

Leicht
gemacht:
Achtsamkeit
in der
spirituellen
Begleitung
älterer
Menschen

Fachtagung 18. Okt. 2014
in Thun



Achtsamkeit

nach Ulrich Pfeifer-Schaupp

**Ganz im Hier und Jetzt
gegenwärtig sein, mit
ungeteiltem Herzen präsent
sein und das wahrnehmen,
was ist, ohne es zu
bewerten.**



Ulrich Pfeifer-Schaupp

Achtsamkeit
in der Kunst
des Helfens

↑
NICHT

In diesem Moment:
Wahrnehmen, was ist!



Atem, Geist (Wind)
= lat. Spiritus
(Spiritualität),
griechisch = pneuma
hebräisch = Ruach
(Kehle, Hauch, Atem,
Seele)



Spiritualität = Raum, der uns atmen
lässt





Was also ist Spiritualität?

Konsensdefinition

Arbeitskreis Spirituelle Begleitung der Deutschen
Gesellschaft für Palliativmedizin

10. März 2007

„Unter Spiritualität kann die innere Einstellung, der innere Geist wie auch das persönliche Suchen nach Sinngebung eines Menschen verstanden werden, mit dem er Erfahrungen des Lebens und insbesondere auch existentiellen Bedrohungen zu begegnen versucht.“ (www.dgpalliativmedizin.de)

Ich komm, weiss nit woher,
ich bin, weiss nit wer,
ich geh, weiss nit wohin,
mich wundert's dass ich fröhlich bin.

Mittelalterlicher Verfasser unbekannt

Spirituelle Bedürfnisse



- * Geborgenheit erfahren – gegen Einsamkeit
- * Sinn finden – gegen Verzweiflung
- * Zuversichtlich leben – gegen Angst vor d. Tod
- * Sich verändern dürfen – gegen Resignation und Stillstand

Raum und Zeit für Spiritualität

Ältere Menschen (im
Heim) brauchen
Unterstützung in der
Erfüllung ihrer
spirituellen
Bedürfnisse



Achtsamkeit im Alltag



- * Einer Blume, einem Gegenstand, einer Begegnung Beachtung schenken
- * Dankbarkeit leben
- * Gefühle validieren
- * Stille und Präsenz zulassen
- * sich berühren lassen
- *

Achtsamkeitsübung



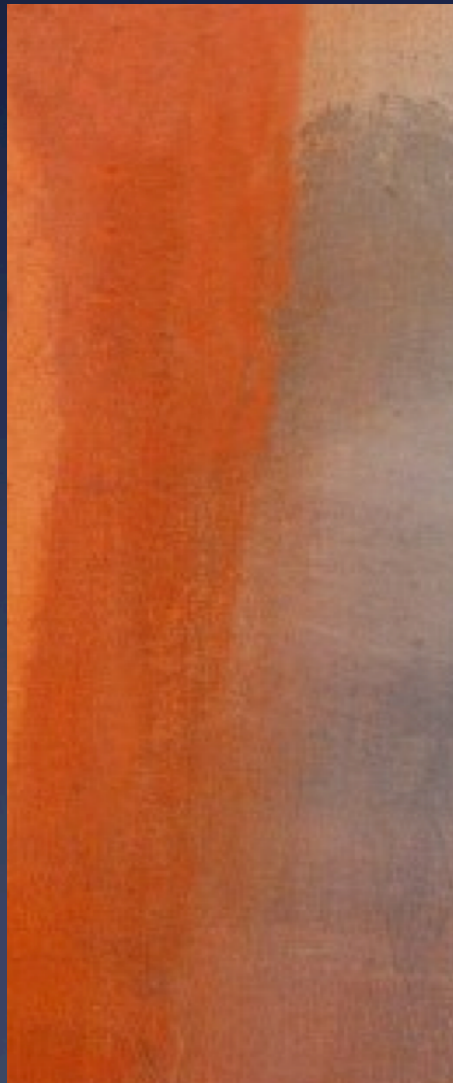
- * Zu zweit
- * Während einer Minute sitze ich meiner Partnerin / meinem Partner gegenüber.
- * Ich bin ganz da und nehme wahr
- * Ohne zu sprechen, ohne etwas tun zu müssen

