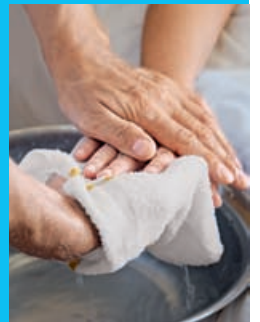


Anthroposophische Pflege

Kulturaufgabe | Verpflichtung | Notwendigkeit





Pflege bedeutet immer persönliche Zuwendung – ganz gleich, ob es darum geht, das Essen zu reichen (links), einem an Keuchhusten erkrankten Säugling beim Inhalieren zu helfen (rechts) oder die pflegerischen Maßnahmen in der Krankenakte zu dokumentieren (ganz rechts).



Der sorgfältige Verbandwechsel nach einem komplizierten Knochenbruch (links) ist eine typische Alltagsverrichtung in der Pflege. Bei der täglichen Zusammenkunft (rechts) wird jeder Patient einzeln durchgesprochen. So geht keine Information verloren, die für die weitere Versorgung des Patienten bedeutsam sein könnte.



Anthroposophische Pflege

Alles Lebendige braucht Pflege: jeder gesunde Mensch pflegt sich selbst, er sorgt für seinen Körper, sein Wohlergehen, seine Gesundheit. Aber auch alle sozialen Beziehungen müssen gepflegt werden, wenn sie dauerhaft und belastbar sein sollen: Familie, Freunde, Bekannte, Kollegen. Immer dann, wenn Menschen aus sich heraus diese pflegerischen Fähigkeiten nicht entwickeln oder die pflegerischen Aufgaben nicht angemessen erfüllen können, treten professionell Pflegende hinzu: stationär im Krankenhaus, in Tageskliniken, in der ambulanten häuslichen Pflege, in der Kinder- und Altenpflege, in Heimen. Pflegebedürftig werden Menschen vor allem an Übergängen und Grenzsituationen des menschlichen Lebens, also rund um Geburt, Krankheit und Tod: als Säuglinge, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen sind wir alle auf die Pflege durch andere angewiesen.

Es sind vor allem zwölf Gesten, die Pflege charakterisieren: Raum schaffen, einhüllen, ausgleichen und harmonisieren, anregen und reizen, belasten, erwecken, bestätigen, aufrichten, reinigen, ernähren, entlasten, abwehren. Die Gesten leiten in der Anthroposophischen Pflege das Handeln – immer mit dem Ziel, im Schutze der Hülle gebenden Pflege dem betroffenen Menschen wieder zu Selbständigkeit und Autonomie oder zu einem menschenwürdigen Dasein zu verhelfen.

Anthroposophische Pflege erweitert die normalen Pfllegetätigkeiten um Maßnahmen wie Wickel, Auflagen und Einreibungen, die auf einem umfassenden Verständnis der leiblichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse des zu Pflegenden beruhen und alle diese Gesten in unterschiedlicher Ausprägung abfordern. Akute und chronische Krankheiten sowie Behinderungen lassen sich durch medizinische Maßnahmen allein meist nicht beseitigen oder bessern. Vor allem die Pflege ermöglicht Lebensqualität und würdigt den Kranken oder Pflegebedürftigen in seiner biographischen Situation. Deshalb hat die Pflege im Rahmen der Anthroposophischen Medizin einen besonderen Platz und einen hohen Stellenwert. Pflegenden sind in allen Leitungsgremien anthroposophischer Einrichtungen, ob Klinik, Reha- oder Kureinrichtung, mit vertreten. Denn Heilung ist nur mithilfe von Pflege möglich.

Pflege ist aber auch eine Verpflichtung im Alltag: Wir gehen pfleglich, also sorgsam, mit Dingen um, die uns anvertraut oder zueigen sind, sonst verwaarloosen sie, nutzen sich rasch ab, verlieren ihren Wert. So erhält Pflege die Kultur, indem jeder Mensch lebenslang ein Pflegender ist. Denn Sozialisation, Integration und Gesundheit – das ganze Leben ist ohne Pflege nicht denkbar. Nur in einer gepflegten Umgebung finden wir einen Platz in der Gesellschaft und können uns in die Gemeinschaft integrieren. Pflege ist somit eine umfassende Menschheits- und Kulturaufgabe.



Das Waschwasser für die Ganzkörperwaschung muss angenehm temperiert sein. Ein auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmter Badezusatz sorgt für guten Duft und wirkt erfrischend oder beruhigend (links). Mit vorsichtig kreisenden Bewegungen wird Körperpartie für Körperpartie sanft gereinigt und gepflegt (rechts).



