

Hospiz-Forum

Vertrauen

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	<i>Franz-Josef Dröge</i>	Seite 04
Vertrauen ist essentiell	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 05
Vertrauen ist wie ein Vogel aus Glas	<i>Eva Schmidtke</i>	Seite 06
Christliches Urvertrauen als Wegbegleitung	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 08
Vertrauen ist die besondere Form von Mut	<i>Marlis Lamers</i>	Seite 10
Zuversicht hilft	<i>Antonius Witte</i>	Seite 12
Unser Wort gilt	<i>Helga Albers-Heiser</i>	Seite 14
Buchtip	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 16
Gute Erfahrungen	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 17
Vertrauen aufbauen	<i>Frank Schulz</i>	Seite 18
Gebrochene Versprechen und die Folgen	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 20
Vertrauen war da...	<i>N.N.</i>	Seite 22
Votum für ein selbstbestimmtes Sterben	<i>Zusammenfassung</i>	Seite 24
Vertrauen in die Pflege	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 26
Sterben in Zeiten der Corona-Pandemie	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 28
Die heimliche Kraft	<i>Jutta Schulzki</i>	Seite 30
Grundlagen für vertrauensvolles Miteinander	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 32
Heute kommt die/der Neue	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 34
Impressum		Seite 36



Foto: Sabine Faber



Foto: Walburga Altefrohne

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung und des lebensHAUS, liebe Leserinnen und Leser!

Als die Redaktionsgruppe sich für das Schwerpunkt-Thema „Vertrauen“ entschied, hat noch niemand etwas von der Corona-Pandemie geahnt. Mitte März ist Corona auch im lebensHAUS innerhalb weniger Tage zu einem vorherrschenden Thema geworden. Nach wie vor beeinflusst der Umgang damit unseren Alltag, denn Vertrauen ist auch hier ein nicht zu unterschätzender Aspekt. So konnten wir die von der Bundesregierung vorgegebene Strategie gut nachvollziehen und mitgehen – gleichzeitig war die erste Zeit des „lockdowns“ auch durch Unsicherheit gekennzeichnet:

Gibt es klare und verbindliche Regelungen für Hospize, und wie sehen diese aus? Für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen hatten Bund und Land klare Vorgaben mit Betretungsverbot und Hygienemaßnahmen getroffen.

Im Hospiz- und Palliativbereich sollten die Einrichtungen die besondere Situation berücksichtigende Ausnahmeregelungen treffen können.

Uns war wichtig, einerseits einen möglichst hohen Schutz für unsere Hospizgäste und unser Team zu

gewährleisten, andererseits aber auch der „*abschiedlichen*“ Situation von Hospizgästen und Angehörigen Rechnung zu tragen. Im Vertrauen darauf, diese beiden berechtigten Interessen angemessen abzuwägen, haben wir „*unsere Corona-Schutzmaßnahmen*“ getroffen: Es gelten verstärkte Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln, wir versuchten, die Besucherzahl zu minimieren, um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten. Das bedeutet, jeder Hospizgast kann pro Tag von zwei Personen Besuch bekommen, die Anzahl der betreuenden ÄrztInnen, Seelsorger und ergänzenden TherapeutInnen ist stark reduziert, der Einsatz der ehrenamtlich Mitarbeitenden ist ausgesetzt. Feiern, Gruppensitzungen und Veranstaltungen finden nicht statt.

Diese Maßnahmen haben dazu beigetragen, dass es im lebensHAUS zu keiner SARS-CoV-2-Infektion gekommen ist (Stand August 2020).

Uns war bewusst, dass diese Maßnahmen gerade für unsere Hospizgäste und ihre Angehörigen eine große Einschränkung bedeuten und sie in

ihrer schwierigen Situation zusätzlich belasten. Durch die Schutz- und Hygienemaßnahmen sind für die Mitarbeitenden die Arbeitsabläufe erschwert. Gleichzeitig gab es bei uns und unserem Team das Zutrauen und Vertrauen, dass alle im Haus die Notwendigkeit dieser Maßnahmen einsehen und diese verantwortungsvoll mittragen. Dieses Vertrauen hat sich bisher bestätigt. Deshalb vertrauen wir der Erkenntnis, dass die Hygienemaßnahmen, das Abstandsgebot und die Kontaktbeschränkungen wirksam schützen. Und aufgrund dieser guten Erfahrung beginnen wir nun, die Schutzmaßnahmen situationsbezogen in kleinen Schritten für einzelne Bereiche zu lockern.

Dass es neben Corona eine große Bandbreite verschiedener Facetten zum Thema „Vertrauen“ gibt, zeigen die unterschiedlichen Beiträge in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Herzliche Grüße aus dem lebensHAUS – und passen Sie gut auf sich auf!

Franz-Josef Dröge

Vertrauen ist essentiell...

Vertrauen ist enorm wichtig – sowohl für jeden einzelnen als auch für die Gesellschaft.

Es ist der Kitt, der dauerhafte und gleichberechtigte Beziehungen ermöglicht. Private wie berufliche.

Wissenschaftlich versteht man unter Vertrauen „die subjektive Überzeugung von der Redlichkeit einer anderen Person“.

Für die gesunde psychische Entwicklung eines Menschen ist Selbst-Vertrauen, also die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten, lebenswichtig. Vertrauen ist gelerntes Verhalten, das in der Kindheit entwickelt wird und Ausdruck ist für eine intakte Beziehung, sowohl im Privaten wie im Beruf. Wer zudem glaubt, dass die Aussagen oder Handlungen anderer wahr und aufrichtig sind, entwickelt Fremd-Vertrauen.

„Kann man denn niemandem mehr trauen?“, fragen sich viele, deren Vertrauen oft enttäuscht wurde. Manche Menschen werden in der Konsequenz misstrauischer oder feindseliger und bauen als Selbstschutz eine Art Panzer aus Skepsis und Argwohn auf. Sie wollen dafür sorgen, nicht noch einmal den Schmerz des Verraten-seins erleben zu müssen. Denn wer mit der Niedertracht der anderen rechnet, kann nicht mehr böse überrascht werden. Obwohl vermutlich jede/r schon einmal erlebt hat, dass sein Vertrauen missbraucht worden ist, hält die Mehrheit von uns doch daran fest, anderen Menschen eine Art psycho-sozialen Vorschuss zu geben. Obwohl wir enttäuscht wurden, uns geärgert haben, vertrauen wir doch weiterhin – nur vielleicht nicht mehr diesem speziellen Menschen.

Warum wir die Hoffnung auf anhaltende Zuversicht nicht aufgeben, ist deren positive Wirkung – auf uns und andere.

1968 führten die Psychologen Robert Rosenthal und Lenore Jacobson ein Experiment an amerikanischen Schulen durch, das in der Literatur als „Rosenthal- oder Pygmalion-Effekt“ bekannt wurde.

Dazu teilten sie einigen Lehrern mit, dass sie aufgrund bisheriger Leistungen im kommenden Schuljahr eine Klasse übernehmen dürften, die sich aus den intelligentesten und besten Schülern zusammensetze. Nach Ablauf des Schuljahres waren diese Klassen deutlich besser als die anderen, ihre Noten, selbst der IQ der Schüler lag rund 20 Punkte höher als beim Durchschnitt.

Nur hatten die Psychologen gelogen: Die Klassen setzten sich gar nicht aus den Besten zusammen, sondern aus einer Zufallsauswahl. Weil aber die Schüler selbst glaubten, zu den Besten zu gehören, und auch die Lehrer ihnen mehr zutrauten, stieg die Leistungs- und Lernkurve. Das in die Schüler gesetzte Vertrauen vollbrachte ein kleines kognitives Wunder.

Unsere Vertrauensseligkeit entstammt also im Kern der Erfahrung, dass die Mehrheit der Menschen Vertrauen belohnt, Vertrauen ist also eine erlernte Entscheidung.

Wer vertraut, geht zuversichtlich und willentlich davon aus, dass sich eine Sache so entwickelt, wie versprochen oder erhofft.

Bemerkenswert ist:

Je höher der Intelligenzquotient eines Menschen,

desto vertrauensseliger ist er oder sie auch, so das Ergebnis einer Studie der Oxford Universität. Natürlich ist damit nicht „blindes Vertrauen“ gemeint. Vielmehr vermuten die Wissenschaftler, dass hohe Intelligenz mit besserer Menschenkenntnis einhergeht, die es leichter macht, andere Menschen dahingehend einzuschätzen, ob man ihnen vertrauen kann oder nicht.

Eine Studie der Universität von Berkeley (Kalifornien) kam 2011 zu dem Ergebnis, dass wir schon nach 20 Sekunden instinktiv entscheiden, wem wir vertrauen können – und wem nicht. So kann im Laufe der Zeit und aufgrund positiver Erfahrungen mit einem Menschen Vertrauen reifen und Vertrautheit entstehen.

Vertrautheit entsteht, wenn man sich besser kennenlernt, eine Weile zusammen ist, gemeinsam arbeitet oder miteinander Geschäfte macht. Die jedoch dem **Vertrauen** innewohnende Gewissheit, sich auf den anderen wirklich verlassen zu können, entsteht erst in der Bewältigung von Ausnahmesituationen. Meist sind es Krisen, die die anschließende Metamorphose möglich machen, in der sich die Vertrautheit bewährt und zu Vertrauen reift.

Und wenn Vertrauen verloren gegangen ist, kann vielleicht der Glaube daran, dass verspieltes Vertrauen zurückgewonnen werden kann, der entscheidende Vertrauensakt sein.

Gabriele Knuf

Quelle:

Jochen Mai, Karrierebibel

„Vertrauen ist wie ein Vogel aus Glas“

Vertrauen oder Misstrauen? Wie sinnvoll und notwendig eine differenzierte Betrachtung beider Begriffe ist und wie beide Verhaltensweisen unser Leben beeinflussen, wird im folgenden Text näher betrachtet.

Da war es wieder dieses würdige hochgeschätzte Wort. Es war ihr längst klar, dass ihr lebenslanger Kampf um ein rechtes Verhältnis zu ihm niemals zu Ende sein würde. Sie erinnerte sich an ihre Kindheit und Jugend und an den unermüdlichen Einsatz ihrer Mutter, sie vor unzuverlässigen Menschen zu warnen. Vor Täuschung und Enttäuschung. *„Vertrau' bloß niemandem. Immer schön auf der Hut sein!“*

Das hat sie geprägt. Misstrauen und Skepsis waren fortan ihre ständigen Begleiter. Vertrauen gelang nur ganz selten und sowieso nur dann, wenn es ihr tatsächlich einmal gelungen war, sämtliche Kontrollorgane zu deaktivieren. Zurück blieb aber meist ein schales Gefühl. Blindes Vertrauen, naives Verhalten im Sinne von Vertrauensseligkeit kamen für sie nicht in Frage.

Als intensive Märchenleserin von Kindesbeinen an war ihr natürlich *„Rotkäppchen“* besonders vertraut. Damals schon wurde sie schonungslos aufgeklärt. Wie schrecklich musste naives Vertrauen bezahlt werden. Wie viel Missbrauch von Vertrauen, wie viel Täuschung veranschaulichte dieses Märchen und bebilderte ihre bereits vorgeprägte Phantasie. Wie grausam die Konsequenzen!

Freilich, es war nur ein Märchen! Scheinbar harmlos und auch noch mit einem ungewöhnlichen Happyend, aber seine Wirkung reichte weit.

Das Happyend fehlt in der Realität meist. Oft überlebt der böse Wolf. Die Menschen leben gerade in einer Zeit und in einer Gesellschaft, in der viel

gelogen und betrogen wird, obwohl die Gesellschaft doch insgesamt ganz auf Sicherheit und Kontrollierbarkeit ausgerichtet ist. Ungewissheit wollte man eigentlich abgeschafft sehen. Aber das Internet hat die Möglichkeiten der Täuschung in rasanter Fahrt vervielfältigt. Wem, welcher Person, welchem System man noch trauen kann, wird zur Frage. Die verschiedenen Masken der Täuschung machen Vertrauen zu einem Wagnis, das alle immer wieder überfordert.

Ein Lastwagen auf der Autobahn mit aufgemalten glücklichen Tieren und in riesigen Lettern der Slogan *„Seit 20 Jahren volles Vertrauen!“*, während im Inneren die Schweine eng aneinander gepfercht zum Schlachthof gefahren werden. So sieht eine traurig machende Täuschung aus. Das Wort Vertrauen ist zum Modewort, zum Werbewort degradiert worden. Jeder Versicherung soll man trauen, jedem Produkt. Nicht immer unbedingt zum Besten des Vertrauenden.

Vertrauen hatte seit jeher einen erhabenen Stellenwert und hat ihn noch. Implikationen wie Integrität, Zuverlässigkeit, Geborgenheit werden nach wie vor spontan assoziiert. Eine günstige Voraussetzung, um Vertrauen zu missbrauchen.

Der Mensch sehnt sich danach, vertrauen zu können. Jeder kennt den Enkeltrick. Alten Menschen wird ihr Geld abgeknöpft mit Vertrauen erweckenden Worten. Ihr Vertrauen wird auf das Skrupelloseste missbraucht. Sie lassen sich täuschen, denn die Sehnsucht nach Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit oder einfach nach Liebe ist groß und lockt.

Kann es noch bestehen, das schöne Wort *„Urvertrauen“*, das so hoffnungsvoll und zuversichtlich klingt? Oder nicht, wenn es seit kurzem den Begriff *„Fake News“* gibt, dessen Ursprung jeder kennt und der von heute auf morgen die Welt als Ausdruck impertinenter Verlogenheit befallen hat. Er hat sich tief in das Bewusstsein und in das Leben der Menschen geschraubt. Man weiß jetzt mehr als jemals zuvor, dass man jede Wahrheit so lange dreist verdrehen kann, bis nichts mehr von ihr übrig bleibt. Welchen Worten kann man noch vertrauen?

Volker Sommer sagt in seinem Buch *„Lob der Lüge“*: *„Im Wettlauf zwischen Räuber und Beute haben nur Lügen lange Beine, keineswegs vertrauensselige Wahrhaftigkeit.“* Man könnte sich fragen, ob man diesen Wettlauf wirklich gewinnen wollte oder sollte?

Sollten all ihre Erinnerungen und Reflexionen lediglich auf eine Ehrenrettung des Misstrauens hinauslaufen? Obwohl sie deutlich spürte, dass sie und viele Menschen immer wieder das Bedürfnis haben, Kontrolle aufgeben zu können, Ungewissheit und Risiko mit Gelassenheit zu wagen. Sie dachte an einen Seiltänzer, der trotz seiner Fähigkeiten, seinem Können, seiner genauen Planung einen Rest Unsicherheit und Ungewissheit nicht ausschließen kann und will.

