

Wenn die Lebensjahre Bedeutung bekommen...
Die Bedeutung und Formen gelebter Spiritualität
in der letzten Lebensphase



Spiritualität – ein weiter Begriff...

Dimensionen der Spiritualität

(nach Bernhard Grom):

- Suche nach Sinn und Fähigkeit zur Selbsttranszendenz (Hingabe an Personen und Werte)

- Selbstakzeptanz und Selbstentfaltung

- Positive soziale Beziehungen

- Intensives Erleben der Schönheit bzw. Heiligkeit der Natur

-allgemeines Verbunden- und Einssein (Connectedness) mit Menschen , Natur und Kosmos

- Verbundensein mit Gott (theistisch),
- dem absoluten All - Einen (pantheistisch)
- oder einer Gottheit (polytheistisch)

- Achtsamkeit oder andere Meditationserfahrungen,
- Vorahnungen, Erleben „psychokosmischer Energie“

„Spiritualität ist genau und ausschließlich das, was der Patient dafür hält.“

(Traugott Roser)

„Gerade bei schwerer Erkrankung und in der Nähe des Todes tritt die Spiritualität des Betroffenen aus den Alltagshaltungen heraus.

Sie ist mehr als spiritueller Hintergrund.

Es werden die **langfristigen Lebensziele** und **Grundüberzeugungen** wach und es wird deutlich, was dem Menschen zutiefst wichtig ist.“

(Erhard Weiher, „Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben und Tod.“)

Spiritualität im Alter

„Multiple Spiritualität“ (B.Städler – Mach)

> Geht es dabei (eher) um eine Haltung, die er/ sie im Lebenslauf immer schon hatte? (A)

➤ Oder gibt es eine Spiritualität von alten/ älteren Menschen, die sich grundsätzlich von der jüngerer Menschen unterscheidet (B)?

In jedem Fall ist der Blick auf das, was trägt und Werthaltungen stärkt, von großer Bedeutung – zumal das Maß an Selbstbestimmung im fortgeschrittenen Alter durch Vulnerabilität und angewiesen sein auf Unterstützung erschwert wird.

„Mit dem Alter kommt der Psalter...“(?)

Kinderglauben – Altersweisheit...

(vgl. religionspsychologischer Ansatz der stufenweisen Entwicklung des Glaubens)

(Fowler)

Frage, inwieweit Spiritualität/ Religiosität eine **Ressource** darstellt...

z.B. Untersuchung, inwieweit religiöse Einstellung und/ oder religiös motivierte Praxis sowie das Erleben der Unterstützung durch eine Glaubensgemeinschaft, hilfreich ist?!

> nur geringer positiver Zusammenhang zwischen Religiosität und subjektiven Körperbeschwerden...“

(Albani et al.)

Gerotranszendenz

„Lebenswissen und Transzendenz als Grundlage der Akzeptanz eigener Endlichkeit“

„...differenzierte Einschätzung des eigenen Selbst, Veränderungen in der Definition und Gestaltung von sozialen Beziehungen sowie eine stärkere kosmische Orientierung als konstitutiv für die gewandelte Selbst- und Weltgestaltung“ – B-

(Kruse und Schmitt)

Spiritualität im Alter

...das Erleben von Spiritualität im Alter stellt (auch) die Fortsetzung der bislang gelebten Spiritualität dar – **A** - (auch unabhängig davon, wie ausgeprägt der Betroffene das wahrgenommen hat)
> „...geistliches Leben muss schon zur Zeit des aktiven Lebens begonnen werden...“
(van Breemen)

Resilienz

Beispiel von Johann Sebastian Bach:
Glaube < > Stabilität und Lebensbewältigung!
(sog. „Zufriedenheitsparadoxon!“)
(Kruse)

Sinnfindung

Veränderte Lebensumstände sowie eingeschränkte Zukunftsaussichten älterer Menschen können zu Sinnkrisen führen, die von Menschen mit gelebter Spiritualität weniger wahrgenommen werden.

- Ordnung in die Vielfalt persönliche Erfahrungen bringen,
- In der eigenen Existenz Zusammenhang und Absicht erkennen
- dem Leben/ Lebensbereichen Bedeutung und Wert beimessen

(Ruhland)

Spiritualität bedeutet in der Regel mehr Sinnvergewisserung.
(Dittmann – Kohli) – **B**-

“**Weisheit**“...< > Umgang mit und Bewältigung von Krisen und Herausforderungen..?!
(Mietzel)

Zusammenhang zwischen Älter –/ Alt – Werden und spirituellem Erleben wird in der Literatur grundsätzlich bejaht.