Rituale und Feiern

- * ermöglichen gemeinsames Erleben
- * lassen Sinn erfahren
- * schenken Geborgenheit
- * wirken heilend



Begleiten in Freud und Leid



27 Ankommen, Begrüssen

29 Geburtstag

33 Abschied nehmen

33 Verabschieden von Mitarbeitenden

35 Spirituelle Begleitung Sterbender

36 Abschied am Bett Verstorbener

38 Abschied in der Gruppe

40 Abschiedskreis

Übergänge



47 Am Morgen

51 Am Mittag

55 Am Abend

61 Übergang Werktag - Sonntag

63 Sonntag

Durch das Jahr

Februar: Fasnacht

März: Frühling

April: Regenwetter

Juni: Meditativer Gartenspaziergang

Juli: Mit dem Schiff auf dem See

August: Nachts, wenn ich nicht schlafen kann

Oktober: Erntedank

November: Reif werden zum Leben

Dezember: Licht und Dunkelheit

Kirchliche Feiertage



Dreikönigstag
Fastenzeit
Karf Freitag
Ostern
Auffahrt
Pfungsten
Maria Himmelfahrt
Erntedank
Advent
Weihnacht

Ritualschritte

1 Ankommen, sich sammeln	Musik, Begrüssung, Einleitung. Lied, Gebet, Wahrnehmungsübung
2 Verbunden sein im gemeinsamen Erleben	◇ Geschichte, Gedicht ◇ Symbol oder Bild ◇ Miteinander singen oder Musik hören.
3 Dem Geschehen Raum geben	◇ Gespräch über das Erlebte ◇ Gemeinsam etwas tun ◇ ein Musikstück hören
4 Sich stärken und aufbrechen	◇ Ein Gedicht ◇ Unser-Vater-Gebet ◇ Lied ◇ Segenswort

Das Ritual lebt durch
Atmosphäre
Wort
Stille
Musik



Mit Liedern und Musik, Klängen und

Hörbarem Menschen begleiten in

Freud und Leid

oder

Worüber man nicht sprechen
kann, soll man singen!

Sinneserfahrungen werden wichtiger

als verbale Informationen

Musik ist eine nonverbale
Sprache und Symbol

Der Hörer/die Hörerin gibt dem Gehörten die Bedeutung

Musik und Klänge, gehört
oder aktiv daran beteiligt,
öffnen Fenster zu
verankerten Erinnerungen
und spirituellen Erlebnissen

Einfach...mantrisch... zitieren...an-stimmen

* In einem
einfachen Lied,
einem Klang wie
Klangschale,
Glocke, Orgel,
Harfe, Flöte ist
Vertrautes,
Wohlklang und
Aussage

- * Luegid vo Bärge u Tal
- * Ein heller Morgen
- * Somewhere over the Rainbow
- * Von guten Mächten wunderbar geborgen
- * Weisst du wieviel Sternlein
- * I weiss nümm wär i bi
- * I bi der Schacherseppeli
- * So nimm denn meine Hände