Waschen und reinigen

Morgens in der Filderklinik bei Stuttgart. Frau M., eine bettlägerige Patientin, ist nach einem Schlaganfall nicht bei Bewusstsein, atmet aber selbst und ist sehr geräusch- und berührungsempfindlich. Stefan Meier, Gesundheits- und Krankenpfleger, betritt mit einem leisen Morgengruß das Zimmer. Auf dem Wagen hat er eine Schüssel mit warmem Wasser, Waschhandschuh und Handtuch bereitgelegt. **Er berührt Frau M. an der Schulter, spricht sie mit ihrem Namen an und teilt ihr mit, dass er jetzt mit der Körperpflege beginnen wird.** Die Kranke verzieht ein wenig das Gesicht, bleibt aber entspannt liegen. Stefan Meier träufelt etwas Rosmarin-Badezusatz in die Waschschüssel, und sofort durchzieht ein angenehm frischer Duft den ganzen Raum. Behutsam schlägt er die Bettdecke zurück, um den Oberkörper freizulegen. Mit sanft kreisenden Bewegungen reibt er den Rücken ab, erklärt jede Geste. **Seine Aufmerksamkeit ist ganz bei der Patientin, immer wieder beobachtet er deren Mimik – entspannt sich das Gesicht, weiß er, dass Frau M. sich wohlfühlt.** Zum Abschluss zieht er ihr ein frisches Nachthemd an, kämmt die Haare und cremt Gesicht, Hals und Dekolleté mit

Rosencreme ein – Zuwendung, Pflege und Hülle zugleich.

Die Waschung ist eine zentrale pflegerische Aufgabe, aber immer auch ein Balanceakt zwischen der Notwendigkeit des Säuberns und dem Respekt vor der Intimität des zu Pflegenden. **Das Reinigen darf nicht als Übergriff empfunden werden, als Verletzung der Schamgrenze.** An diese Grenze muss sich die Pflege stets aufs Neue herantasten, den Blickkontakt suchen, deutlich und langsam sprechen. Die Berührung bei diesen alltäglichen Verrichtungen öffnet die Herzen, und es entsteht menschliche Nähe.

In der Anthroposophischen Pflege ist eine Ganzkörperwaschung nicht nur eine hygienische Notwendigkeit, sondern ein Ritual, das den Tag ebenso wie Essen, Aufstehen und Schlafen rhythmisch gliedert, die Lebenskräfte anregt und damit auch Krankheiten vorbeugt. Das vermittelt Sicherheit und Zuverlässigkeit – für Kranke ist beides gleichermaßen wichtig. Auch dient sie längst nicht nur dem Sauberwerden, sondern vermittelt ein rundum heiles Körpergefühl – gerade in Zeiten einer versehrten und beeinträchtigten Körperlichkeit. Bei der Waschung werden auch vermeintliche Kleinigkeiten beachtet, z. B. die Rauheit des

Waschhandschuhs: verträgt der Kranke eher ein kräftiges Frottee oder braucht er weichen Flausch? Oder die Temperatur des Waschwassers: sollte es eher lauwarm oder körpertemperiert sein? Auch der Waschzusatz wird sorgsam ausgewählt: Rosmarin und Zitrone erfrischen und beleben; Lavendel beruhigt und entspannt.

Der Druck und die Art, wie der Waschhandschuh über die Haut gleitet, erfordert ebenfalls besondere Beachtung: sorgfältiges, aber vorsichtiges Reinigen der Hautfalten und der Intimregion beugt Infektionen vor; kreisendes Massieren auf größeren Flächen an Rücken, Brust und Bauch vertieft die Atmung und lässt entspannen; aufmerksame Zuwendung an Gesicht, Hals, Achseln verringert die Schamgefühle. Hautstellen, die sich leicht entzünden oder wo sich gerne Bakterien und Pilze ansiedeln (z. B. in Hautfalten), werden mit einer angenehm duftenden Creme gepflegt und geschützt.

Eine solche Ganzkörperwaschung ist, wenn sie einfühlsam und zugewandt erfolgt, eine willkommene Erfrischung für Schwerkranke, eine heilsame Abkühlung für Fiebernde. Und sie fördert eine positive Selbstwahrnehmung ebenso wie ein wohlige Körpergefühl.



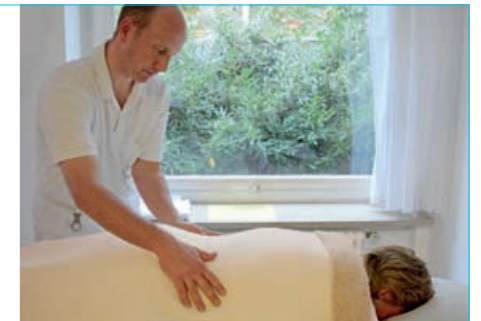
Wohltuender Abschluss einer Ganzkörperwaschung und viel mehr als Hautpflege: Die Einreibung mit einem wohlduftenden Öl oder einer schützenden Creme.



Aufmerksam und warmherzig berührt werden – für Schwerstkranke ist das ein Labsal und wärmt Körper, Seele und Geist.



Eine Bienenwachsauflage wärmt bis in die Tiefe. Ein vorgewärmtes Salzsäckchen und Wolldecken sorgen dafür, dass keine Wärme verlorengeht.