Sie dachte an ihren ersten Flug nach London, als sie mit zitternden Knien das Flugzeug bestieg und trotz ihrer Angst, keine Kontrolle zu haben, der Technik vertraut hat.



Foto: Brigitte Heßling

Pointiert, beinahe witzig sagt dazu der Soziologe Niklas Luhmann: „Ohne jegliches Vertrauen könnte der Mensch morgens sein Bett nicht verlassen. Unbestimmte Angst, lähmendes Entsetzen befiehlen ihn.“

Diese unbestimmte Angst blockierte wohl auch die Mutter, die ihr kleines Kind nicht mit seinen Freunden über die Straße gehen ließ, um Süßigkeiten zu kaufen. Sie konnte den Kontrollverlust nicht ertragen, weil sie nicht vertraute. Sie hatte damit ohne es zu ahnen einen Schmerz verursacht, der weiter fortwirkte.

Sie wusste wohl nicht, dass Vertrauen bedeutet, dass wir nicht alles kontrollieren wollen. Was könnte helfen? Einfühlungsvermögen, aber auch die Stärke, das Ungewisse, das dem Leben eigen ist, anzunehmen.

Wenn der Philosoph Martin Hartmann in seinem Buch „Die Praxis des Vertrauens“ sagt:

„Manchmal entsteht der Grund, der Vertrauen rechtfertigt eben erst dadurch, dass man vertraut.“, so hat er damit eine tiefgehende Erkenntnis vermittelt, die eine verändernde Kraft haben kann.

Um der Bedeutung und auch der Notwendigkeit von Vertrauen noch einen zusätzlichen Schub zu verpassen, überfiel von heute auf morgen ein Virus die Welt. Es hat das Leben aller auf den Kopf gestellt und völlig verändert. Der Kampf von Tausenden um Leben und Tod konnte wesentlich nur im Vertrauen auf Virologen, Politiker und gemeinschaftlichem Verhalten gekämpft werden. In einer nie da gewesenen Welt der Unsicherheit sind die Menschen plötzlich in einer Weise auf Vertrauen angewiesen, wie es bislang nicht notwendig war. Coronas Lehre ist, dass es die gewünschte Sicherheit nicht gibt. Die angestrebte absolute Kontrolle ist erneut gescheitert.

Schicksal oder Herausforderung? Dennoch bleiben, wie Wilhelm Busch in einem Gedicht veranschaulicht, Vertrauen und Misstrauen Nachbarkinder:

Zu wenig vertrauen macht Angst, zu viel vertrauen birgt Schrecken. Vertrauen soll aber nicht Gutgläubigkeit heißen, sowie Misstrauen kein generelles Gegen-jeden-und-alles sein kann. Vertrauen gibt die Kraft mit dem Ungewissen zurechtzukommen, während Misstrauen dafür sorgt, dass Vertrauenswürdigkeit überprüft wird.

Ein wenig wehmütig und doch mit neuem Mut denkt sie an die Anfänge eines Gedichts, das eine Freundin zum Thema Vertrauen geschrieben hat:

„Vertrauen ist wie ein Vogel aus Glas, leicht und fragil, fast unsichtbar.“

Eva Schmidtke

Christliches Urvertrauen als Wegbegleitung

Urvertrauen ist ein wertvolles Fundament im Leben eines Menschen. Damit es sich entwickeln kann, braucht es unter anderem eine sichere Eltern-Kind-Beziehung. Auch das Vertrauen in den Beistand Gottes trägt bei Gläubigen zu diesem Urvertrauen bei. Wird dieses essentielle Gefühl des umfassenden Vertrauens gestört, kann es zu tiefgreifenden Verunsicherungen oder Ängsten führen.

„Ich bin klein, mein Herz mach' rein, soll niemand drin wohnen als Jesus allein!“

Dieses Gebet habe ich in frühen Kindheitsjahren vor dem Schlafengehen mit meiner Mutter, manchmal auch in Anwesenheit meines Vaters oder meiner älteren Geschwister gesprochen. Mir war es immer noch wichtig „und Mama, Papa, und, und, und“... hinzuzufügen, denn auch sie wohnten in meinem Herzen. Und das ist bis heute so geblieben.

Für mich ist eine vertrauensvolle Bindung zu Eltern, Geschwistern und Gott das Fundament für mein Selbst-Vertrauen ins Leben. So gestärkt bewege ich mich durch mein Dasein; in glücklichen und auch in schwierigen Zeiten. Dieses gute Gefühl, das mir durch die regelmäßigen Rituale quasi „in die Wiege gelegt wurde“, ermöglicht es mir, mich emotional geborgen zu fühlen.

Die Sicherheit des Geliebt-Werdens empfinde ich nicht nur innerhalb meiner persönlichen Bindungen, sondern auch in meinem Glaubensverständnis. Daraus schöpfe ich Kraft. In Momenten des Haderns kann ich mich mit meinen Schwächen aussöhnen und wieder auf mich selbst besinnen.

Und mein Grundvertrauen trägt dazu bei, auch in der aktuellen Weltlage, die das Vertrauen durchaus erschüttern kann, mein eigenes Leben als lebenswert anzusehen. Ich betrachte es als ein wertvolles Geschenk, das ich annehmen und deshalb auch andere Menschen bereichern kann. Im direkten Austausch und in der kritischen Erforschung des eigenen Gewissens erfahre ich mich selbst und lerne dazu.

Erschüttern schwere Schicksalsschläge oder unerwartete Ereignisse in der Welt mein Leben, wird mein Urvertrauen geprüft. Den Tod meiner Eltern habe ich als Erwachsener zwar als tief traurig empfunden, aber er ließ mich nicht verzweifeln und einsam zurück. Mein Vertrauen in mich selbst war und ist mir dabei genauso Halt und Stütze wie mein Gottvertrauen. Und ich glaube daran, dass meine Eltern in ihre Auferstehung hineingegangen sind und wir uns eines Tages in einer anderen Dimension wiedersehen werden.

Trotz meines tiefen Vertrauens stellen unerwartete oder sogar befürchtete Geschehnisse auf dieser Welt für mich aber doch eine Herausforderung dar, wie ich zur Zeit der

Corona-Pandemie feststellen musste. Ich bin besorgt, verunsichert und war in der ersten Corona-Phase geradezu panisch. Dieses Unkontrollierbare, bisher noch nicht Erlebte, beschäftigt(e) mich stark.

Da ich den zweiten Weltkrieg nicht miterlebt habe, sondern in Zeiten großer Stabilität in Deutschland aufgewachsen bin, erlebe ich diese Krise – wie viele andere Menschen auch – als echte Bedrohung, zumal selbst renommierte Virologen nicht wirklich abschätzen können, wann diese Krise bewältigt sein und welche langfristigen Folgen sie haben wird.

Nun muss ich schauen, wie ich meine Zuversicht nähren kann. Dazu beitragen kann umsichtiges und solidarisches Verhalten vieler Menschen und natürlich die Hoffnung auf einen wirksamen Impfstoff.

Aber insbesondere vertraue ich darauf, dass mein christlicher Glaube mir auch durch diese Krise hilft und mich gestärkt daraus hervorgehen lässt.

Ich bin sicher, mit Hilfe meines Urvertrauens wird es mir gelingen.

Stefan-Matthias Richter

***„Wer andern gar zu wenig traut, hat Angst an allen Ecken;
wer gar zu viel auf andre baut, erwacht mit Schrecken.
Es trennt sie nur ein leichter Zaun, die beiden Sorgengründer:
Zu wenig und zu viel Vertraun sind Nachbarskinder.“***

Wilhelm Busch (1832 - 1908), deutscher Dichter, Maler und Zeichner

Gott-Vertrauen

Lange war ich fort,
-Herr-
Mied ich Dich,
All zu lange!
Jetzt, am Lebens-Ende,
Sehne ich mich
Nach DEINEM Paradies
Und vertraue DIR,
Daß DU
Mich wieder erkennst!



Gott-Sucher

Sei
Voller
Vertrauen!
Breite
Deine
Schwingen
Aus!
Es
Herrscht
Thermik.

„Es gibt keine vernünftige Alternative zum Optimismus.“

Karl Popper (1902 – 1994), österreich.-brit. Philosoph

Vertrauen ist die besondere Form von Mut

Ich brauchte Mut und den Glauben an die eigenen Stärken, um mit genügend Selbstvertrauen eine tiefgreifende Lebensentscheidung zu treffen: von der Bäuerin zur Dozentin im Bereich Palliative Care.

Lebenswege sind selten unbeschwert, geradlinig und planbar. Vieles ergibt sich beim Gehen, wenn man mit offenen Augen und neugierigem Herzen die Tage durchschreitet. Und irgendwann muss man alles wagen, um seine Träume zu leben.

Ich wurde auf einem Bauernhof am Niederrhein geboren und erlebte meine Kindheit als Aneinanderreihungen schwerer Erkrankungen meiner Mutter. Verantwortung für die jüngere Schwester, Unterstützung auf dem Hof und die Pflege der Mutter ließen nicht viel Zeit, um Kind zu sein. Die Großmutter, eine weißhaarige, sehr belesene Dame, warnte mich eindringlich davor, Bäuerin zu werden, mein Talent für die Sprache und das Schreiben nicht zu nutzen. Der Vater traute mir allerdings nichts dergleichen zu und unterstützte meinen Wunsch nach einem Studium der Journalistik nicht. Überhaupt hatte er große Schwierigkeiten, anderen Menschen zu vertrauen. Zu oft hatte das Leben (oder er selber?) ihn enttäuscht.

Ich studierte Agrarwissenschaften, lustlos, aber froh, dem kleinen Dorf entronnen zu sein. Während des Studiums spürte ich zum ersten Mal, dass ich mir selbst vertrauen durfte und Dinge auch allein regeln konnte. Das zarte Pflänzchen Selbstvertrauen begann zu wachsen.

Als mein Vater dann schwer erkrankte, übernahm ich schweren Herzens den Hof. Wenige Jahre später heiratete ich und bekam vier zauberhafte Kinder.

Mein Mann und ich arbeiteten hart, und manches Mal verließ mich das Vertrauen, dass wir es schaffen würden, den Betrieb zu sanieren, die Mutter zu pflegen, die Kinder zu erziehen und zusätzlich einen Hofladen zu betreiben. Er war immer der Fels in der Brandung, und ich lernte von ihm, was es heißt, für eine Vision – einen Traum – zu brennen.

Trotzdem spürte ich, dass diese Art des Lebens nicht meinem Lebenszweck entsprach. Ich engagierte mich in vielen Ehrenämtern, übernahm die Leseleidenschaft meiner Großmutter und sog meine Umwelt förmlich auf.

Nachdem meine Mutter verstorben, die Kinder selbständig, der Betrieb saniert und gut aufgestellt war, beschlich mich ein beklemmendes Gefühl. So wollte ich nicht alt werden!

Ich kannte nichts von der Welt, wir waren nie auf Reisen gewesen. Ich hatte es aber aufgrund unserer Arbeitsbelastung bis dato auch nicht vermisst. Aber ich verspürte eine starke Sehnsucht, Neues zu entdecken!

Nur wie sollte ich als ausgebildete Landwirtin irgendwo eine Arbeit finden, die mich nährte? Was konnte ich denn? Mein Selbstvertrauen schmolz. Gleichzeitig wurde der Druck, eine Entscheidung zu treffen, immer größer.

Die erste, die ich treffen musste, war relativ einfach: Zusammen mit zwei Berufskollegen errichtete ich eine Biogasanlage auf unserem Betriebsgelände und bildete mich weiter.

Mein Vertrauen in mich und meine Kraft und meinen unbedingten Willen, es zu schaffen, wuchs. Ich lernte eine völlig neue Welt kennen und spürte aber deutlich, dass meine Zeit auf dem Bauernhof zu Ende ging. Es war an der Zeit, meine Träume zu leben und neue Projekte anzufassen.

Aber durfte ich die Familie verlassen? Den Kindern wehtun? Meinen mittlerweile auch pflegebedürftigen Vater verlassen?

Meine Freundinnen warnten mich eindringlich, den Schritt zu gehen. Es sei Wahnsinn, die Sicherheit der Familie und des Hofes für eine ungewisse Zukunft als Single aufzugeben.

Auf der anderen Seite wurde mir bewusst, dass ich nur dieses eine Leben habe und nun einmal das tun wollte, wofür mein Herz brannte.

Es war eine ständige Achterbahnfahrt zwischen grenzenlosem Vertrauen in meine Kraft und Stärke und völliger Verzweiflung. Meine oberste Prämisse war, dass ich keine „verbrannte Erde“ hinterlassen wollte. Es durfte nicht zum Kontaktabbruch oder zu gegenseitigen Verletzungen kommen. Ich führte den Haushalt und das Betriebsbüro vorläufig weiter, der Kontakt zu unseren Kindern wurde nicht beschädigt. Wir vertrauten einander, denn ein Wort galt und gilt noch immer in unserer Familie.

Und nun war es auch an der Zeit, mich um etwas zu kümmern, was mich schon sehr lange beschäftigte. Meine Großmutter hatte mich als Kind schon immer darauf hingewiesen, ich hätte „ein drittes Auge“, da ich ungewöhnlich „hellfühlig“ war. Spannungen oder Unwohlsein spürte ich sofort bei anderen und sah es in der Mimik ihrer Gesichter.

Die Begleitung meiner Mutter und weiterer Angehöriger im Sterbeprozess zeigten mir, dass ich eine Gabe habe, die ich nicht ungenutzt lassen wollte: tatsächlich sehe ich das, was der Andere nicht sagen will oder kann. Ich übersetze meine Wahrnehmung vom anderen in Sprache, gebe

Menschen eine Stimme oder unterstütze sie, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu verbalisieren.

Darin sehe ich meinen Lebenssinn, meine Berufung. Mit meinem Talent kann ich anderen Menschen helfen.

In der Folge engagier(t)e ich mich in der hospizlichen Arbeit und gelangte über eine Ausbildung zur Mimikresonanz® Trainerin als Dozentin in die Palliative Care Ausbildung.

Auch hier kann ich andere ermutigen, ihre Talente zu nutzen. Ihnen Mut und Haltung vermitteln, damit sie mit viel Selbstvertrauen palliativ und hospizlich arbeiten können. Ich darf Projekte wie ein Katalysator anstoßen und mit Leben füllen.

Meine Praktika in verschiedenen Hospizen haben in mir einen Samen gepflanzt, der langsam aber sicher zu einem kleinen Pflänzchen geworden ist: der Bau eines Hospizes mit angeschlossener Kindertagesstätte ist zu meinem Herzenswunsch geworden.