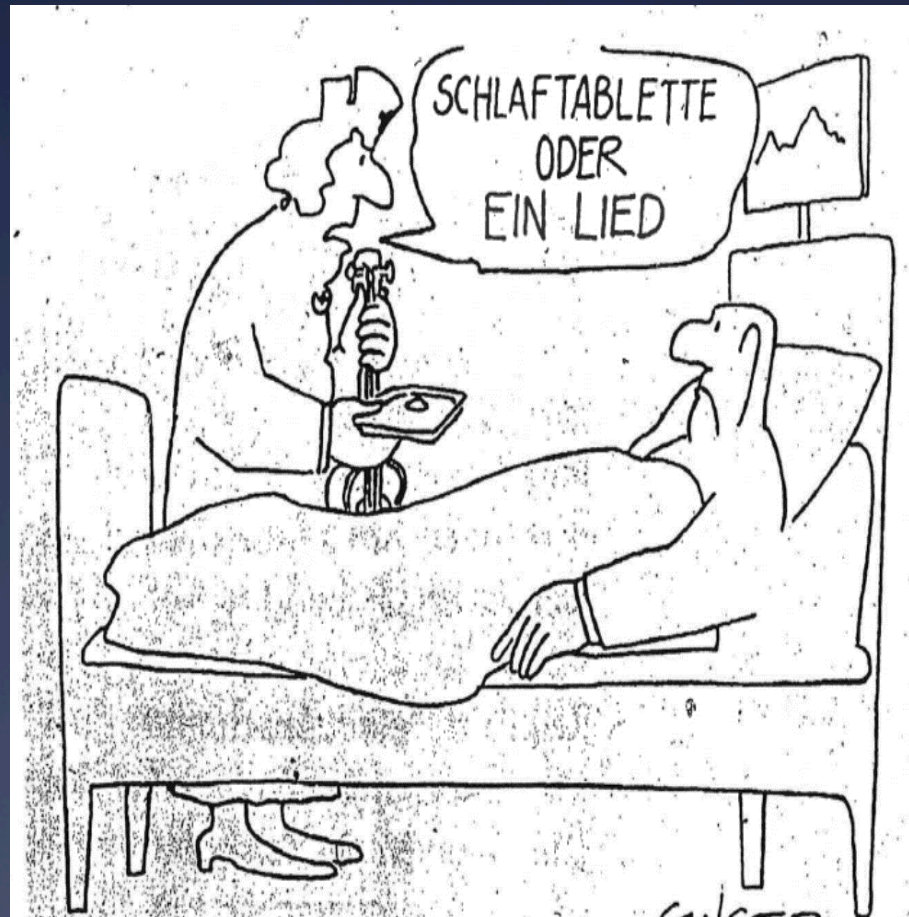
Singen und verdichtete Aussage in einem Lied

- * Holt einem aus dem Alltag
- * Gibt dem oft «Sinnlosen» Sinn
- * Erzeugt Stimmungen, weckt Gefühle, löst Emotionen
- * Im gemeinsamen Singen sind wir uns nahe
- * Wie erleben Gemeinschaft
- * Wir vertiefen spirituelle Erlebnisse

Tipp:

- * Benutzen sie nicht nur die Sprechstimme.
- * Geben Sie auch der Singstimme eine Chance.
- * Begleiten sie Menschen in Freud und Leid mit *anregenden* und *beruhigenden* Melodien, Liedern aus unserem wunderbaren Kulturgut

So einfach...



Eine Dankfeier für unsere Hände

Oktober: Erntedank - kleine Dankfeier im Heim

Bauernregel: *Im Gilbhart räum den Garten, denn willst du warten, so kommt die Kälte und nimmt die Hälfte.*

(Gilbhart ist der altdeutsche Name für Oktober).

