

Den Alltag (glücklich) bestehen

Flucht vor der Realität?

Es ist immer das gleiche Spiel: Nach Dienstschluss verlassen die Pflegenden so schnell wie möglich ihren Arbeitsplatz und fliehen in die Freizeit – bis zum nächsten Dienstbeginn. Was macht den Aufenthalt am Arbeitsplatz so schwer? Sind es die Menschen, mit denen man zusammenarbeiten muss? Sind es die nervigen Vorgesetzten? Sind es die Patienten oder einfach die Aufgaben, die sich immer mehr aufürmen? Einfache Antworten auf solche Fragen gibt es nicht. Was könnte dann dazu beitragen, dass das Leben gelingt und der berufliche Alltag trotz unvermeidlicher Belastungen ein gutes und zufriedenes Selbstgefühl fördert? Was hilft, den Alltag (glücklich) zu bestehen?

Der Arbeitsplatz als Container?

Eines dürfte klar sein: Ein „Leben im Container“ mit der Eigendynamik der beobachteten Selbstdarstellung eignet sich nicht als Modell für eine erfreuliche Arbeitsatmosphäre. Zwar versammelt die RTL-Sendung „Big Brother“ immer noch Neugierige vor dem Bildschirm, aber die Zuschauer gestehen sich schon lange ein, dass diese Form des Zusammenlebens und Zusammenarbeitens eher einem Affenkäfig als einem menschlichen Lebensraum gleicht. Warum hat dann dieses Schauspiel eine so hartnäckige Überlebensdauer?

Die Sehnsucht nach stützenden Beziehungen ist unstillbar

Es liegt vermutlich an unserer Sehnsucht nach gelingenden Beziehungen. Wir wollen unter den Augen anderer uns selber finden, wollen wissen, wer wir sind, was wir können, wie wir wirken. Der Tag gilt als geglückt, an dem alles, wie man salopp erzählt, reibungslos geklappt hat: Die Kolleginnen und Kollegen waren freundlich, die Probleme wurden gemeinsam angepackt, die „Kunden“ (wie Patienten neuerdings auch genannt werden) waren kooperativ – kurz, es gab keine „Beziehungsprobleme“, man selber war mit sich und seiner Umwelt im Reinen.

Kontakte und Beziehungen sind nicht identisch

Doch gilt es an dieser Stelle einen Moment nachzudenken. Wir leben in einer Zeit einer noch nie da gewesenen Fülle von Kontaktmöglichkeiten. Handy, SMS, Internet, Facebook u. Ä. unterstützen und provozieren das Bedürfnis nach Kontaktaufnahme und -dauer. Man will mit jedermann und jederfrau „befreundet“ sein. Befinden sich unter diesen „Freunden“ dann auch einige Vips, dann steigert sich das Selbstwertgefühl erkennbar. Aber gleichzeitig meldet sich tiefer Zweifel. Denn die Anzahl der Kontakte ist keine Rettung aus der Einsamkeit, kein Ersatz für tragfähige Beziehungen. Beziehungsreichtum ist nicht identisch mit vielen Kontakten. Wie dem entgegenwirken?

Am Arbeitsplatz muss es hinreichend Raum und Bewegungsfreiheit geben

Viele zwischenmenschliche Beziehungen kranken an einer zu großen Nähe der Betroffenen zueinander. Wie viel Raum braucht ein Mensch? Darüber streiten nicht nur Architekten, sondern auch Paare in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. „Du kommst mir zu nahe“ oder „Du bist mir viel zu weit weg“, lauten die Sprachspiele. Für die Gestaltung einer guten Balance zwischen Nähe und Distanz sind die äußeren Raumverhältnisse nicht unwichtig. Ist wenig Raum da, braucht es mehr „Notausgänge“, Fluchtwege oder Nischen, in die man sich zeitweise zurückziehen kann. Dann aber muss es eine Kultur der korrekten und angstfreien „Abmeldung“ geben. Einfach zu verschwinden, fördert nicht das Vertrauen, sondern das Gegenteil: Es schürt wechselseitiges Beäugen und Verdächtigen.

