

# Begleitung im Spannungsfeld der Gefühle

Martina Kern  
Felix Grützner

1

## Elektrische Spannung

... ist eine physikalische Größe, die das spezifische Arbeitsvermögen der Ladung angibt.

In einem elektrischen Feld herrscht zwischen 2 Punkten unterschiedlichen Potentials eine elektrische Spannung.

2

Wolken reiben aneinander – Spannung entsteht – diese entlädt sich durch ein Gewitter in Form eines Blitzes.

3

## **Psychische Anspannung**

... ist ein Oberbegriff für verschiedene Zustände, die mit einem Niveau der Aktivität des Nervensystems in Zusammenhang stehen.

Stress  
Nervenzitter  
Lampenfieber

4

## Mechanische Spannung

... sind die im Inneren eines Körpers bei Einwirkung äußerer Kräfte auftretenden Reaktionskräfte.

5

## Körperliche Spannung

... ist ein Spannungszustand der Körpergewebe, insbesondere der Muskeln (Tonus), der auch bei völliger Ruhe durch Nervenimpulse aufrechterhalten wird und gegen Verformung Widerstand leistet. Bewegung entsteht durch An- und Entspannung der Muskeln.

6

### **Spannung entsteht**

wenn eine **Beziehung** zwischen 2 Polen besteht, wenn **Unterschiede** da sind.

### **Spannung entlädt sich,**

wenn **Kontakt** entsteht.

7

## Eine Spannungsdefinition

Einwirkende Energie x Intensität x  
Dauer (Zeit) = Ausmaß des  
Spannungsfeldes

8

# Spannung

- ... erfordert **Energie** und Kraft
- ... bedeutet Abwechslung
- ... bedeutet Gegenteil von Langweile
- ... ermöglicht Veränderung  
(Positionswechsel)

Förderliche Spannung muss gleichwertig sein (**Gleichgewicht**).

9

Ziel: Gleichgewicht herstellen  
(Ausgewogenheit der Spannungsfelder)

10

## Bemerkungen zum Gleichgewicht

Gleichgewicht ist ein theoretisches Konstrukt!

Das reale Leben besteht nicht aus Gleichgewicht, sondern vielmehr aus dem ständigen hin- und herdriften (balancieren).

Aus den daraus entstehenden Unterschieden entstehen Erfahrungen, die wir als Gleichgewicht oder Stabilität bewerten.

11

Palliative Care

**Handeln**  
zwischen

Lust & Last

12

Spannungsfelder werden zum Problem, wenn sie zu Belastungsfaktoren werden.

Anspruch der Palliativmedizin

Besondere Beziehung zum Patienten

Häufung von Todesfällen

nach M. Müller

13

# LEBENSQUALITÄT

Nicht das Sterben,  
sondern die Qualität des verbleibenden Lebens  
stehen im Mittelpunkt

14



## Radikale Patientenorientierung

A. Heller

15

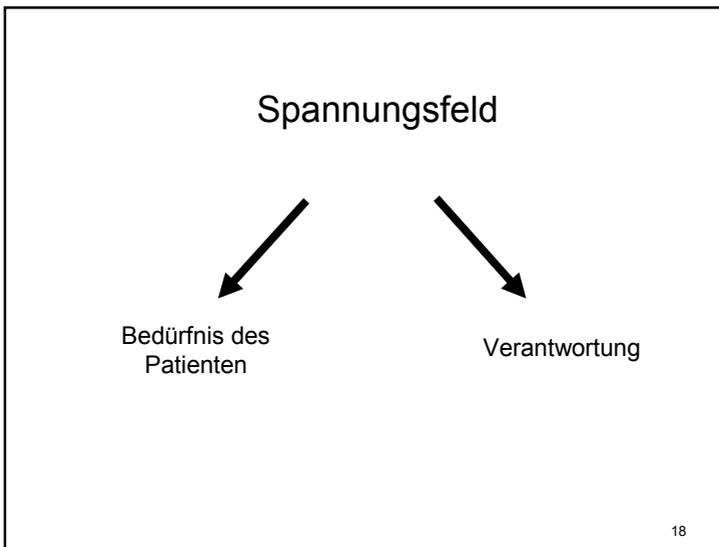
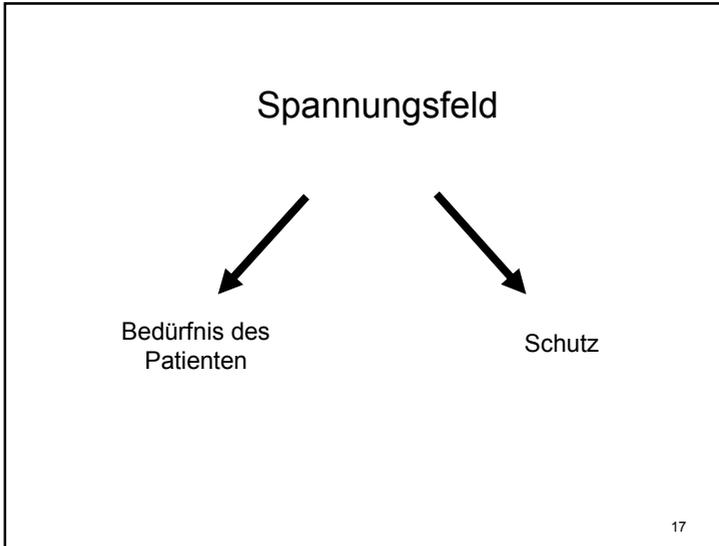
Anspruch



