

**Wunsch und Wirklichkeit aus Sicht der
Sorgekultur / Belastungs- und
Schutzfaktoren in der Begleitung
Martina Kern, MAS (Bonn)**

„Sei wie der Bambus.
beuge und biege dich anmutig, so wie der
Wind es will
und du wirst niemals brechen....“
Japanisches Sprichwort



Hospizarbeit und Palliativversorgung haben sich in den vergangenen Jahren stark entwickelt. Immer mehr Angebote sind entstanden, immer mehr Patient:innen können in immer kürzerer Zeit begleitet werden. Immer und kontinuierlich mehr... - die Ansprüche steigen: auf Seiten von Patient:innen und Angehörigen, der Kostenträger und oft auch bei uns selbst. Beschleunigung, zunehmender Druck und damit verbundene Belastungen haben auch in unserem Arbeitsfeld Einzug gehalten (Lit. 1). Immer wieder stelle ich mir die Frage und höre sie zunehmend auch von Kolleginnen und Kollegen: „Wie können wir uns im Team schützen, wie mit dem vielen Leid umgehen, um nicht selbst auszubrennen oder emotional auszukühlen?“ Welche Strategien können wir entwickeln, um angesichts der Anforderungen und des Leides berührbar zu bleiben und nicht auszubrennen oder auszukühlen? Was trägt uns? Eine nährnde Quelle ist der Sinn der Arbeit (Lit.2). Die sinnstiftende Sorge um den Anderen muss aber immer auch die Selbstsorge beinhalten. Allzu leicht kann man sich selbst angesichts der Themen Sterben, Tod und Trauer in den Hintergrund stellen. Der Druck, hier und jetzt etwas unternehmen zu müssen, weil es sonst zu spät ist; die Erfahrung, dass das eigene Handeln das Leid mindern kann; die dankbaren Gesten der Sterbenden, nicht allein gelassen zu werden. Das alles macht Sinn, stärkt das eigene Selbst und gibt die notwendige Kraft für die Arbeit. Doch was ist, wenn das Sterben nicht *gut*, die Symptombehandlung nicht erfolgreich ist und der Sinn angesichts des anhaltenden, nicht endenden Leides nicht mehr erschlossen werden kann? Die Anstrengung steigt, die Arbeit wird zur Last. Verzweiflung, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit treten an die Stelle ehemaliger Leidenschaft. Ziel einer guten Begleitungskompetenz ist es deshalb, nicht nur dem anderen, sondern auch sich selbst eine gute Bezugsperson zu sein. Selbstsorge bedeutet, in Beziehung zu sich selbst zu treten, sich mit seinen Möglichkeiten und Grenzen auseinanderzusetzen, anzuerkennen, dass Vieles möglich und Manches unmöglich ist und bleibt.

Das ABC der Sorgekultur für sich selbst beinhaltet:

Achtsamkeit für Belastungen / Stolpersteine / Verführungen

Balance und Biegsamkeit

Connection (in Verbindung sein)

- mit mir selbst
- mit dem Leid / den Leidenden
- mit dem Team / der Gemeinschaft

Literatur:

Kern M. Fremd- und Selbstsorge. Müller M. Brathuhn B. Schnegg M. Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung. 3. Aufl.. 2018; Vandenhoeck & Rupprecht. Göttingen. 160–169.

Müller M., Pfister D. Wie viel Tod verträgt das Team. 3. Aufl.. 2014; Vandenhoeck & Rupprecht. Göttingen.

Orellana and Schmidt, 2015 Orellana C., Schmidt S. Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Ressourcen in der Pflege. Onkologische Pflege. 2015; 1: 40–46.

von Schmude und Kern, 2017 Zufriedenheit von Mitarbeitenden in Hospizarbeit und Palliativversorgung – eine quantitative Studie. Z Palliativmed. 2017; 18: 305–307.

Kern M., Gaspar M. Hach, M., Palliative Care – Kernkompetenzen für die Pflegepraxis, Thieme 2023