Siehe: „Begleiten in Freud und Leid“ ,
Seiten 111 - 114

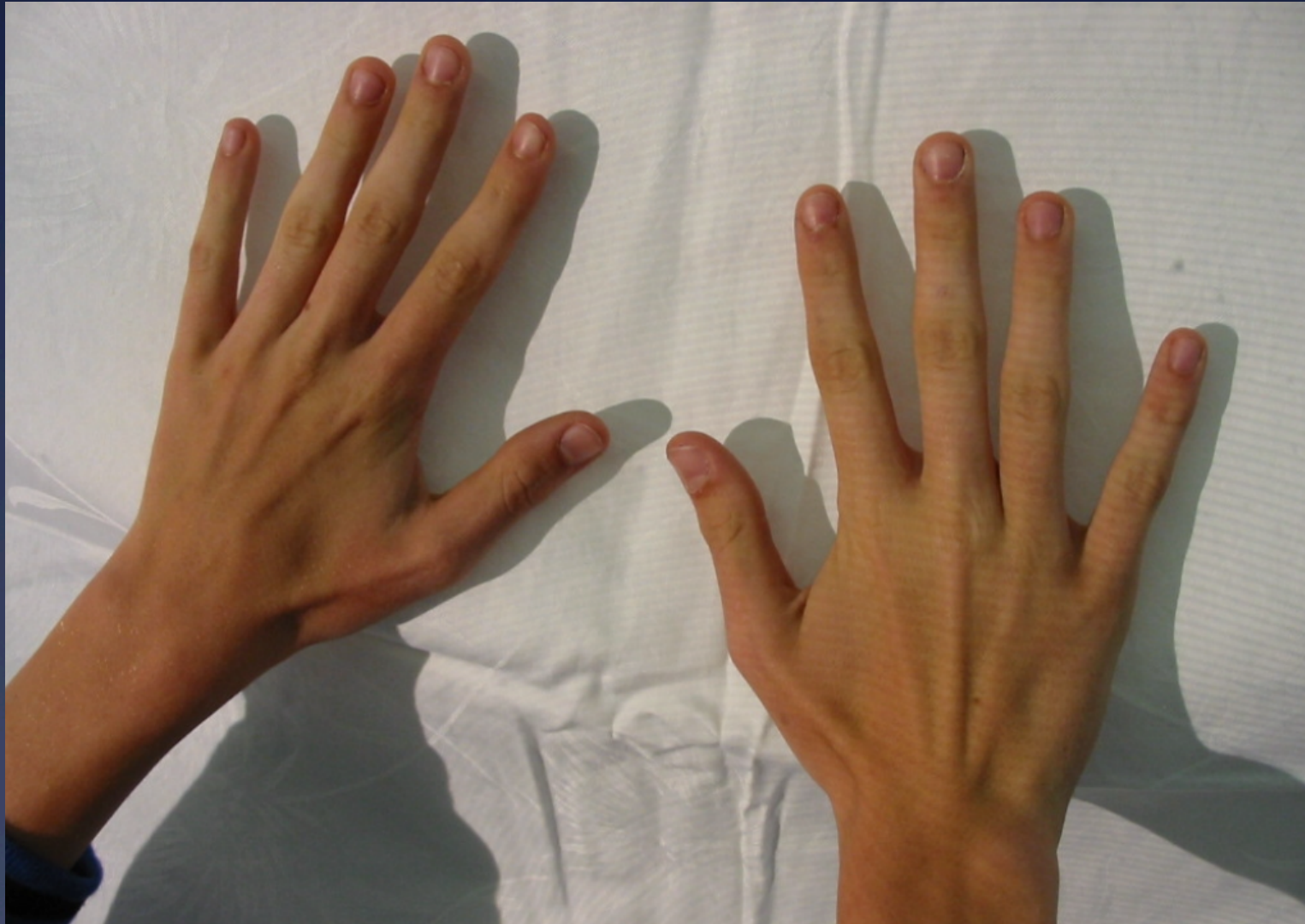
Bedeutung: der achte Monat im römischen Kalender. Spinnen haben acht Beine, der Oktopus ist ein achtarmiger Tintenfisch. Die Windrose zeigt in acht Richtungen. Die abendländische Musik ist in Oktavräume, das heisst in acht Tonstufen unterteilt. Mit dem achten Tag beginnt eine neue Wo-

che. Deshalb wurde im Christentum die Acht zum Zeichen der Auferstehung und der Neuschöpfung des Menschen in der Taufe. Eine liegende Acht steht für die Unendlichkeit, für das All, das Allumfassende oder einfach ausgedrückt, für die Ganzheit.

Was uns unsere Hände erzählen

In dieser Feier lassen wir unsere Hände sprechen. Was tun sie? Sie arbeiten, ruhen, grüssen, geben, empfangen, ballen sich zur Faust, streicheln, liebkosen, feiern ...

Was unsere Hände erzählen



7. Ausgang und Eingang (Kanon)CD A,
Nr. 7

Ausgang und Eingang,
Anfang und Ende
liegen bei dir, Herr,
füll du uns die Hände.

8. Schlaf, Chindli, SchlafCD A,
Nr. 8

Schlaf, Chindli, schlaf,
der Vater hüetet d Schaf,
und d Mueter schüttled s Bäumeli,
da falled ab vil Träumeli,
schlaf, Chindli, schlaf.

9. Herr bleibe bei uns (Kanon)CD A,
Nr. 9

Herr bleibe bei uns
denn es will Abend werden
und der Tag hat sich geneiget

Den eigenen Händen begegnen



Begegnung

Besinnung / Gebet

2. Verbunden im gemeinsamen Erleben



16. Nun danket alle Gott

CD B,
Nr. 16

1. Nun danket alle Gott
mit Herzen, Mund und Händen,
der grosse Dinge tut
an uns und aller Enden,

der uns von Mutterleib
und Kindesbeinen an
unzählig viel zu gut
bis hierher hat getan.