Für mich sind Sterben und Tod Teil des Lebens. Das Loslassen und Wachsen, das Lernen und Lachen bildet in meinen Augen ein Ganzes.

In Hospizen leben Menschen am Ende ihres Weges und sind immer noch Teil unserer Gesellschaft.

Keiner möchte abgeschoben werden oder sich so fühlen. Es darf kein Ort der Düsternis und Schwere sein. Kinder können dazu beitragen, dass es auch ein Ort der Hoffnung und des Vertrauens sein kann. Auch das Vertrauen darauf, dass Neues entsteht.

Vertrauen, dass alles einen Sinn hat und jedes Leben lebenswert ist. Mein Glaube, dass ich darauf bauen darf, immer zur rechten Zeit den für mich „richtigen“ Menschen zu treffen, hat mich zusammen mit meiner Energie und meinem Willen bis hierher gebracht.

Das Vertrauen, dass alles, was ich gebe, irgendwann zu mir zurückkehrt, hilft mir noch immer über Stolpersteine.

Auch am Lebensende oder in einer scheinbar aussichtslosen Situation gibt es immer einen Weg, wenn ich meinem Grundvertrauen, dass wir alle miteinander verbunden und beschützt sind, folge.

Marlis Lamers



Zuversicht hilft

Zu den menschlichen Freiheiten gehört es, persönliche Entscheidungen treffen zu können. Das gilt insbesondere dann, wenn es die eigene Gesundheit betrifft. Das bedeutet aber auch, die nicht gänzlich absehbaren Konsequenzen anzunehmen. Nur – ohne Zuversicht geht es nicht.

Etlliche Untersuchungen waren vorausgegangen, jetzt war die Schwelung meines gebrochenen Knies so weit zurück gegangen, dass es keinen Grund mehr gab, die notwendige OP aufzuschieben. Ich wollte schließlich wieder laufen können. „Lokal- oder Vollnarkose?“, wollte man noch von mir wissen. Allein die Vorstellung, dass ich mitbekommen könnte, wie an dem lädierten Knie geschnitten, gedreht oder gemeißelt werden könnte, machte es mir leicht, einer Vollnarkose zuzustimmen.

Im „Umbettungsraum“ bekam ich die Infusion. Zuvor hatte ich Einwilligungen, Erklärungen, Verfügungen unterschrieben, und mit der Fülle der notwendigen Antworten wuchs die Erkenntnis, dass es durchaus möglich sein könnte, nicht wieder aufzuwachen.

Nun folgte entsprechend meiner Entscheidung der ärztliche Eingriff, und es waren nur noch wenige Sekunden, in denen ich die Dinge um mich herum bewusst wahrnahm.

Einige Stunden später – ohne ein Gefühl von Zeit und Raum zu haben – wachte ich wieder auf. Zunächst nicht wissend wo und was, dann registrierte ich mit großer Müdigkeit, dass die OP vorbei war. „Aufwachraum“.

Erst allmählich erinnere ich mich der Umstände. Schmerzfrei nun, kommt mein Bewusstsein langsam wieder. Ich lebe!

Aber was wäre, wenn ich nicht wieder aufgewacht wäre? Ich hätte mein Ende, narkotisiert wie ich war, nicht „erlebt“. Die Trauer, die mein Tod vielleicht ausgelöst hätte, hätte meine Angehörigen getroffen und möglicherweise die Ärzte belastet.

„Was hätte, wäre, könnte sein“ ist eine gedankliche Endlosschleife, in der man sich bei wichtigen Entscheidungen oft bewegt. Vor der OP hatte ich mich darin befunden. Nun hatte ich sie verlassen können. Die Entscheidung war gefallen, mich in ärztliche Hände zu begeben, genauso wie es tausende Menschen täglich tun müssen, weil eine „Selbstheilung“ keinen Erfolg bringt oder der Schmerzzustand unerträglich geworden ist.

Dieser ersten guten Erfahrung folgten weitere Operationen, bei denen ich mich immer wieder mit den gleichen Fragen konfrontiert sah, ins Gedankenkarussell einstieg und mich auf die notwendigen Erfordernisse einstellte, sie bejahte. Trotzdem waren die Erfolge nur begrenzt, ich musste Rückschläge hinnehmen. Mit meinen Einschränkungen lernte ich zu leben, Jammern hätte auch nicht weitergeholfen.

Als ich dann nach Jahren, das Knie ließ kein schmerzfreies Gehen mehr zu, wieder auf ärztliche Kompetenz vertrauen musste, wählte ich die Hände des Menschen, der mein Knie schon „kannte“. Nur musste es jetzt endgültig entfernt werden.

Bei allem, was auf mich zukommen würde, vertraute ich auf meine trotz allem mehrfachen guten Erfahrungen. Angst, nicht wieder aufzuwachen hatte ich nicht.

Aber ich musste mich mental damit anfreunden, dass ich ein Ersatzteil – ein neues Knie – brauchte. Würde das gut gehen? Die Alternative hätte Rollstuhl geheißen! Und zwar sowohl, wenn ich mich gegen den Eingriff entschieden hätte als auch, wenn etwas schief gehen würde!

Und wieder einmal war ich voller Vertrauen. Gestärkt dadurch, dass mir auch von anderer kompetenter Stelle geraten worden war: „Lassen Sie sich einen Termin für die OP geben“. Viele Gedankenfetzen schwirrten mir zwar im Kopf herum, doch es war eindeutig, die OP musste gemacht werden.

Wie das im Einzelnen geht, etwas oben und unten absägen, eine Prothese einsetzen, so dass alles in richtiger Länge bleibt und auch die Ausrichtung millimetergenau stimmt, kann ich mir gar nicht vorstellen. Es ist bewundernswert. Und die Operation ist gelungen, ich bin schmerzfrei!

Alles hatte bestens geklappt, und mein Chirurg war schier begeistert davon, wie unkompliziert mein „Ersatzteil“ sich einfügt. Nun war es an mir, langsam wieder gehen zu lernen.

Jetzt – nach einigen Jahren – sehe ich mich in meinen Entscheidungen bestätigt, ich laufe und wandere ohne echte Einschränkungen.

Mir ist schon bewusst, dass trotz aller Routine bei solchen Eingriffen es nicht immer gut ausgeht. Vielleicht hat mir die Gelassenheit dabei geholfen, mich dem Unvermeidbaren zu ergeben.

Mit Angst wären mir die OPs auch nicht erspart geblieben, und mir und meinen Angehörigen hätte es die Umstände in keiner Weise erleichtert. „Murphys Gesetz“ gelten nicht immer, und statistische Wahrscheinlichkeiten machen die Sache auch nur statistisch unwahrscheinlicher. In meinem Fall vertraute ich den professionellen und „guten Händen“, in die ich mich begab.

Ich machte die positive Erfahrung, dass mein Vertrauen in diejenigen, die sich in den entscheidenden Situationen kompetent und gemäß ihrer Versprechen um mich gekümmert haben, gerechtfertigt war.

Antonius Witte



Foto: Walburga Altfrohne

Unser Wort gilt

Wie gut ist es, wenn man sich auch in besonders herausfordernden Situationen an gegebene Versprechen halten kann. Dazu braucht es Vertrauen beim Sterbenden in die Zuverlässigkeit der Angehörigen und bei denen Glaube in die eigene Stärke und Kompetenz.

Alles schien soweit gut. Mein Vater, stark pflegebedürftig durch Parkinson und Demenz, konnte dank meiner Mutter und des Pflegedienstes zu Hause bleiben – in seiner Heimat und seinem Zuhause. Durch die allabendliche Pflege, die ich seit mehreren Jahren übernommen hatte, hatte sich meine Beziehung zu meinem Vater deutlich verändert. Wir waren uns sehr viel nähergekommen, vertrauter. Durch Blick- und Körperkontakt konnte ich zu ihm durchdringen.

So auch in der dramatischen Situation, als doch der Rettungswagen gerufen werden musste. Bei dem Wort Krankenhaus konnte ich sein Kopfschütteln deutlich erkennen. Und er reagierte auf meine Worte: *„Wenn du nicht ins Krankenhaus möchtest, dann musst du uns zeigen, dass du noch aufstehen kannst.“* Und tatsächlich schaffte er es, mit meiner Unterstützung aufzustehen und mit dem Rollator bis zum Badezimmer zu gelangen.

Aber wie sollte es jetzt weitergehen? Die Frage beschäftigte unsere Familie stark. Zwar zeigten sich zunächst keine weiteren Auffälligkeiten, doch wir mussten überlegen, wie wir zukünftig mit solchen unerwarteten und einschneidenden Situationen umgehen sollten.

Schon zwei Tage später musste mein Vater doch ins Krankenhaus eingeliefert werden. Er kam auf die Schlaganfallstation! Als ich dort eintraf, wurde sofort von mehreren Seiten auf mich eingeredet:

„Er hat die Pflegerin geschlagen, lässt keinen Körperkontakt, keine Hilfe zu.“ Ich suchte seinen Blick, berührte ihn und sprach beruhigend auf ihn ein. Sofort entspannte sich seine Körperhaltung. Ich versuchte ihm zu erklären, dass die Pflegerin ihm eine Nasensonde legen wollte, damit er Flüssignahrung bekommen könne. Es gelang mir nicht, es ihm verständlich zu machen.

Auch mit mir an der Seite wehrte mein Vater einen weiteren Versuch, die Sonde zu legen, mit körperlichem Einsatz ab. Ich konnte das nachvollziehen, wer lässt sich schon gerne einen Schlauch durch die Nase schieben, ohne die Notwendigkeit dafür zu verstehen?

In der nächsten Zeit ging es ihm nicht gut, er war kaum zugänglich. Als er wieder essen und trinken konnte, wurde er auf eine andere Station verlegt. Und das bedeutete: Wieder neue Gesichter, wieder andere Räumlichkeiten. Bei einem meiner Besuche aßen wir auf seinen Wunsch, den er klar verständlich äußern konnte, in der Cafeteria *„Schwarzwälder Kirschkuchen“*.

Er aß ohne Unterstützung. Es war schön, mit ihm einige Worte zu wechseln, denn eigentlich hatte er das Sprechen schon vor einiger Zeit eingestellt. Nach einer Verlegung in ein anderes Krankenhaus, in dem wir zuvor gute Erfahrungen gemacht hatten, hofften wir: *„Jetzt geht es sicher bergauf“*.

Doch die Station war diesmal eine andere, denkbar ungeeignet für Menschen mit Demenz!

Immer wechselnde Pfleger, auch solche, die nur vertretungsweise tätig waren. Der Zustand meines Vaters veränderte sich stark, das schockierte mich. Er war nicht mehr ansprechbar, konnte keinen Blickkontakt halten, die Augen rollten weg, die hohe Dosis an Schmerzmedikamenten ließ ihn *„zugedröhnt“* erscheinen. Niemand konnte Auskunft geben, ein Arzt war nicht zu sprechen. Wir litten mit ihm und es wurde immer deutlicher: Hier musste mein Vater schnell raus!

Nach Klärung diverser Schwierigkeiten u.a. mit der Krankenkasse wegen eines Pflegebettes durfte er wieder nach Hause. Endlich war er zurück in seiner vertrauten Umgebung, wir alle waren froh und versuchten, es ihm so bequem wie möglich zu machen.

Wollte er anfangs noch gern in seinem Fernsehsessel sitzen, ließ dieses Interesse bald nach. Es war jetzt offensichtlich, dass er auch Schmerzen hatte. Er wehrte die Pflege zum Teil ab. Ab und zu gelang es mir, ihn im Gespräch zu erreichen, und er zeigte seinen Unmut nicht mehr durch ein *„um sich schlagen“*.

Fernsehen war nicht mehr wichtig für ihn, Zeitung lesen, essen ... an allem konnte er sich nicht mehr erfreuen. Vier Tage vor seinem Tod wollte er noch mal auf der Bettkante sitzen. Obwohl wir ihn mit Kissen stabilisierten, war es ihm nicht möglich, allein zu sitzen. Ich setzte mich ganz dicht zu ihm, um ihm Halt zu geben. Angebote von Kaffee und Süßem lehnte er ab.

Dann wollte er doch nichts weiter als liegen. Mühsam brachten wir ihn wieder in die Seitenlage und steckten rundherum wieder Kissen. Diesmal, damit seine Auflageflächen geschont wurden.

Seit diesem Tag ging es immer mehr bergab: Essen nur noch ganz wenig, trinken ebenso. Meine Mutter und ich beschlossen, das Palliativnetz einzuschalten. Ein erster Besuch durch die Koordinatorin war uns schon eine Hilfe. Sie überließ uns eine Sprühflasche, damit wir wenigstens den Mund meines Vaters befeuchten können. Dabei zeigte sich, dass ihm Bier besonders gefiel.

Am Tag vor dem vierten Advent kam meine Schwester. Unser Vater reagierte kaum sichtbar, ein kleines Lächeln huschte über sein Gesicht. Die ganze Zeit saßen wir bei ihm, aßen „mit ihm“ im Wohnzimmer zu Mittag, tranken an seiner Seite Kaffee, erzählten alte Geschichten. Abends gingen wir – ohne unsere Mutter – kurz auf den Weihnachtsmarkt und erstanden für den Opa auf Wunsch meines Sohnes bunte Ringelsocken.

Lange waren wir nicht unterwegs, unsere Mutter empfing uns schon an der Tür und erzählte, dass Papa

erneut erbrochen habe.

Ohne lange zu zögern, rief ich diesmal gleich beim Palliativnetz an. Schon wenig später kam eine Palliativärztin, die ich aus meinem persönlichen Kontext her kenne. Das hat mir vieles leichter gemacht! Die Medizinerin bestätigte, dass unser Vater im Sterbeprozess sei. Gemeinsam beschlossen wir, alle Medikamente abzusetzen.

Er bekam Morphium und etwas zur Beruhigung. Meine Schwester oder ich durften unserem Vater wegen unserer beruflichen Qualifikation die Spritze über einen Zugang setzen. Meine Mutter, meine Schwester und ich blieben noch lange bei ihm sitzen. Seine Hände suchten immer wieder Halt. Einmal griff er nach meinem Handgelenk und legte meine Hand auf seinen Kopf. So blieb ich eine Zeit sitzen, bis seine Hände wieder in die Luft griffen. Schließlich kam er zur Ruhe, wir entschieden uns, ins Bett zu gehen.

Um vier Uhr morgens wurde ich wach. Kurz überlegte ich, zu meinem Vater zu gehen, entschied mich aber dagegen. Morgens um sechs hantierte meine Mutter schon in der Küche. „Ich glaube, da ist kein Leben mehr

in ihm“, empfing sie mich.