Ein guter Arbeitsplatz braucht eine gutes Klima

Nicht nur im wörtlichen, sondern auch im übertragenen Sinn gilt das. Ohne Wärme kann Leben nicht gedeihen! Es wäre einmal interessant, der Frage nachzugehen, ob in unseren täglichen zwischenmenschlichen Begegnungen so etwas wie Wärme erfahrbar wird. Nicht Gefühlsduselei ist gemeint, sondern das kleine Feuer, das aus dem würdevollen und respektvollen Umgang miteinander entfacht wird. In sog. Zeitansagen kann man häufig lesen, dass wir in einer immer kälter werdenden Gesellschaft leben.

Im beruflichen wie im privaten Umgang miteinander haben Informationsaustausch und funktionale Verteilung von Aufgaben und Rollen Vorrang. Was fehlt, sind die Vitamine der achtsamen und freundlichen Würdigung der Personen. Wir sind in einem weit größeren Maß auf Zuwendung und Zärtlichkeit angewiesen, als wir uns das eingestehen. In kleinen Rückmeldungen, verbal (Lob und Anerkennung) und nonverbal („Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“), sollten wir an einer neuen Kultur des respektvollen Umgangs mitbauen.

In den Nachkriegsjahren gründete eine charismatische Frau in Trient (Chiara Lubich) eine Bewegung, der man bald den seltsamen Namen „Focolarini“ gab, was so viel heißt wie: „Die um das offene Feuer Sitzenden“. In der Nähe dieser anfänglich kleinen Gruppen konnte es einem warm ums Herz werden (Focolar = ein Wort für das offene Herdfeuer in den Berghäusern der italienischen Alpen). Offenbar hatten diese neubekehrten Christen einen wärmenden Umgangsstil wiederentdeckt. Sie lebten schlicht und einfach, aber ganz konkret das Gebot der Nächstenliebe!

Beziehungen brauchen eine sinnvolle Ordnung

Früher fand ich es komisch, wenn mir als Gast in irgendeinem Tagungshaus auf dem Zimmer gleich eine Hausordnung präsentiert wurde. Heute weiß ich, dass dieses Instrument eine unverzichtbare Bedienungsanleitung zum gelingenden Leben ist. Übrigens finden sich auch in der Bibel ausgezeichnete „Hausordnungen“, so z.B. im Brief an die Epheser (Eph. 4,24-5,2), im 1. Petrusbrief (1 Petr. 3,8-12) oder im Brief an die Kolosser (Kol. 3,12-17), um nur drei zu nennen. Die Briefeschreiber waren vermutlich besorgt, dass das Feuer des neuen Lebens nach anfänglichem Aufblühen gleich wieder erlöschen könnte. Eine Feuerstelle muss betreut werden, die Glut zusammengehalten und immer neu entfacht werden. Sonst erlischt sie bald. Hausordnungen leisten diesen Dienst.

Einsichten aus Lebenserfahrung

Aus meiner 20-jährigen Tätigkeit als Seelsorger für Pflegeberufe im Bistum Regensburg – im Herbst gehe ich in den Ruhestand – gebe ich hier nochmals einige Gedanken zum gelingenden Leben preis. Aus Gründen der Redlichkeit möchte ich einen ersten Eindruck nicht verschweigen. In den beiden wichtigsten Stationen meines beruflichen Weges (Studentenseelsorge und Telefonseelsorge) hatte ich kaum Kontakt zu Krankenschwestern. Nach meiner Vorstellung waren sie bessere Hausfrauen, die durch ihre natürliche Begabung nach einer Berufsausbildung – persönlich motiviert – ihren Dienst am kranken Menschen übernehmen und ihn auch kompetent ausüben. Nach näherem Kennenlernen wuchs mein Respekt und mein Staunen – und halten bis heute an. Da traf ich auf Persönlichkeiten mit hohem kulturellen Interesse, sozialer Kompetenz und erfahrbarer Mitmenschlichkeit, wie ich sie in anderen Berufen so nicht angetroffen hatte. Auch deshalb wurde es mir bald ein Anliegen, für persönliches und berufliches Gelingen der Betroffenen Sorge zu tragen. Wo Biografien scheiterten, habe ich nicht selten darunter gelitten.