Konkrete **Inhalte einer Spiritualität des Alters:**

- Raum für Werte
 - Verbindung zu Lebensquellen
 - „Reise nach innen“
 - Erinnerungen hochkommen lassen...
- (van Breemen)

Umgang mit Fragen nach Sterben und Tod:

„...Möglichkeit des Verlustes der Lebensperspektiven angesichts der Endlichkeit..“
(Kruse)

Lebensbilanz - Fragen

Vor allem zwei Fragen

treten in den Vordergrund:

Bin ich *ich* gewesen?

Oder habe ich im Wesentlichen getan, was andere, Trends, Meinungen mir „vorgeschrieben“ haben?
Hat mir der Mut gefehlt, so dass meine Träume und Wünsche auf der Strecke geblieben sind – aus Angst, ausgelacht zu werden, andere zu verärgern, zu scheitern?

(AUTONOMIE)

Habe ich Liebe erfahren und geben können?

Oder habe ich etwa auf Kosten von Familie und Freunden zu viel gearbeitet? Sind wichtige Beziehungsfragen ungeklärt oder unversöhnt?

(FÜRSORGE)

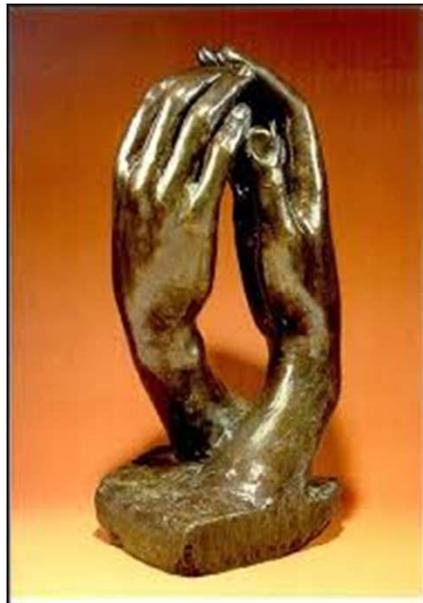
(Küpper – Popp/ Lamp)

- Davon hängt es stark ab, ob mit dem Sterben auch ein Gefühl der **Erfüllung**, der **Lebensvollendung** verbunden werden kann
- Selbst auf dem Sterbebett kann es noch zu „Korrekturen“ kommen;
d.h. zu einem freien, authentischen Selbstaussdruck;
ebenso zu liebevollen Gesten und Worten
- Wie gelingt es, mit offenen Fragen und **Schuld** umzugehen?
- **DANKBARKEIT...**

„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“

(Dietrich Bonhoeffer)

Lebensbilanz - Fragen



„Am Ende spitzt sich zu, was unser Leben immer ausmacht:
relative Autonomie verweist über das Vertrauen
auf eine höhere Fürsorge.“

(Giovanni Maio)

Hoffnung, Zuversicht, das Gefühl der Lebenserfüllung kann
auch **ambivalent** sein < > Spannung zwischen Gelungenem
und Defizitärem, Daseinsangst und Daseinzuersicht

- Lebensgeborgenheit
- die Gewissheit, anderen etwas zu bedeuten
- Teil einer zugewandten Gemeinschaft zu sein
(Beziehungs – Medizin!)

Spiritualität und Identität

Vertrauen und Bindung

Zuverlässigkeit, Halt, Geborgenheit, Zutrauen < >
Sicherheit, Mut, Festigkeit, (Selbst) Verantwortung
(„**Urvertrauen**“ (Erikson); „**sichere Bindung**“ (Bowlby))

Erzählgemeinschaft

„Der Königsweg zum Seelenleben liegt darin, Gemeinschaft herzustellen. Wir müssen in unserem Leid nicht verstummen – man kann sich erzählend anvertrauen.

Erzählen stellt eine „Wie – es ist“ – Gemeinschaft her.“
(Eckhard Frick)

*Die verändernde Kraft des Erzählens;
sich etwas „von der Seele sprechen“.*

*Den anderen (besser) verstehen.. <> **Care - Gedanke**
Bedeutung des Erzählens in der Entwicklungspsychologie...als
Möglichkeit der Selbstkonstruktion der Identität...“*

Identität heißt: **eine Erzählung** (einen Narrativ) **haben**.