Wirklichkeit

Jörg Frank

16



# Definition Lebensqualität

„Lebensqualität wird durch das Maß bestimmt, in welchem das Leben über die Krankheit hinauswachsen kann ... und das Leben zu seinem Recht kommt“.

M. Grypdonk

19

## Spannungsfeld Hoffnung

Bedürfnis von  
Hoffnung

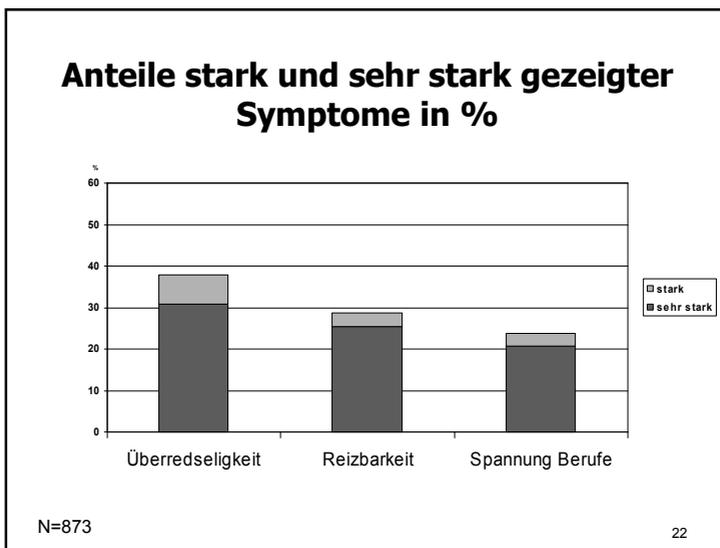
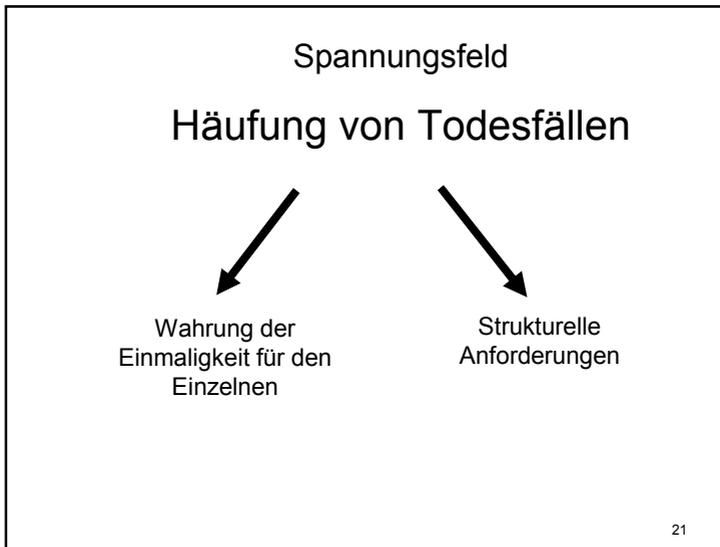
Erreichen realistischer  
Ziele

Ergebnisse einer  
Angehörigenbefragung  
APD Bonn

ausreichend Zeit hilfreich,  
zu häufiges thematisieren der Situation  
nicht hilfreich

*„Wir haben es gewusst, man musste uns  
das nicht immer wieder sagen“*

*„Durch die Gespräche hatte ich ständig  
Angst es passiert jetzt jeden Moment was  
Schlimmes und er stirbt. Ich konnte das  
hier und jetzt gar nicht genießen.“*