Ich ging zu ihm und berührte seine Hand.

Er sah ganz friedlich aus und lag noch genauso da, wie ich ihn am Abend zuvor verlassen hatte. Mir war sofort klar, dass er gestorben war. Er sah entspannt und friedlich aus. Eine große innere Ruhe überkam mich, sein Leiden war zu Ende!

Meine Mutter, meine Schwester und ich saßen noch lange an seinem Bett und frühstückten später noch ein letztes Mal in seiner Gegenwart. Es war eine sehr besondere Atmosphäre.

Tröstlich ist für mich, dass ich bei aller Traurigkeit sagen darf, dass wir seinen Wunsch, nämlich zu Hause sterben zu dürfen, erfüllen konnten. Ihn gehen lassen können, ohne ihn noch einmal ins Krankenhaus zu bringen.

Die Palliativärztin setzte den Todeszeitpunkt auf vier Uhr morgens fest – genau zu der Zeit, als ich in der Nacht aufgewacht bin! Das hat mich lange bedrückt und beschäftigt mich noch immer.

Helga Albers-Heiser



Foto: Walburga Altefrohne

Buchtipps – Charles Pépin: „Sich selbst vertrauen – Kleine Philosophie der Zuversicht“

„Dem Leben vertrauen bedeutet, auf die Zukunft zu setzen, an die schöpferische Kraft des Handelns zu glauben, das Ungewisse zu lieben, statt es zu fürchten“, so das Fazit des 1973 geborenen französischen Philosophen und Schriftstellers.

Das 224 Seiten umfassende Sachbuch, das im Mai 2019 im Hanser-Literaturverlag erschienen ist, befasst sich in zehn Kapiteln u.a. mit Fragen nach dem Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit und versucht, u.a. über Fragen: „Was bedeutet es, sich selbst zu vertrauen? Warum fällt es manchen Menschen leichter als anderen?“ aufzuklären.

Allerdings ist das Buch kein Leitfaden dafür, wie man ein gesundes Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein aufbauen kann. Aber es gibt Antworten auf die Frage, was das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten prägt und somit auch indirekt darauf, was man selber ändern kann und muss. Dass das Loslassen fest gefügter Meinungen wichtige Grundlage und neue Motivation sind.

Untermuert werden Pépíns Thesen durch zahlreiche Beispiele aus Psychologie, Pädagogik, Musik, Kunst und Literatur, aus seinem eigenen Leben und dem berühmter Menschen aus Vergangenheit und Gegenwart; Philosophen verschiedener Epochen kommen zu Wort.

Der Autor unterstreicht, dass man nicht nur in sich selbst, sondern trotz aller Unwägbarkeiten auch in die Welt und das Leben vertrauen muss – obwohl in unserer heutigen Gesellschaft vieles der Entwicklung

des gesunden Selbstvertrauens und -bewusstseins im Wege steht, weil es oftmals an glaubwürdigen Vorbildern fehlt.

Pépíns Argumentationslinie ist logisch und deshalb auch für Nichtphilosophen nachvollziehbar. Er zeigt auf, dass es auch notwendig ist, die Welt so anzunehmen, wie sie ist, denn nicht alles liegt in unserer Hand.

Diese Akzeptanz könne befreiend wirken und somit für die Entwicklung neuer Bewusstseinsstufen hilfreich sein; unverzichtbar seien dabei aber auch die Fähigkeit und Bereitschaft, sich selber in bestimmten Werten treu zu bleiben, obwohl es unterschiedliche und zum Teil laut und aggressiv vorgetragene Meinungen gibt.

Eine klare Haltung einzunehmen, Entscheidungen zu treffen trotz mancher Zweifel.

All das erfordert neben einer Balance zwischen Wachsamkeit und Skepsis auch die Anerkennung, dass Selbstreflexion erforderlich ist. Sie soll dem sozial-gesellschaftlichen Wandel und auch dem eigenen Selbstverständnis entsprechen.



Ein Mut machendes Buch für Zeiten, in denen sich gerade jetzt durch den weltweiten Ausnahmezustand das Lebensgefühl ändert, denn „dem Leben vertrauen“ bedeutet zu glauben, „dass das Leben etwas Gutes ist.“

Text & Foto: Gabriele Knuf

„Vertrauen ist eine Blume, die man zart behandeln muss.“

Ruth Schaumann (1899 - 1975), deutsche Schriftstellerin, Graphikerin, Bildhauerin

Gute Erfahrungen**Es mag einen Hauch von Naivität haben. Ich glaube an das Gute im Menschen!**

Mit dieser positiven Einstellung bin ich bisher (fast) immer gut gefahren. Ich versuche, allen Menschen vorurteilsfrei zu begegnen. Wenn ich manchmal beim Kennenlernen Fremder innerlich zuerst eine leise Skepsis verspüre, die ich aber (noch) nicht begründen kann, versuche ich, mich davon in meiner Haltung nicht beeinflussen zu lassen. Dann warte ich lieber ab, wie sich „die Dinge“ entwickeln.

Verschwundet das mulmige Gefühl, lässt es sich evtl. durch näheres Kennenlernen oder ein Gespräch entkräften? Oder entscheide ich mich dafür, von einem Menschen Abstand zu nehmen? Das kommt aber eher selten vor.

Grundsätzlich bringe ich den Menschen Vertrauen entgegen. Ich traue Ihnen etwas zu, vertraue auf ihre Fähigkeiten. Die Alternative wäre, allem und jedem mit Zweifeln zu begegnen.

Das ist mir zu anstrengend und bringt mich keinen Schritt voran. Es ist mir aber auch wichtig, das Vertrauen Anderer in mich und meine Fähigkeiten zu wecken und zu verstärken. Mich dieses positiven Gefühls entsprechend zu verhalten, niemanden zu enttäuschen.

Dabei gab und gibt es in meinem Leben viele verschiedene Menschen, mit denen ich bisher durchweg gute Erfahrungen gemacht habe. Ob es der Nachbar ist, der einen Schlüssel für unser Haus hat, der Handwerker, an dessen Können ich nicht zweifle. Der Lehrer, der als Pädagoge einen wichtigen Platz einnimmt, der Arzt, in dessen Hände ich meine gesundheitlichen Probleme lege und darauf vertraue, dass seine fachlichen Entscheidungen die für mich richtigen sind...

Ein ganz besonderer Fokus lag und liegt für mich (und natürlich auch meinen Mann) bei unseren Kindern. Ihnen ein Grundvertrauen in uns als Eltern mitzugeben, war uns immer wichtig. Sie davon zu überzeugen, dass wir immer für sie da sind, sie schützen und fördern, an ihre Fähigkeiten und Stärken glauben. Und sie dabei unterstützen, diese auszuprobieren und zu entwickeln.

Natürlich war das keine Garantie dafür, dass auf ihrem Lebensweg immer alles unkompliziert klappte, natürlich gab es trotz aller Unterstützung durch unseren Glauben und unser grenzenloses Vertrauen in sie Enttäuschungen, Fehlschläge, falsche Entscheidungen, Unsicherheiten, Zweifel.

Auch und gerade dann an ihrer Seite zu bleiben, zu sagen:

„Ich hab Dich lieb.“

„Versuche es noch einmal.“

„Die nächste Klassenarbeit, die nächste Klausur fällt bestimmt wieder besser aus.“

„Trau Dich, einen anderen Weg zu gehen.“

„Steh wieder auf, bleib nicht liegen.“

„Probier etwas Neues aus.“

„Schwimm einfach gegen den Strom.“

„Egal, was passiert, egal was Du angestellt, verursacht hast, komm zuerst damit nach Hause, unsere Tür ist immer offen für Dich.“

Getragen durch unsere innere Unterstützung haben unsere Kinder die meisten ihrer kleinen oder auch größeren Probleme selbst gelöst. Wenn nicht, reichte und reicht es auch heute noch, Zeit zu haben - zum Mitfühlen, zum Zuhören. Ganz ohne Wertung!

Sich mal so richtig alles von der Seele reden zu können, tut gut. Wenn man dem Menschen, der einem dann gegenüber sitzt, vertraut und dadurch die Belastung teilen kann, wird vieles klarer. Das gilt nicht nur für Eltern und Kinder, sondern für alle Menschen. Und was kann dann noch passieren?

Irmgard Bröker

„Vertrauen ist das Gefühl, einem Menschen sogar dann glauben zu können, wenn man weiß, dass man an seiner Stelle lügen würde.“

Henry Louis Mencken (1880 - 1956), amerik. Schriftsteller und Journalist

Vertrauen aufbauen

Hospizarbeit ohne Vertrauen ist unmöglich, doch erzwingen lässt es sich nicht. Aber durch Vertrauen und Selbstvertrauen wird vieles leichter.

Als Pfleger im Hospiz *lebensHaus* ist es für mich immer wieder aufregend, wenn ich einen neuen Gast willkommen heiße. Denn es ist mir ein großes Anliegen, für jeden Gast eine vertraute Umgebung zu schaffen, in der er sich geborgen und sicher fühlen kann.

Das ist deshalb von besonders großer Bedeutung, weil der Umzug in ein Hospiz den letzten Lebensweg markiert, der auch mit Ängsten verbunden ist. Gerade in der letzten Lebensphase mit all ihren emotionalen und körperlichen Herausforderungen ist eine vertrauensvolle Beziehung zum Gast und den Angehörigen eine Grundvoraussetzung für eine gelingende Begleitung.

Im Wort Vertrauen steckt ja auch das Wort Trauen. Da Vertrauen nicht auf Knopfdruck entsteht, braucht man auch etwas Mut und sogar einen Vertrauensvorschuss, sich auf jemanden Fremden einzulassen. Das gilt für alle Seiten gleichermaßen.

Für den Gast geht es darum, Vertrauen in die Kompetenz und Entscheidungsfähigkeit der PflegerInnen zu entwickeln. Denn es ist ja nicht selbstverständlich und meist ungewohnt, sein eigenes Schicksal in die Hand von jemand anderem zu geben.

Und die Pflegenden brauchen das Selbstvertrauen, dass sie in der Lage sind, der Verantwortung entsprechend zu handeln. Voraussetzung dafür ist ein beiderseits verständnisvolles Miteinander.

Um dieses zu entwickeln, Sorge ich zunächst für eine angenehme Umgebung.

Beim Einrichten des Zimmers achte ich darauf, dass der Gast möglichst schon beim Betreten des Raumes ein gutes Gefühl bekommen kann. Dazu stelle ich frische Blumen hin und achte auf gute Luft und wohlige Wärme. Da ich weiß, mit welcher Erkrankung der Gast bei uns einzieht, lege ich zuweilen schon eine Wärmflasche in sein Bett. Manchmal bringen Angehörige vorher vertraute Gegenstände mit, wie Bilder oder die Kuscheldecke. Oder der Hund wartet schon.

Um die seelische Ebene des Gastes zu erfassen, mache ich mich schon im Vorfeld mit allen für den Gast relevanten Informationen vertraut: seine Diagnose und die Herausforderungen, die das Krankheitsbild hervorruft, seinen Familienstand, sein bisheriges soziales Umfeld, seinen Beruf.

Auch die Brüche und Wendungen in der Biografie können einen ersten Hinweis darauf geben, was für ein Mensch mir begegnet. Die Vielfalt der Informationen hilft mir, mich auf ihn einzustellen. Es ist wie ein langsames Verbinden mit dem Menschen, der zu uns kommt. Ich muss mich dann oft meiner selbst vergewissern, und manchmal frage ich mich, ob ich ausreichend Selbstvertrauen habe, eine professionelle Beziehung mit dem Gast einzugehen. Manche Schicksale sind auch für mich eine Herausforderung.

Da hilft es mir, wenn ich mich mit den KollegInnen austausche.

Für den ersten Kontakt brauche ich eine innere Haltung von Unvoreingenommenheit.

Strategien, die ich in einer Fortbildung in einem buddhistischen Hospiz erlernt habe, stützen mich. Ich nehme mir eine kurze Auszeit und spüre in meinen Körper hinein. Ein liebevolles Mitgefühl entsteht. So bin ich gut gerüstet, wenn der Gast kommt.

Besonders wichtig ist dieses Gerüst für mich, wenn ich weiß, dass der Gast mit starkem Widerstand und Misstrauen zu uns ins Hospiz kommt. Denn durch die innere Blockade nehme ich mir selbst die Möglichkeit, eine gute Erfahrung zu machen und eine vertrauensvolle Beziehung zu diesem Gast aufzubauen. Schließlich beeinflussen unsere Erwartungen unser Verhalten – auch wenn uns das nicht bewusst sein mag – und unser Gegenüber reagiert darauf entsprechend.

Wenn der Gast eingetroffen ist, werden ihm nach einer angemessenen Zeit unser Haus und die Abläufe erklärt. Hierbei achte ich besonders auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Gastes. Mir hilft es, dass wir einen Ablaufplan dafür haben, was zu tun ist. Das gibt mir eine innere Struktur, die ich nach außen tragen kann. Für viele Gäste ist diese Struktur auch hilfreich, denn sie schafft ein Gefühl von Sicherheit. Auf dieser Grundlage kann sich das Vertrauen, das mir der Gast entgegenbringt, weiterentwickeln.

Zusätzlich kann Vertrauen aufgebaut werden durch die komplementären Pflegemethoden, wie Wickel, Einreibungen und die Aromapflege.

Durch die Berührung des Körpers, durch Einreiben gebe ich dem Gast ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens.

Der Duft der Substanz schafft Entspannung oder Anregung, je nachdem, was der Gast sich wünscht oder was für ihn hilfreich ist.

Natürlich ist hier besondere Achtsamkeit geboten, und es bedarf einer fundierten Schulung zu erkennen, wo man dem Gast Schaden oder Grenzen überschreiten kann.

Als eine besondere Herausforderung erlebe ich Gäste, die sich nicht mehr äußern können oder wollen.

Da taste ich mich vorsichtig heran und beachte Mimik und Gestik oder eine Veränderung der Körperhaltung

oder Körperspannung besonders aufmerksam.

Die Grundlage all dessen ist für mich das Vertrauen in mich selbst - in meine Fähigkeit, mit schwierigen Situationen angemessen umgehen zu können. Wenn ich der Überzeugung bin, dass dies mir - komme was wolle - gelingen wird, kann ich auch anderen vertrauen.