Wärmen

Menschliche Wärme in allen Äußerungsformen ist die wichtigste Begegnungsebene in der Pflege – seelisch, körperlich, geistig. Das beginnt mit dem Händedruck, reicht über den Blick in die Augen bis hin zu Ansprache und Berührung. **Eine warme, fürsorgliche und spürbar herzliche Umgebung ist die Voraussetzung dafür, dass Kranke sich geborgen und aufgehoben fühlen können.**

Wird die Bettdecke gleichgültig festgestopft, die Bettschale ruppig untergeschoben und das Essen wortlos auf den Nachttisch gestellt, kann sich kein Wohlbefinden einstellen und keine warme Atmosphäre. In einem anonymen, kühlen Ambiente fühlen wir uns einsam und auf uns selbst zurückgeworfen – für den Heilungs- und Genesungsprozess stellt das ein denkbar ungünstiges Milieu dar.

Wärme auszustrahlen und für eine warme Umgebung zu sorgen, auch unter den heutigen Bedingungen von knapper werdenden Ressourcen, erfolgt deshalb in der Anthroposophischen Pflege nicht allein aus „Kundenfreundlichkeit“, sondern ist zentraler Bestandteil der Heilmethode.

Wärme ist aber auch die wichtigste Voraussetzung dafür, dass der Körper selbst mit einer Krankheit gut fertig werden kann. Die Kerntemperatur des menschlichen Körpers beträgt 37 Grad Celsius, sie ist das optimale Milieu für alle physiologischen Reaktionen. Die Pflege achtet deshalb sorgfältig darauf, dass ein Patient gut warm ist und nicht friert.

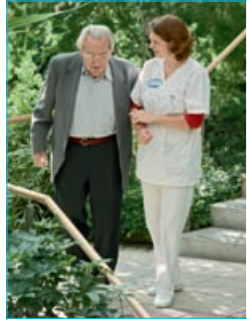
Denn viele Menschen sind eher unterkühlt – vor allem bei Erkrankungen, die verhärtend und erstarrend wirken, wie Arteriosklerose, Rheuma, Diabetes, Krebs. Andere haben regelrechte „Wärmelöcher“ an Rücken, Schultern, Oberschenkeln, Knie, in der Nierengegend sowie an Händen oder Füßen. Diese Zonen kühlen dann leicht aus oder sind womöglich sogar ständig zu kühl. Schon allein das Auflegen einer warmen Hand macht dann sofort spürbar deutlich, wie wohltuend und entspannend Wärme wirkt. **Vor allem aber mit äußeren Anwendungen wie Bädern, Wickeln, Auflagen und Einreibungen lässt sich der Wärmeorganismus wieder anregen und die Starre lösen.**

Ist ein Organismus dagegen durch eine hochfieberige Entzündung überhitzt, wirken

kühle Auflagen, Wickel und Waschungen wärmeregulierend. Wärme ist also immer relativ zu sehen. Einige empfinden 25 Grad Celsius Außentemperatur schon als „heiß“, für andere ist dies höchstens „lauwarm“. Die Pflege berücksichtigt solche individuellen Gegebenheiten.

Wärme im Geistigen zeigt sich durch Begeisterung, Motivation, Idealismus und Lebenswillen. **Jeder Patient spürt, ob sich ein Pfleger mit dem, was er einem Patienten verabreicht, innerlich verbindet, ob er sich damit beschäftigt hat und hinter den Maßnahmen steht.** Eine mit Enthusiasmus und Hingabe ausgeführte Einreibung wirkt ungleich stärker als eine unbeteiligt und gedankenlos erteilte. Dieses innere Interesse ist wärmebildend und verbindet Patient und Pflegenden.

Aber Pflegende müssen auch aufpassen, dass sie sich nicht in ihrer Aufgabe verlieren und ausbrennen, oder dass Bürokratie und Geringschätzung das Feuer ihres Idealismus löschen. Hierbei ein gesundes Gleichgewicht zu finden, in sich stets von Neuem Wärme zu entwickeln und sie zu schützen, ist in der Anthroposophischen Pflege eine zentrale Aufgabe.



Patienten, die aufstehen und gehen können, werden täglich dazu angehalten, sich zu bewegen und aktiv am Leben teilzunehmen – am besten mitten im Grünen (links). Schwer kranke Patienten, die kaum ansprechbar sind und nicht von allein aus dem Bett kommen, sitzen oder gehen können, lassen sich mit technischer Hilfe wie einem Bettkran (rechts) in einen Stuhl setzen. Das weckt ihre Sinne und somit auch die Lebensgeister.



Bewegen und Aufrichten

Bewegung ist Ausdruck von Lebensfreude, Schaffenskraft und Energie. Ein Mensch, der sich bewegt, wird von alleine warm und fühlt sich lebendig an. **Die Beweglichkeit zu erhalten, ist deshalb ein wichtiges Ziel in der Pflege, auch bei Schwerstkranken oder Patienten auf der Intensivstation.**

Ist die Bewegung aus eigener Kraft nicht möglich oder soll verhindert werden, dass bei Bewusstlosen die Gelenke versteifen, können Pflegende und Krankengymnasten die Gliedmaßen passiv durchbewegen. Zur Entlastung werden Arme und Beine in speziellen Vorrichtungen gelagert. Ein Wundliegen lässt sich verhindern, wenn der Körper mehrmals täglich gedreht und sorgfältig neu gebettet wird.