Ein Mutmachprogramm

Mir wurde immer deutlicher, dass Ansprechpartner mit seelsorglicher Kompetenz unverzichtbar für das Gelingen dieser Berufsgruppe sind. Es führt kein Weg daran vorbei: Die Neugestaltung der Beziehungen zwischen Patient und Pflegepersonal ist eine vorrangige Aufgabe, die nur mit guter Unterstützung (Supervision, Seelsorge, Beratung und Bildung) gelingen kann.

Seit Jahren geht z.B. das Wort vom mündigen Patienten um. Er sei nicht mehr Objekt therapeutischen und pflegerischen Handelns, sondern Partner im Ringen um die Genesung. So verstehen auch Pfleger ihren Dienst immer mehr als eine Begleitung des Genesungsprozesses, der – jenseits menschlicher Eingriffe und Manipulation – oft auf unerklärliche Weise voranschreitet – oder nicht. Machtlos erfahren sich Medizin und Pflege ohnehin, wenn schwerste Erkrankungen ihren unaufhaltsamen Lauf zum Tode nehmen. Vor dieser kränkenden Erfahrung schützen auch die heute weit verbreiteten Weiterbildungsangebote zur Palliativ-Care-Fachkraft nicht. Mit den eigenen und den fremden Grenzen umzugehen, bleibt ein zentrales Lernziel durch das ganze berufliche Leben und bedarf einer nie endenden Ermutigung.

Die Neugestaltung der Beziehungen setzt ein Dreifaches voraus:

1. Die Zusammenarbeit zwischen Patient und Pflegekraft darf nicht nur in nonverbalen Pflegehandlungen aufgehen, sondern bedarf eines zeitaufwendigen sprachlichen Dialogs, der das Tun begleitet. Ein Grundsatz darf dabei nicht aufgegeben werden: Zuwendung kommt vor Belehrung, Tun vor Reden!
2. Über ein gewisses Maß an Intelligenz und Bildung muss der Patient verfügen.
3. Pfleger sollten gelernt haben, mit ihren Grenzen versöhnlich umzugehen und sich nicht vom Ich-Ideal des perfekten Helfers tyrannisieren zu lassen.

Angesichts dieser Voraussetzungen hat eine allzu vollmundige Prognose für die Verbesserung der Beziehungen zwischen Patient und Pflegekraft wenig Aussichten. Woher die Zeit zu ausführlichen Gesprächen nehmen? Der straff durchstrukturierte Pflegeplan müsste dann ja umgeschrieben werden. Eine Neubewertung einzelner Pflegehandlungen mit dem Ziel einer Aufwertung psychosozialer Anteile wäre erforderlich. Spätestens hier stoßen die Gutwilligen an schier unüberwindbare Grenzen.

Wenn sich die informierten Hilfsbedürftigen mit Bezug auf ihre Autonomie und auf ihr Selbstbestimmungsrecht nicht mehr helfen lassen wollen, wenn sie ihre dulddende und passive Rolle ablegen und sich aktiv einmischen in den Pflegeprozess, werden Pfleger in ihrer beruflichen Ehre gekränkt. Darf ich dann (schmollend) einen Kranken in seiner Verweigerungshaltung belassen und ihm einfach die Verantwortung für sein Schicksal zurückgeben?

Ist weniger wirklich mehr?