Frank Schulz



Foto: Irmgard Bröker

„Gewiss ist es, dass eine einzige Stunde vertraulicher Mitteilung zwei fast fremde Menschen einander näher bringt als ganze Jahre gewöhnlichen Beisammenlebens.“

Friedrich von Bodenstedt (1819 - 1892), deutscher Schriftsteller und Orientalist



Gebrochene Versprechen und die Folgen oder wie ich mich traute, mir selbst zu vertrauen

Dass ich mein Leben nicht durch Misstrauen bestimmen ließ, hat vor allem damit zu tun, dass ich mich immer wieder auf meine eigenen Kräfte besonnen habe. Ein Lernprozess!

Eigentlich war ich kein ängstliches Kind. Den Gang in den kalten, dunklen, feuchten Keller absolvierte ich laut singend mit energischen, schnellen Schritten. Das half mir zu glauben, dass ich dadurch graue Mäuse, haarige Spinnen oder sogar fette Ratten erfolgreich vertreiben konnte.

Schlafen war schon immer ein Problem - und ist es bis heute. Damals gelang einzuschlafen nur, wenn die Schlafzimmertür (ich hatte kein ei-

genes Zimmer) geöffnet war und ein sanftes Licht im Flur brannte.

Unbegründet waren meine Ängste nicht. Denn meine Eltern hatten immer wieder versprochen, mich am Abend nicht allein zu lassen. Doch oft – wenn ich am späten Abend aufwachte – musste ich schmerzhaft erkennen, allein und zusätzlich eingeschlossen zu sein. Denn ihr Interesse an einem Abend mit Freunden außerhalb unserer Wohnung war größer als die Verantwortung

und das Einhalten des Versprechens mir gegenüber.

Zu oft brachen sie ihre Zusagen, auf die ich ja als Kind blind vertraute, und schürten in mir die Angst vor dem Verlassenwerden und Alleinsein.

Ich brach in haltloses Weinen aus, die Tränen strömten aus mir heraus, und ich schrie buchstäblich das ganze Zehnfamilienhaus zusammen. Sah die hilflosen Gesichter unserer

Nachbarinnen durch das Glas der Wohnungstür und fühlte mich nicht nur grenzenlos allein, sondern vor allem enttäuscht, verletzt, nicht ernst und wichtig genommen.

Kamen meine Eltern in der Nacht zurück, sahen sie die missbilligenden Blicke vieler HausbewohnerInnen. Möglicherweise schämten sie sich? Jedenfalls waren sie mir nicht verständnis- und liebevoll zugewendet, sondern wütend, denn ich hatte sie ja „bloßgestellt“. Die Folge waren Prügel.

Ich erinnere noch heute eine Szene als wäre sie gestern gewesen. Ich muss ungefähr knapp vier Jahre alt gewesen sein, als mein Vater in Folge einer solchen Situation heftig auf mich einschlug und meine Mutter hinter ihm stand. Hilflos, ihn nicht bremsen zu können. Ihre Worte: „Aber Heinz, Du kannst doch das Kind nicht mitten in der Nacht schlagen“, erreichten ihn in seinem ungezügelten Ärger nicht. Erst Jahre später beim Nachdenken über diese gewaltvolle Situation kam mir der längst überfällige Gedanke, dass es am hellen Tag auch nicht richtig gewesen wäre...

Viele Jahre später: Ich war 17 Jahre alt und hatte meine erste Stelle angetreten. Wegen eines Missverständnisses wurde mir fristlos gekündigt, ich fuhr nach Münster. Zuhause angekommen bat ich meine Mutter, meinem Vater nichts von dieser Situation zu erzählen. Schließlich sollte seine Geburtstagsfeier anlässlich seines 65. Geburtstags nicht durch mich beeinträchtigt werden.

Meine Mutter gab mir ihr Wort – und brach es.

Allerdings reagierte mein Vater anders als ich es erwartet hatte. Er versprach, mir zu helfen, und ich war mehr als erleichtert.

Da er sein Versprechen offensichtlich vergaß, musste ich selber tätig werden, verklagte meinen Arbeitgeber mit Hilfe eines Rechtsberaters des Arbeitsamtes und gewann den Prozess. Gestärkt und aufrecht konnte ich nach einem neuen Arbeitsplatz suchen.

Viele „Aufs“ und „Abs“ folgten in meinem weiteren Leben und brachten mich in manch bedrohliche Situation, in deren Folge ich mein Leben neu auf- und ausrichten lernte. Geholfen hat mir dabei auch ein Traum:

Ich befinde mich in einem stockdunklen Tunnel, einer Röhre ähnlich. Allein! Aufrecht gehen ist nicht möglich. Orientierung genauso wenig.

Es gibt zwei Optionen: Ich habe die Wahl zwischen Resignation und kampflöser Aufgabe oder der Chance, all meine Energie dafür einzusetzen, um mich aus dieser Misere zu befreien.

Und dann sehe ich es, das sprichwörtliche „Licht am Ende des Tunnels“. Stecknadelgroß und in sehr, sehr weiter Ferne.

„Wenn ich es bis dahin schaffe, dann wird alles gut“, schießt es mir durch den Kopf.

Mit aufgeschrammten Gliedmaßen und etlichen Beulen, aber mir immer wieder Mut und Zuversicht zusprechend: „Du schaffst das“, gelingt es mir, mich aus der bedrohlichen Lage zu befreien. Erleichtert, stolz.

Dieser Traum veränderte meinen Blick auf mich und zwang mich, mir Gedanken über mein Handeln zu machen. Dadurch wuchs das Vertrauen in mich selbst, verhalf mir zum „aufrechten Gang“ und zu klarer, unmissverständlicher Haltung.

Er trug dazu bei, mir bei Entscheidungen deren mögliche Konsequenzen schon im Vorfeld bewusst zu machen und diese zu akzeptieren. Außerdem veranlasste er mich, Erwartungen anderer auf deren Motive hin zu prüfen und möglichst unabhängig zu entscheiden. Und er lehrte mich, Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen.

Wahrhaftigkeit und Zuverlässigkeit sind deshalb zu unverzichtbaren Werten meines Lebens geworden.

Denn Jammern, Lamentieren, Resignieren, Taktieren, Abwarten und/oder Aussitzen beschränken, verhindern, behindern und machen unfrei. Das will ich nicht (mehr) zulassen. Dafür habe ich keine Zeit. Dafür ist das Leben zu kurz.

Text & Foto: Gabriele Knuf

„Es wäre ein unglaublich schönes Gefühl, wenn man jedem alles glauben könnte.“

Franz Kern (1830 - 1894), deutscher Philologe und Gymnasialdirektor

Vertrauen war da, vielleicht wäre Kontrolle besser gewesen

Vertrauen ist ein Wort von großer Bedeutung und ein wichtiger gesellschaftlicher Wert. Jemandem zu vertrauen bedeutet für mich, dass ich mich auf die Verschwiegenheit dessen, dem ich etwas anvertraue, verlassen kann. Zudem verbinde ich damit Ehrlichkeit, Sicherheit und Verbundenheit.

Ein hoher Anspruch, dem ich selbst auch nicht immer gefolgt bin. Vor 30 Jahren missbrauchte ich das Vertrauen eines nahen Angehörigen, indem ich ein mir anvertrautes Geheimnis weitererzählte. Damals war es mein Anliegen zu helfen, doch ich übersah, dass ich eine Grenze überschritt. Zwar beschleunigte ich den neuen Weg des Betroffenen, aber letztendlich verzieh er mir diesen Vertrauensbruch nie.

Im Laufe meines Lebens lernte ich allerdings auch selbst Enttäuschung über den Missbrauch von Vertrauen kennen.

Richtig weh getan hat es vor einem guten Jahr. Bis zu dem Zeitpunkt dachte ich, dass zwischen unserer Tochter und mir ein Grundvertrauen herrsche. Ihre Kindheit und auch ihre Pubertät waren ohne besondere Vorkommnisse. Abgesehen von kleinen Reibereien und normalem „Herumgezicke“ eines Teenagers gab es zwischen uns keine nennenswerten Probleme.

Nach ihrem Abitur ließen wir ihr alle gewünschten Freiheiten ebenso wie die Entscheidung für das Studium und den Studienort. Wir unterstützten sie dabei mental, monetär und organisatorisch. Trotz der 280 km, die zwischen uns lagen, lief alles gut. Es gab gegenseitige Besuche und Infos über das Studium.

Wir wähten unsere Tochter auf einem guten Weg und ich fühlte mich bestärkt in dem Glauben, dass wir ein sehr gutes Verhältnis hätten.

Der Bruch kam vor einem guten Jahr, da war sie schon vier Jahre aus dem Haus und im achten Semester, wie wir glaubten. Wir hatten sie nie kontrolliert und immer geglaubt, was sie uns erzählte. Nur aufgrund eines „komischen“ Gefühls bei mir und eindringlichem Nachfragen kam heraus, dass sie schon seit dem 6. Semester nicht mehr „richtig“ studierte, eine Trainerlizenz erworben und ein neues Studium begonnen hatte.

Das teilte sie uns leider nur per Mail mit. Ein späteres persönliches Gespräch brachte uns nicht die gewünschten Erkenntnisse. Der Vertrauensbruch war nicht aus der Welt. Natürlich fragte ich mich nun:

„Was habe ich übersehen? Was habe ich falsch gemacht? Warum hintergeht sie uns? Warum nutzt sie uns aus? Wann und was ist geschehen, dass wir ihr Vertrauen verloren?“

Zufriedenstellende Antworten darauf fehlen bis heute.

Dass sie uns später über das Alter ihres Freundes angeschwindelt hat, ist keine große Geschichte. Aber aufgrund der ohnehin belasteten Situation wäre die Wahrheit eine vertrauensbildende Maßnahme gewesen!

Noch schwieriger wurde es, als sie zu ihrem Freund zog und das Appartement hinter unserem Rücken untervermietete, denn wir sind als Eltern als Mieter eingetragen. Wir wissen bis heute nicht, wer dort jetzt wohnt. Außerdem kassiert unsere Tochter die Untermiete.

Ich finde aktuell keinen Ansatz, Vertrauen neu aufzubauen. Telefonate lehnt sie ebenso ab wie persönliches Zusammentreffen. Das schmerzt mich sehr!

Ich weiß nicht, ob es ihr schlechtes Gewissen ist oder sie uns einfach aus ihrem Leben streicht.

Nichts von meiner Tochter zu wissen, das frühere vertraute Verhältnis verloren zu haben, macht mich sehr traurig. Mein Kind fehlt mir sehr, ich liebe unsere Tochter.

Vielleicht werde ich ihr diese Zeilen irgendwann zukommen lassen in der Hoffnung, dadurch einen neuen Zugang zu ihr zu bekommen.

Ich wünsche mir, dass unser Verhältnis annähernd wie früher wird – ehrlich, aufrichtig und vertrauensvoll.

Damit ich den Satz: *„Vertrauen ist wie ein Blatt Papier – einmal zerknüllt wird es nie wieder perfekt“*, widerlegen könnte.

Name der Redaktion bekannt

**Die Geschichte über das Vertrauen handelt von einem frisch verheirateten Paar.
Das Paar fährt eines Tages mit einem Boot über einen See, als ein Sturm heraufzieht.**

Der Mann fürchtet sich nicht, denn er ist ein Krieger, doch seine Frau, die fürchtet sich sehr.

Sie glaubt ihr Leben am Ende und ängstigt sich, jeden Moment in den tosenden Fluten ertrinken zu müssen. Sie schreit und jammert, während der Krieger, ihr Ehemann, einfach nur still und ruhig auf einer Kiste sitzt, so als ob gar nichts wäre.

Die Frau, sie zittert vor Angst, fragt ihren Mann:

„Hast Du denn gar keine Angst? Sieh doch, wir brauchten schon ein Wunder, um aus dieser Hölle hier gerettet zu werden. Wir werden sterben, mein Geliebter. Wie kommt es, dass Du nichts unternimmst? Bist Du verrückt? Nur ein Narr wartet so ruhig auf den sicheren Tod!“

Der Krieger beginnt zu lächeln, dann zieht er sein Schwert und hält die scharfe Klinge seiner zitternden Frau an den Hals.

Er fragt sie:

„Und Du, hast Du nun Angst vor meiner Klinge?“

Die Ehefrau vergisst für einen Moment ihre Angst und lächelt.

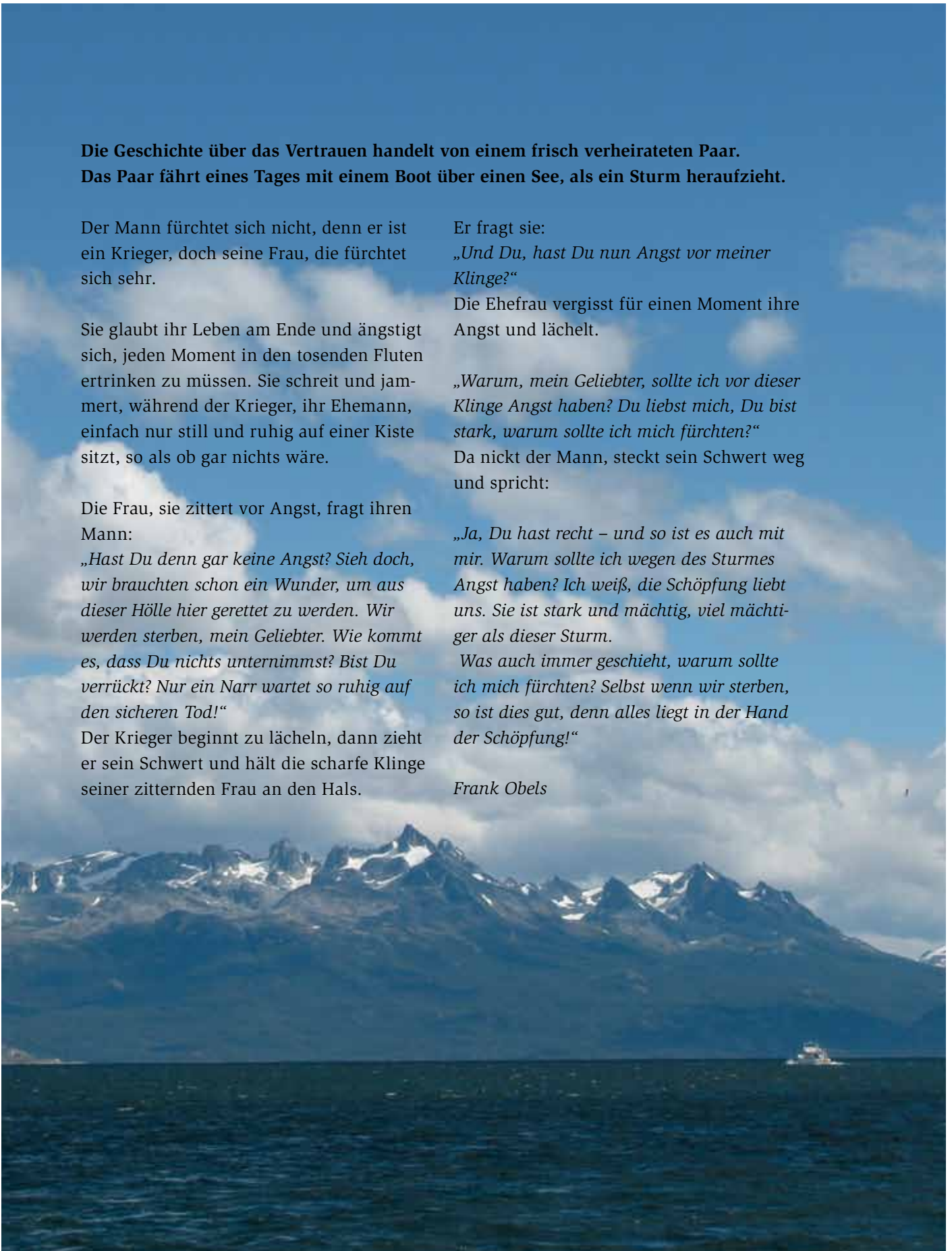
„Warum, mein Geliebter, sollte ich vor dieser Klinge Angst haben? Du liebst mich, Du bist stark, warum sollte ich mich fürchten?“