Jemanden in dieser Art zu bewegen und möglichst sogar zum Sitzen oder Stehen aufzurichten bedeutet, im Patienten einen Menschen mit einer Vergangenheit zu se-

hen, der etwas an seine Umwelt mitzuteilen hat, auch und obwohl er pflegebedürftig ist. Er ist nicht jemand Abhängiges, den es zu bemuttern gilt, sondern ein eigenständiges, gleichberechtigtes Gegenüber. Dabei ist es auch wichtig, einem Kranken etwas zuzutrauen, was dieser selbst vielleicht noch gar nicht zu erkennen vermag. Aus der Herausforderung, die nie in eine Überforderung münden darf, kann jedoch neuer Lebenswille erwachsen, wenn der Patient sieht, was er alles schon wieder kann – und nicht nur, was er noch nicht kann. **Dieser Respekt vor dem Kranken in jeder Lebenslage bei gleichzeitiger Förderung seiner Autonomie ist ein hohes pflegerisches Anliegen.**

Aber die Anthroposophische Pflege sieht in Bewegung und Aufrichtung mehr als nur ein Muskeltraining oder eine vorbeugende Maßnahme, um nicht „einzurosten“. Bewegung bedeutet auch: Ich kann über mich selbst bestimmen, ich stehe auf meinen

Beinen oder komme mit Hilfsmitteln wie Gehstützen, -wagen oder Rollstuhl vom Fleck. Deshalb bedeutet Beweglichkeit immer auch Selbstverwirklichung und Lebenswillen.

Lassen Lähmungen, Schwäche oder körperliche Behinderungen keine Eigenbewegung mehr zu, können immer noch seelische und geistige Beweglichkeit gefördert werden. Auch hier gibt die Pflege wichtige Impulse. Ausschlaggebend dafür ist das Interesse am anderen – eine ehrliche innere Anteilnahme an der Biographie und am Schicksal eines Menschen, die nicht wertet, sondern aufmerksam zuhört, da ist, begleitet. **Eine solche Achtsamkeit der Pflegenden fördert beim Patienten die Freude am inneren Wachstum und den Mut zu Entwicklung und Veränderung in jeder Lebenslage.** Auf diese Weise trägt die Pflege dazu bei, dass ein Mensch bis zur allerletzten Lebensminute noch wachsen und gesund sein kann.



Der Pfleger bereitet die Patientin zur Körperpflege vor. Er stützt ihren Rücken und sorgt dafür, dass sie gut zu sitzen kommt. Eine Geste, die Zuwendung ebenso vermittelt wie Halt, Verlässlichkeit, Vertrauen.



Die „klingende“ Handwaschung ist vor allem bei erschöpften Patienten oder nach großen Operationen angezeigt, weil sie auf sanfte, aber nachhaltige Weise erfrischt und belebt. Das leise Plätschern des Wassers wirkt anregend und beruhigend zugleich.



Beim Einreiben des Knies (links), z.B. bei Arthrose, entsteht unter den Handflächen eine wohltuende Wärmekappe („Kniekäppchen“). Ein Bauchwickel (rechts) beruhigt oder aktiviert die Darmaktivität. Eine Weißkohlaufage auf der Brust bei einer stillenden Mutter (ganz rechts) lindert das Spannungsgefühl beim Einschießen der Milch.



Äußere Anwendungen

Äußere Anwendungen sind zentrale Elemente Anthroposophischer Pflege. Denn in einer Zeit, in der Menschen immer mehr vereinzelt, kommt dem Berühren und Berührtwerde ein hoher Stellenwert zu. Eine Rhythmische Einreibung nach Wegman/Hauschka beispielsweise ist eine regelrechte Berührungskunst: ein Verbinden und Lösen, Schwingen und Innehalten, Ein- und Ausatmen. **Es ist ein Dialog zwischen Händen und Leib, eine Begegnung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene, und deshalb so umfassend wirksam.** Zwischen Pflegendem und Gepflegtem baut sich dabei vor allem Wärme auf, unter deren Wirkung sich Widerstände und Spannungen auflösen, körperliche ebenso wie seelische.

Für die Einreibung, die im Sitzen oder Liegen erfolgt, wird der Körper nur an den zu behandelnden Stellen auf- und anschließend sofort wieder zugedeckt, um die Wärmehülle zu erhalten. **Die Berührung folgt dem Lauf der Muskulatur, verdichtet und löst, saugt und streicht – ein Atmen mit den Händen.**

Aber auch Wickel, Auflagen und Waschungen sind wichtige Elemente Anthroposophischer Pflege. **Sie entfalten ihre Wirkung vorwiegend über die Haut, die hier längst nicht nur Abgrenzungs- und Ausscheidungsorgan sondern auch Sinnesorgan ist.**

Die Einsatzbereiche für solche Verfahren sind vielfältig und breit gestreut. Ein Wickel mit Schafgarbe kann den Leberstoffwechsel anregen, eine Quarkkomresse Entzündungen dämpfen, eine Sauerklee-Auflage die Darmtätigkeit anregen, ein Lavendel-Ölläppchen Verspannungen lösen, ein Wadenwickel Fieber senken, ein Senf-Fußbad Kopfschmerzen lindern, eine Abwaschung mit Salzwasser Kreislaufstörungen regulieren. Wenn rheumatische Fingergelenke in heißer Hirse baden, sind sie hinterher angenehm durchwärmt, beweglicher und weniger schmerzhaft.