Demenz und Spiritualität

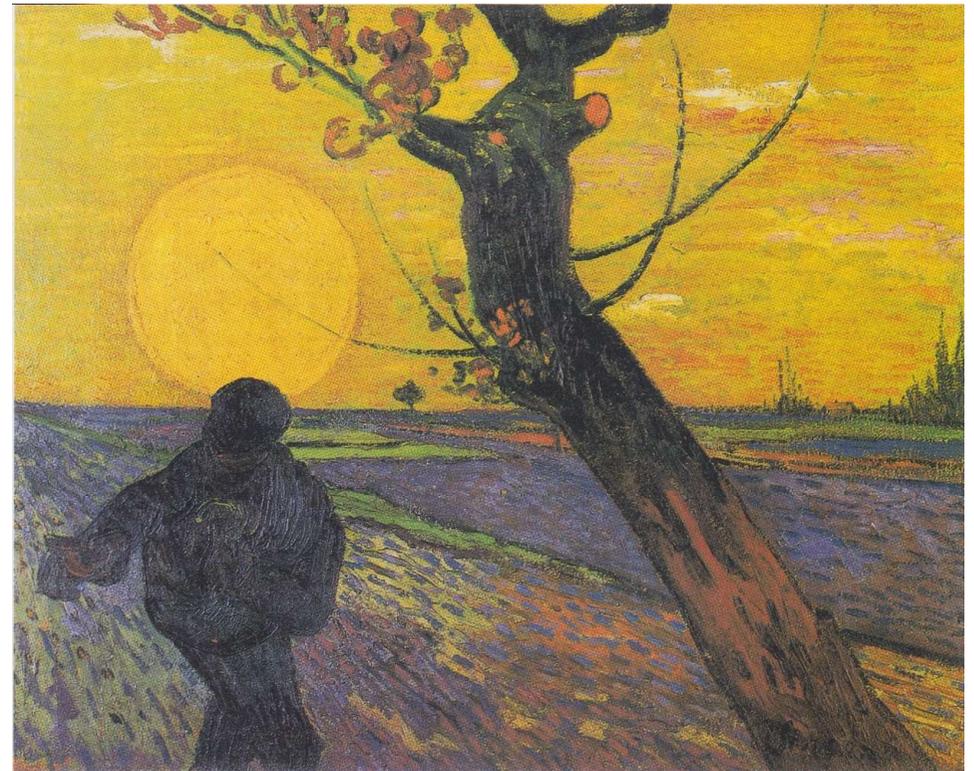
<u>Voraussetzungen</u>	<u>und bleibende Ressourcen</u>
<p>„<u>Persönlichkeitskern</u>“...trotz aller Einschränkungen unverlierbar:</p> <p>„die demenzkranke Person spürt Gefühle und drückt sie mit Mimik, Gestik, Körperhaltung und Verhalten aus, wenn Worte fehlen.“</p> <p>„Das Herz wird nicht dement.“</p>	<p>Menschen mit Demenz können uns ...</p>
<p><u>T. Kitwood:</u></p> <p>„<i>Bedürfnisse von Trost, primärer Bindung, Einbeziehung, Beschäftigung und Identität...vereinen sich im <u>zentralen Bedürfnis nach Liebe</u>,...ohne deren Befriedigung ein Mensch nicht einmal minimal als Person funktionieren kann.</i>“</p>	<p>...lehren, dass wir <u>aufeinander angewiesen</u> sind und einander brauchen, um uns weiterzuentwickeln</p> <p>...dass wir selbst in schwierigen Situationen gemeinsam <u>gute Momente schaffen</u> und genießen können</p> <p>...an eine Lebensweise heranzuführen, in der <u>Emotion</u> und Gefühl viel mehr Raum gegeben wird.</p>

Demenz und Spiritualität

Spirituelle Bedürfnisse:

(In einer nicht mehr kurativen, sondern „palliativen“ Situation;
Bedürfnis nach „Heil – Werden“)

- Abschied nehmen von Gewohnheiten, Aufgaben, Selbstbildern, Menschen, Orten und Dingen
- Neue Lebensorte annehmen lernen
- Tage und Minuten (sich selbst) als bedeutsam erleben
- Sich mit dem gelebten Leben auseinander setzen und ggf. versöhnen
- Körperliche, geistige und seelische Grenzen und Leid als Teil des Menschseins annehmen können
- Sinnsuche und Sinnfindung erleben
- Vorbereiten auf das Sterben und Regeln der letzten Dinge



Demenz und Spiritualität



Zum christlichen Verständnis des (dementen) Menschen:

