Händen Ihren

Hals im Nacken (Zwischenraum) ganz fest, dass Sie ihn damit ganz steif machen. Sehen Sie nun wieder nach links und rechts. Achten Sie darauf, wie weit Sie kommen können, ohne Ihren Brustkorb mitzubewegen. Sie werden feststellen, dass Ihre Bewegungsfähigkeit nun sehr eingeschränkt ist. Dasselbe tritt auch bei Ihrem Angehörigen ein, wenn Sie die Zwischenräume blockieren. Sie/er kann dann wesentlich weniger Bewegung im Körper spüren und evtl. vorhandene Fähigkeiten nutzen. Vielfach nimmt auch die Angst zu, und häufig sind diese „fixierenden“ Bewegungen auch schmerzhaft.

Machen sich Pflegenden dieses Wissen zunutze, so sparen sie Kräfte und müssen die Patienten nicht mehr „en bloc“ (als „ein Stück“) bewegen, sondern können ihn in einzelnen Teilen, Stück für Stück bzw. Masse für Masse bewegen (= weniger Anstrengung/mehr Selbstkontrolle). Dabei geht es nicht darum, den kranken Menschen passiv durch Techniken und Methoden zu bewegen, sondern ihm mit Hilfe von Bewegungs- und Berührungsformen ein ganzheitliches Körpergefühl zu geben und ihn aktiv zu beteiligen. Der Betroffene und seine Angehörigen lernen sich immer wieder neu kennen. So wird der Pflegealltag nicht zum Routinefeld der Handlungen, sondern zu einem interessanten Beobachtungs- und Kommunikationsgeschehen.

Vorschau: 2. Teil „Kinästhetik in der Pflege“

Durch Gestaltung der Umgebung (Bett, Lagerungsmaterial, Zimmer, Mobiliar usw.) kann Bewegung erleichtert oder erschwert werden. Tipps zur Arbeit mit kinästhetischen Konzepten finden Sie in einer späteren Ausgabe.



*Ambros Schupp –
Akad. gepr. Lehrer für Gesundheits- und
Krankenpflege,
Kinaesthetics-trainer*

Veranstaltungen

TANDEM

Begleitung von Kleingruppen, Familien, Einzelberatungen für Angehörige von Menschen mit Demenz. Information: Angelika Pfitscher, DGKS, M 0664 3813047 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Nach Terminvereinbarung

Psychoonkologische Beratung und Psychotherapie für Erkrankte und Angehörige | Ein Familiengespräch zur Unterstützung | Information: Krebshilfe Vorarlberg, T 05572 202388 | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Demenzsprechstunden

Regelmäßige Demenzsprechstunden in Bregenz, Dornbirn und Lustenau sowie Café Treffpunkt | Detaillierte Info finden Sie unter: www.demenszprechstunde.at | Veranstalter: pro mente

Jeden 2. Dienstag im Monat Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige

Martin Meusburger, DGKP | 20 Uhr, Sozialzentrum Bezau-Mellau-Reuthe; Anmeldung: M 0664 1864500 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Jeden 2. Donnerstag im Monat Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige

Margrith Holzer, DGKS | 20 Uhr, Andelsbuch; Anmeldung: T 05512 2243-16 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Jeden Freitag

Demenzsprechstunde in Bludenz und Bürs

14.30 bis 17 Uhr, Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum Bürs, Lünserseepark; Anmeldung: T 05574 202-2900 | Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum GmbH

Sa 19. bis So 20. Jänner 2013

Das Enneagramm – Die neun Gesichter der Seele

Norbert Schnetzer, Dipl. psych. GuKP, Validationslehrer | 9 bis 16 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 31. Jänner 2013

Schlafstörungen frühzeitig erkennen und Maßnahmen dagegen ergreifen

Dr. Stefan Telser | 19.30 bis 21.30 Uhr, „Im Schützengarten – Lustenau Treffpunkt für Soziales und Gesundheit, Lustenau, Schützengartenstraße 8 | Veranstalter: connexia

Mo 18. Februar 2013

Demenz – ein medizinisches Drama oder eine pflegerische Herausforderung

Wilfried Feurstein | 19.30 bis 21.30 Uhr, IAP Sozialzentrum an der Lutz, Ludesch | Veranstalter: connexia

Di 19. Februar 2013

Braucht es Vertretung? Wissenswertes über Angehörigenvertretung, Sachwaltschaft und Vorsorgevollmacht

Mag. Florian Bachmayr-Heyda | 19.30 bis 21.30 Uhr, SeneCura Sozialzentrum Hohenems, Angelika-Kauffmann-Straße 6 | Veranstalter: connexia

Do 21. Februar 2013

Wenn Müdigkeit zur Krankheit wird

Dr. Agnes Glaus, DGKS, Pflegeexpertin mit Doktorat, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Tumor- und Brustzentrum ZeTuP St. Gallen | 14 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

DGKS/DGKP: Diplomierte/r Gesundheits- und Krankenschwester/pfleger

Di 26. Februar 2013

**Auszeit vom Pflegealltag mit
Jin Shin Jyutsu**

Maria-Anna Zündt, Selbsthilfelehrerin, Jin Shin Jyutsu® Praktikerin | 9 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 26. Februar 2013

**Die Sprache als Quelle aller
Missverständnisse**

Barbara Ganath | 20 bis 22 Uhr, Sozialzentrum Egg, Pfister 518 | Veranstalter: connexia