Da nickt der Mann, steckt sein Schwert weg und spricht:

„Ja, Du hast recht – und so ist es auch mit mir. Warum sollte ich wegen des Sturmes Angst haben? Ich weiß, die Schöpfung liebt uns. Sie ist stark und mächtig, viel mächtiger als dieser Sturm.“

Was auch immer geschieht, warum sollte ich mich fürchten? Selbst wenn wir sterben, so ist dies gut, denn alles liegt in der Hand der Schöpfung!“

Frank Obels



Votum für ein selbstbestimmtes Sterben

Klarstellung des Bundesverfassungsgerichts: Es gibt ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben. Damit ist die Debatte über Sterbehilfe und das Tabuthema Tod in der deutschen Gesellschaft abermals eröffnet. Nach dem Urteil aus Karlsruhe wird es einfacher für Menschen in Deutschland, sich beim Sterben helfen zu lassen.

Da ist er wieder, der Tod. Das Bundesverfassungsgericht hat den Tod aus der Tabuzone geholt, und das ist gut so. Denn der Tod gehört zum Leben, und jeder muss ihm irgendwann ins Auge sehen, im oder am Sterbebett.

Karlsruhe hat das Verbot der sogenannten „geschäftsmäßigen“ Sterbehilfe korrigiert und den Strafrechtsparagrafen 217 für verfassungswidrig erklärt. Nur fünf Jahre währte das 2015 eingeführte Verbot der „geschäftsmäßigen Sterbehilfe“. Die juristische Definition des Begriffs hatte in der Praxis zu Verunsicherung geführt: Viele Ärzte, Palliativmediziner, Pfleger und Sterbehilfevereine verlangten nach einer Klarstellung, weil sie sich kriminalisiert fühlten.

Der umstrittene Paragraph, der gerade auch die Ärzte verunsichert hat, ist erst einmal aus der Welt. Und das uneinheitliche Berufsrecht, das den Medizinerinnen – je nach Region – die Suizidhilfe mal erlaubt, mal verbietet, muss jetzt vereinheitlicht und liberalisiert werden.

Nun muss der Gesetzgeber nachbessern. Damit ist die Debatte über Sterbehilfe in Deutschland abermals eröffnet. Endlich! Schon die jüngste Debatte über die Organspende zeigt, wie überfällig die Auseinandersetzung mit dem Tod hierzulande ist. In Deutschland sterben jedes Jahr rund 850.000 Menschen. Der Tod lässt sich nicht auf Palliativstationen verdrängen – er begegnet uns überall.

Brauchen todkranke Menschen Hilfe beim Sterben oder Hilfe zum Sterben oder beides?

Welche Argumente sprechen für oder gegen Sterbehilfe?

Aktiv oder passiv? Gibt es ein Recht auf assistierten Suizid? Diese Fragen müssen von der ganzen Gesellschaft beantwortet werden.

Wohlgemerkt: Bei der Entscheidung geht es nicht um die aktive Sterbehilfe, so wie sie zum Beispiel in Belgien, in den Niederlanden oder bald auch in Portugal praktiziert wird. Die „Tötung auf Verlangen“, bei der ein anderer als der Sterbewillige dessen Tod herbeiführt, ist in Deutschland im Paragraph 216 des Strafgesetzbuches verboten. Es geht darum, das Recht auf selbstbestimmtes Sterben einerseits und die staatliche Pflicht zum Schutz des Lebens andererseits auszutariieren.

Sterben kann grausam sein. Die Angst vor dem Tod kann einem niemand nehmen, wohl aber die Angst, beim Sterben allein gelassen zu werden. Wenn man nahestehende Menschen sterben sieht, und miterlebt, dass sie keine lebensverlängernden Maßnahmen, keine künstliche Ernährung erhalten möchten, aber vor allem keine Schmerzen mehr ertragen können, ist der schmerzhafteste Kampf um jede Minute Leben für alle Beteiligten schwer auszuhalten. Die Palliativmedizin unterstützt jedoch, diesen Prozess in Würde bis zum Tod durchzustehen.

Die Begleitung von Sterbenden und die Auseinandersetzung mit dem Tod zeigen jedoch auch, dass es Fälle unermesslichen Leids gibt, wo auch die Palliativmedizin an ihre Grenzen kommt. In diesen Fällen ist es bedeutsam, wenn Patienten, Mediziner und Angehörige darauf vertrauen können, dass sie dieses unerträgliche Leiden beenden können, wenn alle Möglichkeiten der Behandlung ausgeschöpft sind.

Wichtig ist, dass auch ein Bundesgesundheitsminister dieser Rechtsgrundlage verpflichtet ist und dem höchstrichterlichen Urteil des Bundesverwaltungsgerichtes Folge zu leisten hat. Jeder Mensch muss darauf vertrauen können, dass seinem verfassungsgemäßen Anspruch, in ausweglosen Situationen vom Staat nicht am selbstbestimmten, schmerzfreien Sterben gehindert wird. Das Urteil des Bundesverfassungsgerichtes, das auf 115 Seiten seine Entscheidung begründet, bietet eine Chance, Freiheit und Menschenwürde als Verfassungsaufträge ernst zu nehmen. Die Entscheidung eines Einzelnen zum freiwilligen Suizid muss von Staat und Gesellschaft „als Akt autonomer Selbstbestimmung“ gesehen werden.

Das Bundesverfassungsgericht mutet dem Gesetzgeber einen fundamentalen Rollenwandel zu – den Wandel vom „Verhinderer“ zum „Ermöglicher“ des Suizids. Er entzieht dem Staat die Herrschaft über den Tod und gibt sie zurück in die Hände der BürgerInnen.

Ein klares Votum zur Autonomie des Menschen, in unerträglich gewordener Lebenssituation über den Zeitpunkt seines Sterbens selbst bzw. mit mittelbar Betroffenen zu entscheiden. Der Staat muss dafür „hinreichend Raum zur Entfaltung und Umsetzung“ bieten.

Der 73-jährige Helmut Feldmann, der selbst schwer an der Lungenkrankheit COPD erkrankt ist und vor dem Bundesverfassungsgericht auf das Recht auf Sterbehilfe geklagt hatte, forderte nach dem Urteil, dass der Gesetzgeber nun das Betäubungsmittelgesetz ändern müsse.

Allein das Wissen um die Möglichkeit, nach entsprechenden Beratungen, selbstbestimmt sterben zu dürfen, kann eine psychologische Entlastung sein, selbst wenn dieser Weg niemals in Anspruch genommen wird.

Genau dies lässt sich im US-Bundesstaat Oregon beobachten. Dort ist Suizidhilfe grundsätzlich strafbar, außer sie wird von Ärzten unter Einhaltung strenger Vorsichtsmaßnahmen durchgeführt und dokumentiert.

Am Ende kann die tödliche Dosis eines Betäubungsmittels bereitgestellt werden, die der Patient dann selbst einnimmt. In Oregon macht allerdings nur ein Drittel der Betroffenen davon Gebrauch. Das zeigt, dass das Wissen um die Durchsetzung des eigenen Willens den emotionalen Druck nehmen kann und womöglich der Wunsch weiterzuleben, zunimmt.

Hinter dem Wunsch nach Selbsttötung steckt oftmals Angst vor Schmerz, aber auch vor einem Kontrollverlust, sei es in der Klinik, sei es im schlecht ausgestatteten Pflegeheim. Wer verhindern will, dass Menschen lieber den Tod wählen als das Leben, der muss zuerst hier ansetzen.

Dazu braucht es Gesundheitsvorsorge und Sozialpolitik - nicht Strafrecht. Eine „umfassende Beratung“ Suizidwilliger halten die Richter für zwingend – weil der Todeswunsch wechselhaft ist.

Hilfsangebote müssen menschlich, fürsorglich, seriös ausgestaltet sein. Nur dann können sie dazu ermutigen, den letzten Schritt doch noch aufzuschieben.

Man ist niemals wirklich vorbereitet auf den Tod, auch wenn man jahrelang Zeit hatte, sich mit ihm zu beschäftigen.

Doch es hilft, wenn man sich mit dem Ende des Lebens auseinandersetzt, sich mit dem Sterben und dem Tod konfrontiert – sei es im Gespräch mit anderen, mit einer Patienten- und Betreuungsverfügung, beim Thema Organspende, beim Gedanken an einen Aufenthalt im Hospiz oder auch bei der Sterbehilfe.

Am Sterbebett helfen ideologische oder religiöse Grabenkämpfe nicht weiter. Hier zählen Wunsch und Würde des Sterbenden, die Trauer der Angehörigen und die Sehnsucht, in Frieden aus dem Leben scheiden zu dürfen.

Gabriele Knuf

Zusammenfassung aus Beiträgen:

Astrid Prange-de Oliveira,

DW 26.02.2020

Spiegel online, 26.02.2020

Wolfgang Janisch, SZ 27.02.2020



Vertrauen in die Pflege

Pflegebedürftige Menschen sind aufgrund ihrer Lebenssituation gezwungen, anderen – manchmal völlig fremden – Menschen zu vertrauen. Das ist eine enorme emotionale Herausforderung, denn manchmal bleibt kaum Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen.

Wer plötzlich pflegebedürftig wird und keine Vertrauensperson hat und zusätzlich von jetzt auf gleich auf fremde Hilfe angewiesen ist, wird die ohnehin schwierige neue Lebenssituation zusätzlich belastet. So erleben es immer mehr Menschen, denn der Anteil alleinlebender Frauen und Männer nimmt vor allem in den Großstädten zu und stellt so ein großes Problem in der Pflege dar.

Die Grenzen häuslicher Pflege werden immer dann deutlich, wenn Risikofaktoren wie beispielsweise ausgeprägte Pflegebedürftigkeit, soziale Isolation oder geringes Einkommen zusammenkommen. Davon sind alleinlebende Pflegebedürftige besonders betroffen, wie eine repräsentative Studie der Berliner „Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege“ (ZQP) zeigt. Zudem verdeutlicht die ZQP-Studie, dass alleinlebende Pflegebedürftige auch finanziell am stärksten durch Pflege belastet sind. Mehr als die Hälfte muss monatlich durchschnittlich 400 Euro aufwenden, während größere Haushalte mit rund 230 Euro deutlich weniger Geld für die Pflege aufbringen müssen. Insgesamt betrachtet verwendet etwa die Hälfte aller Pflegehaushalte in Deutschland durchschnittlich 20 Prozent des Nettohaushaltseinkommens, um die Pflege zuhause organisieren zu können.

Die Folge: Fast jeder fünfte Pflegebedürftige kann seinen Lebensstandard nicht aufrechterhalten, ist finanziell eingeschränkt und kann den Alltag nicht den eigenen Vorstellungen entsprechend gestalten.

Der Wunsch, zu Hause gepflegt zu werden, sollte aber keine Frage des Geldes sein.

Aber wie findet man ein Pflegeteam, das bezahlbar und des Vertrauens würdig ist? Das zuverlässig und kontinuierlich da ist, menschliche Wärme und Zuspruch schenkt. Die meisten Pflegedienste sind hoffnungslos überlastet, daraus folgt ein häufiger Personalwechsel, der die von Pflege abhängigen Menschen belastet, so kann sich vertrautes Miteinander nicht entwickeln. Auch der Zeitdruck, dem das Personal unterliegt, trägt nicht zur Entwicklung einer entspannten Beziehung bei. Alles muss schnell gehen, die Zeitvorgaben sind eng. Da bleibt nur wenig Raum für ein interessiertes, freundliches Gespräch, das über die reine Pflege und Medikamentengabe hinausgeht.

Für Angehörige ist es oft stark belastend, denn neben dem schlechten Gewissen, ihre Lieben in fremde Hände geben zu müssen, sind sie auch von der Sorge geplagt, ob die pflegerischen Tätigkeiten angemessen, gewissenhaft und wertschätzend durchgeführt und so eine qualifizierte Versorgung und körperliche Unversehrtheit gewährleistet werden kann.

Als meine Mutter aufgrund ihrer fortgeschrittenen Darmkrebserkrankung plötzlich kompetente und regelmäßige gesundheitliche Versorgung brauchte, ich sie aber aufgrund eines weit entfernten Wohnsitzes nicht sofort selbst leisten konnte,

brauchte ich einen Pflegedienst, der die notwendigen pflegerischen und medizinischen Aufgaben übernehmen konnte. Damals war es noch nicht so weit her mit dem Internet, also half mir das Branchenverzeichnis bei der Suche. Neben der zuverlässigen Pflege war mir damals auch örtliche Nähe wichtig, damit ggfs. schnell jemand, der ihr bekannt und vertraut war, kommen konnte. Einem noch fremden Menschen das Schicksal meiner Mutter und den Wohnungsschlüssel anzuvertrauen, kostete mich Überwindung, aber zunächst gab es keine Alternative.

Auch nachdem ich für die letzten zwei Monate ihres Lebens nach Münster gekommen war und die tägliche Pflege übernommen hatte, war der Besuch der professionellen Pflegerin zweimal täglich für mich eine Entlastung. Ohne Sorgen um meine Mutter haben zu müssen, konnte ich in der Zeit kurz das Haus verlassen.

Der Einsatz der Krankenpflegeteams ermöglichte es ihr, wie es auch der Wunsch der meisten Deutschen ist, in den eigenen vier Wänden zu bleiben – und auch dort zu sterben. Für uns fügte sich damals die Situation ziemlich schnell relativ gut.