Etwas ganz Besonderes sind das Fußbad und die Fußeinreibung. Denn die eigenen Füße beachten die meisten Menschen kaum – obwohl sie sie durchs Leben tragen und der Mensch auf seinen Füßen seinen Lebensweg geht. Das bei einer „klingenden

Fußwaschung“ sanft über den Fuß tröpfelnde Wasser wirkt reinigend und unmittelbar belebend, gleichzeitig aber auch beruhigend und entspannend. Anschließend weicht die Bettschwere einer für viele Kranke kaum noch vorstellbaren Leichtigkeit.

Für die meisten kranken Menschen besonders bewegend ist die dienende Geste der Fußwaschung. **Sie öffnet selbst bei sehr verschlossenen Patienten eine Tür zu ihrer Seele. Und nicht selten ist es dann möglich, mit einer Krankheit anders umzugehen und – wenngleich nicht immer körperlich – wieder „heil“ zu werden.**

Die Beachtung, die die Füße bei der Einreibung erfahren, empfinden viele Menschen ebenfalls als besonders wohltuend, entspannend und berührend.

Salben, Cremes, Essenzen, Tinkturen, Öle sind bei allen äußeren Anwendungen wertvolle Hilfen. Sie unterstützen die Wärmebildung und regen die Selbstheilungskräfte an, wobei die einzelnen Substanzen und Zubereitungen jeweils entsprechend der individuellen Anforderungen anhand des Krankheitsbildes ausgewählt werden.



Die Beratung der Mütter zu Fragen rund ums Stillen und die Säuglingspflege gehören zu den Aufgaben der Hebammen und Kinderkrankenschwestern auf der Pflegegruppe für Mutter und Kind (links). Pflégliche Fürsorge für besonders Schutzbedürftige: Ein beatmetes Frühgeborenes im Inkubator (rechts). Eine Infrarotsonde am Füßchen überwacht den Sauerstoffgehalt im Blut.



Pflege des Säuglings und Kindes

Einem Kind nach seiner Ankunft in der Welt eine schützende Hülle zu geben, es so in sein Leben zu begleiten, dass es möglichst gesund und stabil aufwächst, ist ein hohes Anliegen Anthroposophischer Pflege. Der Beratung von Frauen im Wochenbett wird auf den Pflegegruppen für Mutter und Kind an den Kliniken deshalb große Aufmerksamkeit gewidmet. Spezielle Kursprogramme und Gesprächsangebote richten sich darüber hinaus an junge Eltern, die häufig verunsichert sind, wie sie ein Kind auf seinen Schritten ins Leben am besten begleiten können. **Die Pflege setzt so schon zum frühestmöglichen Zeitpunkt an, um dem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.** Dabei geht es vor allem um eine achtsame und respektvolle Beziehung zwischen Eltern und Kind im Kreis der Familie oder anderen tragfähigen sozialen Netzwerken.

Unmittelbar nach der Geburt liegt der Schwerpunkt darauf, das Stillen zu fördern, denn für das körperliche und seelische Gedeihen ist nur die Muttermilch optimal.

Auch fördert das Stillen eine gute Bindung zwischen Mutter und Kind, vermittelt Schutz, Nähe und Geborgenheit. **Fast alle anthroposophischen Geburtskliniken sind deshalb nach dem UNICEF-Codex als „Babyfreundliches Krankenhaus“ zertifiziert.**

Die Körperpflege des Kindes mit Waschen und Wickeln wird nicht als lästige Pflicht empfunden, sondern als willkommene Gelegenheit, um Zuwendung, Respekt und Achtsamkeit zu vermitteln. Die liebevolle Kommunikation, die sich mit dem Kind hierbei einstellt, fördert Bewegung, Sprechen, Denken, Fühlen und somit die Entwicklung des Kindes in einem ganzheitlichen Sinne.

Eine ähnliche Bedeutung haben auch die Mahlzeiten. Sie strukturieren den Tag in einem bestimmten Rhythmus und sind eine Zeit der Begegnung in einer entspannten, aufmerksamen und genussvollen Atmosphäre.

Krankheiten im Kindesalter dienen häufig der Entwicklung des Kindes, vor allem die typischen Kinderkrankheiten wie Röteln, Mumps, Windpocken, Keuchhusten

oder auch Masern. **In der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Krankheitserregern erwirbt das Kind Immunkompetenz und körperliche wie seelische Stabilität.** Auch wenn diese Erkrankungen kinderärztlich gut begleitet werden, ist eine sorgfältige und angemessene Pflege eine unabdingbare Voraussetzung für das Genesen. Mit Wickeln, Auflagen und Einreibungen lassen sich Körperfunktionen sanft, aber nachhaltig stabilisieren. So erfährt der Organismus eine wichtige Unterstützung, um selbst mit einer Krankheit fertig zu werden und gestärkt daraus hervorzugehen

Anthroposophische Pflege unterstützt in diesem Sinne auch eine Pflegekultur im häuslichen Bereich – gemeinsam mit den Eltern, nicht an ihrer statt. Ist ein Aufenthalt im Krankenhaus unvermeidbar, wird nach Möglichkeit immer ein Elternteil mit aufgenommen. **Bei schweren und chronischen Krankheiten bemüht sich die Anthroposophische Pflege um eine größtmögliche Autonomie des Kindes, damit es trotz und mit der Krankheit ein weitgehend normales Leben führen kann.**



Körperpflege bei einem kranken Säugling – ein fröhliches Miteinander, zum sichtlichen Behagen des Kindes. Die Freude der Krankenschwester an ihrer Arbeit nimmt das Kind mit allen Sinnen wahr.