Di 12. März 2013

**Häusliche Pflege – Belastung
oder Herausforderung**

Ingrid Matiz | 19.30 bis 21.30 Uhr, Lingenau, Kulturraum, Hof 15 | Veranstalter: connexia

Do 21. März 2013

Sinnvolle Umgestaltung des Wohnbereiches von Menschen mit Demenz

Kornelia Rümmele-Gstrein | 19.30 bis 21.30 Uhr, Im Schützengarten – Lustenaus Treffpunkt für Soziales und Gesundheit, Lustenau, Schützengartenstraße 8 | Veranstalter: connexia

Sa 23. März 2013

**Ein Tag für mich – Entspannen,
regenerieren und auftanken**

Annette Kiehas, Dipl. Tanz- und Ausdrucks-therapeutin | 9 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 26. März 2013

**Satt vom Leben – Ernährungs-
verweigerung im Alter**

Dr. Gebhard Mathis | 19.30 bis 21.30 Uhr, Lochau, altes Schulhütle, Landstr. 25 | Veranstalter: connexia

**Einladung zu einer gemeinsamen
Ausstellungseröffnung
kunst.vorarlberg | Palais Liechtenstein**

Do 14. Februar 2013 Vernissage zeitversetzt

memory tree | GrauRand

- Villa Claudia 19 Uhr
Einführung: Dr. Winfried Nussbaumüller
im Gespräch mit Dr. Albert Lingg
- Palais Liechtenstein 20.30 Uhr
Dr. Otto Gehmacher

Rahmenprogramm

- Prof. Dr. Dr. Reimer Gronemeyer: „Bruchstellen – vom Leben und Sterben mit Demenz“ | 27. Februar 2013, 19 Uhr, Palais Liechtenstein
- V# Präsentation memory tree | Literarisches über das Vergessen, Altern und Sterben | 8. März 2013, 20 Uhr, Palais Liechtenstein
- Der alte König in seinem Exil | Lesung und Musik aus dem Roman von Arno Geiger, Hanno Dreher (Sprecher) und Arno Oehri (Musik) | 14. März 2013, 20 Uhr, Villa Claudia

Ausstellung memory tree

14. Februar bis 17. März 2013 | Villa Claudia | Bahnhofstr. 6 | Feldkirch

Ausstellung GrauRand

14. Februar bis 24. März 2013 | Kunst Palais Liechtenstein, Schlosserg. 8 | 6800 Feldkirch

Informationen zu den Öffnungszeiten finden Sie unter: www.aktion-demenz.at

Veranstalter | Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns

6835 Zwischenwasser, Kapf 1
T 05522 44290
www.bildungshaus-batschuns.at

**connexia – Gesellschaft für
Gesundheit und Pflege**

6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8
T 05574 48787-0; www.connexia.at

pro mente Vorarlberg GmbH

6850 Dornbirn, Färbergasse 15
T 05572 32421; www.promente-v.at

Erholungsurlaube

Hilfe für die Helfenden

Eine große Zahl Vorarlberger pflegt ihre Angehörigen mit viel Hingabe zu Hause. Für diese Tätigkeit werden viel Kraft und Energie benötigt. Gleichzeitig sind diese Leistungen von unschätzbarem Wert für unsere Gesellschaft – und das gehört unterstützt und belohnt. Aus diesem Grund wurde der Erholungsurlaub für pflegende Angehörige ins Leben gerufen.

Voraussetzungen für die Inanspruchnahme eines Erholungsurlaubes

- Seit mindestens einem halben Jahr Pflege einer verwandten Person der Pflegestufe 3 oder höher.
- Bei VGKK, SVA der gewerblichen Wirtschaft oder BVA versichert bzw. als anspruchsberechtigter Angehöriger mitversichert.
- Verwandtschaft mit der zu pflegenden Person. Dazu zählen neben Verwandtschaft in gerader Linie auch Ehegatten, Lebensgefährten, Wahl-, Stief- und Pflegekinder, Geschwister, Schwager und Schwägerinnen sowie Schwiegerkinder und Schwiegereltern.
- Der Selbstkostenbeitrag beträgt gesamt 50 € (die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Gutschein über 150 € für Anwendungen im Kurhotel).

Termine

13.01. – 19.01.2013	02.06. – 08.06.2013
03.02. – 09.02.2013	07.07. – 13.07.2013
03.03. – 09.03.2013	25.08. – 31.08.2013
21.04. – 27.04.2013	01.09. – 07.09.2013
28.04. – 04.05.2013	13.10. – 19.10.2013

Anmeldung und weitere Informationen

AK Vorarlberg, Evelyne Kaufmann
T 050 258-4216, E evi.kaufmann@ak-vorarlberg.at

Eine gemeinsame Aktion von AK Vorarlberg, Land Vorarlberg, Gebietskrankenkasse, Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft und Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter.

Seniorenerholung – Caritas Vorarlberg

Ältere Menschen sind oftmals einsam. Um ihren Lebensalltag etwas abwechslungsreicher zu gestalten, bietet die Caritas Vorarlberg Seniorenerholungswochen an. Dabei können sowohl allein stehende Frauen und Männer als auch Ehepaare gemeinsam eine fröhliche Urlaubszeit erleben. Gesellige Zusammenkünfte, leichte Wanderungen durch die Natur Vorarlbergs und kleine Ausflüge stehen auf dem Programm.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist freiwillig, für finanziell schlechter gestellte Seniorinnen und Senioren besteht die Möglichkeit, nach Vorlage eines Einkommensnachweises Unterstützung von der Caritas Vorarlberg zu bekommen.