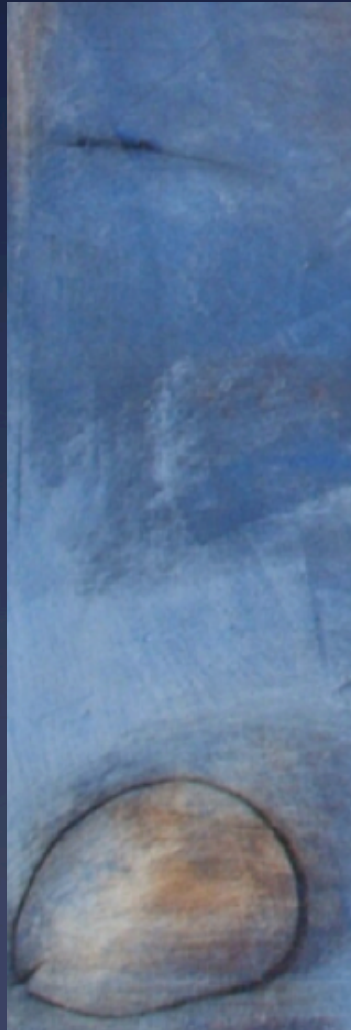
2. Der ewigreiche Gott
woll uns in unserm Leben
ein immer fröhlich Herz
und edlen Frieden geben

und uns in seiner Gnad
erhalten fort und fort
und uns aus aller Not
erlösen hier und dort.

3. Lob, Ehr und Preis sei Gott
dem Vater und dem Sohne
und Gott dem Heiligen Geist
im höchsten Himmelsthronen,

ihm, dem dreieinen Gott,
wie es am Anfang war
und ist und bleiben wird
so jetzt und immerdar.

3 Dem Geschehen Raum geben



Geschichte: Jesus heilt eine Frau mit einem krummen Rücken

Am Sabbat sprach Jesus in einer Synagoge. Da war eine Frau. Seit achtzehn Jahren litt sie an einer bösen Krankheit. Ihr Rücken war verkrümmt. Sie konnte sich nicht mehr aufrichten. Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich. Er sagte zu ihr: „Frau, sei frei von deiner Krankheit!“ Und er legte die Hände auf sie; und sogleich richtete sie sich auf und pries Gott. (nach Lukas 13, 10 – 13)

4. Sich stärken und aufbrechen

Gott

Ich danke dir für meine Hände
für Arbeit und Brot, die sie gefunden
für Trost und Liebe,
die sie geteilt haben.

Ich danke dir,
dass ich Vergebung finde
für das, was sie verfehlt haben,
dass ich Versöhnung finde
für das, was sie entbehrt haben.

Ich danke dir,
dass sich Hände immer wieder öffnen können
für Begegnung und Gemeinschaft.

Sei du bei uns.
Halte uns in deiner unsichtbaren Hand.
Sie trägt uns. AMEN

6. So nimm denn meine HändeCD A,
Nr. 6

1. So nimm denn meine Hände und führe mich
bis an mein selig Ende und ewiglich!
Ich mag allein nicht gehen
nicht einen Schritt
wo du wirst gehn und stehen
da nimm mich mit.

2. In dein Erbarmen hülle mein schwaches Herz
und mach es gänzlich stille
in Freud und Schmerz.
Lass ruhn zu deinen Füßen
dein armes Kind;
es will die Augen schliessen
und glauben blind.

3. Wenn ich auch gleich nichts fühle von deiner Macht,
du führst mich doch zum Ziele,
auch durch die Nacht.
So nimm denn meine Hände und führe mich
bis an mein selig Ende und ewiglich.

Unser – Vater - Gebet





Danke
für Ihre
Aufmerk-
samkeit !

34. La der Himu widerspiegle uf Ärde



CD B,
Nr. 34

|: La dr Himu widerspiegle uf Ärde,
dass die Ärde Himu cha wärde :|

|: La dr Himu widerspiegle uf Ärde,
dass die Ärde Himu cha wärde :|



E Guete
mitenand!