- Er ist und bleibt Gottes geliebtes und bejahtes **Ebenbild** mit uneingeschränktem Wert
„Im Griechentum gilt wie auch in anderen Religionen der „schöne“ und „gute“ Mensch, der „im Vollbesitz seiner Kräfte“ ist, das das Ideal.
In **christlicher Sicht** gebührt aber gerade den kranken, leidenden und behinderten Menschen als von Gott geliebten Geschöpfen besondere Zuwendung.“
(Th. Strohm, 2001)
- Sehnsucht und Anstrengung die eigene **Lebensgeschichte** zurück zu „erobern“ (durch Erinnerungsarbeit oder im Gedächtnis anderer) < > Hoffnung, dass unsere Vergangenheit und Zukunft in Gott geborgen sind
- Er ist und bleibt ein **Beziehungswesen**:
Begleitung von Menschen mit Demenz hat immer auch dessen Bezugssystem im Blick und versucht Beziehungen zu stärken und soziale Netze zu erweitern

DEMENZ und SPIRITUALITÄT

Unterscheidung

Alltagsspiritualität

meint die Weise, in der Menschen den Dingen und Ereignissen des Lebens über sich hinaus Bedeutung geben, ...was sie zutiefst bewegt und inspiriert

und Glaubensspiritualität

...wenn Menschen sich über diese implizite Bedeutungsgebung mit dem Geheimnis des Lebens in Verbindung wissen

(nach E. Weier)

• Alltagsspiritualität

- *Bild von Angehörigen*
- *Liebe zu Haustier*
- *Liebe zu Pflanzen, Garten*
- *„Gleich kommt meine Oma...“*
- *Begegnung/ Erfahrung der Gemeinschaftsfähigkeit*
- *Wege (mit) gehen*
- *Beruf (Beamter > Ordnung schaffen)*

- Bei fortgeschrittener Demenz:

Zuwendung und Begleitung:

(strukturierte Abläufe in wieder erkennbarer Weise)

Kontakt, Kommunikation:

(erneute) Ansprache (auch der sterbende Mensch kann meist noch sehr lange hören)
leichte Berührungen,
evt. im Rhythmus der Atmung Arm oder Hand streicheln
Hand anbieten
Sinnliche Eindrücke

Demenz und Spiritualität

Geburtstagsbesuch



Vorbereitung:

Rahmen – Beziehung – Erwartungen – Wünsche
Rituale (Ständchen, Kuchen, Kerze, geschmückter Platz am Esstisch, Geschenke, Geburtstagspost, Besuch von Gästen, Gratulanten)
Welche Gedanken/ Gefühle verdichten sich (vermutlich) bei dem Geburtstagskind!? > < was kann / soll vermittelt werden?

Äußere Bedingungen:

Vertraute Umgebung > Sicherheit
Wertschätzung des Sich – auf den Weg – Machens
Wissen um Person
Klarheit im eigenen Auftreten

Kommunikation:

- kurze, klare Sätze
- Mehrfache Namensnennung
- Wahrnehmungsdefizite beachten
- Aufgreifen wahrgenommener Reaktionen
- Wechsel des Kommunikationsmediums
- Angemessener Körperkontakt

Inhaltliches:

- Ausdrücken der Glückwünsche in bekannter Weise (Vertrautes)
- Bekräftigung des besonderen Tages dieses einzigartigen Menschen
- Bezug auf Lebensgeschichte
- Ausdrücken guter Segens – Wünsche
- Anregendes (verpacktes) Geschenk übergeben
- Klare Verabschiedung

Spiritualität und Demenz

Methodische Zugänge:

„**MUSIK** als Königsweg zu Menschen mit Demenz“...

Biographiearbeit

Bibeltexte

Lieder

Gebete

Rituale und symbolische Handlungen

(Sakramente!)

*Begegnungen mit **Kunst** (!) – Führungen im Folkwang - Museum*

Berührungen

Sinnliche Eindrücke (Duft, Klänge, Geschmack)

Schweigen

Humor

Bewegung



Spiritualität und Demenz



Symbole	Rituale
<ul style="list-style-type: none">➤ helfen, Gefühle zuzulassen➤ können Gemeinschaft stiften➤ weisen auf Unsichtbares hin	<ul style="list-style-type: none">➤ erhöhen Verhaltenssicherheit, reduzieren Angst, ermöglichen kontrollierten Umgang mit Emotionen > <u>psychologische Funktionen</u>➤ sie solidarisieren und stabilisieren > <u>soziale Funktionen</u>➤ sie ermöglichen die Ausrichtung darauf, dass das Leben in einen großen Zusammenhang gehört; sie agieren in der Welt des Wesentlichen > <u>spirituelle Dimensionen</u>