Termine

- 25.05. – 01.06.2013 Kurhotel Rossbad in Krumbach
- 15.06. – 22.06.2013 Erholungsheim Mariahilf in St. Gallenkirch
- 01.07. – 11.07.2013 Erholungshaus St. Theresienheim in Eriskirch am Bodensee
- 14.09. – 22.09.2013 Kurhotel Rossbad in Krumbach – für Menschen mit Demenz und ihre Begleitperson (Anmeldungen ab Anfang März möglich)

Anmeldung und weitere Informationen

Caritas Vorarlberg, Seniorenerholung, Gertrud Hefel, M 0664 824015 (telefonisch erreichbar: Mo und Do 9 bis 11.30 Uhr), E gertrud.hefel@caritas.at

Aktion Demenz –

gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz

Demenz – Hilfe für betreuende und pflegende Angehörige

Als Betreuende und Pflegende tragen Sie große Verantwortung für das Wohlergehen Ihres Angehörigen. Ihr Einsatz ist von unschätzbarem Wert. Er kann Sie aber auch an die Grenzen Ihrer eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit bringen. Bedenken Sie immer: Bei aller Liebe und gutem Willen kann Ihre Aufgabe nur in dem Maß gelingen, in dem Sie auf sich selber achten. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch! Diese kommt Ihnen und somit auch Ihrem Angehörigen zugute.

Dabei kann es hilfreich sein, sich einige Fragen ehrlich zu beantworten:

- Was belastet Sie in Ihrer Situation besonders?
- Wie könnte konkrete Hilfe aussehen?
- Was können Sie für sich selber tun (Hobbys, Freunde, etc.)?
- Wer aus Ihrer Familie kann Sie bei der Pflege unterstützen?
- Welche Organisation können Sie in Anspruch nehmen?

Auch das „Abschließen eines Pflegevertrages“ mit Ihnen selbst kann Ihnen helfen, Ihre persönlichen Bedürfnisse zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit zu berücksichtigen. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich und Ihre Situation ernst und halten Ihren „Pflegevertrag“ ein. In diesem könnten Antworten auf die folgenden Fragen stehen:

- Wie viel freie Zeit brauchen Sie, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben?
- Wie viel ununterbrochenen Urlaub benötigen Sie?
- Wie gestalten Sie Ihre Wochenenden?

Es gibt in Vorarlberg zahlreiche, wohnortnahe Hilfsangebote für betreuende und



pflegende Angehörige. Dazu gehören unter anderem die Krankenpflegevereine, die Mobilen Hilfsdienste, die Möglichkeit einer Tagesbetreuung, eines Urlaubsbettes und viele mehr. Es kann Ihnen auch helfen, sich z.B. mit anderen Betroffenen in Form einer Angehörigengruppe auszutauschen, Demenzsprechstunden, Vorträge und Informationsveranstaltungen zu besuchen. Betreuende und pflegende Angehörige brauchen in Vorarlberg mit ihrer großen Aufgabe nicht alleine zu bleiben. Nutzen Sie jede Unterstützung, die Sie bekommen können! Lassen Sie sich helfen!



*Daniela Egger, Projektmanagement
Aktion Demenz*

Factbox

Im Rahmen der Aktion Demenz sind drei Broschüren mit dem Titel „Leben mit Demenz“ erschienen. Sie enthalten weiterführende und umfassende Informationen und sind kostenlos bei connexia zu beziehen. Weitere Informationen zu wichtigen Fragen finden Sie unter: www.aktion-demenz.at

Kontakt | Projektmanagement der Aktion Demenz

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, T 05574 48787-0
E info@aktion-demenz.at
www.aktion-demenz.at

„Einfach nur zuhören ...“



Uschi Österle,
Geschäfts-
führerin,
ARGE Mobile
Hilfsdienste

Ich betreue ein sehr betagtes, alleinstehendes Ehepaar. Neben etwas Unterstützung im Haushalt habe ich den Auftrag, mich zu Georg – so der Name des Mannes – zu setzen und mich mit ihm zu unterhalten. Er hat nach außen nicht mehr viele Kontakte und daher ist das für ihn eine willkommene Abwechslung.

Meistens kommen wir sehr bald auf den Krieg zu sprechen. Dann höre ich immer wieder die gleichen Geschichten. Georg war im Krieg an verschiedenen Fronten: in Griechenland, Jugoslawien und in Russland. Da hat er natürlich viel erlebt und gesehen, unter anderem viel Schreckliches. Angst, Tod, Hunger und Kälte waren die täglichen Begleiter. Niemand wusste, ob er seine Heimat und seine Liebsten je wiedersehen würde. Er hatte daheim eine junge Frau und einen kleinen Sohn. Am schlimmsten war, als er eines Tages ganz überraschend einem gegnerischen Soldaten von Angesicht zu Angesicht gegenüberstand. Beide waren gleichermaßen erschrocken und durch heftige Gestik verständigten sie sich darauf, nicht zu schießen und sich zurückzuziehen. Heute fragt sich Georg oft: „Hätte ich tatsächlich auf einen Menschen direkt vor mir, der mir in die Augen schaut, schießen können, auch bei eindeutiger Notwehr?“

Eine MOHI-Helferin

Unsere Helferinnen und Helfer machen Ausbildungskurse zum Thema „Biografie“; sie wissen, wie wichtig es oft ist, gut zuhören zu können. Wir betreuen noch sehr häufig die sogenannte „Kriegsgeneration“. Manche können nicht darüber reden und ihr Erlebtes richtig bewältigen, andere arbeiten es auf, indem sie darüber immer wieder reden. Das Zuhören ist in dem Fall wie eine Therapie zu bewerten.