Anscheinend gibt es dann nur eine Rettung aus dem Dilemma, nämlich das Prinzip: „Weniger ist mehr“. Jede Pflegehandlung muss demnach durch den Filter der Frage gehen: Dient sie dem therapeutischen Ziel ganzheitlich oder nur partiell und vordergründig? Unter Umständen kann ein freundlicher Blick, eine liebevolle Zuwendung, therapeutisch wirksamer sein als eine zweite Blutdruckmessung. Welch hohes Maß an ethischer Verantwortung da den Pflegenden abverlangt wird, kann man nur erahnen. Schnell wird das Prinzip „Weniger ist mehr“ zur gefährlichen Ausrede! Autonomie und Bildung sind Geschwister.

Die Autonomie eines Patienten ist proportional zu seinem Bildungsgrad. Von daher verbietet sich die pauschale Forderung, aus Betroffenen einfach Beteiligte zu machen, die Verantwortung einfach zu teilen und den Patienten den schwierigeren Teil aufzuladen. Vor allem in Krisensituationen ist auch die Pflegekraft nicht von der Pflicht freizusprechen, den Heilungsprozess aktiv und eingreifend zu stützen und zu fördern. Die Grenze zwischen entmündigendem Handeln und „rettendem“ Tun ist unscharf. Auch an dieser Nahtstelle ist ethische Entscheidungskompetenz gefordert.

Die Kunst, mit eigenen Grenzen zu leben

Wer es schließlich nicht gelernt hat, mit seinen eigenen Grenzen und Schwächen versöhnlich umzugehen, wird in einem helfenden Beruf unter permanentem Druck stehen. Sein schlechtes Gewissen wird er nicht mehr los. Was Wolfgang Schmidbauer vor Jahren mit dem sog. Helfersyndrom beschrieben hat, war nur der Anfang einer zunehmenden Erkenntnis: Helfende helfen unbewusst immer auch sich selbst. Kritisches und bescheidenes Umgehen mit dem Helferimpuls muss deshalb im Laufe des Berufslebens ständig geübt werden. Jeder kleine Erfolg verstärkt dabei die Sicherheit über das richtige Verhalten und Tun.

Sich helfen lassen

Bei Licht besehen sind aber alle unsere Werke fragwürdig. Darum sollten wir die eigenen Urteile gelegentlich von einer nächsthöheren Instanz überprüfen lassen. Der Dialog in Kollegenkreisen kann dabei eine gute Möglichkeit sein; besser noch wären Gesprächsrunden unter der Anleitung eines Supervisors. Denn nichts verkräftet der Mensch schlechter als den Zweifel an seiner eigenen redlichen Absicht und an seinem guten Willen. Wir sind verletzbarer, als wir meinen! Auch Fehler, die von der Umwelt nicht bemerkt werden, können wie saurer Regen die Seele vergiften. Es braucht ein Forum der Versöhnung, eine „Lossprechung“ von vermeintlicher oder wirklicher Schuld. „Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen“. Dieses Sprichwort ist für alle helfenden Berufe wie ein rettendes Seil, das den anspruchsvollen Weg zwischen Vermessenheit und Verzweiflung markiert und die notwendige Hoffnung für den beruflichen Alltag nährt.

Nicht Götter, sondern Menschen

Es bleibt ein hohes Ziel, den Alltag (glücklich) bestehen zu können. Als Einzelkämpfer wird man es nicht schaffen. Deshalb kann ich es nur schwer verstehen, dass die Mitgliedschaft in Berufsverbänden immer weniger angestrebt wird. Auf gesellschaftlicher Ebene muss ein Dialog geführt werden über die Rahmenbedingungen unseres sozialen Miteinanders in Krisen- und Notsituationen. Die Art und Weise, wie wir miteinander umgehen in Freude und Leid, wird auch vom jeweiligen Menschenbild bestimmt. Grunddaten des christlichen Menschenbildes: Würde und Freiheit des Einzelnen, absolute Unvertretbarkeit des Individuums und – nicht zu vergessen – das Verständnis des Menschen als Geschöpf Gottes sind Anlass und Impuls zu einem vorsichtigen und behutsamen Gang auf der Straße des Helfens. Nicht im Hauruck-Verfahren und unter dem bloßen Eindruck erworbenen Wissens gilt es zu handeln, sondern mit Fingerspitzengefühl. Manchmal habe ich den Eindruck, dass durch die Zunahme des pflegerischen und medizinischen Wissens die alte Falle zuschnappt: Mehr Wissen sei schon immer bessere Pflege.