Aufmerksame Zuwendung vermittelt auch im hohen Alter Lebensfreude!



Künstlerische Kreativität ist auch in der Altenpflege wichtig. Hier zupft eine Bewohnerin Wollvlies für ein farbenfrohes Bild (links). Das Essen zu reichen, bedeutet in anthroposophischen Einrichtungen mehr als satt zu machen (links). Für den Herbstbasar zu basteln (rechts) ist eine willkommene und sinnvolle Tätigkeit (rechts).



Altenpflege

Eine Gesellschaft, deren Anteil an alten und pflegebedürftigen Menschen ständig wächst, ist besonders auf eine gute Pflegekultur angewiesen. Dabei spielt die Medizin eine eher untergeordnete Rolle – viel bedeutsamer ist der soziale Bereich. **Professionelle und semiprofessionelle Pflege mischen sich dabei mit traditioneller Nachbarschaftshilfe und neuen sozialen Strukturen der gegenseitigen Unterstützung.**

Die Formen des Zusammenlebens und Altwerdens sind heute wesentlich vielfältiger als früher. Ob generationenübergreifende Wohnprojekte, Hausgemeinschaften oder dorfähnliche Lebensformen – im Mittelpunkt steht stets der aktiv alternde Mensch, der seinen Platz in der sozialen und menschlichen Gemeinschaft einnimmt und ausfüllt. Denn mit Beginn des Rentenalters haben Menschen heute noch rund ein Viertel bis ein Drittel ihres Lebens vor sich und gehören keineswegs schon zum „alten Eisen“.

In diesem Zusammenhang kommt der häuslichen Pflege besondere Bedeutung zu, damit alte Menschen so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung leben können, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, selbstständig für sich zu sorgen.

Aktivität, Kreativität und Beweglichkeit so lange wie möglich aufrechtzuerhalten und zu fördern ist ein zentrales Anliegen der Altenpflege. Trotzdem kann sich die Lebenssituation eines älteren Menschen durch Krankheit oder Schicksalsschläge von heute auf morgen dramatisch ändern – die Pflege muss sie dabei einfühlsam und kompetent begleiten.

Vor diesem Hintergrund ist das klassische Altersheim mit engem Betreuungsrahmen für Menschen in bestimmten Lebenssituationen nach wie vor als Lebensform wichtig. Auch spezialisierte Pflegeheime für Menschen, die mehr und mehr orientierungslos und dement werden, gewinnen an Bedeutung. **Wo Lebensgemeinschaften im Sinne einer Großfamilie fehlen, die solche Menschen liebevoll auffangen und bis zum Tod begleiten können, müssen im häuslichen Bereich und auch in Alten- und Pflegeheimen neue soziale Formen des Zusammenwirkens von bürgerschaftlichem Engagement und professioneller Hilfe entstehen.** Die Pflege nimmt dabei eine koordinierende Aufgabe wahr.

In jedem Menschen, wie wenig er in seiner psychischen Präsenz auch greifbar sein mag, schlummert ein unversehrter

Wesenskern, ein unzerstörbares Ich. Dieses zu erkennen, zu achten und seine Entwicklung zu fördern, ist ein wichtiges Anliegen Anthroposophischer Pflege. Nur so sind beide – der zu Pflegende ebenso wie der Pflegende selbst – vor Übergriffen, die die Menschenwürde in Frage stellen, geschützt.

Anthroposophische Pflege respektiert diesen menschlichen Wesenskern bis zum letzten Atemzug. **Bis zur Sterbesekunde hat jeder Mensch die Möglichkeit, sein Ich zu entfalten und zu entwickeln.** Der hohe Respekt vor dieser nur dem Menschen innewohnenden Fähigkeit verbietet deshalb jede Form von aktiver Sterbehilfe. Sie gebietet jedoch, alles zu tun, um die Würde und Werte des Lebens bis zuletzt zu wahren. Denn Sterbegleitung bedeutet Lebensbegleitung.

Es gilt, die letzten Stufen des Abschiednehmens bewusst zu gestalten, Schuldgefühle und Verzweiflung pflegerisch so zu begleiten, dass Vergebung und Aussöhnung, auch mit sich selbst und dem eigenen Schicksal möglich werden. Dies geschieht immer mit dem Ziel, versöhnlich auf die eigene Biographie zurückzuschauen, das Negative zu akzeptieren, das Schöne zu erkennen und beides loslassen zu können.



Ambulante Anthroposophische Pflegedienste kümmern sich um Menschen, die nicht mehr eigenständig für sich sorgen können. Dazu gehört ein Handbad (ganz links) vor der Maniküre (links) ebenso wie ein vertrautes Gespräch über das körperliche und seelische Befinden (rechts).