Auch andere Themen von früher – wie der Verlust eines Kindes, Partners, Wünsche, die nie erfüllt werden konnten, usw. – sind im Alter wieder vermehrt ein Thema, wenn der Tag lang ist und genug Zeit zum „Grübeln“ bleibt, weil kaum mehr körperliche Betätigung möglich ist.

Wenn es um die Aufarbeitung der Vergangenheit – zum Beispiel von Familienstreitigkeiten – geht, ist die Helferin gefordert, hier nicht Stellung zu beziehen. Sie muss neutral bleiben, wobei zuhören auch hier sehr wichtig sein kann. Wenn es im Lebensherbst in Richtung Sterben geht, können offene Dinge, nicht bewältigte Erlebnisse aus der Vergangenheit, usw. ein Hindernis sein, um eine gute und friedliche Sterbestunde zu haben.

Auch die Krankenschwestern und -pfleger der Hauskrankenpflege sind für ihre Patienten sehr vertraute Personen. Ihnen würden sie manches gerne anvertrauen. Sie haben jedoch nicht die zeitlichen Ressourcen dafür. Diese Aufgabe fällt neben den anderen sehr vielfältigen Tätigkeiten dem Mobilen Hilfsdienst zu.

Leider wird das manchmal unterschätzt, da hier kein greifbares Ergebnis vorliegt, wie zum Beispiel bei Haushaltstätigkeiten.

Schreiben als Kraftquelle

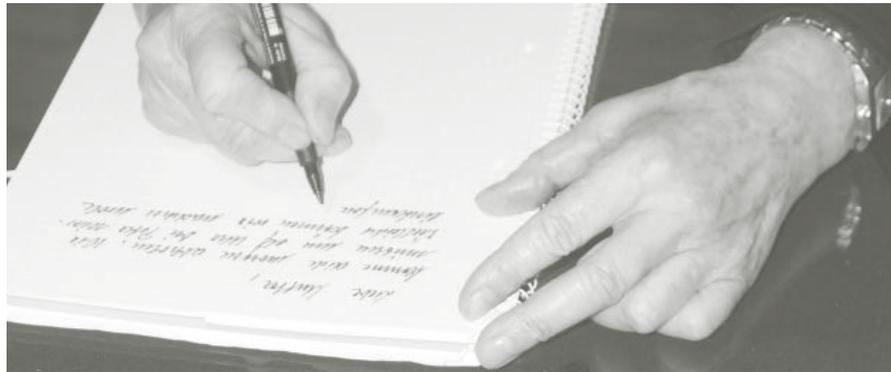
„Schreibend denke ich gerne über die großen Fragen in meinem Leben nach“, sagt Maria M. „Es hilft mir Abstand zu gewinnen, und manchmal komme ich auch zu ganz neuen und überraschenden Sichtweisen.“ Die 62-jährige Krankenschwester besucht einmal im Monat eine Schreibwerkstatt.

Älter werden, Neues wagen

Im Nachhinein ist sie froh, den Schritt für etwas Neues gewagt zu haben. Auch den meisten andern in der Gruppe hat es Überwindung gekostet. „Dann aber wächst man schnell zusammen“, sagt Johann (74). Er kommt in das Seminar, weil er seine Autobiografie schreiben möchte, und noch nicht weiß, wie er das Vorhaben am besten angehen sollte. Er bedauert, dass ihm sein Beruf als Manager eines international tätigen Unternehmens wenig Zeit für sein Privatleben ließ. „Deshalb möchte ich jetzt beginnen, mit dem einen oder anderen Chaos aufzuräumen. Ich möchte auf mein reiches Leben zurückblicken und dankbar sein, dass trotz allem viel Gutes und Schönes gelungen ist.“ Johann denkt an keine Veröffentlichung, er möchte seine Lebenserinnerungen für seine Kinder und Enkelkinder aufschreiben. Ihn interessieren die verschiedenen Zugänge und Stilrichtungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. „Speziell von den Frauen in der Gruppe lerne ich, wie genau sie Gefühle und Alltagssituationen beschreiben, da schneid ich mir gerne ein Scheibchen ab.“

Reise ins Ich

Seminarernehmerinnen und -teilnehmer hegen ab und zu die Befürchtung, sie könnten beim autobiografischen Schreiben Wichtiges vergessen, deshalb möchten sie am liebsten systematisch vorgehen. Die Angst ist unbegründet. Vielmehr schadet sie dem Schreibfluss, dem kreativen Strom



der Erinnerung, der Reise ins Ich. Eine Quelle klingt doch nur schön, wenn sie freisprudeln und ohne Hindernisse ihren Weg finden kann. Dasselbe gilt für das Schreiben. Wer keine Chronik schreiben möchte, fängt daher nicht vorne an und hört hinten auf, sondern fädelt eine Perle nach der anderen auf. Erst am Schluss erfolgt die Begutachtung der Perlenschnur. So kann sich beispielsweise eine neue Reihenfolge ergeben oder eine Perle muss aufpoliert oder durch eine kleinere ersetzt werden. Weniger metaphorisch ausgedrückt heißt das, dass jetzt die Überarbeitung der Stoffsammlung beginnt, dass da und dort verdichtet, ausgeweitet oder ergänzt wird.