Der Hl. Augustinus hat im Blick auf die Anfälligkeit allen menschlichen Tuns den entlastenden Satz geprägt: „Non peccare non possumus (Wir können nicht nicht sündigen)“. Wem das Wort „sündigen“ fremd ist, darf es ruhig übersetzen mit „Fehler machen“ oder mit dem inzwischen salonfähigen amerikanischen Slogan: „Nobody is perfect“.

Eine einfache Form der Selbstvergewisserung ist der fantasierte Rollentausch: Ich fühle mich ein in die Rolle des Patienten und stelle mir vor, wie ich mein eigenes Handeln an mir erlebe. Dabei werde ich genügend Hinweise zur Verbesserung meines beruflichen Tuns finden und nicht selten wahrnehmen, wie kontrollierend und bevormundend ich mich immer noch verhalte.



Das berufliche Kleid ablegen. Mehr Freiheit und weniger Manipulation in der Beziehungsgestaltung – und Pflege ist ein gewichtiges Beziehungsgeschehen – gilt eine unbequeme Wahrheit: Jede Beziehung ist manipulativ – bewusst oder unbewusst. Je geringer der Grad der Manipulation ist, umso besser und zugleich hilfreicher ist eine Beziehung. Ein mir befreundeter Arzt, der seinen Beruf leidenschaftlich bis in hohe Alter ausgeübt und sich für seine Patienten unermüdlich eingesetzt hat, erzählte mir einmal, dass er einen älteren Herrn 2- bis 3-mal pro Woche im Altenheim besuche. Dieser Bewohner sei nur noch bedingt kommunikationsfähig, aber beide – so schien es ihm – würden von diesen Besuchen immer einen Gewinn mitnehmen. „Hoffentlich stirbt der mir nicht!“, meinte dieser Arzt. Und damit hatte er verraten, dass sein Rollenverständnis als Arztsein nahezu ausschließlich von seiner Patientenbeziehung her definiert wurde. Gäbe es keine Patienten, wäre sein Arztberuf inhaltsleer. Ähnlich kann es einer Pflegekraft gehen. Selbstwertgefühl und Identität werden schwer angekränkelt, wenn man – aus welchen Gründen auch immer – nicht mehr tun kann, was man ein Leben lang getan hat. Es käme also darauf an, neben der Rollenidentität auch eine persönliche Identität aufzubauen, oder wie man gemeinhin sagt, nicht in der beruflichen Rolle aufzugehen.

Volkskrankheit Burnout

Schon länger – und in letzter Zeit vermehrt – berichten die Medien über die wachsende Zahl von Berufstätigen, die „nicht mehr können“ und für längere Zeit zur Genesung aus dem Berufsleben aussteigen müssen. Diese komplexe Störung – sie kann eine ganze Lebensgeschichte durcheinander würfeln – bedarf einer gründlichen Beobachtung. Ärzte, Therapeuten und Seelsorger sind aufgefordert, nicht wegzuschauen. Und schließlich haben wir alle eine Verantwortung für uns selbst. Was vor Jahren bereits in aller Mund war, erhält derzeit ein neues Gewicht: „Nur wenn es mir gut geht, geht es den anderen gut!“ Dieses scheinbar egoistische Motiv widerspricht in keiner Weise dem christlichen Lebensstil. Denn bereits im ersten Testament, im Buch Jesu Sirach, findet sich der bedeutsame Hinweis: „Bei all deinem Tun achte auf dich selbst“ (Sir 32,23). An der Balance zwischen Selbst- und Nächstenliebe zu arbeiten, bleibt eine lebenslange Aufgabe.

Klaus Stock, Seelsorger für Beratungsdienste und Pflegeberufe der Diözese Regensburg, Landshuter Str. 16, 93047 Regensburg