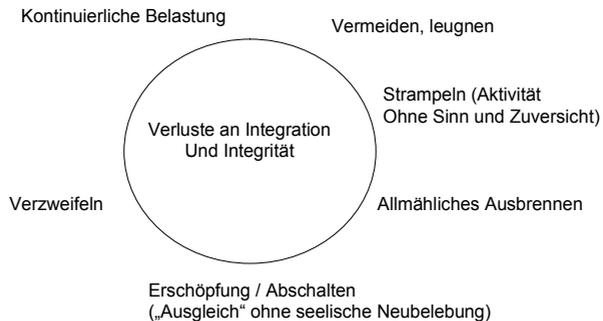


# Aspekte der Überredseligkeit

1. Über die Seligkeit reden zu dürfen  
Sprachhandlungen sind auch Handlungen
2. Des Redens über sein  
zu viel Reden über Patienten, Kollegen
3. Sprachlosigkeit  
Resignation, verstummen

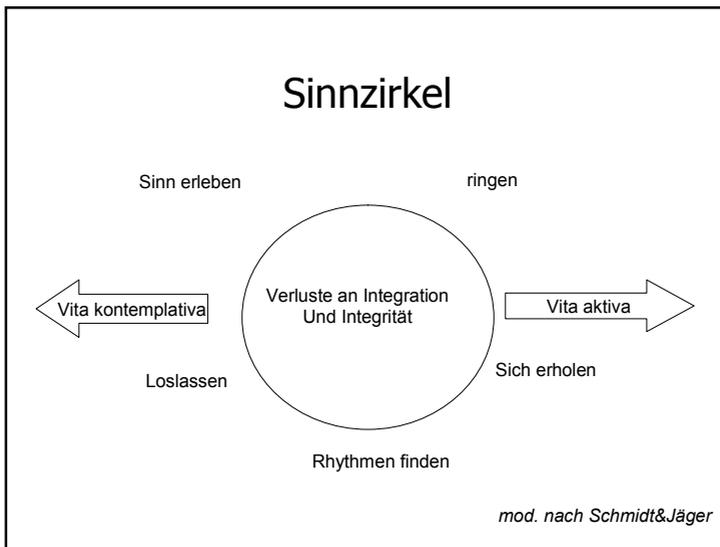
23

# Belastungszirkel

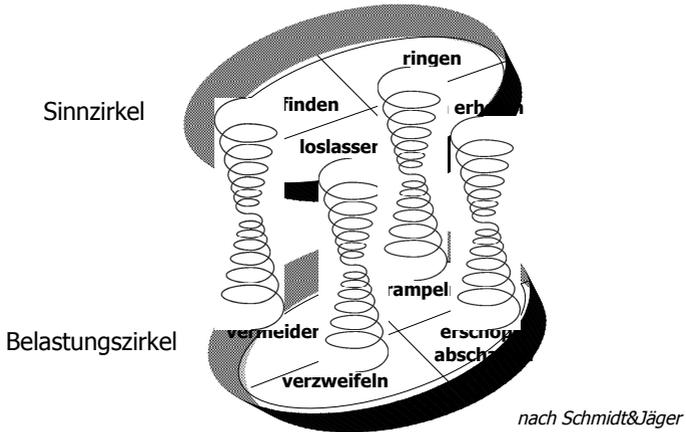


*mod. nach Schmidt&Jäger*

In der Verzweiflung  
steckt der Zweifel  
– und wer zweifelt, der denkt.



## Belastungs- und Sinnzirkel



## Sinnzirkel

Ringen wir noch,  
oder strampeln wir schon?

## Was können wir tun?

Um Menschen dabei zu unterstützen,  
dass sie sich als „stabil“ erfahren,  
benötigen sie hilfreiche  
innere und äußere Bedingungen.

## Chancenreiche Haltungen

← Vita kontemplativa

Arbeit rational durchdringen  
Antizipieren von Abschieden  
Konzentration auf Rolle  
Kooperationen nutzen  
Präsente Aufmerksamkeit  
Hoffnung  
Blick für Unverhofftes  
Innere Verträge  
Gleichmut einüben  
Scheitern akzeptieren

Vita aktiva →

sich Anheimstellen

aktiv sein und dennoch darauf  
angewiesen sein,  
dass es sich fügt

## Chancenreiche Haltungen

Qualifiziert mit Spannungen umgehen  
Distanz gewinnen  
Zum Wesentlichen und zum menschlichen  
Maß zurückfinden  
Sich von dort aus auf spannungsreiche  
Fragestellungen neu besinnen

31

## Chancenreiche Haltungen

ein guter Stand,  
(Bodenhaftung, Sinnbesinnung)  
elastische Haltung,  
Wankpunkt statt Standpunkt (M. Müller)  
präsenzte Aufmerksamkeit

32

## Positive Spannungsformel

Positive Erfahrungen x Intensität x Häufigkeit  
= individuelle Gesundheitsentwicklung

33