Schreiben befreit

Das unsichtbare Band, das die Autobiografie zusammenhält, ist der Rohbau der Lebensgeschichte, das Fundament, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Anfang des Seminars erstellen, indem sie die Etappen ihres Lebens als Fieberkurve darstellen. Krisen und Glücksmomente, Zeiten des Stillstandes und der Veränderung werden mit Jahreszahlen eingetragen und in Stichworten festgehalten. Diese Hilfslinien, an denen entlang sich die Komposition des Textes entwickelt, können während des Schreibprozesses abgeändert und durch neue Ideen ergänzt werden. Welches Endprodukt auch immer angestrebt wird, Schreiben macht Spaß und befreit.



Evelyn Brandt, DSA, MA, freiberufliche Journalistin, Autorin, Schreibpädagogin und Schreibberaterin

Achtsamkeit

„Die Übung der Achtsamkeit weckt und stärkt die heilenden und wissenden Anteile, die jeder Mensch in sich trägt.“

Prof. Jon Kabat-Zinn

Wir brauchen wirklich nicht viel Aufmerksamkeit, um erkennen zu können, dass unsere Welt sich vor unserer Nase so radikal und rasch verändert, wie es das menschliche Nervensystem wohl noch nie erlebt hat. Angesichts des enormen Ausmaßes dieser Veränderungen, dieser Schnellebigkeit sollten wir uns vielleicht einmal Gedanken darüber machen, welche Auswirkungen sie auf unsere Familien, unsere Arbeit und unser Leben im Ganzen haben.



Und ich wünsche mir, dass es mir mit diesem Artikel über „Achtsamkeit“ gelingen möge, Sie ein wenig sanft zu berühren und Sie daran zu erinnern, welche großen Potenziale und Ressourcen Sie in sich selbst tragen. Eine unversiegbare Quelle, bewusster und achtsamer zu leben.

Durch die neuen Technologien wie Handy, Laptop, Skype etc. sind wir mit allen vernetzt und ich vermute, dass die meisten von uns kaum bemerkt haben, wie sie in diese Situation hineingeschlittert sind.

Hier möchte ich auch klar bemerken, dass ich diese Technologien nicht ablehne, im Gegenteil, sie sind oft wunderbar und nützlich. Doch es kostet uns Mühe, mit den neuen Technologien und Herausforderungen Schritt zu halten.

Nun stelle ich vielleicht provokante Fragen an Sie alle:

- Wie vernetzt, wie verbunden sind Sie überhaupt noch mit sich selbst?
- Haben Sie noch Kontakt mit sich selbst?
- Spüren, fühlen Sie sich noch selbst?
- Sind wir so intensiv mit anderen in Verbindung, dass wir niemals dort sind, wo wir uns wirklich befinden?
- Haben wir angesichts der Beschleunigung unseres Lebensstils uns selbst vergessen?

Angesichts der von allen Seiten auf uns einströmenden Verführungen (Konsum, Medien, Werbung etc.) können wir leicht vergessen, dass unsere wichtigste Verbindung zu unserem Leben durch unser Inneres zustande kommt – es ist die Erfahrung unseres eigenen Körpers und all unserer Sinne einschließlich des Geistes, die es uns erlaubt, mit der Welt in Berührung zu sein und uns von ihr berühren zu lassen. Um das tun zu können, brauchen wir immer wieder Momente des Innehaltens, Augenblicke der Stille, der Besinnung, des Nachspürens.

Wie Thich Nhat Hanh (vietnamesischer Achtsamkeitslehrer) sagt:

„Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Und diese Verabredung findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Denn Leben ist nur im gegenwärtigen Augenblick verfügbar. Wenn du ihn verpasst, verpasst du deine Verabredung mit dem Leben. Das ist einfach, das ist ganz klar.“

Ich persönlich definiere oft, dass Achtsamkeit die Energie der vollkommenen Präsenz ist. Ich bin wach, all meine Sinne sind empfänglich und offen. Alle Gedanken (Erinnerungen, Wertungen, Meinungen, Zukunftspläne, Glaubenssätze, Konditionierungen etc.), Gefühle, Emotionen und Ängste, Geräusche und Körperempfindungen wie Schmerzen werden wahrgenommen - ohne diese zu bewerten.

Die Übung der Achtsamkeit ist sehr einfach, aber nicht leicht.

Was heißt das?

Wo ist mein Geist, wenn ich z.B. Zähne putze, mich dusche, Zwiebeln schneide? Durch die Übung der Achtsamkeit nehme ich überhaupt erst einmal wahr, dass mein Geist z.B. noch beim gestrigen Gespräch ist ... Unser Geist ist unruhig und wandert entweder in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Ganz selten ist der Geist ganz bei der Tätigkeit, die Sie gerade jetzt machen. Und dadurch findet keine Körper-Geist-Einheit statt, Ihre Energie verpufft, Sie fühlen sich schlaff, müde und ausgebrannt, was zu diversen Krankheiten wie z.B. Burn-out, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, psychosomatischen Erkrankungen etc. führen kann. Die Achtsamkeit hilft mir, immer wieder in den Augenblick zurückzukommen.