Was den aktuellen Pflegenotstand angeht, so glaube ich, dass man vertrauen muss - auf den Zufall, Beziehungen und ein bisschen Glück.

Gabriele Knuf

Quelle: presse@zqp.de



Foto: Brigitte Heßling

„Verzeihen ist keine Entscheidung... Verzeihen ist ein Prozess.“

Damaris Wieser (*1977), deutsche Lyrikerin und Dichterin

Sterben in Zeiten der Corona-Pandemie – Verzweiflung garantiert

Die Tatsache, dass in der Corona-Krise viele Sterbende einsam, verzweifelt und voller Angst, ohne die Anwesenheit von vertrauten Angehörigen oder ehrenamtlichen SterbebegleiterInnen ihre letzte Lebenszeit verbringen mussten, löst tiefe Verzweiflung aus und wird bei vielen einen Vertrauensverlust und seelische Verwundungen zur Folge haben.

Wer bereits Familienangehörige oder Menschen im Rahmen der Hospizarbeit in ihren letzten Lebenstagen begleiten durfte, weiß, wie wichtig mitfühlender Beistand für die sterbenden Menschen und auch für deren Zugehörige ist. Eine tröstende Berührung, liebevolle, freundliche Worte, die Anwesenheit empathischer Menschen ist für alle, deren Lebensende naht, eine unverzichtbare Unterstützung.

Diese wertvollen Erfahrungen wurden vielen Menschen zu Hochzeiten der Corona-Pandemie genommen. In Italien, wo das Virus mit enormem Ausmaß wütete, hatten zahlreiche Menschen aufgrund der Ansteckungsgefahr oder weil sie selbst in Quarantäne bleiben mussten, keine Chance zum Abschied am Krankenbett. Mancherorts wurden ‚Tablets‘ gespendet, um zumindest digital einen letzten Gruß übermitteln zu können. Beerdigungen fanden zeitweise unter Ausschluss fast jeglicher Öffentlichkeit statt; lange war sogar den engsten Familienmitgliedern eine Teilnahme verwehrt. Ihnen blieb nur, mittels des Handys die Worte des Pfarrers anzuhören.

In Deutschland hat es Bestatter gegeben, die im Sinne der Menschlichkeit findig wurden, z.B. durch den Einsatz von „Senkgeräten“, so dass an Stelle der Sargträger doch noch der eine oder die andere

Angehörige mehr an der Beerdigung teilnehmen konnte, da die Grenze der genehmigten TeilnehmerInnen zwischen fünf und zwanzig lag, Sargträger mit eingerechnet. Mikrophone mit einer Übertragungreichweite bis zu 600 Metern durften eingesetzt werden, damit noch mehr Trauernde in größerer Entfernung zuhören konnten.

Im Gespräch mit einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin der Hospizbewegung Münster, die auch in dieser schwierigen Zeit die Begleitung eines Sterbenden übernommen hatte, erfuhr ich, dass ein großer Teil dieser Begleitung am Telefon stattfinden musste; es gab aber nur Gespräche mit der Ehefrau des Sterbenden und nicht mit ihm selbst. Diese Beschreibung machte mir besonders deutlich, dass eine Begleitung vor Ort nicht zu ersetzen ist, da freundliche Zuwendung und Berührung ausfallen.

Umso wichtiger war es also im Laufe der Zeit neue Wege für Besuche zu finden – natürlich unter Berücksichtigung aller notwendigen Hygieneregeln.

Die Hospizhilfe Bremen hat für Angehörige die Möglichkeit geschaffen, gemeinsam mit einzelnen Ehrenamtlichen einen sogenannten ‚Sorgen-Spaziergang‘ zu unternehmen, um an der frischen Luft in Ruhe und vertrauensvoll über ihre Situation zu sprechen. Es zeigt, wie wichtig im Sinne der Menschlichkeit und des

Respekts Ausnahmeregelungen sind, wenn die geltenden Abstandsregeln beachtet werden.

Ich selbst befinde mich noch in einer Trauerphase. Neun Jahre nach dem Tod meiner Mutter verstarb Ende Januar dieses Jahres mein Vater. Sein Tod kam für uns alle überraschend! Meine drei älteren Geschwister und ich konnten unsere Trauer mit allen, die dabei sein wollten, teilen und unseren Vater würdevoll beerdigen. Auch die anschließende Begegnung beim Beerdigungs-Cafe war natürlich möglich, Umarmungen inklusive. Ich mag mir gar nicht vorstellen, wie allein jede/r von uns sich gefühlt hätte, wenn wir uns nicht uneingeschränkt hätten begegnen dürfen in unserer Traurigkeit. Dass wir es noch anders erleben durften, dafür bin ich sehr dankbar, im Hinblick auf die aktuelle Situation aber umso mehr.

Solange die Corona-Krise, die trotz aller Lockerungen noch nicht überstanden ist, uns allen unangenehme Beschränkungen aufbürdet, hoffe ich, dass für Sterbende und ihre Angehörigen im Sinne der Humanität alles ermöglicht wird, um einen würdevollen Abschied zu realisieren. Vertrauen wir darauf!

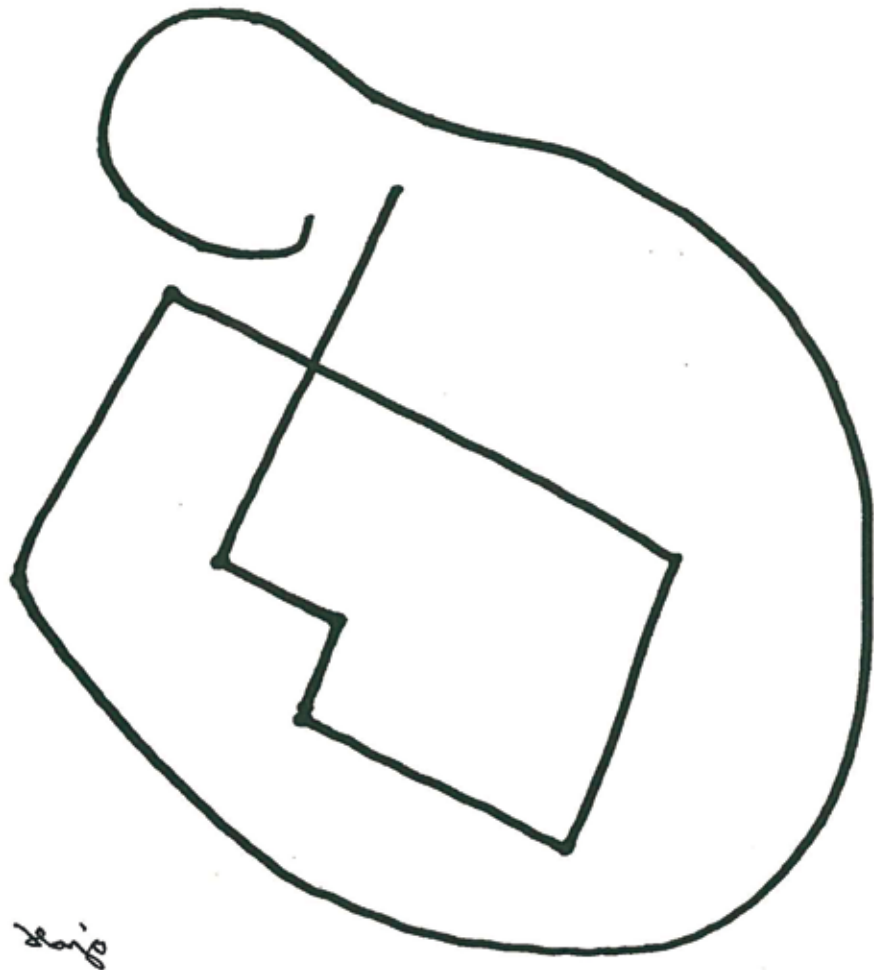
Stefan-Matthias Richter

Quelle:

Weserkurier, 14.04.2020

Vertrauen

Ich weiß,
Daß
Ich
DEIN
Schuldner bin
Und
DU
Mich einmal
Nach dem Verbleib
Meiner Talente
Befragen wirst!



Text & Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler



Foto: Irmgard Bröker

Die heimliche Kraft

Vertrauen ist die heimliche Kraft unseres Zusammenlebens, über die wir uns nur selten Gedanken machen. Dabei könnten wir ohne Vertrauen nichts essen, in keinen Zug steigen und nicht über die Straße gehen. Bei fast allen unseren alltäglichen Handlungen sind wir auf die Kooperation und Verlässlichkeit unserer Mitmenschen angewiesen.

In komplexen und arbeitsteiligen Gesellschaften können wir gar nicht anders, als zu vertrauen. Wir essen Lebensmittel, die wir nicht selbst angebaut haben, verwenden Produkte, die wir nicht selbst hergestellt haben, und wir nutzen Dienstleistungen von Menschen, die wir nicht persönlich kennen.

Bei all dem haben wir oft gar nicht genug Informationen, die wir bräuchten, um Kontrolle ausüben zu können.

Der Soziologe Georg Simmel beschreibt Vertrauen als einen Zustand zwischen Wissen und Nichtwissen.

Aber selbst, wenn wir alles notwendige Wissen hätten, so bliebe doch ein letzter Rest von Unsicherheit. Denn Menschen sind unberechenbar, und wir können einfach nicht wissen, wie sie handeln werden. Ohne einen Vertrauensvorschuss wäre es wohl unmöglich zu leben.

Als Kind vertrauen wir auf die Fürsorge unserer Eltern, als Erwachsene auf die Kompetenz von Piloten und Ärzten.

Die britische Autorin Rachel Botsman, weltweit anerkannte Expertin für Vertrauens- und Technologieforschung an der Universität Oxford sagt:

„Vertrauen ist ein zuversichtliches Verhältnis zum Unbekannten.“¹

Vertrauenssprünge ermöglichen uns, die Lücke zwischen dem Bekannten und Unbekannten zu überwinden. Wir trauen uns und gehen das Risiko ein, etwas Neues auszuprobieren. Die meisten von uns werden sich an das mulmige Gefühl erinnern als wir das erste Mal ins Flugzeug gestiegen sind.

Vertrauen ermöglicht Erfindungen und die Einführung von Neuerungen. Doch wie viel Vertrauen wir brauchen, hängt auch von der Art der Neuerung ab und dem Zusammenhang, in dem sie eingesetzt werden.

Schauen wir uns Einsatz von Technik in der Pflege an. Denn hier, bei schutzbedürftigen Menschen, stellt sich die Vertrauensfrage besonders eindringlich.

Da ist Paro, ein 60 cm großer therapeutischer Roboter, der einem Robbenbaby nachempfunden ist. Er ist für den Einsatz mit älteren Menschen, Demenzkranken oder Autisten gedacht. Aber auch andere Menschen verspüren beim Anblick der niedlichen Robbe mit dem weißen Plüschfell und den schwarzen Knopfaugen das Bedürfnis, die Robbe zu streicheln.

Paro reagiert auf äußere Einflüsse wie Berührung, Ansprache, Geräusche und Licht. Spricht jemand, hebt er den Kopf und sucht das Gesicht des Sprechenden. Aus dem am häufigsten gesprochenen Wort filtert er seinen Namen heraus.

So lernt jede Robbe ihre Umgebung kennen und entwickelt sich ein wenig anders.

Botsman fordert in ihren Vorträgen dazu auf, die Vertrauensfrage genauer zu formulieren.

Statt pauschal zu fragen, vertraue ich dieser Person oder diesem Produkt, sollten wir fragen: Habe ich Vertrauen, dass sich die Person oder das Produkt auf eine bestimmte Weise verhält? Welches Vertrauen braucht es also bei Paro genau?

Zunächst Vertrauen in den Hersteller, der ein sicheres Produkt liefert. Paro wird in Japan hergestellt, aber wir vertrauen darauf, dass deutsche Behörden die Einhaltung von Normen und Regularien sicherstellen. Dann das Vertrauen in das Produkt selbst.

Paro verfügt zwar über eine selbstlernende Software, aber er bewegt sich nicht alleine im Raum und fällt keine selbstständigen Entscheidungen. Er braucht Strom, die Robbe auf dem Schoß zu halten, ist in etwa so gefährlich wie eine Kaffeemaschine zu benutzen.

Der Robbe zu vertrauen ist einfach. Wir vertrauen umso schneller, je mehr uns das Neue an etwas schon Bekanntes erinnert. Wenn etwas „seltsam vertraut“² ist. Paro erinnert an ein Stofftier oder ein lebendiges Tier. Hier findet eine Übertragung statt von etwas Bekanntem zu etwas Unbekanntem.

Was vielleicht erklärt, wieso Menschen ganz unterschiedlich reagieren. Manche sind für den Charme der Robbe unempfindlich, haben Angst oder lehnen den Kontakt ab. Hier spielen eigene Vorerfahrungen eine Rolle. Wer Tiere kennt und mag, vertraut der Robbe.

Am meisten braucht es aber institutionelles Vertrauen. Denn anders als bei Konsumententscheidungen, die wir selber fällen, wie das Buchen einer Übernachtung auf der Vermittlungsplattform Airbnb, werden Entscheidungen von Institutionen für andere gefällt. Während also der Verbraucher das Ausmaß seines Vertrauens in der Regel selbst bestimmen kann, kann der Bewohner einer sozialen Einrichtung wie einer Tagesstätte oder eines Pflegeheims das nicht.

Besonders Menschen mit eingeschränkten Entscheidungsmöglichkeiten müssen darauf vertrauen können, dass soziale Einrichtungen für sie gute Entscheidungen treffen. Dazu gehören neben der einmaligen Anschaffungsentscheidung auch die Einbeziehung und Qualifizierung des Pflegepersonals, um einen sensiblen und sachgemäßen Einsatz der Technik sicherzustellen. So kann man Menschen nicht einfach mit einem Roboter alleine lassen.

Vielmehr geht es darum, in Kontakt zu kommen. Eine Brücke zu bauen, über die das Pflegepersonal in eine neue Kommunikation kommen kann mit Menschen, die auf andere Angebote vielleicht nicht reagieren.

Dann kann auch der Einsatz von Technik in der Pflege ein Gewinn sein und nach anfänglicher Skepsis vielleicht begeistern.