Ambulante Pflege

„Ambulant vor stationär“ ist ein wichtiger pflegerischer Grundsatz. Menschen, die sich aufgrund von Krankheit, Behinderung oder Schwäche nicht mehr selbstständig versorgen können, sollten möglichst in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung bleiben können. **Da immer weniger Menschen im Schoß einer Großfamilie leben, wo die Pflege von Angehörigen übernommen wird, sind mehr und mehr individuelle Pflegekonzepte gefordert – für den häuslichen Bereich, aber ebenso für das betreute Wohnen, im Hospiz oder in der Altenpflege.**

Hier spielt auch die Pflege-Überleitung eine wichtige Rolle, wenn es um den Übergang vom stationären in den ambulanten Bereich oder umgekehrt geht. Durch einen Schlaganfall beispielsweise kann ein Mensch von heute auf morgen pflegebedürftig werden. Oder ein Patient mit Multipler Sklerose erleidet einen Krankheitsschub und muss nach dem unmittelbar erforderlichen Kran-

kenhausaufenthalt künftig anders als bisher gewohnt gepflegt werden. In all diesen Situationen ermittelt die Pflege-Überleitung den Bedarf und plant, gemeinsam mit den Patienten und ihren Angehörigen, das künftige Pflegekonzept. Wie sich dieses im einzelnen gestaltet, hängt von der Persönlichkeit des Patienten und seinem Umfeld ab, aber ebenso von den Menschen, die den Patienten betreuen, pflegen und therapieren.

Ambulante Anthroposophische Pflegedienste kümmern sich insbesondere darum, dass pflegebedürftige Menschen in ihren eigenen vier Wänden ihre Würde wahren können. Dabei kommt es ganz besonders darauf an, dass die Verrichtungen nicht aus Routine geschehen – dies würde beim Gepflegten sofort eine Abwehrhaltung hervorrufen. Vielmehr kommt es auf die innere Haltung an. Waschen, Ankleiden, Bewegen, Umhüllen und Essengeben sind pflegerische Grundgesten, die nicht nur darauf

ausgerichtet sein dürfen, sauber und satt zu machen. Entscheidend ist das äußere wie innere Wohlbefinden, das nur entstehen kann, wenn der Gepflegte spürt, dass der Pflegende freudig und aufmerksam bei der Arbeit ist.

Kennzeichnend für eine gute häusliche Pflege ist auch, dass sie den Gepflegten nicht künstlich in Abhängigkeit hält. Pflege darf nie zum Selbstzweck werden! Vielmehr sollte ein Mittelweg gefunden werden zwischen Autonomie und Eingebundensein in die pflegerische Fürsorge. Grundsätzlich sind im ambulanten Bereich nahezu alle pflegerischen Maßnahmen wie im Krankenhaus möglich – sowohl die anthroposophischen Pflege- als auch apparative High-Tech-Maßnahmen bis hin zur Beatmung. Das ist umso wichtiger, als Patienten heute oft schon sehr früh aus dem Krankenhaus entlassen werden und den größten Teil der Rekonvaleszenz zuhause erleben. Ohne kompetente, qualifizierte Pflegedienste wäre das undenkbar.



Eine Fußeinreibung bei einer bettlägerigen Patientin im Rahmen der häuslichen Pflege – eine Wohltat für die Kranke.



Den Rücken richtig einzureiben ist gar nicht so einfach! In der Ausbildung lernen das die Pflegenden jeweils aneinander – passiv und aktiv.



Beobachten, Wahrnehmen und Wiedergeben – hier das Ohr (links) oder die Knochen am Arm (rechts) – sind wichtige Übungseinheiten im Rahmen der Ausbildung. Aber diese erfolgt auch praxisnah direkt am Krankenbett, z.B. auf der Intensivstation (ganz rechts).



Aus- und Weiterbildung

Die Berufsausbildung in Anthroposophischer Pflege umfasst in Theorie und Praxis alle Inhalte, die auch sonst zu einer qualifizierten Pflege gehören, zusätzlich jedoch noch die speziellen Aspekte Anthroposophischer Pflege. Sie dauert in Deutschland wie jede andere Pflegeausbildung drei Jahre, umfasst aber mehr Themen und endet mit einem staatlichen Examen. **Ein Schwerpunkt liegt auf den künstlerischen Lerneinheiten, wo es um Kommunikation, Wahrnehmen und Einfühlen, schöpferisches Gestalten und Ästhetik sowie um die Verbindung mit der fachlichen Berufswelt geht.** Anthroposophische Pflege wird darüber hinaus in Fort- und Weiterbildungen auf allen Kontinenten der Erde gelehrt. Pflegenden mit den unterschiedlichsten Bildungswegen können hier die Grundlagen der Anthroposophischen Pflege lernen.