Vielleicht taucht bei Ihnen die Frage auf: „Wie, wann, wo kann ich nun die Achtsamkeit in meinem Alltag, in meinem Leben üben und kultivieren?“ Meine Antwort lautet: „Immer, überall.“ Jeder Augenblick ist eine Chance, ganz achtsam, präsent und wach zu sein. Wenn Sie z.B. Zähne putzen, dann putzen Sie einfach die Zähne. Wenn Sie essen, dann essen Sie einfach.

Doch wo wandert Ihr Geist hin? Wo sind Ihre Gedanken?

Mit der Zeit gelingt es immer mehr, in den Fluss der Achtsamkeit einzutauchen. Sich immer wieder zu erinnern, welche Kostbarkeit, welches Wunder jeder Augenblick in unserem Leben ist! Und wenn ich wieder „einschlafe“ und unachtsam bin, dann hole ich mich immer wieder und wieder liebevoll und freundlich zur jeweiligen Tätigkeit zurück. Sie sehen, dass es ganz einfach ist.

Die Achtsamkeit durchweht immer mehr Ihren Alltag, den Marktplatz Ihres Lebens. Das ganze Leben, jeder einzelne Moment ist die Bühne, um Achtsamkeit zu üben und zu praktizieren. Natürlich gibt es neben unserem Alltag auch einmal am Tag die Möglichkeit, sich bewusst Zeit zu nehmen und zu meditieren. Sich in Stille zu setzen, innezuhalten, zu lauschen, wahrzunehmen ... Dies ist eine formelle Achtsamkeitsübung. Die tägliche, regelmäßige Meditation (im Sitzen oder Gehen) hilft, diese Achtsamkeit zu verfeinern und zu kultivieren. Meditieren heißt ganz präsent zu sein, Körper und Geist vereint. Wir alle haben diese Fähigkeit, ganz klar und wach, im Hier und Jetzt zu verweilen. Nur haben wir Erwachsene sie leider durch Kränkungen, Verletzungen, Erziehung, Konditionierungen etc. vergessen, verloren.

Prof. Jon Kabat-Zinn, der amerikanische Arzt und Begründer von MBSR („Mindfulness-Based Stress Reduction“), was auf Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ heißt, sagt:

*„Laufe nicht der Vergangenheit nach.
Verliere dich nicht in Sorgen um die Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr.
Die Zukunft noch nicht da.“*



*Veronika
Seifert,
MBSR (Mind-
fulness-Based
Stress Reduction)
Lehrerin*

Weise Menschen, egal welcher Religion, Tradition und Kultur, ruhen fest im gegenwärtigen Augenblick und erleben ihn tief, indem sie Achtsamkeit üben. Achtsamkeit und Bewusstsein sind kein künstliches, manieriertes Verhalten. Sie sind gelebte Ehrfurcht und Dankbarkeit, gelebtes Mitgefühl, die allen Lebewesen - egal welche äußerlichen Formen (Menschen, Tiere, Pflanzen) sie auch haben - entgegengebracht werden.

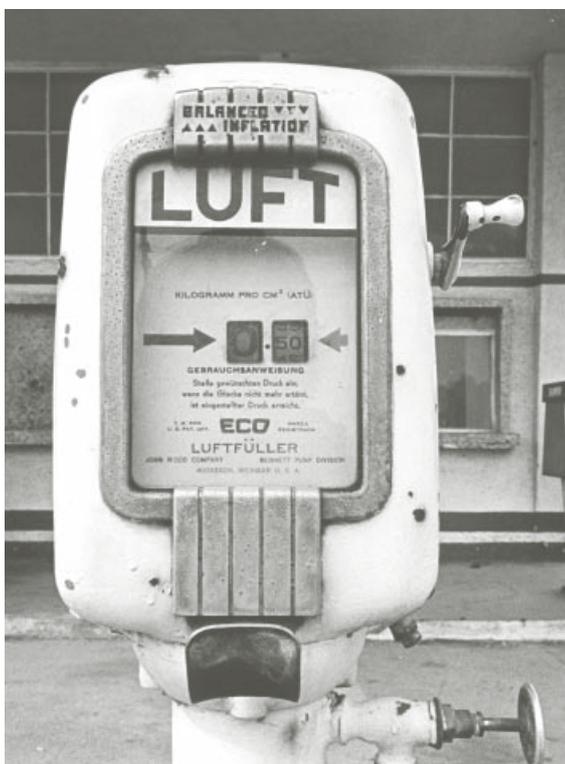
Achtsamkeitsmeditation heißt, all dem, was gerade innerlich auftaucht (seien es Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen etc.), Raum zu geben. Es heißt, der Raum selbst zu werden. Meditation heißt auch, all diese Dinge sein zu lassen ... ohne zu werten, zu kritisieren, zu urteilen ... ganz gegenwärtig zu sein, was gerade jetzt ist. Dabei lernen wir unsere Gewohnheiten kennen. Wir erkennen unsere menschliche Neigung, dass wir Angenehmes und Schönes (z.B. Gesundheit, Partnerschaft, Familie, Arbeitsplatz) festhalten und Unangenehmes und Schmerzvolles (Krankheit, Trennung, Tod, Ängste etc.) wegschieben und verdrängen wollen. Indem in mir alles

Platz findet - was ja die Achtsamkeit ist - kommt ein bemerkenswerter Heilungsprozess in Gang. Dies gilt nicht nur für die großen Wunden, die uns das Leben schlägt, wie Verlust und Trauer, sondern für alle Erlebnisse, die ständig unseren Alltag kreuzen. Und durch die Achtsamkeitsübungen können wir immer wieder innehalten, spüren, fühlen, was gerade in diesem Moment da ist. Daraus wächst tiefes Vertrauen und Sicherheit in diesen fortwährenden Prozess der Regeneration und Heilung.