Jutta Schulzki

Quellen:

1) Rachel Botsman:

Wem kannst du trauen? S. 39

2) *Ebd.*, S. 107

„Verlässlichkeit schafft Vertrauen.“

Spruchwort

„Wenn man einem Menschen trauen kann, erübrigt sich ein Vertrag.
Wenn man ihm nicht trauen kann, ist ein Vertrag nutzlos.“

Jean Paul Getty (1892 - 1976),

US-amerikanischer Industrieller und Kunstmäzen

Grundlagen für vertrauensvolles Miteinander

Vertrauen zu empfinden, kann man niemandem befehlen, es entwickelt sich bestenfalls, manchmal muss man es sich sogar erarbeiten. Wird es gewährt, ist es ein Geschenk, das pfleglich behandelt werden muss. Damit es sich überhaupt entwickeln kann, sind ein paar Regeln hilfreich, die dazu beitragen, ein starkes Gefühl des Vertrauens aufbauen zu können.

Leider werden diese Regeln von sehr vielen Menschen viel zu selten beachtet.

Vielleicht liegt es daran, dass Vertrauen als selbstverständlich betrachtet wird. Oder daran, dass manch einer glaubt, aufgrund seiner Position oder Autorität per se ein Recht auf Vertrauen zu haben. Oder daran, dass man anderen Menschen nicht wertschätzend begegnet.

Eine Statistik aus 2017, bei der 990 Menschen ab 18 Jahren befragt wurden, belegt, dass PolitikerInnen von nur sechs Prozent, Kirchen und Banken von nur jeweils fünf Prozent der Befragten das Vertrauen ausgesprochen wird.

Schlusslicht ist das Internet, hier vertrauen nur drei Prozent der TeilnehmerInnen. Das wirkt wie ein Widerspruch:

Es wird zwar nur sehr wenig vertraut, doch die „Fake-News“ werden zuhauf gelesen und/oder geteilt.

Ob oder was als glaub- und vertrauenswürdig eingeschätzt oder bewertet wird, hat vor allem zu tun mit dem Bildungs- und Informationsstand der LeserInnen.

In der Berufsskala rangieren:

Feuerwehrleute: 94 Prozent
Piloten: 93 Prozent
Krankenschwestern: 91 Prozent
Apotheker: 86 Prozent
Ärzte: 86 Prozent
Polizisten: 73 Prozent
Landwirte: 69 Prozent
Lehrer: 60 Prozent
Richter: 59 Prozent
Priester/Pfarrer: 55 Prozent
Rechtsanwälte: 50 Prozent
Journalisten: 27 Prozent
Reiseveranstalter: 27 Prozent
Fußballspieler: 17 Prozent
Gewerkschaftsführer: 17 Prozent
Autoverkäufer: 11 Prozent

In der privaten Vertrauensskala ganz oben steht die eigene Familie mit 81 Prozent, gefolgt von FreundInnen (63 Prozent), PartnerInnen (49 Prozent) und – weit abgeschlagen – die Nachbarschaft (10 Prozent).

Es ist uns allen schon passiert: Wir haben jemanden gekränkt, verletzt und dadurch Vertrauen verspielt. Zu häufig wiederholte Entschuldigungen und Erklärungen wirken dann eher unglaubwürdig oder leichtfertig dahingesagt und spiegeln nicht die Ernsthaftigkeit.

Um eine Situation langfristig und von Grund auf zu entspannen und um Vertrauen zurückzugewinnen, ist verlässliches Handeln notwendig. Nur so können verletzte Gefühle besänftigt werden.

Ein paar Grundregeln gelten nicht nur für den Arbeitssektor und ehrenamtliche Tätigkeiten, sondern auch für das Privatleben. Freundliche, offene, ehrliche und wertschätzende Kommunikation hilft, Vertrauen zu entwickeln, denn Vertrauen ist die Basis für alle Beziehungen.

1. Ich rede mit allen möglichst auf Augenhöhe! Nichts schafft und erhält Vertrauen so sehr wie regelmäßige und offene Kommunikation. Ich versuche, ein ernstzunehmendes, zuverlässiges, positives Vorbild zu geben.
2. Ich bleibe authentisch! Ich sage, was ich meine, glaube, fühle und handele entsprechend meiner Aussage und achte dabei sowohl auf Freundlichkeit und wertschätzende Aussagen als auf Takt und Timing. Ich formuliere meine Anliegen präzise und nachvollziehbar.

„Es ist gleich falsch: Allen oder keinem zu trauen.“

Lucius Seneca (ca. 1 - 65 n. Chr.), römischer Philosoph, Dramatiker und Politiker

3. Ich halte mich an Absprachen, Arrangements und Versprechen! Ich gebe vertrauliche Informationen nicht weiter und intrigiere nicht. Ich lege meine eigenen Motive und Intentionen offen und Sorge für eine offene und angstfreie Gesprächskultur.
4. Ich vermeide Kompromisse, lüge nicht, setze keine Gerüchte in die Welt und lasse Spekulationen nicht zu. Ich bleibe fair, offen und mache meinen Entscheidungsprozess transparent. Ich delegiere und beweise damit Vertrauen in die Fähigkeiten anderer. Ich gebe mein Wissen großzügig weiter.
5. Ich versuche, selbstkritisch zu sein! Ich erkenne eigene Fehler an. Denn ich weiß, Fehler zu machen, ist keine Schande –

sie nicht als Chance zu nutzen, aber durchaus. Ich suche die Schuld zuerst bei mir selbst und bezichtige andere nie öffentlich. Ich entschuldige mich für Fehler, Missverständnisse oder schlechtes Benehmen.

6. Ich nehme Erinnerungen an nicht eingelöstes Versprechen offen an! Ich bin nicht nachtragend oder beleidigt, trage so zu einer vertrauten Atmosphäre bei und bleibe glaubwürdig. Ich betrachte Kritik von anderen nicht als persönlichen Angriff und verhalte mich fair und gerecht!
7. Ich lobe und gebe ein konstruktives Feedback! Ich bin aufmerksam und interessiert gegenüber Vorschlägen und abweichenden Meinungen.

Ich frage auch mal um Rat oder Hilfe, höre zu – auch Privates sollte Platz haben. Dennoch, bei allem Vertrauen: Gesundes Misstrauen gegenüber fremden Menschen oder in besonderen Situationen ist durchaus angebracht, ist es doch ein „Schutzschild“, das vor schlechten Erfahrungen bewahren soll.

Der Prozess der Vertrauensbildung schafft Zuversicht und ermöglicht neue, positive und folglich befriedigende Erfahrungen.

Text & Foto: Gabriele Knuf

*Quellen:
www.n-TV 2018,
Wirtschaftswoche 2018
@Karrierebibel*



***„Nicht nur die Parteien genießen kein Vertrauen mehr,
wir erleben eine Erosion der Institutionen,
der Vertrauensverlust betrifft auch Gewerkschaften und Kirchen.
Die Moral unserer Gesellschaft insgesamt ist leider rapide im Schwinden begriffen.“***

Ignatz Bubis (1927 - 1999), deutscher Kaufmann, Politiker und
Vorsitzender des Zentralrats der Juden in Deutschland



Foto: Sabine Faber

Heute kommt die/der Neue!

In der Arbeitswelt ein ‐Zaubersatz‐ – besonders in Zeiten von Fachkräftemangel! Ein Satz, der viele Erwartungen und Hoffnungen, manchmal auch Befürchtungen auslöst zu jeder Zeit.

Der Neubesetzung einer Stelle geht vielerlei Engagement voraus – von der Sicherung der Finanzierung über den Ausschreibungs- und Bewerbungsprozess bis zur praktischen Vorbereitung des Arbeitsplatzes und der Einarbeitung der/des Neuen.

In der Regel sind verschiedene Abteilungen tätig, die jeweils auf das Fachwissen, die Erfahrung und Zuverlässigkeit der anderen Beteiligten angewiesen sind.

Vor allem die Vorstellungsgespräche erfordern von allen Beteiligten Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungs- und Gesprächsführungsfähigkeiten.

Ist die Anzahl der Bewerbungen eher gering, müssen womöglich Kompromisse gefunden werden, und die Priorisierung der verschiedenen Anforderungskriterien für die endgültige Entscheidung kann schwierig sein. Die Abteilungs- oder Teamleitung

steht unter erheblichem Erwartungsdruck von Seiten der eigenen MitarbeiterInnen und der Vorgesetzten.

Im betroffenen Team gibt es in dieser Phase etliche Gedankenspiele, dass mit einer neuen KollegIn oder gar einer zusätzlichen Stelle vieles anders oder gar besser werden könnte. Verlässt ein/e KollegIn das Unternehmen, mischen sich Abschiedsgefühle mit Neugierde und Hoffnung auf den/die NachfolgerIn.

Auch Skepsis oder Bedenken können sich entwickeln, wenn das Vertrauen in die sozialen Kompetenzen des/der Vorgesetzten auf wackeligen Füßen steht.

Im besten Fall hat das Team das Gefühl, unser/e ChefIn weiß, wer zu uns passt – fachlich und menschlich und wird dann „nur“ noch von Ungeduld über den manchmal langen Bewerbungsprozess geplagt.

Ist dann der erste Arbeitstag der/des Neuen endlich da, werden von Beginn der ersten Begegnung von allen Beteiligten viele verschiedene Eindrücke gesammelt und verarbeitet. Diese können spontan positiv oder auch skeptisch sein – je nach Arbeitsatmosphäre und vorangegangener Erfahrungen. Es beginnt ein Prozess des genauen Beobachtens und des Einander-allmählich-Kennenlernens.

Von „Schön!“ bis „Oje!“ kann es da alle Abstufungen in den verschiedensten Zusammenhängen geben: Raum und Arbeitsmittel miteinander teilen; Aufgaben und Verantwortung absprechen, Wissen und Ideen austauschen; offen über Fehler und den Umgang damit reden; Ausschnitte der Arbeits- und Lebensgeschichte einander mitteilen; Werte, Ziele, Qualitätsansprüche kennenlernen und ausbalancieren.

Bei neuen KollegInnen setzen wir stillschweigend voraus, dass es verbindende Elemente gibt: fachliches Wissen und praktische Erfahrungen, grundsätzliches Interesse am Unter-

nehmen, Freude am und Kompetenz im eigenen „Handwerk“, dazu die Bereitschaft Neues zu lernen und Wissen zu teilen.

Spannend wird es, wenn es um die Vorstellungen von angemessener Qualität und Quantität in der Erfüllung der Aufgaben geht. Liegen diese weit auseinander, wird ein geduldiges und erfinderisches „Aushandeln“ nötig - gegebenenfalls auch mit Unterstützung der Teamleitung.

Je nach Arbeitsplatz kann die Vermittlung der spezifischen Sachkenntnisse und organisatorischen Zusammenhänge eine Herausforderung sein:

Wie strukturiere ich die Einarbeitung so, dass beide Seiten bald Erfolgserlebnisse haben; welche Kenntnisse bauen aufeinander auf; wie erkläre ich komplexe Zusammenhänge am besten?

Es kann durchaus schwierig sein, Arbeitsabläufe, die man selbst längst verinnerlicht hat, präzise und verständlich darzustellen. Dies verlangt neben Offenheit, Geduld und Kreativität immer auch Vertrauen in die eigenen Kommunikationsfähigkeiten. Während der Einarbeitungsphase besteht darüber hinaus auch die Notwendigkeit, beurteilen zu können, ob die/der Neue den fachlichen Anforderungen auf Dauer gerecht wird und menschlich ins Team passt.

Bei einem Wechsel innerhalb des eigenen Unternehmens kann der „Flurfunk“ eine wichtige Rolle spielen:

wechselt die Kollegin/der Kollege aus eigener Initiative, aufgrund von Umstrukturierungen oder weil die Chemie in der bisherigen Abteilung nicht gestimmt hat?

Unter Umständen begegnet man sich mit Vorbehalten oder unrealistischen Erwartungen, die die Wahrnehmungsfähigkeit sehr einschränken können. Die Herausforderung besteht dann darin, sich dessen bewusst zu werden und der/dem Neuen offen und vertrauensvoll zu begegnen.

Aus Sicht der/des neuen KollegIn ist die Aufgabe ungleich schwieriger: sie/er muss die organisatorischen Zusammenhänge und Spielregeln in der neuen Arbeitsumgebung kennenlernen, die Atmosphäre im Team selbst und der Teams untereinander erspüren, den Kommunikationsstil entschlüsseln und sich in die Aufgaben und Inhalte einarbeiten.

Diese komplexe Herausforderung ist nur mit Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die neuen KollegInnen gut zu bewältigen.

Sollte sich herausstellen, dass der neue Arbeitsplatz den eigenen Vorstellungen und Erwartungen nicht entspricht und in dieser Hinsicht auch keine Änderung zu bewerkstelligen ist, braucht es viel Mut und grundlegendes Vertrauen ins Leben, um sich zu verabschieden und erneut auf die Suche zu machen.

Text: Erna Baumgart

**„Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen,
das man ihm entgegenbringt.“**

Adolf von Harnack (1851 - 1930), deutscher ev. Theologe und Kirchenhistoriker



Foto: Sabine Faber

Impressum

Ausgabe 58/ Herbst 2020

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.
Sonnenstraße 80
48143 Münster
Tel.: 0251 519874
Fax: 0251 4828246
forum@hospizbewegung-muenster.de
www.hospizbewegung-muenster.de

Hospiz *lebensHAUS*
Dorbaumstraße 215
48157 Münster
Tel.: 0251 899350
hospiz-lebenshaus@muenster.de
www.hospiz-lebenshaus.de

Redaktionsteam

Helga Albers-Heiser
Erna Baumgart
Irmgard Bröker
Gabriele Knuf
Stefan-Matthias Richter

Schlussredaktion & Gestaltung:

Gabriele Knuf

Textbeiträge

Helga Albers-Heiser
Erna Baumgart
Irmgard Bröker
Franz-Josef Dröge
Gabriele Knuf
Marlis Lamers
Frank Obels
Stefan-Matthias Richter
Eva Schmidtke
Frank Schulz
Jutta Schulzki
Hanjo Winkler
Antonius Witte

Fotonachweise

Walburga Altefrohne
Irmgard Bröker
Sabine Faber
Brigitte Heßling
Gabriele Knuf

Layout & Gestaltung

Verena Rehring

Druck

Copy Center CCC
Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster
lebensHAUS, Münster
Auflagenhöhe: 1.800
Versand an alle Mitglieder
(kostenlos erhältlich)

Spendenkonten

Hospizbewegung-Förderkreis
DKM Darlehnskasse Münster
IBAN: DE 57 4006 0265 0018 2211 00
BIC: GENODEM1DKM

Förderverein

Hospiz *lebensHAUS* e.V.
Sparkasse Münsterland-Ost
IBAN: DE 64 4005 0150 0024 0081 53
BIC: WELADED1MST

Nächster Erscheinungstermin

Frühjahr 2021

Thema: **Leben!**

Redaktionsschluss: 18.12.2020