Aus- und Weiterbildung wird dabei auch als innerer Schulungsweg verstanden: Wie kann ich mich einem Patienten mit Empathie zuwenden, ohne mich dabei zu verlieren? Wie kann ich lernen, auch „mit dem Herzen“ zu denken und zu sehen

und nicht nur mit den Augen und dem Verstand? **Dem Gemeinschaftsgedanken kommt dabei ebenfalls viel Gewicht zu, denn Pflege findet immer in Gemeinschaft statt und ist von Einzelnen nicht zu leisten.**

Anthroposophische Pflegeausbildung wird in Deutschland an vier Schulen angeboten: Gesundheits- und Krankenpflege an den Instituten in Herdecke (Dörthe-Krause-Institut, dem dortigen Gemeinschaftskrankenhaus angegliedert) und in Filderstadt bei Stuttgart (an der Filderklinik). Die Altenpflege wird an Fachseminaren in Dortmund und Frankfurt/Main gelehrt.

Die veränderte Situation an den Krankenhäusern mit immer kürzeren Liegezeiten und immer knapperen Personalschlüsseln erfordert allerdings auch ein Umdenken bei der Ausbildung des Nachwuchses. **In Zukunft werden immer mehr Pflegenden in der häuslichen Pflege und in der Altenpflege beschäftigt sein.** Hier gilt es, eine hohe fachliche Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit im Handeln zu erreichen. Deshalb wurde ein Modellprojekt an der Krankenpflegeschule an der Filderklinik aufgelegt, in der Ausbildungen für Altenpflege,

Krankenpflege und Kinderkrankenpflege zu einer gemeinsamen Ausbildung zusammengefasst werden (Modell einer generalistischen Ausbildung). Eine weitere Innovation ist der Plan einer universitären pflegerischen Grundausbildung an der Universität Witten/Herdecke.

Dieser Wandel ist umso mehr geboten, als die professionelle Pflege künftig weniger vom direkten Tun am Krankenbett geprägt sein wird als von Steuerungs- und Anleitungsprozessen. **Denn es gilt mehr und mehr, Patienten und Angehörige in der Laienpflege zu unterrichten, zu beraten und zu begleiten.** Die pflegerische Kompetenz besteht dann vor allem darin, den Pflegebedarf korrekt zu ermitteln sowie die Pflege am Kranken zu überwachen und zu koordinieren. Diese Ausrichtung in der Pflegeausbildung trägt den Anforderungen des heutigen Gesundheitswesens Rechnung, vergisst dabei aber weder ihre Wurzeln noch ihre Ziele. **Die Gesellschaft wird künftig auf diese Pflegekompetenz in hohem Maße angewiesen sein, nicht zuletzt deshalb ist die Pflege ein attraktiver Beruf mit einer großen Zukunft.**

Impressum



Herausgeber: Medizinische Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum,
Dr. med. Michaela Glöckler, CH-4143 Dornach, Schweiz, Telefon +41-(0)61-7064290, www.medsektion-goetheanum.ch

Redaktion und Text: Annette Bopp, Hamburg (www.annettebopp.de); Rolf Heine, Filderstadt (www.vfap.de) **Grafische Konzeption und Gestaltung:** Büro Hamburg (www.buero-hamburg.de) **Fotos:** Nele Braas, Tangendorf (www.nelebraas.de) **Litho:** Beyer Lithografie, Hamburg **Druck:** Eisemann GmbH & Co. KG, Remseck **1. Auflage** 30.000 Exemplare, August 2008 **Copyright:** Medizinische Sektion am Goetheanum, Dornach, Schweiz. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Adressen

International: Internationales Forum für Anthroposophische Pflege in der Medizinischen Sektion, Rolf Heine, CH-4143 Dornach, Schweiz, email: rolfheine@gmx.de **Deutschland:** Verband für Anthroposophische Pflege e.V., D-70794 Filderstadt, Telefon +49-(0)711-7359219, www.vfap.de, email: mail@vfap.de **Schweiz:** Verein Anthroposophische Pflege in der Schweiz (APIS-SAES), Pfeffingerweg 1, CH-4144 Arlesheim, Schweiz, www.apis-saes.ch, email: anthro.pflege@dplanet.ch (über diese Adressen auch Informationen über **Anthroposophische Ambulante Pflegedienste** und **Anthroposophische Pflegefort- und -weiterbildung**).

Anthroposophische Kliniken: Verband Anthroposophischer Kliniken e.V., www.anthro-kliniken.de

Anthroposophische Altenheime: **Deutschland:** Nikodemuswerk, Hühelstraße 69, D-60433 Frankfurt/Main, Telefon +49-(0)69-530930 www.nikodemuswerk.de **Schweiz:** Auskünfte über Anthrosana, www.anthrosana.ch

Anthroposophische Pflegeausbildung: Dörthe-Krause-Institut, Gerhard-Kienle-Weg 10, D-58313 Herdecke, Telefon +49-(0)2330-623680, www.doerthe-krause-institut.de; Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik, Haberschlaiheide 1, D-70794 Filderstadt, Telefon +49-(0)711-7703-6000, www.fks-filderklinik.de; Fachseminar für Altenpflege, Hühelstraße 69, D-60433 Frankfurt am Main, Telefon +49-(0)69-530-93153, www.altenpflege-ausbildung.de; Fachseminar für Altenpflege, Mergelteichstraße 47, D-44225 Dortmund, Telefon +49-(0)231-7107339, www.altenpflegeseminar.net