Oft geht das Leben mit uns durch. Schmerzen, Verluste, Emotionen, Erwartungen, Vergangenheit, Zukunftsängste schleppen wir mit uns. Wir gehen das Risiko ein, gelebt zu werden, wie in einem Hamsterrad, anstatt zu leben - kreativ, schöpferisch - als Gestalter unseres Lebens. Deshalb lade ich Sie nun zum Innehalten ein:

Atem-Übung (ca. 10 Minuten)

Werden Sie still und richten Sie Ihre Achtsamkeit bewusst auf etwas, das hier und jetzt gegenwärtig ist. Es liegt auf der Hand, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten. Ihre Atmung haben Sie in jeder Situation und in jedem Augenblick bei sich.



Sitzen Sie still.

Atmen Sie ein und atmen Sie aus.

Beobachten Sie, wie Ihr Atem fließt.

Versuchen Sie nicht, ihn zu verändern.

Denken Sie nicht einmal

über Ihren Atem nach.

Seien Sie Ihr Atem.

Das Einatmen.

Und das Ausatmen.

Und die Pausen zwischen dem

Einatmen und dem Ausatmen.

Mit Lebensfreude älter werden!

Wer möchte das nicht?!

Eigenständigkeit ist ein Garant für eine gute Lebensqualität im Alter. Das beste Mittel dafür ist ein Gedächtnistraining mit Bewegung, gewürzt mit einer Prise Humor.

Denn schnelles und flexibles Denken, die Fähigkeit, zu kombinieren und rasch reagieren zu können, schützt vor Gefahren, wie etwa vor Stürzen oder im Straßenverkehr. Es gibt viele Arten, unser Gehirn zu aktivieren.

Um unser Erinnerungsvermögen zu stärken, sind lustige Übungen mit Redewendungen besonders geeignet. Diese können Sie entweder alleine oder mit anderen zusammen, etwa beim gemütlichen Nachmittagskaffee, machen. Die Übungen können auf verschiedene Arten durchgeführt werden. Habe ich Sie neugierig auf mehr gemacht?

Dann besuchen Sie doch einen unserer ALT.JUNG.SEIN. Kurse des Katholischen Bildungswerks. Unter fachkundiger Anleitung werden dort auf spielerische und kreative Art und Weise das Gedächtnis in Kombination mit leichten Bewegungsübungen trainiert, Informationen zur besseren Bewältigung des Alltags weitergegeben, Gespräche zu Lebens- und Sinnfragen geführt und neue Kraftquellen erkundet.

Viele Übungen finden Sie auch im Übungsbuch „ALT.JUNG.SEIN. Jeder Tag ein guter Tag“, das Sie über das Katholische Bildungswerk, T 05522 3485-125, zum Preis von 9 € bestellen können.

Informationen

zu ALT.JUNG.SEIN. Kursen in Ihrer Nähe erhalten Sie über das Katholische Bildungswerk, Dr. Evelyn Pfanner, M 0664 2259141, www.altjungsein.at



Anita Ohneberg,
ALT.JUNG.SEIN.
Referentin mit viel
Sinn für Humor

Hier ein Beispiel

Folgende zusammengesetzte Wörter beginnen alle mit dem ersten Wortteil Lebens-. Bringen Sie die Buchstaben des zweiten Wortteiles in die richtige Reihenfolge.

TÄTILAQU	z.B. Lebens-QUALITÄT	REIXELE
DREUFE		SICHTNABT
VERNURENGÄLG		GUNSTLELEIN
FARKT		RENTARP
STUL		GIERSTE
GANFAN		REICHSGEVUNR

Und was ist das Leben für Sie? Vielleicht möchten Sie einige Gedanken oder Verse dazu aufschreiben. Leben ist für mich ...

Lösungen: Lebens-Freude, -Verlängerung, -Kraft, -Lust, -Anfang, -Elexier, -Abschnitt, -Einstellung, -Partner, -Geister, -Versicherung

I have a dream ...

„Ich habe einen Traum...“, rief am 28. August 1963, also vor nunmehr fünfzig Jahren, der schwarze Baptistenpastor und Bürgerrechtskämpfer Martin Luther King (1929 – 1968) 250.000 Menschen zu, die mit ihm zum Marsch auf Washington aufgebrochen waren, um auf die Situation der schwarzen Bevölkerung aufmerksam zu machen. Dieses Ereignis wird als größte Demonstration für Freiheit in der Geschichte Amerikas vermerkt werden.



*Eva Kollmann,
AHS Lehrerin
i.R.*

In Atlanta im Bundesstaat Georgia geboren, lernt er schon als Kind die Rassentrennung kennen. Während seines Studiums beschäftigt er sich mit Leben und Lehre Mahatma Ghandis und kommt zur Überzeugung, dass das Unrecht in dieser Welt nur durch gewaltlosen Widerstand bekämpft werden kann. Er wird zum Wortführer im Kampf um die Bürgerrechte für die Farbigen in den USA. Mehr als dreißig Mal wird er verhaftet, fünfmal zu mehrwöchigen Haftstrafen verurteilt. Seinem Prinzip der Gewaltlosigkeit bleibt er auch dann treu, wenn er zu Gewaltanwendungen provoziert wird. In seiner Rede sagt er: „Wir müssen unseren Kampf immer auf der hohen Ebene der Würde und Disziplin führen.“ 1964 erhält er den Friedensnobelpreis. Und weiter sagt er: „Ich habe einen Traum, dass meine vier kleinen Kinder eines Tages in einer Nation leben werden, in der sie nicht wegen der Farbe ihrer Haut, sondern nach dem Wesen ihres Charakters beurteilt werden.“ Am 4. April 1968 fällt Martin Luther King in Memphis einem Attentat zum Opfer. Die Stimme des Mannes, der einen großen Traum hatte, ist verstummt. Aber weltweit träumen unzählige Menschen den Traum von Freiheit und Frieden immer noch und bemühen sich um seine Realisierung.

Träume sind Schäume

Übrigens, alle Menschen haben Träume, auch wenn sie nicht so hehr und uneigennützig sind. „Otto Normalverbraucher“ träumt von einem Traummann, einer Traumfrau, wünscht sich ein Traumhaus, lässt sich vom Reisebüro eine Traumreise vermitteln (oder aufschwätzen), sehnt sich nach dem „dolce far niente“ an einem Traumstrand, tut (fast) alles, um einen Traumjob zu ergattern, der sich vielleicht nach einiger Zeit gar nicht als solcher herausstellt, usw. Welche Frau schaut nicht sehnsüchtig auf die herunter gehungerte Traumfigur der Traummodels, legt sich oder würde sich nicht unters Messer legen, um einen Traumbusen ihr Eigen zu nennen (aus dem nach einigen Jahren die geplatzten Implantate entfernt werden müssen) und jagt noch immer – auch im reiferen Alter – irgendwelchen Träumen nach, die sich vielleicht manchmal als Alpträume entpuppen und wie Schäume zergehen. Aber Träume braucht der Mensch, um der tristen Realität zu entfliehen. Vielleicht kennen Sie den Schlager aus den 60er-Jahren: „Mit siebenzehn hat man noch Träume ...“.



Da haben wir doch alle geträumt und uns die Träume, auch die verrücktesten, von nichts und niemandem nehmen lassen.

Worauf es mir jetzt ankommt

Natürlich hatte auch ich Träume – einige sind in Erfüllung gegangen, die meisten natürlich nicht. Aber ich will Ihnen noch zum Schluss von einem kindischen und absolut „hirnverbrannten“ Traum erzählen, der mich über etliche Jahre nicht in Ruhe gelassen hat. Ich wollte unbedingt einmal einen Porsche fahren. Schwarz mit roten Lederpolstern. Ja, Sie haben richtig gelesen! Der Traum zerplatzte wie eine Seifenblase, als mir jemand erzählte, in dieser Nobelkarosse sitze man unwahrscheinlich schlecht. Aus der Traum! Harte Sitze kamen für mich nicht in Frage. Und außerdem gewann dann mein gesunder Hausverstand doch noch die Oberhand, wenn ich mir vorstellte, wie das wohl aussehen würde, wenn eine „überreife“ Frau mit dieser Rakete herumkurven würde.

Jetzt gehe ich auf die achtzig zu und bin unheilbar krank. Träume habe ich schon lange keine mehr – nur mehr den Wunsch, in Frieden sterben zu können. Aber Ihnen wünsche ich wenigstens geruhsame Nächte und schöne Träume!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Maria Lackner, Claudia Längle und Susanne Luisi-Schmid, MPH, connexia – Gesundheit und Pflege; Angelika Pfitscher, Bildungshaus Batschuns; Mag. Erich Gruber, Amt der Vbg. Landesregierung **Redaktionsadresse** connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Broßwaldeng. 8, T +43 5574 48787-0, andrea.kratzer@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber **Layout** Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter

„daSein“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 6.500 Stück

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert, die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Neujahrslied

*Mit der Freude zieht der Schmerz
traulich durch die Zeiten.
Schwere Stürme, milde Weste,
bange Sorgen, frohe Feste
wandeln sich zur Seiten.*

*Gebe denn, der über uns
wägt mit rechter Waage,
jedem Sinn für seine Freuden,
jedem Mut für seine Leiden
in die neuen Tage,*

*jedem auf des Lebens Pfad
einen Freund zur Seite,
ein zufriedenes Gemüte,
und zu stiller Herzensgüte
Hoffnung ins Geleite!*

Johann Peter Hebel

Vorschau

Rechtliche Informationen

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von



Vorarlberg
unser Land



Feuerstein & Klockner GmbH



Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

- Pflegebetten
- Lifter und Aufstehhilfen
- Antidekubitus-Systeme
- Textilien für den Pflegebereich
- Sturzprävention
- Sicherheitstechnische Überprüfungen



24h - SERVICE
GRATISZUSTELLUNG
in Vorarlberg

www.humantechnik.at

embru

**STIEGELMEYER**

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,
T +43 664 431 85 11, office@humantechnik.at